

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

مدیریت
افکار ناخوانده و مزاحم

راهنمایی برای غلبه بر افکار منفی، وسواسی یا مزاحم

دکتر سالی ام. وینستون

دکتر مارتین ان. سیف

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	وینستون، سالی
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت افکار ناخوانده و مزاحم: راهنمایی برای غلبه بر افکار منفی، وسواسی یا مزاحم / سالی ام. وینستون، مارتین ان. سیف؛ مترجم اکرم کریمی؛ ویراستار محمد علی معصومی.
مشخصات نشر	تهران، صابرین، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۸۸ ص.
فروست	کلیدهای مدیریت زندگی.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۸-۲
یادداشت	عنوان اصلی: Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts: A CBT-Based Guide to Getting Over Freightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts, 2017
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.	
عنوان دیگر	راهنمایی برای غلبه بر افکار منفی، وسواسی یا مزاحم.
موضوع	افکار مزاحم Intrusive Thoughts
موضوع	تزریق فکر Thought Insertion
موضوع	اختلالات شناختی Cognition Disorders
موضوع	شناخت درمانی Cognitive Therapy
موضوع	اضطراب—اختلالات Anxiety Disorders
شناسه افزوده	سیف، مارتین ان. Seif, Martin N.
شناسه افزوده	کریمی، اکرم، ۱۳۴۱-، مترجم
رده‌بندی کنگره	RC ۵۳۱
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۸۹۶۶۱



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

مدیریت افکار ناخوانده و مزاحم

دکتر سالی ام. وینستون و دکتر مارتین ان. سیف

مترجم: اکرم کریمی

ویراستار: محمد علی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپرش

چاپ اول: ۱۴۰۱

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۸-۲: شابک

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

قیمت ۹۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

.....	سختن ناشر	۵
.....	مقدمه	۷
.....	فصل ۱ بهبودی از افکار ناخوانده و مزاحم	۱۳
.....	فصل ۲ شکل‌های گوناگون افکار ناخوانده	۳۳
.....	فصل ۳ معنی افکار: حقایق و پندارهای نادرست	۵۷
.....	فصل ۴ پرسش و پاسخ درباره افکار ناخوانده و مزاحم	۷۲
.....	فصل ۵ چگونه مغز افکار ناخوانده را ایجاد می‌کند	۸۵
.....	فصل ۶ چرا هیچ روشی مؤثر نبوده است؟	۱۰۳
.....	فصل ۷ کنار آمدن با افکار ناخوانده در زمان وقوعشان	۱۲۷
.....	فصل ۸ غلبه بر افکار مزاحم برای همیشه	۱۵۴
.....	فصل ۹ معنای بهبودی	۱۷۴
.....	فصل ۱۰ نیاز به کمک تخصصی	۱۸۳

سخن ناشر

انتشارات صابرين سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به‌منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين