

گندزدایی مغز

نویسنده
فیث جی هارپر

مترجم
زینب قاسمی راد

www.ketab.ir

گندزدایی مغز



- نویسنده: فیث جی هارپر
- مترجم: زینب قاسمی راد
- نشر: راز معاصر
- ناشر همکار: نشر پرنوا
- صفحه آرا: فریبا بادامی
- طراح جلد: آتلیه راونیز
- مشاور طرح: پخش راونیز
- چاپ لیتوگرافی: راپید گرافیک
- صحافی: راونیز
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۴۵-۷-۰
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه راونیز می باشد.

سرشناسه	هارپر، فیث جی. Harper, Faith G.
عنوان و نام پدیدآور	گندزدایی مغز/ نویسنده فیث جی هارپر؛ مترجم زینب قاسمی راد
مشخصات نشر	تهران: راز معاصر، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۱۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۴۵-۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی:
عنوان دیگر	Unfuck your brain: using science to get over anxiety, depression, anger, freak-outs, and triggers, 2017
موضوع	رام کردن ذهن سرکش: روش های علمی تنش و اضطراب
موضوع	آسیب روانی -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	Psychic trauma -- Treatment -- Popular works
موضوع	فشار روانی -- کنترل Stress management
موضوع	بهداشت روانی Mental health
موضوع	روان درمانی Psychotherapy
شناسه افزوده	قاسمی راد، زینب، ۱۳۷۷-، مترجم
رده بندی کنگره	RC۵۵۲
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل ۱: مغز شما گرفتار آسیب روانی است	۵
فصل ۲: چه ضربه روحی بر مغز عارض می‌شود، منظورت از ضربه روحی چیست؟	۱۷
فصل ۳: گندزدایی از مغز	۲۹
فصل ۴: بهتر شدن، بازآموزی مغز	۳۷
فصل ۵: کمک گرفتن از متخصصان این کار	۵۷
فصل ۶: این مغز زنده شما است	۶۹
فصل ۷: اضطراب	۷۱
فصل ۸: خشم	۷۹
فصل ۹: اعتیاد	۸۷
فصل ۱۰: افسردگی	۹۹
فصل ۱۱: اهمیت اندوده	۱۰۵