

راهکارهای عملی حل مشکلات روزمره زندگی

بیل او هنلون

مترجمان:

محمد قصاع / سینا قصاع

نشر پیکان

تهران، ۱۴۰۰

O'Hanlon, Bill

اوهانلون، بیل، ۱۹۵۲ - م.

سرشناسه:

راهکارهای عملی حل مشکلات روزمره زندگی / بیل او هانلون؛

عنوان و نام پدیدآور:

محمد قصاب، سینا قصاب

مترجمان:

تهران: پیکان، ۱۳۹۹.

مشخصات نشر:

۲۴۸ ص.

مشخصات ظاهری:

978-964-328-914-0

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی:

یادداشت:

Do one thing different:

and other uncommonly sensible solutions to

life's persistent problems, c1999

Problem solving

حل مسأله

موضوع:

Insight

بصیرت

موضوع:

(Self-management Psychology)

خود راهبردی

موضوع:

Solution-focused therapy

درمان متمرکز بر راه حل

موضوع:

قصاب، محمد، ۱۳۴۳ - مترجم

شناسه افزوده:

قصاب، سینا، ۱۳۷۱ - مترجم

شناسه افزوده:

BF۴۹۹

رده‌بندی کنگره:

۱۵۸/۱

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۱۴۸۲۱



راهکارهای عملی حل مشکلات روزمره زندگی

DO ONE THING DIFFERENT

(and other uncommonly sensible solutions to life's persistent problems)

William Morrow and Company / New York / 1999

Bill O'Hanlon

بیل اوہنلون

مترجمان: محمد قصاع / سینا قصاع

آماده‌سازی و اجرا: هوشمند علمی کتابفروش

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

مدیر تولید: زهرا درخشان

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

طراح جلد: محمد جهانی مقدم

چاپ و صحافی: چاپخانه نادر

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۵۰

بها: ۶۹/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: خیابان ولیعصر، پایین‌تر از توانیر، نیش کوچه مریم، پلاک ۲۲۸۳، طبقه ۲، واحد ۵

تلفن ۸۸۷۷۰۶۵۲ - دورنگار: ۸۸۷۸۰۴۶۲

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۲۱۲/۸۸۴۲۳۱۱۰ کد پستی: ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱

ایمیل: paykanpress@gmail.com وبسایت: www.paykanpress.com

اینستاگرام: [@paykan.press](http://paykan.press)

فهرست

فصل ۱: فلج ناشی از تجزیه و تحلیل	۱
--	---

بخش ۱

تغییر شیوه تکرار مشکل

فصل ۲: زمانی که زندگی به انجام دادن اعمال	۱۹
فصل ۳: «راه حل محور» شدن	۵۱

بخش ۲

نگرش خود را به مشکل تغییر دهید

فصل ۴: اقرار و پذیرش، و احتمالات	۶۹
فصل ۵: ذهنتان را بر هر چه متمرکز کنید،	۹۵
فصل ۶: اگر آرزو و رؤیایی ندارید، چگونه می خواهید	۱۱۵
فصل ۷: بازنویسی داستان زندگی	۱۳۳
فصل ۸: رشد به فراسوی خود	۱۵۷