

جعبه کمک‌های احساسی

راه‌کارهایی برای رفع حس گناه، طرد شدن و شکست

دکتر گای وینچ

مترجم: هاله نادری

www.ketab.ir



سرشناسه: وینچ، گای

Winch, Guy

عنوان و نام پدیدآور: جعبه کمک‌های احساسی: راه‌کارهایی برای رفع حس گناه، طرد شدن و شکست/

گای وینچ؛ مترجم هاله نادری؛ ویراستار رضا مسلمی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۳۴ ص.؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۱۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Emotional first aid: practical strategies for treating failure, rejection, guilt, and other everyday psychological injuries, 2013.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی: راهبردهای کاربردی

برای درمان احساس شکست، طرد شدن، احساس گناه، اضطراب، احساس تنهایی و سایر رنج‌های

هیجانی و عاطفی در زندگی روزمره "با ترجمه سیدولی‌اله موسوی، رضا قاسمی‌جوین، محمد

مظلومی‌راد توسط آوای نور در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.

موضوع: خود یاری

موضوع: Self-help techniques

موضوع: هیجان‌ها

موضوع: Emotions

موضوع: بهداشت روانی

موضوع: Mental health

شناسه افزوده: نادری، هاله، ۱۳۶۱-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۲

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۱۳۲۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ

حکایت کمک های احساسی

راه کارهایی برای رفع حس گناه، طرد شدن و شکست

دکتر گای وینچ

ترجمه: هاله نادری

ویراستار: رضا مسلمی

حروف چین و صفحه آرا: نشر ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۱۳-۱

نشانی انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰/۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com

فهرست

۱۹	فصل اول
۱۹	طرد شدن؛ زخم‌های عاطفی و خراش‌های زندگی روزمره
۶۱	فصل دوم
۶۱	تنهایی؛ ضعف عضلانی رابطه
۱۰۷	فصل سوم
۱۰۷	از دست دادن و ضربه روحی؛ راه رفتن با استخوان‌های شکنجه
۱۴۱	فصل چهارم
۱۴۱	احساس گناه؛ سم زندگی
۱۸۹	فصل پنجم
۱۸۹	نشخوار فکری؛ کندن زخم‌های خشک‌شده احساسی
۲۲۵	فصل ششم
۲۲۵	شکست
۲۷۷	فصل هفتم
۲۷۷	عزت نفس از دست رفته؛ سیستم ایمنی عاطفی ضعیف