

از مجموعه‌ی راهکارهای فوری

KAREN BLUTH
THE SELF-COMPASSIONATE TEEN

خودشفقتی برای نوجوانان

مهارت‌های ذهن‌آگاهی و کاهش رنج‌های درونی

دکتر کارن بلاث / ترجمه‌ی عباس عبداللّهی (عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء) / آرزو ضاری



KAREN BLUTH
THE SELF-COMPASSIONATE TEEN

خودشفقتی برای نوجوانان
مهارت‌های ذهن آگاهی و کاهش رنج‌های درونی

دکتر کارن بلاث / ترجمه‌ی عباس عبداللهی / آرزو ضاری

خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی

دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

Email: PendarTaban@gmail.com

اول، ۱۴۰۰

جلد ۳۰۰

محمد چگنی

عادلہ نقشین پور

کلیه حقوق محفوظ است.

انتشارات پندارتابان:

نوبت چاپ:

تیراژ:

ویراستار:

صفحه‌آرا:

فهرست کتابخانه ملی:

سرشناسانه:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

عنوان اصلی:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

۱۶۴ ص. ۱۴/۵×۲۱ س.م.

ISBN: 978-622-281-051-1

فیبا

The Self-Compassionate Teen

عزت نفس نوجوانان - ادبیات کودکان و نوجوانان

خودپندیری - ادبیات کودکان و نوجوانان

شفقت -- ادبیات کودکان و نوجوانان

ذهن آگاهی (روان‌شناسی) - ادبیات کودکان و نوجوانان

BF ۷۲۴/۳

۵۱۹۱/۱۵۵

۸۴۳۵۷۸۴

تهران، خیابان انقلاب، پلاک ۱۲۹۰

۶۶۴۰۴۵۳۲

۵۹۵۰۰ تومان

مرکز بخش:

تلفن مرکز بخش:

قیمت:

فهرست مطالب

۳۳	 قدردانی
۱۵	 پیش گفتار
۱۹	 پیش گفتار مترجمان
۲۱	 مقدمه: کنار گذاشتن منتقد درونی؛ سلام، خود شفقتی!
۲۷	 فصل ۱: ذهن آگاهی یا چگونه شنیدن صدای حقیقی خود.
۳۱	 فصل ۲: هیجان‌های مشترک انسانی؛ تو تنها نیستی.
۵۳	 فصل ۳: مهربانی با خون، با خودتان همانند یک دوست خوب رفتار کنید.
۶۷	 فصل ۴: یافتن شگفتی در امور کوچک و بی اهمیت.
۸۱	 فصل ۵: استرس مدرسه دیگر نمی‌تواند شما را از یاد بریاورد.
۹۷	 فصل ۶: رسانه‌های اجتماعی؛ چگونه می‌توان از مقایسه‌ی خود با دیگران دست برداشت.
۱۱۳	 فصل ۷: مواجیه با روابط دشوار.
۱۲۹	 فصل ۸: صلح با تصویر شخصی خود.
۱۴۵	 فصل ۹: عبور از هویت ال جی بی تی.
۱۶۱	 منابع