

چگونه خود. گویی منفی را کنار بگذاریم؟

مؤلف:

دکتر شاد هلمستتر

مترجم:

رعنا ابوالحسن بیگی

تابستان ۱۴۰۰

سرشناسه

: هلمستتر، شاد

Helmstetter, Shad

عنوان و نام پدید آور

: چگونه خودگویی منفی را کنار بگذاریم؟ /مؤلف شاد هلمستتر؛ مترجم رعنا ابوالحسن بیگی.

مشخصات نشر

: تهران، گنجور، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

: ۷۷ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵، س.م.

شابک

: ۹-۴۵-۷۸۵۴-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

یادداشت

: Negative self-talk and how to change it, 2019.

یادداشت

: کتاب حاضر با عنوان "خودگویی‌های منفی و تغییر آنها" در سال ۱۳۹۹ توسط نشر نایاب

فیپا دریافت کرده است.

عنوان دیگر

: خودگویی‌های منفی و تغییر آنها

موضوع

: مکالمه با خود

موضوع

: Self-talk

موضوع

: انگیزش

موضوع

: Motivation (Psychology)

موضوع

: خود-پنداری

موضوع

: Self-actualization (Psychology)

شناسه افزوده

: ابوالحسن بیگی، رعنا - مترجم

رده بندی کنگره

: ۵/۶۹۷ BF

رده بندی دیویی

: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی

: ۸۴۹۱۵۵۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی

: فیپا



کتاب گنجور

نام اثر: چگونه خود-گویی منفی را کنار بگذاریم؟

مؤلف: دکتر شاد هلمستتر

مترجم: رعنا ابوالحسن بیگی

ناشر: گنجور

صفحه آرا: الهه حسین آبادی

طراح جلد: گنجور

سال و نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۴۵-۷۸۵۴-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۲۷،

تلفن: ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳-۰۲۱۶۶۴۹۱۰۵۶ (www.ganjoorpub.ir)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	سخن نویسنده
۱۳	فصل اول: «پیام کتاب»
۱۷	فصل دوم: «خود-گویی منفی»
۲۳	فصل سوم: «نقطه آغاز خود-گویی منفی»
۲۹	فصل چهارم: «اختلال خود-گویی منفی»
۳۷	فصل پنجم: «خود-گویی منفی و ذهن»
۴۳	فصل ششم: «درمان اختلال خود-گویی منفی»
۵۹	فصل هفتم: «تغییر خود-گویی»
۶۵	فصل هشتم: «پرسش و پاسخ های کلیدی»
۷۵	فصل نهم: «آرزوی من برای شما»

سخن نویسنده

در کتاب پیشرو، مهم ترین یافته ها در زمینه خود-گویی منفی، نحوه تغییر و تاثیر ژرف آن بر زندگی فردی مان را گردآوری نموده ام.

این کتاب مناسب افرادی است که فرصت کافی برای مطالعه ندارند. امروزه، اکثر ما زمان کمتری به استراحت و مطالعه و تفریح اختصاص می دهیم؛ به دنبال آن هستیم که سرعت به مقصود برسیم و مهارت کاربردی ای بیاموزیم. ما دنبال دانشی هستیم که بتوانیم بکار گیریم.

در ادامه اطلاعاتی به روز، کاملاً کاربردی بمنظور تغییر زندگی به اختصار آورده شده است.

راز یادگیری تکرار است. اگر به دنبال یادگیری هستید، شاید لازم باشد مفاهیم مورد نظر را چندین بار بخوانید.