

به نام خدا

غلبه بر شرم و افسردگی

با روش درمانی پذیرش و تعهد احساس شرم و نقص خود را درمان کنید و کیفیت زندگی روانشناختی خود را بالا ببرید.

مؤلفان:

متیو مک کی

میشل جیسون گرینبرگ

پاتریک فانینگ

مترجمان:

دکتر سید اصغر موسوی، مهران معبیان فر

نگین تقدس، محمد محسن عزیزی

سمیه شهبازی، حدیثه اقدمی

ویراستار: دکتر سید اصغر موسوی

سرشناسه: مکی، متیو. ۱۹۴۸ - م. McKay, Matthew. ۱۹۴۸-
عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر شرم و افسردگی: با روش درمانی پذیرش و تعهد احساس شرم و نقص خود را درمان کنید و کیفیت زندگی روانشناختی خود را بالا ببرید / مولفان متیو مک کی، میشل جیسون گرینبرگ، باتریک فانیگ؛ مترجمان سیداصغر موسوی، ژاویدگیران؛ ویراستار سیداصغر موسوی.
مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۲۹ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۹۸۲-۴
وضعیت فهرست نویسی: قیفا
یادداشت: عنوان اصلی: The ACT workbook for depression: acceptance and commitment therapy: overcome thoughts of defectiveness & increase well-being using acceptance and commitment therapy. ۲۰۲۰.
یادداشت: مترجمان سیداصغر موسوی، مهرا
محبیان فر، نگین تقدس، محمدحسن عزیزی، سمیه شهسواری، حدیثه اقدمی.
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "کتاب کار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد افسردگی و شرم: برتری یافتن بر افکار افسردگی، نقص و شرم افزایش بهرستی" در سال ۱۴۰۰ یا ترجمه حسین هادی طرقي، الهه ادیبان مهر، جواد شایان توسط فرانگیز قیفا گرفته است.

یادداشت: کتابنامه: ص: ۲۲۴ - ۲۲۹.

عنوان دیگر: با روش درمانی پذیرش و تعهد احساس شرم و نقص خود را درمان کنید و کیفیت زندگی روانشناختی خود را بالا ببرید.

عنوان دیگر: کتاب کار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد افسردگی و شرم: برتری یافتن بر افکار افسردگی، نقص و شرم افزایش بهرستی.

موضوع: افسردگی -- درمان

Depression, Mental -- Treatment

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

Acceptance and commitment therapy

شناسه افزوده: گرینبرگ، مایکل جیسن

شناسه افزوده: Greenberg, Michael Jason

شناسه افزوده: فنیگ، باتریک

شناسه افزوده: Fanning, Patrick

شناسه افزوده: موسوی، سیداصغر، ۱۳۵۵ - مترجم، ویراستار

رده بندی کنگره: RC۵۳۷

رده بندی دبویی: ۶۱۶ / ۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۲۳۶۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: قیفا

غلبه بر شرم و افسردگی

با روش درمانی پذیرش و تعهد احساس شرم و نقص خود را درمان کنید و

کیفیت زندگی روانشناختی خود را بالا ببرید.

مؤلفان: متیو مک کی - میشل جیسون گرینبرگ - باتریک فانیگ

مترجمان: دکتر سیداصغر موسوی - مهرا محبیان فر - نگین تقدس - محمدحسن عزیزی -

سمیه شهسواری - حدیثه اقدمی

ویراستار: دکتر سیداصغر موسوی

ناشر: انتشارات نسل روشن

گرافیک: علیرضا زمانی

چاپ اول: ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۹۶,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۹۸۲-۴

نشانی: تهران - میدان انقلاب، مابین خیابان فخر رازی و خیابان دانشگاه، خیابان شهید نظری پلاک ۶۱

طبقه چهارم واحد ۴۴ B - تلفن: ۶۶۹۵۳۱۲۶-۰۲۱



www.nasleroshan.com

به نام خدا

انسان مثال گیاهی است که خشک شده و از بین می رود و تمام زیبایی های انسان نیز همچون گلی است که پژمرده می شود.

آری؛ گیاه خشک و پژمرده می شود و انسان نیز مانند گیاه از بین می رود اما تنها کلام، افکار و آثار او باقی می ماند.

انتشارات نسل روشن در تلاش است تا با ایجاد یک بستر مناسب در حمایت از مولفان و همچنین ماندگاری ایده ها، آثار و افکار آنها و با انتشار کتابی ارزشمند که از سطح علمی مطلوبی برخوردار باشد به وظیفه ی انسانی و اعتقادی خویش عمل کند تا بتواند اثری سازنده را به عنوان میراثی ناچیز برای نسل روشن باقی گذارد.

فهرست

۷	فصل اول - طرحواره نقص شما
۲۵	فصل دوم - ارزیابی
۴۵	فصل سوم - رفتارهای مقابله‌ای نقص و شرم
۵۹	فصل چهارم - از اجتناب تا پذیرش
۷۷	فصل پنجم - ذهن آگاهی
۹۷	فصل ششم - ارزش‌ها
۱۲۱	فصل هفتم - گسلش (گسستگی)
۱۴۹	فصل هشتم - اجتناب و مواجهه
۱۶۳	فصل نهم - مواجهه شدن با احساس شرم و غمگینی
۱۸۳	فصل دهم - خود شفقت‌ورزی
۱۹۹	فصل یازدهم - پیشگیری از عود
۲۱۳	پیوست‌ها
۲۳۵	منابع