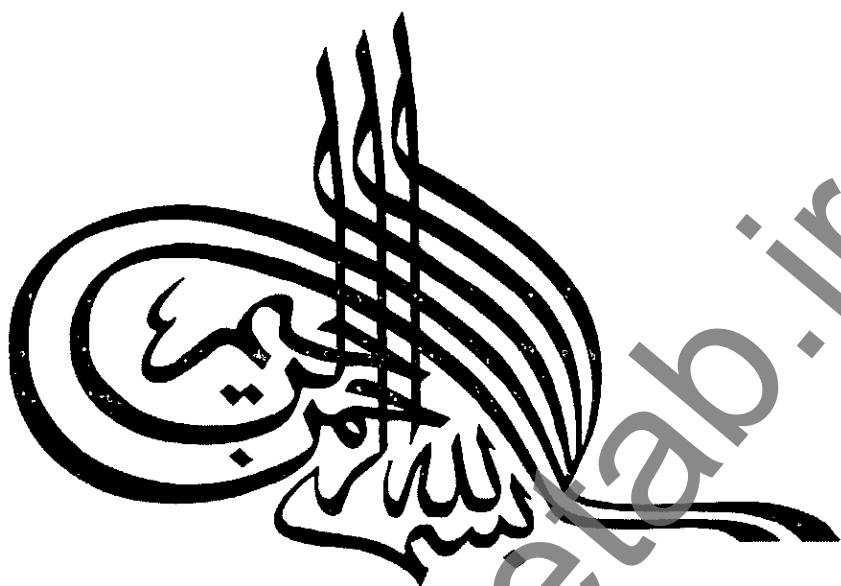




من در خوشبختی

مهارت های زندگی به شیوه گرویدمانه

نویسنده: شیما کوثری

سرشناسه	: کوثری، شیما، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	: من در خوشبختی: مهارت‌های زندگی به شیوه گروه‌درمانی / نویسنده شیما کوثری؛
مشخصات نشر	: تهران: نقش‌گستران بهار، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ص: مصور.
شابک	: ۴۰۰۰۰ ریال. ۷ - ۳۰ - ۶۳۲۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸
فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: اعتیاد - درمان
موضوع	: روان‌درمانی گروهی
شناسه اف‌ده	: نریمانی، فریما، گرافیس
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ م ۹۸۱/۱/۵۸۰ HV
رده‌بندی دیویی	: ۳۶۲/۲۹۳
کتابشناسی ملی	: ۲۹۳۸۳۶۳
تاریخ درخواست	: ۱۳۹۱/۰۷/۱۱
تاریخ پاسخگویی	: ۱۳۹۱/۰۳/۱۵
کد پیگیری	: ۲۹۳۸۱۶۷

من در خوشبختی

مهارت‌های زندگی به شیوه گروه‌درمانی

نویسنده: شیما کوثری

ناشر: مؤسسه نقش‌گستران بهار

فهرست‌نویسی: فیبا

شابک: ۷ - ۳۰ - ۶۳۲۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

سال چاپ: ۱۳۹۱

تعداد: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق اعم از چاپ و تکثیر، نسخه‌برداری، ترجمه و جز اینها برای مؤلف محفوظ است.

۸	مقدمه
۱۱	درمان نگهدارنده چیست؟
۱۵	درمان نگهدارنده چگونه کار میکند؟
۱۹	در چه شرایطی درمان با متادون قطع می شود؟
۲۳	روش های حل مسئله ۱
۲۷	تکنیک های حل مسئله ۲
۳۱	مهارت ابراز رفتار قاطعانه ۱
۳۵	تکنیک های ابراز رفتار قاطعانه ۲
۳۹	تکنیک های نه گفتن ۳
۴۳	مهارت کنترل خشم ۱
۴۹	مهارت کنترل خشم ۲
۵۳	تکنیک های کنترل خشم ۳
۵۷	مهارت های کنترل استرس ۱
۶۱	مهارت های کنترل استرس ۲
۶۵	اعتماد به نفس ۱
۶۹	تکنیک های ایجاد اعتماد به نفس ۲
۷۲	منابع