

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درمان ذهن آگاهی اعتیاد

راهنمای مقابله با برانگیزان رفتارهای اعتیادی: سوگ، استرس و خشم
رویکردی یکپارچه از ACT، CBT و DBT

نویسنده:

ربکا ای. ویلیامز و جولی اس. کرافت

ترجمه:

دکتر ربابه نوری

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی

محمد علی نوری



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	: ویلیامز، ربکا ادیث، ۱۹۶۲ - م. Williams, Rebecca E. (Rebecca Edit)
عنوان و نام پدیدآور	: درمان ذهن آگاهی اعتیاد: راهنمای مقابله برانگیزان رفتارهای اعتیادی: سوگ، استرس و خشم رویکردی یکپارچه از ACT، CBT و DBT / نویسنده ربکا ای ویلیامز، جولی. اس کرافت؛ ترجمه ربابه نوری، محمدعلی نوری.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۳ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۸۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی:
	The mindfulness workbook for addiction : a guide to coping with the grief, stress and anger that trigger addictive behaviors, ct۰۱۲.
عنوان دیگر	: راهنمای مقابله برانگیزان رفتارهای اعتیادی: سوگ، استرس و خشم رویکردی یکپارچه از ACT، CBT و DBT.
موضوع	: رفتار بیمارگونه -- درمان -- دستنامه‌ها/ شناخت درمانی -- دستنامه‌ها
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد -- دستنامه‌ها
موضوع	: رفتاردرمانی دیالکتیکی -- دستنامه‌ها
شناسه افزوده	: کرافت، جولی اس. Kraft, Julie S.
شناسه افزوده	: نوری، ربابه، ۱۳۴۵ - مترجم / نوری، محمدعلی، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: RC۵۳۳/۹۵۵۴ ۱۳۹۲



درمان ذهن آگاهی اعتیاد

راهنمای مقابله با برانگیزان رفتارهای اعتیادی: سوگ، استرس و خشم

رویکردی یکپارچه از ACT، CBT و DBT

تالیف: ربکا ای. ویلیامز - جولی اس. کرافت

ترجمه: دکتر ربابه نوری - محمد علی نوری

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ سوم ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۸۵-۹

● تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

بخش اول: شناخت مفاهیم و مهارت های اساسی

فصل ۱: هیجان‌ها.....	۹
فصل ۲: افکار.....	۳۵
فصل ۳: رفتارها.....	۵۷
فصل ۴: ذهن آگاهی.....	۷۹

بخش دوم: نگاهی به از دست دادن‌های شما

فصل ۵: از دست دادن.....	۹۹
فصل ۶: اعتیاد.....	۱۱۹
فصل ۷: ارتباط اعتیاد و از دست دادن.....	۱۳۹

بخش سوم: حرکت به جلو

فصل ۸: سوگ آگاهانه.....	۱۵۹
فصل ۹: روابطها.....	۱۷۵
فصل ۱۰: بهبودی، عود، پیشگیری و فراسو.....	۲۰۹

