

ذهن آگاهی برای اضطراب نوجوانان

جلد دوم

کتابی درباره غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و هر جای دیگر

نویسنده: کریستوفر ویلان

مترجمین:

اعظم یعقوبیان، آرزو نوروزخان، سحر فیضی

محسن زالی زاده کوتیانی، شیما تبار، فاطمه محامدی

سرشناسه: ویلارد، کریستوفر؛ Willard, Christopher

عنوان و نام پدیدآور: ذهن آگاهی برای اضطراب نوجوانان / نویسنده کریستوفر ویلارد؛ مترجمین ویدا حربی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات استاد نتاج، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ج ۲: جدول (بخشی رنگی).

شابک: دوره: ۱-۴-978-600-96321-0؛ ۲۰۰۰۰۰ ریال؛ ج ۱: ۷-0-978-600-96321-0؛ ج ۲: ۱-2-978-600-96321-0

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Mindfulness for teen anxiety: a workbook for overcoming anxiety at home...c.2014

یادداشت: مترجمین جلد اول: ویدا حربی، فریده میرزایی، آریتا دانشوری فرد، مازیار غربی، کیومرث دهقان دهنوی، نسیم امینی.

یادداشت: مترجمین جلد دوم: اعظم یعقوبیان، آرزو نوروزخان، سحر فیضی، محسن زالی زاده کوتیانی، شیما تبار، فاطمه محامدی.

یادداشت: کتاب جزء در سال ۱۳۹۵ توسط دانشگاه محقق اردبیلی به صورت تک جلدی ترجمه و منتشر شده است.

منازعات: ج ۱: کتابی درباره غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و هر جای دیگر.

موضوع: اضطراب نوجوانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Anxiety in adolescence -- Juvenile literature

موضوع: جسم و جان در نوجوانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Mind and body in adolescence -- Juvenile literature

شناسه افزوده: حربی، ویدا، ۱۳۵۱- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ و ۱۶۰۹/۳/۷۲۴/۵۴

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۲۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۴۱۸۰۴

ذهن آگاهی برای اضطراب نوجوانان (جلد دوم)

نام کتاب

کریستوفر ویلارد

نویسنده

اعظم یعقوبیان، آرزو نوروزخان، سحر فیضی

مترجمین

محسن زالی زاده کوتیانی، شیما تبار، فاطمه محامدی
استاد نتاج

ناشر

۱۰۰۰ نسخه

تیراژ

اول ۱۳۹۶

نوبت چاپ

قائم

چاپ و صحافی

۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۲۱-۱-۴

شابک

۲۰۰۰۰ ریال

قیمت

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، فلکه دوم صادقیه، ابتدای خیابان

سازمان آب غربی، پلاک ۳۷۲، طبقه ۲، واحد ۲

شماره تماس: ۴۴۹۷۴۹۹۳ فکس: ۴۴۰۴۸۲۳۹

آدرس وبسایت: www.ostadnataj.ir



فهرست مطالب

۲۶.	ذهن آگاهی با گوش دادن به موسیقی	۸
۲۷.	لحظات تنهایی	۱۲
۲۸.	آرام‌سازی ذهن برای خواب	۱۷
۲۹.	برنامه‌ریزی ذهن آگاه	۲۴
۳۰.	ترس از مدرسه	۲۸
۳۱.	ساکت ماندن در کلاس	۳۴
۳۲.	نزدیک شدن به معلمان و دیگر بزرگسالان	۳۶
۳۳.	سخنرانی در کلاس	۳۹
۳۴.	اضطراب امتحان	۴۳
۳۵.	بازماندگی ذهنی نویسنده	۴۸
۳۶.	نگرانی‌های مربوط به سلف سرویس	۵۲
۳۷.	محرک‌های اضطراب اجتماعی	۵۷
۳۸.	رویارویی با افراد پردردسر	۶۱
۳۹.	وقتی دوستی دچار کشمکش است	۶۵
۴۰.	فشار مهمانی‌ها و مجالس	۷۰
۴۱.	صحبت کردن با تلفن	۷۲
۴۲.	قرار ملاقات رمانتیک و روابط	۷۴

۴۳.	استفاده از رسانه‌های اجتماعی	۸۷
۴۴.	مهرورزی (شفقت) به خود ذهن آگاهانه	۹۰
۴۵.	مصاحبه‌های شغلی و دانشگاهی	۹۴
۴۶.	ورزشکاری	۹۷
۴۷.	اجرای برنامه	۱۰۳
۴۸.	صحنه‌های	۱۰۵
۴۹.	رانندگی	۱۰۸
۵۰.	حملات وحشیانه	۱۱۱
۵۱.	تصمیم‌گیری	۱۱۶