

به نام خدا

خدا یا حکمت قدم های راکه بر ایم بر می داری بر من آشکار کن
تا در های راکه به سویم می کشایی ندانسته بندهم و در های راکه می بندی به اصرار کشایم



عبادت های خلبه بر

خشم، افسردگی و اضطراب امتحان

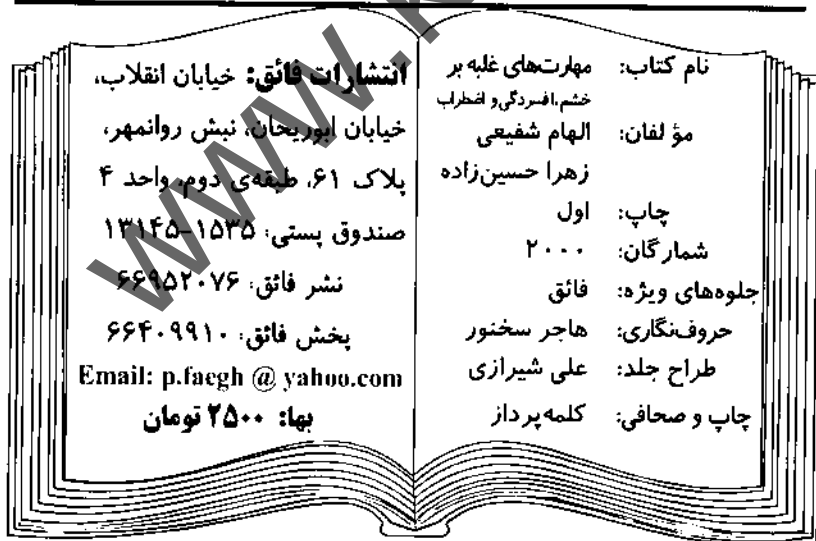
الهام شفیع - زهرا حسین زاده

سرشناسه:	شفیعی، الهام
عنوان و نام پدیدآور:	مهارت‌های غلبه بر خشم، افسردگی و اضطراب امتحان الهام شفیعی، زهرا حسین‌زاده
مشخصات نشر:	تهران: فائق، میتکران، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	۸۰ ص: مصور
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۷۵۹۲-۴-۰-۶
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
موضوع:	خشم
موضوع:	افسردگی
موضوع:	ترس از امتحان
موضوع:	بهداشت روانی
شناسه افزوده:	حسین‌زاده، زهرا
رده‌بندی کنگره:	BF ۵۷۵ / خ ۵ ش ۱۳۹۰۷
رده‌بندی دیوینی:	۱۵۲/۴۷
شماره کتاب‌شناسی ملی:	۴۲۸۶۰۲۲



انتشارات فائق

شماره‌ی پروانه‌ی نشر: ۲۵۱۷



حقوق چاپ و نشر، محفوظ و مخصوص ناشر است.

فهرت

مهارت‌های کنترل خشم ۷



مهارت‌های مقابله با افسردگی ۲۹



غلبه بر اضطراب امتحان ۴۵



به نام خدا

دیباچه‌ی مؤلفان

انسان. امروزی بسیار بیش‌تر از انسان‌های دهه‌های پیشین با مسایل و مشکلاتی چون افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و انواع بیماری‌های جسمانی و روانی دست به‌گیران است. پیچیدگی زندگی در جهان امروزی به قدری در هم‌تنیده که هر انسانی را دچار سردرگمی کرده، بدین منظور آگاهی و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد. هر چند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای درست نیز ضروری است. این کتاب از جمله کتاب‌های کاربردی است که به روشنی و قدم به قدم مهارت‌هایی را آموزش می‌دهد که شما را قادر خواهد ساخت به بهترین شیوه برخی از مشکلات و چالش‌های زندگی را حل کنید.

امید است با خواندن این کتاب بتوانید تحولی در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید و آرامش و صفا را در زندگی‌تان به ارمغان آورید.

برنام خدا

دیباچه‌ی ناشر

در دنیای امروز رونق اقتصاد، فرهنگ، اجتماع و ... در هر جامعه به کسب مهارت‌های لازم در راستای کمبودهای خاص و عام وابسته است. زمانی که نظام آموزشی کشورهای قدرتمند جهان را تحقیق و بررسی می‌کنیم مشاهده می‌شود که چه نیروهای عظیمی با برنامه‌های سنجیده و مدون به آموزش مربیان، معلمان و متخصصان دست‌اندرکارند. آموزش مهارت‌هایی که برای غلبه بر ناهنجاری‌های روحی و جسمی نام دارد جریانی منظم و مستمر است که هدف آن کمک به رشد شناختی، روانی، اخلاقی، جسمی و اجتماعی است و باعث می‌شود تا شخصیت افراد در جهت کسب هنجارهای مورد پذیرش جامعه رشد کند و این رشد امکان می‌دهد که هر فرد به بهداشت جسمی، روحی و روانی خود توجه بیش‌تری معطوف دارد و در نتیجه جامعه‌ای طبیعی‌تر داشته باشیم. به همین دلیل می‌توانیم آسایش عمومی را تضمین کنیم و بنابراین با توجه به این‌که از اختلاف سطوح فرهنگی کاسته می‌شود طبیعتاً در اختلاف سطوح اقتصادی نیز مؤثر می‌افتد. در نتیجه تخلفات در جامعه به حداقل می‌رسد و با آموزش بیش‌تر و پس از گذر یک یا دو نسل، این تخلفات از جامعه حذف می‌شود. به امید آن روز.