

بهترین خودت باش

مدیریت اضطراب

نویسندگان:

ماری آکرمِن، جن بوسیو، کارول آنه واچِر، فریمن مایوف

مترجم:

فاطمه مذکوری

عنوان و نام پدیدآور: بهترین خود باش؛ مدیریت اضطراب/ نویسندگان ماری آکرمن...[و دیگران]؛ مترجم فاطمه مذکوری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان داد، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۸۵ ص.

شابک: ۲۸۰۰۰۰ ریال: 978-622-684230-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: نویسندگان ماری آکرمن، جن بوسیو، کارول آنه واچر، فریمن وولنوف.

یادداشت: عنوان اصلی: Your Best You; Managing Your Anxiety.

موضوع: اضطراب

موضوع: Anxiety

موضوع: روانی

موضوع: Worry

شناسه افزوده: آکرمن، مری

شناسه افزوده: Akerman, Mary

شناسه افزوده: مذکوری، فاطمه، ۱۳۳۳- مترجم

رده بندی کنگره: B۲۰۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۸۲۱۹۹

نام کتاب	بهترین خود باش؛ مدیریت اضطراب
نویسندگان	ماری آکرمن، جن بوسیو، کارول آنه واچر، فریمن وولنوف
مترجم	فاطمه مذکوری
ناشر	روان داد
تیراژ	۲۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول/ ۱۳۹۹
چاپ و صحافی	آبان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۲-۳۰-۳
قیمت	۲۸۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، فلکه اول صادقیه، خیابان سازمان
آب، پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳
شماره تماس: ۴۴۲۵۲۲۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳ فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷



مقدمه ناشر

یکی از راه‌های کمال و تقرب به ذات اقدس الهی، علم و دانش است. علمی که زیبایی عقل است؛ علمی که انسان خداجو در آن نشانه‌های معبود را می‌جوید و می‌یابد و علمی که هرچه فزون‌تر می‌گردد، دارنده آن را به خدا نزدیک‌تر می‌کند. انتشارات «روان‌داد» تلاش کرده است با نشر آثار مفید، کاربردی و مورد نیاز جامعه، سهمی هر چند اندک در آگاهی‌بخشی، توسعه فکر و معرفت انسانی ایفا کند. امید است خوانندگان محترم با پیشنهادهای و انتقادهای کارگشای خود، این انتشارات را در تقویت اثبات خود یاری نمایند.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل اول: درک اضطراب‌تان	۹
فصل دوم: مهارت‌های ابتدایی مدیریت اضطراب	۱۶
اهمیت تمرین	۱۷
خودمراقبتی / SPEMS	۱۸
تنفس عمیق	۲۵
ذهن‌آگاهی	۲۸
آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده	۳۵
زمان‌نگرانی	۴۰
مدیریت زمان	۴۲
تصمیم‌گیری	۴۸
ثبت فکر	۵۰
آزمایشات رفتاری	۶۰
فصل سوم: انواع اضطراب: اختلال اضطراب فراگیر	۶۵
فصل چهارم: انواع اضطراب: وحشت‌زدگی	۸۳
فصل پنجم: انواع اضطراب: اضطراب امتحان	۱۰۵
فصل ششم: انواع اضطراب: درهم‌شکستن	۱۲۵
فصل هفتم: قرار دادن همه تکنیک‌ها در کنار یکدیگر	۱۵۵
پیوست: کاربرگ‌ها	۱۵۸