

به نام خدا

راهنمای معلم‌ها برای خودمراقبتی

۲۲۴۴۷۷۱

نویسنده:

سارا فورست

مترجم:

مرضیه السادات حسینی

پاییز ۱۴۰۰

سرشناسه	فورست، سارا Forst, Sarah
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای معلم‌ها برای خودمراقبتی/ نویسنده سارا فورست؛ مترجم مرضیه‌السادات حسینی.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۵۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۲۰-۰۰۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The Teacher's Guide to Self-Care.
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی Self-care, Health
شناسه افزوده	حسینی، مرضیه‌السادات، ۱۳۶۹-، مترجم
رده بندی کنگره	۷۷۶RA :
رده بندی دیویی	۶۱۳ :
شماره کتابشناسی	۸۷۰۶۱۷۵ :
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

www.ketab.ir ارشدان مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| نام کتاب: | راهنمای معلم‌ها برای خودمراقبتی |
| مترجم: | مرضیه‌السادات حسینی |
| ناشر: | آموزشی تألیفی ارشدان |
| ویرایش: | اول |
| نوبت چاپ: | اول ۱۴۰۰ |
| حروفچینی و صفحه آرایی: | www.irantypist.com |
| طراح و گرافیکست: | www.irantypist.com |
| شابک: | ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۲۰-۰۰۴ |
| شمارگان: | ۱۰۰۰ |
| مرکز خرید آنلاین: | www.arshadan.com
www.arshadan.net |
| مرکز پخش و توزیع: | ۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰ |
| قیمت: | ۵۰۰۰۰ تومان |

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ای که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز به مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست

۷.....	مقدمه
۱۱.....	داستان من
۱۹.....	فصل اول: خودمراقبتی چیست؟
۴۹.....	فصل دوم: انواع خودمراقبتی
۱۲۷.....	فصل سوم: تدریس تمرینات خودمراقبتی مربوط به خودتان