
اضطراب



دکتر مجد

روانپزشک، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرشناسه	: مجد تیموری، میرمحمودولی، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب/محمودولی مجد تیموری، علیرضا ناصری.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه پژوهش هنر و اندیشه، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص.: مصور.
فروست	: روانشناسی؛ ۶.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۹۰-۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اضطراب
موضوع	: راه و رسم زندگی — جنبه‌های روانشناسی
شناسه افزوده	: ناصری، علیرضا، ۱۳۲۸ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ م ۵۸۳/ BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۲/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۱۷۲۳۷



اضطراب

دکتر مجد

چاپ اول، ۱۳۹۱

گردآورنده	سیمین دخت شهبابی
ویراستار	پرندیان جلالیان
مدیر هنری	مهندس حمید کریمی
طراح جلد	محبوبه مرادی
حروفچین	آلاله صادقی پور
ناظر چاپ	مهندسانیک خصال

۱۵۰۰ نسخه

همه‌ی حقوق متعلق به «پژواک هنر و اندیشه» و محفوظ است

تهران، خیابان آیت‌الله کاشانی، خیابان نیرو، پلاک ۱، واحد ۲۲
۴۴۰۴۸۹۴۹ - ۴۴۰۴۸۹۵۹ روابط عمومی ۲۲۰۲۸۶۷۲

www.aramesh.net

قیمت: ۶۰۰۰

۹	مقدمه
۱۱	نگاهی به اختلالات اضطرابی
۳۳	اضطراب، تجربه‌ای آشنا
۳۷	اضطراب چیست؟
۴۱	تغییرات جسمی و اضطراب
۴۷	محیط و اضطراب
۴۹	کودکان و اضطراب
۵۹	علائم و درمان اضطراب

دیاچه‌ی ناشر

«الا بذكر الله تطمئن القلوب»

سوره رعد؛ آیه ۲۸

در آغازین سال‌های هزاره‌ی سوم میلادی، در احوالی که جدیدترین یافته‌های دانش و پیشرفته‌ترین فرآورده‌های فسیل‌آوری، به گونه‌ای روزافزون در خدمت آدمی قرار می‌گیرند تا او را با شتابی رو به رشد، به مرزهای «آسایش» مفرط نزدیک سازند، هرآینه بیشتر و بیشتر جای خالی «آرامش»، انسان معاصر را آزرده‌خاطر می‌سازد.

نگرانی و دلشوره، در همه‌ی پر آشوب روزگار، هیاهوی چالش‌های جهانی، درهم‌آشفته‌گی رسانه‌ای، سردرگمی مکاتب فکری، نسبی‌نمایی همه چیز و نسبی‌گرایی همه کس، و هزار آزار آشکار و نهان از بی‌شمار درد جانکاه و جراحت عمیق و زخم مزمن بر قامت کهنسال انسانیت،

شهد شیرین پیشرفت را در کام بشر تلخ ساخته و شکر آب تمدن و دلوپسی، به مذاق او نساخته است. این واقعیت، اندیشه‌ای را به ذهن متبادر می‌سازد: آنان که بیرون از وجود خویش در جستجوی خشیختی‌اند، آب درکوزه و خود تشنه‌لبان می‌گردند. برای دریافتن و یافتن و ساختن نیک‌فرجامی و خرسندی‌ای که بی‌گمان از وجوه بارز ان، می‌توان رهایی از بند نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را برشمرد، باید به دنیای درون بازگشت و آنچه خود داشت زیگانه تمنا نمود.

در این سبزه، نقش انکارناپذیر معنویت و باورهای آسمانی، و تکیه بر پشتوانه‌ی غنی تاریخ و فرهنگ خودی، در دستیابی به مقام طمأنینه، هر روز بیش از گذشته برجسته گردیده، امیدوارمان می‌سازد...



در مجموعه‌ی «آیین بهترین‌نستن»، استاد ارجمند جناب آقای دکتر مجد (روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)، به اتکاء دانش و تجربه‌ی سال‌های طولانی فعالیت خود، و با رویکردی علمی و متناسب با آموزه‌های فرهنگی اعتقادی خودی، به موضوعات اولویت‌دار سلامت روان پرداخته، به بخشی از نیازها و پرسش‌های خانواده‌ها پاسخ می‌گویند.

در پایان جا دارد برای گردآوری و تدوین کتاب حاضر از سرکار خانم سیمین دخت شهابی، بابت ویراستاری از سرکار خانم برنیان جلالیان، به لحاظ مدیریت هنری از جناب آقای مهندس حمید کریمی، جهت طراحی جلد از سرکار خانم محبوبه مرادی و برای حروفچینی از سرکار خانم آلاله صادق‌پور، قدردانی نمایم.

دکتر علیرضا ناصری

مدیر مسئول انتشارات پژواک هنر و اندیشه