

اضطراب و باورهای دینی

مؤلف:

فاطمه پورملایی

سرسناسه: پورملایی، فاطمه، ۱۳۶۸ -	
عنوان و نام پدیدآور: اضطراب و باورهای دینی/مؤلف فاطمه پورملایی.	
مشخصات نشر: قم: آستان مهر، ۱۳۹۵.	
مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.	
شابک: 978-600-95433-6-6	
وضعیت فهرست نویسی: فینیا	
موضوع: آرامش و آسایش -- جنبه‌های مذهبی	موضوع: Relaxation -- Religious aspects
موضوع: اضطراب -- جنبه‌های مذهبی	موضوع: Anxiety-- Religious aspects
موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های مذهبی	موضوع: Conduct of life -- *Religious aspects
موضوع: اضطراب -- درمان	موضوع: Anxiety -- Treatment
رده بندی کنگره: ۶۳۰BF۴۳۰پ۹ ۱۳۹۵	
رده بندی دیسی: ۱۵۸	
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۱۵۰۹	

انتشارات

آستان مهر

مرکز بخش:

همراه: ۸/۱۳۹۵۱۲۰۹

اضطراب و باورهای دینی

مؤلف: فاطمه پورملایی

چاپخانه/ صحافی: ولیعصر/ برنجی

قطع / تعداد صفحات: رقعی / ۸۸ صفحه

تیراژ/ نوبت چاپ / قیمت: ۵۰۰ نسخه / اول، ۱۳۹۵ / ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۳۳-۶-۶

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر می باشد.

فهرست مطالب

فصل اول

کلیات

۱۲	 مقدمه
۱۴	 بیان مسئله
۱۸	 اهمیت و ضرورت

فصل دوم

ادبیات نظری

۲۰	 مقدمه
۲۰	 معنویت: جایگزینی معاصر برای دین
۲۱	 نظریه رفتار به عنوان حربه ای برای حمله به دین
۲۳	 بزرگ نمایی عوامل وراثتی
۲۴	 دو نوع پارسایی: درونی و برونی
۲۶	 آیا می توان ایمان مذهبی را بدرستی اندازه گرفت؟
۲۷	 دین از دیده گاه فروید
۲۸	 فروید چه چیز را به جای دین پیشنهاد می کند؟
۲۹	 فرا روانشناسی
۳۰	 پلی میان روانشناسی و دین
۳۴	 ۱- افسردگی به خاطر نرسیدن به خواسته ها

- ۲- افسردگی با وجود امکانات رفاهی ۳۵
- ۳- راه چاره چیست ؟ ۳۶
- ۴- دین بهترین راه نجات ۳۶
- ۵- رابطه آرامش و جهان بینی ۳۷
- ۶- راههای دیگر نجات ۳۹
- روان‌شناسی و دین ۳۹
- سبب اولی از دیدگاه روانشناسان ۴۰
- قسمت دوم از دیدگاه قرآن و احادیث ۴۲
- دین و درمان بیماریهای روانی ۴۳
- شیوه‌های مختلف درمان در بیمارانی روانی ۴۵
- دین و مشکلات اضطرابی ۴۶
- مقدمه ۴۸
- تعریف اضطراب ۴۸
- ICD طبقه بندی بین المللی بیماریها ۴۹
- حالات اضطراب ۵۰
- اختلال وحشتزدگی ۵۰
- اختلال اضطراب فراگیر ۵۱
- اختلال اضطرابی غیر نوعی ۵۳
- اقسام دوگانه اضطراب ۵۳
- کی و به چه کسانی ضربه می‌زند؟ ۵۴
- در چه زمانی شروع می‌شود؟ ۵۵
- بخش دوم: مراحل هفت گانه بیماری ۵۵

۶۴	 کودکان وحشت زده :
۶۴	 اضطراب رگه - اضطراب حالت
۶۶	 علایم اضطراب:
۶۶	 علایم رفتاری:
۶۶	 علایم فیزیکی :

فصل سوم

بحث و نتیجه گیری

۷۲	 خلاصه
۷۴	 بحث و نتیجه گیری
۷۵	 نتیجه گیری
۷۵	 پیشنهادات و راهکارها برای مقابله با اضطراب
۷۵	 پنج قاعده برای مقابله با اضطراب
۷۷	 کنترل ویژگی اضطراب زا
۷۷	 کمال گرا نباشید
۷۸	 خودتان را بپذیرید
۷۹	 به علایم استرس توجه کنید
۷۹	 در مورد کنترل انعطاف پذیر باشید
۸۰	 پذیرش:
۸۰	 شکیبایی:
۸۰	 اعتماد کردن:
۸۰	 شوخ طبعی:
۸۰	 چگونگی مقابله با اضطراب

- ۸۱ کنترل بدن
- ۸۱ خود آرام سازی:
- ۸۱ حساسیت زدایی منظم :
- ۸۲ غرقه سازی و غرقه سازی تجسمی :
- ۸۳ استفاده از توانایی تفکر
- ۸۳ ارائه تفکر خود:
- ۸۳ زیاده ادراکات خود:
- ۸۴ حرف زدن با خود هنگام مواجه با مشکلات:
- ۸۴ کنترل رژیم غذایی و ریس
- ۸۵ پرهیز از خود درمانی
- ۸۷ منابع و مأخذ
- ۸۷ کتاب ها :
- ۸۸ مقاله ها :