

بسم الله الرحمن الرحيم

چگونگی مقابله با اضطراب و استرس
اصغر افتخاری

سرشناسه : افتخاری، اصغر، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور : چگونگی مقابله با اضطراب و استرس / اصغر افتخاری.

مشخصات نشر : تبریز: انتشارات نباتی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۳۱ ص. ۱۱۴ × ۱۷ س.م.

شابک : ۲۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۹-۲۹-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : فشار روانی -- کنترل

موضوع : اضطراب

موضوع : موفقیت

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۶۴ الف هـ / ۵۷۵ BF

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۸۵۹۲۶



عنوان : چگونگی مقابله با اضطراب و استرس

مؤلف : اصغر افتخاری

ناشر : انتشارات نباتی

تعداد صفحه : ۱۳۱

قطع : جیبی

چاپ اول : ۱۳۸۹

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

بهاء : ۲۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۲-۲۹-۱

مرکز فروش : تبریز- مابین سه راه طالقانی و تربیت - مجتمع تجاری

استاد شهریار زیرزمین - پلاک ۴۷ - تلفن : ۵۵۴۸۴۱۷

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۱۵	نظم و ترتیب، کلید طلایی شماست
۲۹	چند روش برای آزمون بردن تبلی
۳۶	نشانه‌های خجالتی بودن
۴۰	نقش محبت و قاطعیت در تربیت فرزندان
۴۱	الگوی تربیتی محبت و عدم قاطعیت
۴۳	الگوی تربیتی بی‌محبتی و عدم قاطعیت
۴۵	الگوی تربیتی محبت و قاطعیت
۴۷	الگوهای تربیتی
۵۳	خوشبینی بودن یا نبودن چیست؟
۷۰	علل افسردگی خود را شناسایی کنید

۷۹		افسردگی چیست؟
۱۰۷		راه مقابله با اضطرابهای روانی
۱۱۶		مضرات خشم