

گنراز اضطراب با بیهوشیاری

سوزان ام. اورسیلو / الیزابت رومرو
مترجم: سهیلا جمالی



www.ketab.ir

سرشناسه	اورسیلو، سوزان ام. ، ۱۹۶۴ - م. Orsillo, Susan M.
عنوان و نام پدیدآور	گذر از اضطراب با بهوشیاری / نویسندگان سوزان ام. اورسیلو، الیزابت رومرو؛ مترجم سهیلا جمالی
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۴۳۲ ص. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س. م.
شابک	۹۷۸۶۰۰۶۴۵۴۳۳۷
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	The mindful way through anxiety: break free from chronic worry and reclaim your life, c2011
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " گذر از اضطراب با ذهن آگاهی" توسط راز نهان در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر	گذر از اضطراب با ذهن آگاهی.
موضوع	اضطراب -- به زبان ساده
موضوع	Anxiety — Popular works
موضوع	اضطراب -- اختلالات -- به زبان ساده
موضوع	Anxiety disorders — Popular works
شناسه افزوده	رومر، لیزابت، ۱۹۶۷ - م.
شناسه افزوده	Roemer, Lizabeth
شناسه افزوده	جمالی، سهیلا، ۱۳۴۳ - ، مترجم
رده بندی کنگره	۸ الف ۸۵ الف / BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۴۹۳۴۱



www.binesh-no.com

تهران، پاسداران، بن بست کوکب

ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴

تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷

گذر از اضطراب با بهوشیاری

نویسندگان: سوزان ام. اورسیلو و الیزابت رومرو

مترجم: سهیلا جمالی

طراح جلد: کیوان روشن بین

صفحه آرایی: مصطفی مرادی آهنی

چاپ اول: تهران ۱۳۹۸

ناظر چاپ: امیر حسین ندیری

لیتوگرافی و چاپ: کهنمویی زاده

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۳۳-۷

فهرست مطالب

۱۰	یادداشت مترجم
۱۴	پیشگفتار
	فصل نخست
۲۸	درک اضطراب و ترس
۲۸	بازگشت به هیجانات خودتان
	فصل دوم
۷۰	چگونه اضطراب سد راه شماست؟
	فصل سوم
۹۸	تغییر رابطه‌ی شما با اضطراب
۹۸	تجربه‌ی یک روش جدید در مواجهه با اضطراب
	فصل چهارم
۱۲۲	مقدمه‌ای بر بهوشیاری
۱۲۲	توجه به مهارتی که هم اکنون دارید
	فصل پنجم
۱۵۲	ایجاد مهارت‌های بهوشیاری
۱۵۲	چگونه توجه مهربانانه را وارد زندگی روزمره‌ی خود کنید
	فصل ششم
۱۹۲	با احساسات خود دوست شوید
	فصل هفتم
۲۱۰	نقش بهوشیاری در شفاف‌سازی هیجان‌های مبهم
	فصل هشتم
۲۳۸	هزینه و ضرر تلاش برای کنترل تجربیات درونی خودتان

فصل نهم

۲۵۸ پذیرش و رضایتمندی

فصل دهم

۲۸۸ شفاف‌سازی آنچه برای شما مهم است و ایجاد شیوه‌ای برای تغییر

فصل یازدهم

۳۲۶ همه را با هم بیاورید

فصل دوازدهم

۳۵۸ غلبه بر دشواری‌ها برای ایجاد خودشفقتی

فصل سیزدهم

۳۸۸ در برابر مشکلات گشاده رو باش

۴۲۴ منابع

کتاب حاضر یکی از موارد کتاب‌هایی است که به ما کمک می‌کند علاوه بر خودشناسی، دردهای واقعی خود را همچون دردهای جسمانی شناخته و از حالت نا آگاهی نسبت به آن بی‌رور آمد و آگاهانه، عاشقانه و دوستانه و در نهایت خودمهربانانه اضطراب خود را شناخته و کم و بی‌انجام تمرینات خودآگاهی از اضطراب رها شده و به راحتی آراستگی تجربه کنیم.

این کتاب توسط دکتر ام اورسیلو و همکارش یزابت رومرو نگاشته شده و تلاش آن‌ها بر این است که به مردم آموزش دهند چگونه به رابطه‌شان با اضطراب تغییر دهند به جای این که دنبال آن بین بردن آن باشند. امید آن که این کتاب بتواند به افراد کمک کند تا به نوعی آشنایی با نواحی مشکل‌زای خود را تجربه کنند.

در پایان لازم می‌دانم از دوست عزیزم خانم ماهوش آموزگار نه با تمام وجود همچنان در تمام اوقات کنارم بودند و با تلاش و پشتکار در اتمام کتاب مرا یاری نمودند تشکر نمایم.