



جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب

۲۵ ابزار برای اضطراب کمتر، آسایش بیشتر و تقویت اعتماد به نفس خود

توجه :

کتاب حاضر حاصل ترجمه پونه رضائی پویا، مترجم زبان انگلیسی می باشد. فایل کتاب حاوی اطلاعات DRM (مدیریت حقوق دیجیتال) است. وقتی برای اولین بار فایل را باز می کنید، کد شناسایی کتاب به همراه آدرس IP سیستم شما ذخیره شده و زمانیکه آنلاین شوید، به سرور انتشارات ترجمک انتقال می یابد.

خواهشمند است به حقوق نگارنده و انتشارات ترجمک احترام گذاشته و از توزیع بدون مجوز فایل کتاب اجتناب نمایید. شما با خرید و دانلود این کتاب موافقت نموده اید که اطلاعات فایل DRM به سرور انتشارات ترجمک انتقال یابد و در صورت محرز شدن نقض حقوق صاحب اثر، کلیه خسارات حاصله در طی فرآیند حقوقی و مطابق قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان و ناشران جمهوری اسلامی (مصوب دوازده اسفند ۱۳۶۵ یا بعد از آن) از شما دریافت شود.

از اینکه با عرضه مقرون به صرفه کتاب های الکترونیک و شکوفایی انتشارات ترجمک همیاری می کنید، سپاسگزاریم.



انتشارات ترجمک

<https://tarjomac.ir>



سرشناسه	: ویلیامز، ریزا (Williams, Risa)
عنوان و نام پدیدآور	: جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب/ ریزا ویلیامز؛ ترجمه پونه رضایی پویا
مشخصات نشر	: همدان، ۱۴۰۰، ترجمک
مشخصات ظاهری	: ۱۴۲، ۵ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۱۰-۴
عنوان روی جلد	: جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب: ۲۵ ابزار برای اضطراب کمتر، آسایش بیشتر و تقویت اعتماد به نفس خود
شناسه افزوده	: رضائی پویا، پونه، ۱۳۵۵-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF575
رده بندی دیویی	: 46/152
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۶۶۴۲۶

شناسنامه کتاب

نام کتاب: جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب

نویسنده: ریزا ویلیامز

ترجمه: پونه رضائی پویا

ناشر: انتشارات ترجمک

صفحه آرای: انتشارات ترجمک

طراحی جلد: محمدحسین گیوی

نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۴۰۰

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

چاپ: گروه نشر الکترونیک ترجمک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۱۰-۴

تلفن تماس: ۰۹۱۸۱۵۰۶۱۰۰

تارنمای اینترنتی: <https://tarjomac.com>

ISBN:978-622-7855-10-4



پیشگفتار

ریسا ویلیامز نویسنده کتاب جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب، در کتاب خود ۲۵ ابزار مختلف را برای اضطراب کمتر، آسایش بیشتر و تقویت اعتماد به نفس خود معرفی کرده است. در این کتاب ابزارها به شیوه ای آسان و عامیانه معرفی شده اند و افراد در تمامی گروه های سنی و جنسی می توانند از خواندن این کتاب بهره ببرند.

نویسنده کتاب ابتدا در مقدمه خود اضطراب و آسایش را همانند دو روی یک سکه معرفی کرده است. اینکه هر کسی می تواند سکه خود را بالا انداخته و بصورت تصادفی خود را مضطرب یا آرام نماید. سپس در پنج فصل به شرح ابزارهای مبارزه با اضطراب پرداخته است. در فصل اول به زمانی می پردازد که احساس استرس می کنید و مضطرب هستید که می توانید از ابزارهایی مثل شارژر گفتگوی مثبت با خود، تغییر وضوح، خط کش استرس، وظیفه استخراج کن، کار استخراج کن روزانه، برآورد زمان های کم، گردباد چند-تکلیفی، تراز و انرژی سنج استفاده نمایید.

در فصل دوم به اضطراب اجتماعی پرداخته است. ابزارهای معرفی شده برای مقابله با اضطراب اجتماعی و حضور مطمئن و با اعتماد به نفس در اجتماع شامل باتری اجتماعی، شارژ مجدد باتری، استخراج کننده وظیفه اجتماعی، مدیریت اوقات تعطیل، تراز سناریوی اجتماعی می باشد.

فصل سوم روی وقتی افکار مضطرب دارید، متمرکز است و ابزارهای حلقه اضطراب، الک حواس پرتی لذت بخش، تخته موج سواری شرمندگی، پرش مغزی، غربال رسانه اجتماعی،

برچسب نام، ساختن شخصیت متقابل، دستگاه کوچک کننده، بلیط قطار را برای رفع افکار مضطرب و پاره کردن حلقه اضطراب معرفی کرده است.

فصل چهارم برای وقتی است که اعتماد به نفس پایین دارید و می توانید از ابزارهای آب پاش گل، خود-صحبتی مثبت برای پر کردن، دیوار پیروزی، بازی ویدیویی، عینک قدردانی، خود-هیپنوتیزم کوچک برای رفع اضطراب، تقویت اعتماد به نفس و داشتن روزی آرام و شاد استفاده نمایید.

فصل پنجم برای زمانی است که نسبت به آینده نگران هستید و می توانید ابزارهای بادکنک نگرانی، قلم داستان، دیوار پیروزی آینده را بکار ببندید. نهایتاً در پایان فصل ۵ به جمع بندی پرداخته و چند پیشنهاد برای استفاده از ابزارها ارائه نموده است.

www.ketab.ir

فهرست مندرجات

صفحه

عنوان

۱.....	پیشگفتار
۷.....	مقدمه - سکه اضطراب
۷.....	اضطراب به نظر شما چگونه است؟
۱۱.....	فصل ۱- وقتی احساس استرس می کنید
۱۱.....	شارژر خود-صحبتی مثبت
۱۷.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید
۱۹.....	تغییر وضوح
۲۱.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید
۲۲.....	خط کش استرس
۲۳.....	تمرین خط کش استرس
۲۶.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید
۲۷.....	وظیفه استخراج کن
۳۱.....	کار استخراج کن روزانه
۳۲.....	بر آورد زمان های کم
۳۴.....	گردباد چند-وظیفه ای
۳۶.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید
۳۷.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید
۳۸.....	تراز
۴۱.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید
۴۳.....	انرژی سنج
۴۷.....	کاربرگ: با همدیگر برگه را تکمیل کنید

فصل ۲- وقتی احساس اضطراب اجتماعی دارید.....	۵۱
باتری اجتماعی.....	۵۱
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید.....	۵۳
شارژ مجدد باتری.....	۵۴
استخراج کننده وظیفه اجتماعی.....	۵۷
مدیریت اوقات تعطیل.....	۵۹
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید!.....	۶۰
تراز سناریوی اجتماعی.....	۶۱
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید.....	۶۵
فصل ۳- وقتی افکار مضطرب دارید.....	۶۹
حلقه اضطراب.....	۶۹
یادداشت برداری: حلقه های خود را بشناسید.....	۷۲
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید.....	۷۳
الک حواس پرتی لذت بخش.....	۷۵
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید.....	۷۹
تخته موج سواری شرمندگی.....	۸۰
کاربرگ: برگه را رنگ کنید.....	۸۳
پرش مغزی.....	۸۴
کاربرگ: برگه را تکمیل کنید!.....	۸۷
الک رسانه اجتماعی.....	۸۸
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید!.....	۹۰
برچسب نام.....	۹۱
ساختن شخصیت متقابل.....	۹۳
کاربرگ: نقاشی کنید.....	۹۵
دستگاه کوچک کننده.....	۹۶
کاربرگ: آن را ترسیم کنید.....	۹۷

۹۸.....	بلیط قطار.....
۱۰۰.....	کاربرگ: نقاشی کنید.....
۱۰۳.....	فصل ۴- وقتی اعتماد به نفس پایین دارید.....
۱۰۳.....	آب پاش.....
۱۰۴.....	خود-صحبتی مثبت برای پر کردن.....
۱۰۵.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید.....
۱۰۶.....	دیوار پیروزی.....
۱۰۸.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید.....
۱۰۹.....	بازی ویدیویی.....
۱۱۳.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید.....
۱۱۴.....	عینک قدردانی.....
۱۱۶.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید.....
۱۱۷.....	خود-هیپنوتیزم کوچک.....
۱۲۰.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید.....
۱۲۳.....	فصل ۵- وقتی نسبت به آینده نگران هستید.....
۱۲۳.....	بادکنک نگرانی.....
۱۲۵.....	کاربرگ: نقاشی کنید!.....
۱۲۶.....	قلم داستان.....
۱۲۸.....	داستانی را بگویید که می خواهید زندگی کنید.....
۱۲۹.....	کاربرگ: برگه را تکمیل کنید!.....
۱۳۰.....	دیوار پیروزی آینده.....
۱۳۳.....	چند پیشنهاد.....
۱۳۵.....	منابع مورد استفاده.....
Error! Bookmark not defined.....	واژگان.....