

www.ketab.ir

ضد اضطراب

نویسنده:

نیک تورنتون

مترجم:

امیررضا اکبری



موسسه انتشاراتی آقایی



سرشناسنامه	:	ترنتون، نیک
عنوان و نام پدیدآور	:	ضد اضطراب / نویسنده: نیک ترنتون؛ مترجم: امیررضا اکبری
مشخصات نشر	:	تهران: آقایی، ۱۴۰۳، چاپ اول
مشخصات ظاهری	:	۱۷۱ صفحه رقی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۶۴-۷
فهرست نویسی	:	فیا
رده بندی کنگره	:	۳۵/۶۹۸BF
رده بندی دیویی	:	۱/۱۵۸
کتابشناسی ملی	:	۹۶۷۹۰۰۴

موسسه انتشارات آقایی



عنوان: ضد اضطراب
نویسنده: نیک ترنتون
مترجم: امیررضا اکبری
ناشر: شرآقایی
چاپ: ۱۴۰۳، اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپخانه: سپیدان تهران
قیمت: ۱۴۹۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۶۴-۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی
www.Aghaepub.com تماس: 09124758603

www.ketab.ir

فهرست

۷	فصل اول، فرایند شناختی.....
۱۱	مشکل شماره یک: صفر یا صد!.....
۱۵	مشکل شماره دو: محدوده قدرت کلمات.....
۱۸	حال باید چه کار کنیم؟.....
۲۱	راه تشخیص تحریف‌های شناختی.....
۳۷	فصل دوم، تحلیل شخصی و روش ای بی سی و یادداشت‌های.....
۴۳	مرحله اول: تهیه یک دفترچه ثبت افکار.....
۴۵	مرحله دو: فکر مجدد و عملکرد جدید.....
۵۲	یک قدم در به عقب.....
۶۹	فصل سوم، هنر تحمل ناراحتی و آرامسازی خودگونه.....
۷۳	آرام کردن خودتان.....
۷۶	مهارت‌های TIP-P.....
۷۹	پذیرش واقعی چیست؟.....
۷۹	پذیرش اساسی چیست؟.....
۸۳	مهارت‌های اکسپتس.....
۹۱	تمرین یادداشت‌برداری ذهنی:.....
۹۵	فصل چهارم، عشق به سرنوشت.....
۹۶	فراتر از پذیرش معمول: عشق به سرنوشت.....
۱۲۳	فصل پنجم، فرار از تله مثبت‌نگری سمی و کنترل هیجان.....
۱۲۵	مثبت‌نگری، دامی قدرتمند.....
۱۲۸	خوب در مقابل کل.....
۱۳۰	به رهایی از مثبت‌نگری سمی گام بزنید!.....
۱۳۳	قدرتان داشته‌هایتان باشید.....
۱۳۷	چرخه‌ی عمر یک هیجان.....

- فصل ششم، سرچشمه‌های تفکر منفی ۱۴۷
- منفی‌نگری شما ممکن است «غریزی» باشد ۱۵۰
- مناظره با سوگیری منفی‌نگری ۱۵۴
- تجدید نظر درباره روابط سمی، از جمله رابطه با خود ۱۶۰