

نگرانی درمانی

دنیل کریپو

مقدمه سیودی مقدم
تصویر آ. دبلیو. آلی



گریپو، دانیل، Grippo, Daniel
نگرانی درمانی/دانیل گریپو؛ تصویرگر آر. دبلیو. الی: [ترجمه] مهدی سجودی مقدم.
تهران: مهراندیش، ۱۳۹۷.
ص: ۸۸ مصور.
۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۵-۳-۴
عنوان اصلی: Worry therapy, c2000.
سجودی مقدم، مهدی، ۱۳۴۰ - مترجم
۱۵۸/۱ ۱۳۹۷ ۴۴۵۷۵/ن/۸۵۴ BF



در این کتاب از «نشانه درنگ» که با علامت «ا» مشخص می‌شود، استفاده شده است. «نشانه درنگ» نویسه مناسبی است که به جای ویرگول نابجا می‌نشیند و بسیاری از دشواری‌های خواندن درست متن فارسی را نیز برطرف می‌کند.



نگرانی درمانی

- «اییل گریپو»
- مهدی سجودی مقدم
- تصویرگر: آر. دبلیو. الی
- صفحه آرای: مهراندیش چاپ: تهران، ۱۳۹۷
- چاپ: قشقای
- قیمت: ۶۵۰۰ تومان شابک: ۹۵-۶۰۰-۹۷۸



هرگونه خلاصه نویسی، تکثیر و یا تولید مجدد این کتاب، به هر شکل و یا بخشی از آن، اعم از چاپ، کپی، فایل صوتی یا الکترونیکی بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و مجرب پیگرد قانونی است.

انتشارات مهراندیش

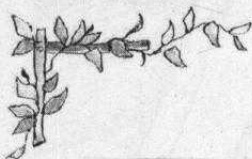
خیابان ابوریحان، نرسیده به خیابان جمهوری، کوچه رازی، بن بست مینا، شم ۴۰
تلفن: ۶۶۴۸۹۳۶۵ - ۰۲۱ ۰۹۱۹۷۲۸۱۱۶۹ ۰۹۰۰۵۵۹۱۶۰۲

www.mehrandishbooks.com mehrandishpub@gmail.com

@mehrandishbooks

www.ketab.ir/mehrandishbooks





مقدمه

آیا خیلی نگرانید؟ آیا اغلب دلوپس یا مضطربید؟ نگران نباشید. این کتاب کوچک آمده است که برای شما آرامش و آسایش فراهم کند. همه ما نگرانیم - در مورد خانواده، کار، معیشت، سلامتی و ... زندگی روزانه‌مان. اما نگرانی ممتد و یا بیش از اندازه 'میرانگ' است. نه تنها آرامش ما را مختل می‌کند، بلکه زمینه‌ساز بیماری‌های جسمی نیز می‌شود و شادی و فرح زندگی ما را می‌رباید. ضمن اینکه انرژی ذهنی‌ای که در فرآیند نگرانی تلف می‌شود، می‌تواند توانایی شما برای رسیدن به اهداف زندگی کاهش دهد.

شما چه گرفتار نوعی نگرانی هستید یا با یک بحران ناگهانی روبه‌رو شده باشید، «نگرانی درمانی» می‌تواند به شما کمک کند. این راهنمای کوچک توصیه‌های کاربردی مؤثری برای ایمن کردن زندگی شما در قبال نگرانی پیشنهاد می‌کند. همچنین روش‌نگری‌هایی در خصوص موضوعات عمیق‌تر نیز در اختیار شما قرار می‌دهد.

به همراه تصویرگری‌های هوشمندانه و اندیشه‌های الهامی این کتاب شما را به سمت نوعی تعادل رفتاری و رضایت معنوی هدایت می‌کند. شما می‌تواند به شکل قابل ملاحظه‌ای مشکلات شما را آسان نماید. پس آسوده باشید ... بخوانید ... و بگذارید این کتاب کوچک شما را از نگرانی به آرامشی حساب شده برساند.

