

بِنَامِ حُنَدٍ

رسانه هایی مرتبط با حیات انسانی و محیط زیست
برخی از این مقالات در مجله های علمی پژوهی ایرانی و خارجی منتشر شده اند.
مجله هایی که در آنها مقالات اینجا منتشر شده اند:
۱- آنلاین نشریه AATI
۲- هفته نامه AVT
۳- نشریه ای اسلامیه P-7-SAYT-TRB-MYP
۴- لیست اسناد علمی ایرانی LSS
۵- نشریه ای اسلامیه W
۶- هفته نامه ATN
۷- کاربران اینترنتی AATI-AUT
۸- نشریه ای اسلامیه ۷۶
۹- نشریه ای اسلامیه ۷۷
۱۰- نشریه ای اسلامیه ۷۸
۱۱- نشریه ای اسلامیه ۷۹
۱۲- نشریه ای اسلامیه ۸۰

نامه هایی که در آنها مقالات اینجا منتشر شده اند:

۱- آنلاین نشریه AATI
۲- هفته نامه AVT
۳- لیست اسناد علمی ایرانی LSS
۴- نشریه ای اسلامیه W
۵- هفته نامه ATN
۶- کاربران اینترنتی AATI-AUT
۷- نشریه ای اسلامیه ۷۶
۸- نشریه ای اسلامیه ۷۷
۹- نشریه ای اسلامیه ۷۸
۱۰- نشریه ای اسلامیه ۷۹
۱۱- نشریه ای اسلامیه ۷۱
۱۲- نشریه ای اسلامیه ۷۲
۱۳- نشریه ای اسلامیه ۷۳
۱۴- نشریه ای اسلامیه ۷۴
۱۵- نشریه ای اسلامیه ۷۵
۱۶- نشریه ای اسلامیه ۷۶
۱۷- نشریه ای اسلامیه ۷۷
۱۸- نشریه ای اسلامیه ۷۸
۱۹- نشریه ای اسلامیه ۷۹
۲۰- نشریه ای اسلامیه ۸۰

نامه هایی که در آنها مقالات اینجا منتشر شده اند:

۱- آنلاین نشریه AATI
۲- هفته نامه AVT
۳- لیست اسناد علمی ایرانی LSS
۴- نشریه ای اسلامیه W
۵- هفته نامه ATN
۶- کاربران اینترنتی AATI-AUT
۷- نشریه ای اسلامیه ۷۶
۸- نشریه ای اسلامیه ۷۷
۹- نشریه ای اسلامیه ۷۸
۱۰- نشریه ای اسلامیه ۷۹
۱۱- نشریه ای اسلامیه ۷۱
۱۲- نشریه ای اسلامیه ۷۲
۱۳- نشریه ای اسلامیه ۷۳
۱۴- نشریه ای اسلامیه ۷۴
۱۵- نشریه ای اسلامیه ۷۵
۱۶- نشریه ای اسلامیه ۷۶
۱۷- نشریه ای اسلامیه ۷۷
۱۸- نشریه ای اسلامیه ۷۸
۱۹- نشریه ای اسلامیه ۷۹
۲۰- نشریه ای اسلامیه ۸۰

فهرست

۱- آنلاین نشریه AATI
۲- هفته نامه AVT
۳- لیست اسناد علمی ایرانی LSS
۴- نشریه ای اسلامیه W
۵- هفته نامه ATN
۶- کاربران اینترنتی AATI-AUT
۷- نشریه ای اسلامیه ۷۶
۸- نشریه ای اسلامیه ۷۷
۹- نشریه ای اسلامیه ۷۸
۱۰- نشریه ای اسلامیه ۷۹
۱۱- نشریه ای اسلامیه ۷۱
۱۲- نشریه ای اسلامیه ۷۲
۱۳- نشریه ای اسلامیه ۷۳
۱۴- نشریه ای اسلامیه ۷۴
۱۵- نشریه ای اسلامیه ۷۵
۱۶- نشریه ای اسلامیه ۷۶
۱۷- نشریه ای اسلامیه ۷۷
۱۸- نشریه ای اسلامیه ۷۸
۱۹- نشریه ای اسلامیه ۷۹
۲۰- نشریه ای اسلامیه ۸۰

کلیدهای بروخوردها

قرس در نوجوانان

فصل ۱- قرس در حیوانات دکتر هانس مورشیتسکی

فصل ۲- وضاحت بدن حیوانات در نوجوانان

شیرینه سازی و فراگیری

فصل ۳- تهدیل قرس برخیارهای حیوانات در نوجوانان

توصیف و تجربه های مرتبط با حیوانات در نوجوانان

اطلاعات اولیه تاکنیک های ترمیمی قرس

فصل ۴- حیلی های معمولی خوشهاي ناگهانی

ابن حیلی های حالات ناگهانی و خزم مبتدا راهی راهی

شدید و حسنه های همراه منطقه های

فصل ۵- ترمیمی های ناگهانی راهی راهی

متترجم: مترجم: هارنند

۱- نویسنده: AATI
۲- تاریخ: ۸۰-۰۷-۰۱
۳- مکان: رانکی

۴- نویسنده: AATI-AUT
۵- تاریخ: ۸۰-۰۵-۰۱
۶- مکان: رانکی

۷- نویسنده: AATI-AUT
۸- تاریخ: ۸۰-۰۴-۰۱
۹- مکان: رانکی

۱۰- نویسنده: AATI-AUT
۱۱- تاریخ: ۸۰-۰۳-۰۱
۱۲- مکان: رانکی

لی لافظی

خدشدار ساخن (رانکی) می بودند از ترپها پس از مبارزات

ناشی از قرس و یا از ملجه را انتقامی نهادند

فهرست مطالب

۱۰	سخن ناشر
۷	مقدمه مترجم
۱۰	مقدمه نویسنده
۱۲	فصل ۱ ترس، احساسی کاملاً طبیعی..... ترس واکنشی مثبت و ضروری برای مقابله با تهدیدات است. واکنش به ترس در موقعیت‌های خطرناک از زندگی ما محافظت می‌کند.
۱۹	فصل ۲ ترس، حسی فراگیر ترس در جسم، فک، احساس و رفتار فرد نمایان می‌شود.
۲۶	فصل ۳ وضعیت بدن هنگام بروز ترس تشريح جامع واکنش‌های جسمانی به ترس
۴۵	فصل ۴ تبدیل ترس به بیماری (فوییا)..... توصیف معیارهای ترسی که به بیماری تبدیل شده است؛ اطلاعات آماری نشانگر میزان شیوع ترس
۴۹	فصل ۵ حمله‌هارها، ترسهای ناگهانی این حمله‌ها، حالات ناگهانی و غیرمنتظره‌ای هستند که با علاطم شدید جسمانی همراه می‌شوند.
۷۲	فصل ۶ ترسهای مکانی؛ ترسهایی که نه راه فرار و نه فریادرسی دارند ترسهای مکانی؛ واکنش‌هایی دوری‌گزین هستند که سبب خدشه‌دار ساختن زندگی می‌شوند. این ترسها پیامد حملات ناشی از ترس و یا موقعیتها و حالت‌های مشابه ترس هستند.

- فصل ۷ ترسهای متغیر؛ نگرانیهای غیرقابل کنترل ۹۳**
 نگرانیها و هراسهای مداوم نسبت به اتفاقات و مشکلات روزمره
 که منجر به فشارهای روحی و جسمی درازمدت می‌گردند.
- فصل ۸ وقتی ترس زندگی را مشکل می‌سازد ۱۰۲**
 ترس از تک‌تک موقعیتها و یا موارد مختلف (فویی) زندگی را
 بیش از آنچه دیگران تصور می‌کنند، می‌تواند دشوار سازد.
- فصل ۹ ترسهای اجتماعی؛ ترس از دیگران ۱۰۸**
 ترسهای اجتماعی، ترس از نگاه و توجه دیگران، ترس از انتقاد و
 طرد شدن توسط دیگران است.
- فصل ۱۰ ترسهای اجتماعی در سینم نوجوانی ۱۲۹**
 بسیاری از ترسهای اجتماعی، به دلیل عدم وجود عزت نفس کافی
 و آسیب‌پذیری در برابر انتقاد دیگران، از دوران نوجوانی آغاز
 می‌شوند.
- فصل ۱۱ فویی مدرسه و ترس از مدرسه ۱۳۸**
 ترس بیمارگونه از مدرسه در واقع ترس جدایی از یک فرد
 محبوب و مهم (مانند مادر) می‌باشد ولی ترس از مدرسه، شامل
 ترسهای مربوط به خود مدرسه و موارد مرتبط با آن است.
- فصل ۱۲ ترس از امتحان ۱۴۶**
 دانش‌آموزانی که از امتحان بیم دارند، معمولاً به وسیله نمراتشان
 ارزشیابی می‌شوند. این پیشنهادات باید به آنها کمک کند تا بهتر
 بتوانند با این مسئله کنار بیایند.
- فصل ۱۳ اختلال درگویایی؛ سخن گفتن بدون هیجان ۱۵۹**
 ترس از ورود به مدرسه، محیط کار و رفتن به تعطیلات می‌تواند با
 کمک راهنماییهای متعددی برطرف شوند.
- فصل ۱۴ ترس؛ واکنشی به فشارهای روانی ۱۶۶**
 ترسها می‌توانند واکنش به موقعیتهای سخت زندگی یا ضربات
 روحی مهلك را از طریق اتفاقات معین و خاص نشان دهند.
- فصل ۱۵ روشهای درمانی حالات ترس ۱۶۹**
 روان‌درمانی، استفاده از داروهای طبی و گیاهی، روشهای مؤثری
 برای درمان ترس می‌باشند.

مقدمه مترجم

ترس بخشی طبیعی از زندگی بشر است و وجود آن به عنوان عاملی هشداردهنده در بسیاری از موقع منجر به نجات جان انسان می‌شود. ترس نشانه مهمی برای واکنش نسبت به خطرات واقعی یا فرضی است. وجود ترس در شرایط خاص به معنای ضعف نیست، بلکه حاکی از آن است که فرد آگاهانه عمل می‌کند و در شرایط خطر توان خویش را بیش از اندازه واقعی تخمین نمی‌زند. از این رو، این مسئله باعث احتیاط و مانع از انجام خطاهای بیشتر می‌گردد.

ترسها در شرایط زمانی و مکانی خاصی بروز می‌کنند. همچنین هر مرحله از زندگی، ترسهای مربوط به خود را دارد. دوران نوجوانی نیز یکی از این مراحل می‌باشد. نوجوان در این سن دیگر کودک نیست و می‌خواهد از آن دوره فاصله بگیرد. از طرف دیگر، با اینکه هنوز بزرگسال نشده جامعه می‌خواهد او را با خصائص دوره بزرگسالی بشناسد. از این رو، نوجوانان در مرحله بسیار حساسی قرار دارند. به همین دلیل، ترس و اضطراب مربوط به آنان از ویژگیهای خاصی برخوردار است. گاهی ترس و اضطراب آنقدر عذاب‌آور می‌شود که شکل بیماری به خود می‌گیرد؛ در این گونه موارد زندگی فرد دچار مشکل می‌شود. درست همین جاست که یادگیری روش‌های غلبه بر ترس، از اهمیت و ارزش بالایی برخوردار می‌گردد.

کتاب حاضر با توجه به شرایط خاص نوجوانان، به توصیف ترس و