

ترسوهای جهان متحد شوید

نویسنده: ریچارد استرن

ترجمه: هوشیار رزم‌آزما

Stern, Richard Stephen

استرن، ریچارد استیون

ترسوهای جهان متحد شوید / نویسنده: ریچارد استرن؛ ترجمه: هوشیار رزم آزما، تهران: نویخت، ۱۳۸۵.

۱۹۲ ص.

ISBN: 964-92423-8-4

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Mastering phobias causes, causes and cures.

عنوان اصلی:

۱. هراس. الف. رزم آزما، هوشیار، ۱۳۱۰ - مترجم: ب. عنوان.

۶۱۶/۸۵

RC009/۳۴

۱۳۸۵

۸۴ - ۲۹۶۱۸ م

کتابخانه ملی ایران

□ نام کتاب: ترسوهای جهان متحد شوید

□ نام نویسنده: ریچارد استرن

□ مترجم: هوشیار رزم آزما

□ ناشر: نویخت

□ توبت چاپ: اول ۱۳۸۵

□ تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

□ چاپخانه: غزلپاران

□ صحافی: منصوری

□ قیمت: ۱۴۰۰ تومان

ISBN: 964-92423-8-4

شابک: ۹۶۴ - ۹۲۴۲۳ - ۸ - ۴

آدرس: خیابان کریم خان زند - خردمند شمالی - ساختمان ۱۴۱ طبقه چهارم
واحد ۱۰ - تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۸۸۳۰۷۱۶۴

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۷	فصل اول: فوبیا: ترس بی علت و غیر عقلانی
۲۵	فصل دوم: آگورافوبیا
۴۱	فصل سوم: فوبیای اجتماعی - ترس آدم‌های خجالتی
۶۱	فصل چهارم: حیوان ترسی
۶۵	فصل پنجم: ترس از مرگ و فوبیاهای دیگر
۱۰۷	فصل ششم: وسواس‌ها و افسردگی
۱۲۷	خلاصه مطلب
۱۳۷	خلاصه مطالب
۱۳۹	فصل هفتم: خودیاری و خویش درمانی

۱۶۲	 خلاصه مطالب
۱۶۳	 فویای اجتماعی و خود درمانی
۱۷۷	 خلاصه مطالب
۱۸۷	 خلاصه مطالب

به نام خدا

مقدمه

«فوبیا» Phobia را ترس غیر عقلانی نامیده‌اند: ترسی که با عقل و منطق بیگانه است و در عین حال زندگیها و جانهای زیادی را پریشان و آشفته ساخته و حتی بر باد داده است. نکته‌دان دانا چه بسا این ادعا را به بوته نقد بکشد که مگر برای ترس هم می‌توان منشأ و منبعی از درایت و خرد فرض کرد و مگر نه اینکه نابخردان و جاهلان را در زمره جبهونها و ترسوها به شمار آورده‌اند؟ طبیعی است که ترس نیز همانند غرایز دیگر بشری برای صیانت نفس، تنازع بقا و مقابله با دشمنان مرئی و نامرئی، لازم و ضروری و هم عقلانی و منطقی می‌باشد. لکن وجه تمایز و افتراق مثبت یا منفی آن، نکته‌ای است ظریفانه که در این کتاب بدان پرداخته می‌شود و هم‌چنین فوبیا و طبقه‌بندیهای آن از لحاظ علمی و روان‌شناسانه مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. فرد «فوبیک» دنیای خاص خویش را دارد که بسا افراد طبیعی فرق دارد و در آن هراس و وحشتی

حکمرماست که عقل و منطق در آن راه ندارد. او حتی قادر نیست تا به خانه‌اش برود و یا از آنجا خارج شود و خود را به کوچه و بازار برساند و وارد میدانها و مکانهای مسقف و ایستگاههای اتوبوس، قطار، فرودگاهها و فروشگاهها و غیره شود و سوار مترو، هواپیما و آسانسور گردد، گاهی از دیدن سگ، گربه، قورباغه و حشرات و حیوانات دیگر از حال می‌رود و نقش زمین می‌شود.

دکتر «ریچارد استرن» روان‌پزشک نامدار انگلیسی که پژوهشها و مطالعات ارزنده‌ای در زمینه فوبیا انجام داده حاصل تجربیات خویش را در این کتاب به زبان ساده ارائه می‌کند و بازپروری اعتماد به نفس، بازیابی شهامت از دست‌رفته و ایجاد تفاهم را شالوده و اساس ترس درمانی می‌شمارد و همکاری افراد خانواده را با پزشک و بیمار در روند معالجه مفید و موثر می‌داند و معتقد است که با اجرای تمرینهای ساده و عملی بیمار مبتلا به فوبیا قادر به خروج از انزوا و محیط ذهنی و تاریک و وحشت‌آلوده خویش خواهد گشت و پای به قلمرو طبیعی، روشن و تابناک پیرامون خود خواهد نهاد و از شیرینی حیات و هستی بدون هراس و فوبیا بهره‌مند خواهد شد و از حلقه ترس‌ریان جهان خارج خواهد گشت.