

غول ترس

چگونه شاخ‌های غول ترس را بشکنیم

سعیده دلایل

خبرنگار و کارشناس علوم اجتماعی

سرشناسه	: دلال علیپور، سعیده، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور	: غول ترس: چگونه شاخ‌های غول ترس را بشکنیم / سعیده دلال علیپور
ویراستار	: علی‌رضا بخشی ره‌خلیل
مشخصات نشر	: تهران: مانتیان، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۱۶۳ ص: ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۰۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: چگونه شاخ‌های غول ترس را بشکنیم
موضوع	: ترس
موضوع	: Fear
موضوع	: ترس - جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع	: Fear - Religious aspects - Islam
موضوع	: ترس در کودکان
موضوع	: Fear in children
: بندی کتبی	: ۵۷۵BF
: رده بندی دی	: ۶۶/۱۵۲
: سرشناسی	: ۶۱۷۲۰۲۹



www.mantiyan.ir

تلفن: ۰۲۱-۳۹۹۱۳۹۹۱

موبایل: ۰۹۱۰-۴۸۳۱۹۶۵

نویسنده: سعیده دلال علیپور

ویراستار: علی‌رضا بخشی ره‌خلیل

نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۰۳-۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۱۲
فصل اول: ترس چیست؟	۱۸
فصل دوم: منشأ ترس	۲۸
ژنتیک و خانواده	۲۹
تجربه تلخ	۲۹
تنبیه نام عادلانه	۳۰
رفتار غلط	۳۱
شنیده‌ها و حوادث گذشته	۳۲
عوامل عاطفی و روانی	۳۳
عدم آگاهی	۳۳
ناتوانی در کنترل شرایط	۳۵
فصل سوم: انواع ترس از دید انسان‌ها	۳۸
ترس‌های واقعی یا مفید	۳۹
ترس‌های غیرواقعی یا مضر	۴۰
ترس‌های عمومی	۴۲
ترس از اجتماع	۴۴
خجالت کشیدن	۴۵

فهرست

۴۵	ترس از مکان‌های بسته
۴۶	ترس از ارتفاع
۴۶	ترس از حیوانات
۴۷	ترس از پرواز
۵۰	فصل چهارم: ترس از دیدگاه قرآن و احادیث
۵۳	ترس از اموال ناخوشایند دنیوی
۵۴	ترس از بزرگ
۵۵	ترس از خدا
۵۸	فصل پنجم: ترس از بدگاه غرب
۶۲	ترس منطقی
۶۳	ترس نابهنجار
۶۴	ترس‌های اخلاقی یا وجدانی
۶۸	فصل ششم: جوانب مثبت و منفی ترس
۷۸	فصل هفتم: ترس و کسب ثروت و موفقیت
۸۲	ترس از طرد شدن
۸۳	ترس از قضاوت
۸۴	ترس از شکست

فهرست

- ۸۴ ترس از دست دادن شغل
- ۸۵ ترس از تغییر
- ۸۸ ترس از کمبود درآمد
- ۸۹ ترس از بدهی
- ۹۰ ترس از عدم تأمین مسکن
- ۹۰ ترس از موفقیت و شکست
- ۹۱ ترس از دست دادن ثروت
- ۹۴ فصل هشتم: ترس‌های دوران کودکی
- ۹۸ اضطراب جدایی در کودکان
- ۱۰۳ انواع ترس در کودکان
- ۱۰۳ ترس از جانوران کوچک و حشرات
- ۱۰۴ ترس از چیزهایی که در شب پنهان هستند
- ۱۰۵ ترس از هیولا
- ۱۰۶ ترس از حمام
- ۱۰۶ ترس از سگ
- ۱۰۷ ترس از صدای بلند
- ۱۰۸ ترس‌های ویژه دوران مدرسه

۱۰۹	علل اساسی ایجاد ترس در کودکان
۱۰۹	وابستگی زیاد به والدین
۱۱۰	الگو قرار دادن یکی از اطرافیان نزدیک
۱۱۰	تهدید والدین به انجام دادن کاری توسط کودک
۱۱۰	ترساندن کودک برای ایجاد نظم در خانه
۱۱۰	اصرار به خوابیدن کودک در اتاق خودش
۱۱۱	نمایش فیلم‌های ترسناک
۱۱۱	تغییر روش و شیوه زندگی
۱۱۲	درمان ترس در کودکان
۱۱۶	فصل نهم: تاثیر ترس بر برقراری ارتباط با دیگران
۱۱۶	اضطراب اجتماعی
۱۲۸	فصل دهم: نقش رسانه‌ها در تقویت ترس انسان‌ها
۱۳۸	فصل یازدهم: رابطه ترس و افکار منفی
۱۴۴	چگونه مانع افکار منفی خود شویم؟
۱۴۸	فصل دوازدهم: رابطه ترس و عقاید مذهبی
۱۵۸	فهرست منابع

مقدمه

کتابی که پیش روی شما قرار گرفته، در دوازده فصل به بیان مطالبی درباره موضوع ترس و چگونگی از بین بردن یا کمرنگ کردن آن به رشته تحریر درآمده است.

فصل اول به تعاریف گوناگونی از ترس پرداخته است. در جایی از این فصل می‌خوانیم که ترس علاوه بر گرفتن حس پیشرفت از انسان، ویژگی‌های مثبت اخلاقی او را نیز نابود می‌کند و این بزرگ‌ترین خیر نفعی است که انسان را از فرصت‌هایی که می‌تواند داشته باشد محروم می‌کند و قابلیت ریسک‌پذیری او را از بین می‌برد.

فصل دوم به ریشه‌یابی و منشأ ترس اشاره کرده و آن را به دسته‌هایی چون ژنتیک و خانواده، تجربه تلخ، تنبیه‌های غلط و ... تقسیم‌بندی نموده است. همچنین بیان شده است که همه‌ی ما به نسبت سن و تجربه در رویارویی با ترس، از این عوامل ریشه‌ای ترس، واکنش‌های متفاوتی داشته‌ایم و به‌طور کلی ترسی که در همه این شرایط حس می‌کنیم کاملاً طبیعی است.

فصل سوم به بررسی انواع ترس پرداخته و ترس را بر دو نوع مفید و مضر تقسیم و هرکدام از این دو نوع را در تعاریف و

تقسیم‌بندی‌های جداگانه با ذکر مثال‌های ملموس با خواننده درمیان گذاشته است.

فصل چهارم به موضوع ترس از دیدگاه قرآن و احادیث پرداخته و ترس را به سه بخش ترس از موهومات و امور ناخوشایند، ترس از عیب و ترس از خداوند تقسیم نموده است.

فصل پنجم موضوع ترس را از دیدگاه غرب موردبررسی قرار داده و نظریات روان‌شناسان غربی را در این خصوص مطرح نموده است. به عنوان نمون لارنس اس‌جندسن در مورد ترس می‌گوید: «هر ترسی ترس از چیزی است که هست یا بوده یا خواهد بود و لزومی ندارد فرد معتقد باشد که آنچه موجب ترس او شده حتماً رخ خواهد داد. مثلاً ممکن است فردی با شنیدن صدای رعدوبرق از برق‌گرفتگی بترسد اگرچه می‌داند که احتمال چنین چیزی تقریباً صفر است».

فصل ششم از مزایا و معایب ترس و اینکه ادلاً ترس خوب است یا بد، صحبت کرده و ترس را موهبتی الهی دانسته که موجب ادامهی زندگی و حیات ما انسان‌ها شده و مانع از نابودی ما می‌شود. درعین حال به جنبه‌های منفی ترس پرداخته و با اشاره به نمونه‌های واقعی به تفهیم بهتر آن پرداخته است.