

دوست ترسناک من

چگونه بر ترس از سگ‌ها، مارها، موش‌ها، زنبورها،
عنکبوت‌ها و حیوانات دیگر غلبه کنیم

مترجم: پریسا کریم‌زاده

مارتین م. آنتونی
رندی ای. مک کیب



دوست ترسانک من

مارتین م. آنتونی . زندگی ای. مک کیب

نویسنده:

پریسا کریم زاده

مترجم:

مجید حیدری

مدیر هنری:

سپیدم رضوی

ویراستار:

مریم عبدی

طراح گرافیک:

تابستان ۱۴۰۰

چاپ اول:

واژه پرداز اندیشه

چاپ

۱۰۰۰ نسخه

شمارگان:

۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۲۲-۵

شابک:

۳۵۰۰۰ تومان

قیمت:

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

Overcoming animal & insect phobias

سرشناسه: آنتونی و مارتین ام.، ۱۹۶۴ - م.

Antony, Martin M. ۱۹۶۴

عنوان و نام پدیدآور: دوستی ترسناک من: چگونه بر ترس از سگ‌ها، مارها، موش‌ها، زنبورها، عنکبوت‌ها و حیوانات دیگر غلبه کنیم. مارتین م. آنتونی، رندی ای. مک‌کیب؛ مترجم پریسا کریم‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: شمعدونی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۲۲-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Overcoming animal & insect phobias : how to conquer fear of dogs, snakes, rodents, bees, spiders, and more.

موضوع: حیوان‌هراسی

موضوع: Animal phobias

شناسه افزوده: مک‌کیب، رندی

شناسه افزوده: McCabe, Randi E.

شناسه افزوده: کریم‌زاده، پریسا، ۱۳۶۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۵۵۵۲

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۵

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۷۵۵۵۳۵۱

یادداشت ناشر

هنگامی که کتاب «گره راهنمای ما» را در انتشارات شمعدونی منتشر کردیم؛ بسیاری از مخاطبان از ما می‌پرسیدند که آیا این کتاب درباره فوبیای گربه است؟ برخی از مخاطبان می‌گفتند که ما از گربه در خیابان می‌ترسیم و دنبال کتابی در این مورد هستیم تا بر ترس خود غلبه کنیم. ترس از حیوانات موضوعی رایج و شایع است که برخی به آن دچار هستند. حیوانات بسیاری در محیط شهری و حتی محیط روستایی وجود دارند که ممکن است انسان از آنها بترسد و این ترس زندگی او را مختل کند. این کتاب به صورت کامل و جامع به موضوع غلبه بر ترس از حیوانات می‌پردازد و با راهکارها و تمرین‌های عملی کمک می‌کند که فرد کم‌کم ترس خود را کنار بگذارد. اگر در اطراف خود و یا در خانواده خود کسی دارید که فوبیای حیوانات دارد این کتاب به کاهش ترس او کمک می‌کند. بخشی از این کتاب برای کسانی است که می‌خواهند به دیگران برای غلبه بر این ترس کمک کنند.

نویسندگان این کتاب از اساتید دانشگاه و از درمانگران حوزه اختلال اضطرابی هستند. دکتر مارتین م. آنتونی، استاد بخش روانشناسی و عصب‌شناسی رفتاری در دانشگاه مک‌مستر است. مدرک دکترای خود را در رشته روانشناسی بالینی، از دانشگاه آلبانی یعنی دانشگاه دولتی نیویورک دریافت کرد. او رئیس سابق گروه اختلالات اضطرابی انجمن پیشرفت رفتاردرمانی (AABT) است و عضو هیئت سالانه این انجمن بوده است. دکتر آنتونی در حال حاضر مشغول پژوهش بالینی در حوزه اختلالات اضطرابی و تدریس و تحصیل است.

دیگر نویسنده این کتاب دکتر رندی ای مک‌کیب است. او عضو برنامه علوم رفتار بالینی در دانشکده علوم بهداشتی و استادیار بخش روانشناسی و عصب‌شناسی رفتاری در دانشگاه مک‌مستر است.

او پس از دریافت مدرک دکترای خود در رشته روانشناسی از دانشگاه تورنتو، دوره آنترنی خود را در برنامه اختلال غذا خوردن در بیمارستان عمومی تورنتو گذراند.

نویسندگان کتاب براین باور هستند که باید برای غلبه بر ترس مواجهه کنترل شده داشت. در تمرینات پیشنهادی آنان، فرد قدم قدم از ترس خود کم می کند.

ممکن است برخی از مخاطبان این کتاب از حیوانات مختلف بترسند. این درحالی است که حضور حیوانات خانگی در فضای زندگی روندی افزایشی به خود گرفته و بسیاری در خانه های خود از حیوانات نگهداری می کنند. گاهی ترس از حیوانات باعث کاهش تعاملات انسانی و رفت و آمد طرفین می شود. از سوی دیگر ممکن است برخی علاقه داشته باشند در خانه خود حیوان خانگی داشته باشند، ولی ترس از حیوانات آنان را از این تصمیم منصرف کند. البته بسیاری نیز در اجتماع از برخورد با حیوانات خانگی وحشت دارند. برخی از این ترس ها به شکل مزمن در مورد ترس از حشرات بروز می کند و حتی منجر به بروز اختلال در زندگی شخصی می شود. از آن جایی که هیچ مرجع درست و قابل ذکری برای درمان این ترس ها وجود ندارد، این کتاب می تواند در این مسیر راهگشا باشد. این کتاب حتی می تواند مورد استفاده روانشناسان و متخصصان بالینی کشورمان قرار گیرد که با انواع اختلال های فوبیایی سرکار دارند. آن ها می توانند از این راهکارها می توانند برای درمان مراجعین خود استفاده کنند.

مصطفی قوانلو قاجار

مدیر مسئول انتشارات شمعدونی