

چگونه بر اضطراب غلبه کنیم:

(کتاب کار درمان شناختی-رفتاری: استراتژی‌هایی برای غلبه بر اضطراب، فوبیاها، ترس‌ها و دستیابی به زندگی مورد نظر شما)

مؤلف:

ایمان جوکار

مترجمان:

ایمان جوکار قلعه‌سیدی، زهرا عادل، نگار بیانی

سرشناسه	کاندیا، سابل - Candia, Ysabel
عنوان و نام پدیدآور	چگونه بر اضطراب غلبه کنیم: کتاب کار درمان شناختی-رفتاری: استراتژی‌هایی برای غلبه بر اضطراب، فوبیاها، ترس‌ها و دستیابی به زندگی مورد نظر شما/ مؤلف برنل کاندیا مترجمان ایمان جوکار قلعه‌سیدی، زهرا عادلی، نگار بیانی
مشخصات نشر	اردبیل: نشر نایاب، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۶۰ ص
شابک	978-622-202-235-8
وضعیت فهرست نویسی	فبیا
یادداشت	عنوان اصلی: How to overcome anxiety: cognitive behavioral therapy, 2020....
عنوان دیگر	کتاب کار درمان شناختی-رفتاری: استراتژی‌هایی برای غلبه بر اضطراب، فوبیاها، ترس‌ها و دستیابی به زندگی مورد نظر شما.
یادداشت	شناخت‌درمانی
موضوع	Cognitive therapy
موضوع	اضطراب
موضوع	Anxiety
موضوع	اضطراب -- درمان
موضوع	Anxiety -- Treatment
موضوع	هراس
موضوع	Phobias
نسبانه افزوده	جوکار قلعه‌سیدی، ایمان، ۱۳۷۱ - مترجم
نسبانه افزوده	عادلی، زهرا، ۱۳۷۶ - مترجم
نسبانه افزوده	بیانی، نگار، ۱۳۸۱ - مترجم
ردمبندی کنگره	RC ۹۸۸
ردمبندی دیویی	۶۳۸.۹۱۲۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۲۶۰۴۲



چگونه بر اضطراب غلبه کنیم:

(کتاب کار درمان شناختی-رفتاری: استراتژی‌هایی برای غلبه بر اضطراب، فوبیاها، ترس‌ها و دستیابی به زندگی مورد نظر شما)

مؤلف: یزابل کاندیا

مترجمان: ایمان جوکار قلعه‌سیدی، زهرا عادلی، نگار بیانی

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

طراح و صفحه آرا: مینا معرفت

ناشر: انتشارات نایاب

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

ISBN:978-622-202-235-8

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۳۵-۸

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: افق

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴ - ۰۴۵۳۳۸۴۹۴۱

www.nayabpress.ir

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۴۴۵۵۵۴۶۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه.....
۵.....	فصل اول: ترس.....
۶.....	ترس چیست؟.....
۸.....	ترس‌های بی‌اساس.....
۱۱.....	ترس‌های حاصل از ضربه.....
۱۲.....	ترس‌های حاصل از غفلت.....
۱۵.....	فصل دوم: اضطراب چیست؟.....
۱۷.....	اضطراب چیست؟.....
۱۹.....	علائم اضطراب.....
۲۱.....	فصل سوم: هراس چیست؟.....
۲۲.....	هراس چیست؟.....
۲۳.....	برخی از رایج‌ترین فوبیاها.....
۲۴.....	تمرین ۸.....
۲۴.....	توصیه.....
۲۵.....	فصل چهارم: نحوه عملکرد درمان شناختی - رفتاری.....
۳۰.....	استراتژی‌های شناختی - رفتاری.....
۳۴.....	حساسیت‌زدایی منظم.....
۳۴.....	بازسازی شناختی.....
۳۴.....	تکنیک‌های الگوسازی.....

به طور روزانه، در جهانی که در آن قرار داریم، می‌توانیم ببینیم که زندگی روزمره به طور فزاینده‌ای دشوار می‌شود- و نه تنها از نظر اقتصادی- که معمولاً اولین چیزی است که مردم به آن فکر می‌کنند. در حقیقت، زندگی به پیچ‌وخم احتمالاتی تبدیل می‌شود که، در بسیاری از موارد، می‌تواند به خوبی پیش رود، اما همچنین می‌تواند بسیار چالش برانگیز باشد.

ما مسئول هر آنچه برای ما اتفاق می‌افتد نیستیم، اما ما مسئول پاسخی هستیم که به آن داریم، اعم از منفی یا مثبت، بر عهده ماست. صرف‌نظر از اینکه سخت یا ساده به نظر برسد، هر لحظه امکان رشد است یا مانعی برای غلبه بر آن است.

به همین دلیل است که همان سرعت و پیشرفت بیش از حد جهان می‌تواند احساسات مثبت و منفی در ما ایجاد کند مانند ترس یا اضطراب، که به ویژه امروزه، در اکثر افراد از سنین پایین بسیار رایج است زیرا ناامیدی و ترس از تجربه ما هنگامی که ما با مشکلات و موانع روزمره روبرو هستیم، رسیدن به اهداف را برایمان سخت می‌کند. اگرچه جهان دریایی نامطمئن از وقایع و موقعیت‌هاست، اما ما تنها قهرمانان وجود خود هستیم. ما کسانی هستیم که در پیش زمینه، در رأس این رولت عجیب روسی به نام زندگی قرار داریم. به محض آگاهی و خودمختاری، چاره دیگری جز تصمیم‌گیری، خوب یا بد نیست.

به همین دلیل است که از حوزه‌های روانشناسی و مطالعات ذهنی، ابزارهای مختلفی ساخته شده است که هدف آن‌ها کمک به انسان برای کنار آمدن با این لحظات بحران و ترس و یادگیری مدیریت احساسات خود است. این ابزارها از روش‌های کوچک گرفته تا تئوری‌ها و درمان‌های مقیاس بزرگ که به دنبال ایجاد یک راه‌حل مناسب برای بیماران هستند، متغیر است.

این درمان‌ها شامل درمان شناختی- رفتاری (CBT) است که از حدود یک قرن قبل وجود داشته است. از طریق مطالعات و تجزیه و تحلیل رفتار شناسان مهم، هدف اصلی

این درمان شناسایی افکار منفی در ذهن کسی است و به تدریج افکار مثبت را جایگزین آنها می‌کند.

درمان با این فرض شروع می‌شود که این افکار از ترس و وحشت شخص ایجاد می‌شود. به همین دلیل است که، علی‌رغم اینکه بسیاری ترس‌های خود را شناسایی می‌کنند، هنوز نتوانسته‌اند آنها را پردازش یا برطرف کنند- زیرا ابزار لازم را ندارند.

هدف از این مکالمه بین من و شما این است که راهی را برای پیگیری مفاهیم شناخت درمانی فعلی به شما ارائه دهیم تا بتوانید با محدودیت‌ها، انسداد، ترس، اضطراب و هراس روبرو شوید. مهم این است که شما روی آن کار کنید. با این کمک‌ها می‌توانید بر آنها غلبه کنید.

اکنون که می‌خواهیم در این مسیر شروع کنیم، یک دستور کار یا هر دفترچه دیگری برای خود در نظر بگیرید که از آن برای پیگیری پیشرفت روزمره خود در غلبه بر ترس و هراس خود استفاده خواهید کرد. من می‌توانم یک مورد مناسب برای پرونده شما فراهم کنم. می‌توانید برای من در ycandia20@yahoo.com بنویسید.