

ترس

(ریشه و راهکارهای آن)

تألیف:

هادی کرمانیان

انتشارات تیمورزاده نوین

تیمورزاده نوین

www.teimourzadehnovin.com



اولین و تنها ناشر دارنده تئدیس دیمووند در حوزه توزیع و پخش کتب پزشکی در کشور



www.teimourzadehnovin.com



سرشناسه	: کرمانیان، هادی، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: نرس (ریشه و راهکارهای آن) / تالیف هادی کرمانیان.
مشخصات نشر	: تهران: تیمورزاده نوین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۵۰ ص: مصور؛ ۱۴ × ۲۱ س.م.
شابک	: ۲۹۵۰۰۰ ریال: 978-622-6971-82-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۵۰
موضوع	: ترس، Fear- ذهن آگاهی؛ Mindfulness
موضوع	: چشم - جنبه های روان شناسی؛ Fear- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۳۲۵۲۰
اطلاعات رگورد کتابشناسی	: فیبا

نام کتاب:	ترس (ریشه و راهکارهای آن)
تألیف:	هادی کرمانیان
ویراستار:	سمیه پذیرش
ناشر:	انتشارات تیمورزاده نوین
نوبت چاپ:	اول، تابستان ۱۴۰۰
تیراژ:	۵۰۰ جلد
چاپ و صحافی:	فرشیوه - حبیبی
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۱-۸۲-۹
بها:	۲۹۵۰۰ تومان

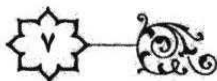


نشانی دفتر مرکزی: تهران، میدان ۷ تیر، ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی، پلاک ۳ | تلفن: ۸۸۳۷۳۴۴۴-۸۸۳۲۲۴۴۱-۸۸۳۲۱۸۱۸

دورنگار: ۸۸۳۲۲۸۲۸ | کد پستی: ۱۵۸۹۹ | پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com

فهرست مطالب

- ۷..... مقدمه
- ۹..... ریشه ترس
- ۱۰..... اصلی ترین ریشه ترس
- ۱۲..... آیا ترس ها زمینه ژنتیکی دارند؟
- ۱۶..... دلایل بروز و پیدایش اختلال اضطراب
- ۱۶..... ۱- عوامل زیست شناختی و جسمانی
- ۱۶..... ۲- عوامل محیطی و اجتماعی
- ۱۷..... ۳- تغذیه نامناسب
- ۲۲..... ۴- استعمال مواد مخدر و مصرف داروهای روان گردان
- ۲۴..... کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
- ۲۸..... ۱. حال مهم تر از گذشته و آینده
- ۲۹..... ۲. اکنون، اینجا، حالا
- ۳۰..... ۳. خودتان را متقاعد کنید
- ۳۰..... ۴. مزاحمان را بیرون برانید
- ۳۱..... ۵. کاهش استرس با مثبت اندیشی
- ۳۲..... ۶. بنویسید

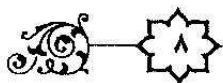


ترسیدن یکی از احساسات منفی در انسان‌هاست که اکثر افرادی که می‌ترسند، از ناخوشایند بودن این حس، آگاهی داشته و راه مقابله با آن را نمی‌دانند.

ریشه ترس را باید پیدا کرد و آن را درمان نمود.

اغلب ترس‌ها ریشه در کودکی دارند. همیشه در زندگی ما، چیزهایی برای ترسیدن وجود دارد. ترس‌هایی که می‌توانند جسم، روان و ذهن ما را درگیر خودشان کنند و حتی زندگی ما و تصمیم‌های ما را تحت تأثیر قرار دهند.

ترسیدن باعث افسردگی، کسالت، ناامیدی، بی‌قراری و عدم شکوفایی استعدادهای ما می‌شود و البته در



ترس (ریشه و راهکارهای آن)

مواردی ترس های شدید موجب ضعیف شدن سیستم عصبی و بیماری جسمی در ما می شود و از همه مهم تر اینکه ترس باعث عدم اعتماد به نفس می شود.

در واقع اضطراب هیجانی است که در بسیاری از اختلال ها و آسیب های روانی نقش دارد. اکثر ما تقریباً به صورت روزمره، سطحی از علائم اضطراب را تجربه می کنیم. امتحان مدرسه یا دانشگاه، مصاحبه شغلی، قرار ملاقات با فردی که به تازگی با او آشنا شده اید و ...

گرچه مقدار معمول اضطراب برای برنامه ریزی و موفقیت در عرصه های مختلف زندگی لازم است، اما اگر این اضطراب بیش از حد معمول باشد و به اختلال اضطراب تبدیل شود، نتیجه ای جز عذاب روحی، پسرفت در زندگی و اخلال در زندگی شغلی و اجتماعی تان ندارد.