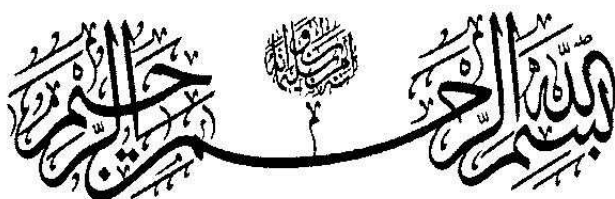


۲۱۹۹۱۸۶
۱۴۰۰، ۱۱، ۲



ترس دل‌بندم

راهکارهایی برای درمان ترس و اضطراب

تالیف:

مه‌پیکر واشقانی



انتشارات سروافراز

نترس دلبندم راهکارهایی برای درمان ترس و اضطراب

✱ تالیف: مه‌پیکر واشقانی

✱ ناشر: سرافراز

✱ تعداد صفحات: ۷۰ صفحه

✱ نویت چاپ: اول - ۱۴۰۰

✱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۸-۴۴۲-۵

✱ شمارگان: ۱۰۰ جلد

✱ قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

کلیهٔ حقوق برای مولف محفوظ است.

سرشناسه	: واشقانی، مه‌پیکر، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: نترس دلبندم : راهکارهایی برای درمان ترس و اضطراب/تالیف مه‌پیکر واشقانی
مشخصات نشر	: کرج، سرافراز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۸-۴۴۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: راهکارهایی برای درمان ترس و اضطراب.
موضوع	: ترس در کودکان
موضوع	: Fear in children
موضوع	: اضطراب در کودکان
موضوع	: Anxiety in children
رده بندی کنگره	: BF۷۲۳
رده بندی دیویی	: ۴۱۲۴۶/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۹۸۵۵۶
وضعیت رکورد	: فیپا

کرج - رجائی شهر - بلوار مؤذن شرقی - بلاک ۳۲ - تلفن: ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۹۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۵	رشد انسان
۱۵	امنیت و مفهوم آن
۱۸	رشد هیجانات
۲۲	مفهوم دل‌بستگی
۲۵	انواع دل‌بستگی
۳۴	ترس در کودکان
۳۸	تفاوت ترس و هراس
۴۲	ماهیت اضطراب کودکان
۴۳	اضطراب جدایی
۵۱	روش‌هایی برای درمان
۵۰	حساسیت زدایی منظم
۵۲	آموزش آرمیدگی
۵۸	احتباس ترس
۶۱	قهرمان باش
۶۲	جعبه آرامش
۶۳	غرق کردن
۶۳	روش جایگزین
۶۵	بازی با ذهن
۶۷	پایان خوش
۷۲	سخن پایانی

مقدمه

از زمان خلقت بشریت انسان به دنبال مفهومی برای آرامش بوده و هست. اما آیا این کلمه جادویی توانسته معنای واقعی آرامش را به انسان و نوع بشریت تقدیم کند؟ آیا می‌توان صرف ندانستن اضطراب یا ناراحتی و حتی غم گفت که انسان در آرامش به سر می‌برد؟ شاید مفهوم آرامش را بتوان در کنار لغاتی همچون خوشبختی یا آسایش معنی کرد یا شاید بتوان آن را با مفاهیم متضاد مثل نگرانی و عدم آرامش وجود خارجی بخشید!!

به نظر من مفهوم آرامش در ذهن هر انسانی دارای معنا و مفهومی خاص می‌باشد یعنی به ندرت می‌توانیم دو انسان را در کنار هم داشته باشیم که هر دو آرامش را به یک شکل معنا کنند. بارها در برخورد با انسان‌ها به این موضوع اندیشیده‌ام که آیا این

۲۰۲ کودک بی ترس و اضطراب

سراسیمه‌گی‌ها و سردرگمی‌ها با مفهوم آرامش بهبود خواهد یافت؟
و بعد از آن داستان قدیمی و مشهوری را به خاطر آوردم که خالی از
لطف نیست اگر هزاران بار تکرار شود:

داستان مفهوم آرامش

روزی پادشاهی بخشنده و بزرگوar به شهری سفر می‌کند که تا
بحال از آن‌جا دیدن نکرده بود. زمانی که به شهر رسید متوجه شد
مردمان آن شهر در رنج و عذاب زیادی زندگی می‌کنند و روزگار بر
آنان سخت می‌گذرد. پادشاه که دلش به درد آمده بود قصد کرد به
مردمان آن شهر کمک کند تا از این وضعیت بیرون بیایند پس
ترتیب یک مسابقه را داد و از دستیارانش خواست تا به مردم
اطلاع‌رسانی کنند که هر کس بتواند تابلویی از آرامش برای او
نقاشی کند کیسه‌هایی از زر به او به عنوان جایزه خواهد بخشید.
مردم با شنیدن این خبر به وجد آمدند و شروع به کشیدن نقاشی
کردند. هر کس آرامش را در مفهومی که برای خودش معنا داشت
به قالب تصویر درآورد.

روز موعود فرارسید و پادشاه برای بازدید از نقاشی‌ها به محل
مسابقه رفت. یک نفر حریر را نقاشی کرده بود و اظهار می‌داشت
نرمی و لطافت حریر نمادی از آرامش ذهن است. دیگری نسیم را
نقاشی کرده بود و اظهار می‌داشت وزان بودن نسیم نمادی از آرامش
است. برخی ساحل دریا با موج‌های آرام و برخی خواب را به تصویر

کودک بی ترس و اضطراب ۳۷

درآورده بودند. هر کس هر آن چه را که نماد آرامش می دانست نقاشی کرده بود. اما پادشاه با دیدن هیچ کدام از آن ها قانع نشده بود. هم چنان که پادشاه به دنبال نقاشی منتخب می گشت به ناگه چشمانش مجذوب تابلوی نقاشی دخترکی معصوم افتاد. تابلویی بزرگ که تصویری از درختان درهم تنیده‌ی جنگلی را به تصویر درآورده بود که آبشاری خروشان از دل جنگل جاری شده بود و در بالای آبشار عقابی جنگجو به دنبال شکار خود می گشت در پایین این آبشار سوسماری در آب شنا می کرد و شاید قوت روزانه اش را جستجو می کرد. فتابی خروشان در پهنای آسمان این نقاشی در حال تابیدن بود که نشان از گرمای آن جنگل در هم تنیده می داد. پادشاه از دیدن نقاشی به وجد آمد و به دستیارانش گفت: پیدا کردم به راستی که این تابلوی آرامش است!! اطرافیان که از سخنان پادشاه بسیار متعجب شده بودند پرسیدند که در تابلویی با این همه وحشی گری چگونه می توان آرامش را معنا کرد؟

پادشاه اظهار کرد: آرامش به معنی نبود مشکلات نیست. آرامش یعنی در این تابلوی پر از وحشی گری کبوتری در کمال آرامش در پشت آبشار لانه کرده و سپس درحالی که با دست به نقاشی لانه‌ی کبوتر پشت آبشار خروشان اشاره می کرد اظهار داشت هر گاه توانستی در سختی های زندگی با وجود مشکلات متعدد حس

۴۴ کودک بی ترس و اضطراب

رضایت در خودت ایجاد کنی و تعادل زندگیت را حفظ کنی
می‌توانی بگویی آرامش داری!

در این کتاب سعی شده ابتدا دیدگاه علمی اضطراب و هراس در
کودکان توضیح داده شود سپس راهکارهایی جهت درمان و یا
مدیریت اضطراب و هراس پیشنهاد شود. لازم به ذکر است این
راهکارها بارها و بارها مورد آزمایش قرار گرفته‌اند و توانسته رضایت
من را به عنوان یک درمان‌گر از حال بهتر مراجعینم حاصل کند.
امید است که بتواند رضایت شما خواننده گرامی را نیز برآورده سازد.

م. واشقانی

آذر ۱۳۹۹

www.ketab.ir