

نترس

راهنمای غلبه بر اضطراب

وین فروگات

مترجم:

مهرداد فیروزبخت



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

فروگات، وین، ۱۹۴۷ - م Froggatt, Wayne

نترس / واین فروگات؛ مترجم مهرداد فیروزبخت. - تهران: رسا، ۱۳۸۵.

۳۷۶ ص.

ISBN 964-317-630-4

عنوان اصلی: Fearless your guide to overcoming anxiety, 2003

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. اضطراب. ۲. ترس. الف. فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - ، مترجم.

ب. عنوان.

۱۵۲/۴۶

BF۵۷۵/الف۵۸

۱۳۸۵

م۸۴-۴۶۸۳۲

کتابخانه ملی ایران



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

صندوق پستی ۵۹۱۹-۱۵۸۷۵

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۲۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.COM

چاپ اول: ۱۳۸۵ / تیراژ: ۲۲۰۰

چاپخانه: غزال - صحافی: کیمیا

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز توزیع:

بخش رسا - تلفن: ۶۶۴۰۵۰۳۴ و ۶۶۴۸۱۲۰۵

قیمت: ۴۲۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۵
-------	---

بخش اول فهمیدن اضطراب

۱	صورت‌های مختلف اضطراب	۸
۲	چه نوع اضطرابی دارید؟	۱۴
۳	چرا انسان‌ها مضطرب می‌شوند	۲۰
۴	تفکر خودناکام‌کننده چیست؟	۲۷

بخش دوم مدیریت اضطراب: راهبردها و فنون

۵	مقدمه‌ای بر خودیاری در زمینه اضطراب	۳۸
۶	وارسی مشکل و برنامه‌ریزی	۴۲
۷	افکارتان را چگونه تحلیل کنید	۵۲
۸	تفکر ترس‌آور را چگونه مشخص کنید	۶۰
۹	فکرتان را چگونه عوض کنید	۶۶
۱۰	پروراندن باورهای جدید	۸۶
۱۱	چسبیدن به تفکر جدید: پیگیری	۹۵

۱۲	رفتار جدید: حرف زدن در حال راه رفتن	۱۰۰
۱۳	اجرای مواجهه	۱۱۴
۱۴	سایر راهبردهای رفتاری	۱۱۸
۱۵	غلبه بر موانع فنون رفتاری	۱۲۵
۱۶	چگونه بدن و ذهن تان را آماده کنید	۱۲۸
۱۷	کنار آمدن با استرس زندگی	۱۴۷

بخش سوم اداره کردن انواع خاص اضطراب

۱۸	نگرانی	۱۵۸
۱۹	حملات وحشتزدگی و رفتار اجتناب	۱۸۹
۲۰	اضطراب اجتماعی	۲۱۵
۲۱	هراس‌های خاص	۲۳۹
۲۲	وسواس‌های فکری و اجبارهای عملی	۲۶۰
۲۳	اضطراب پس از ضربه	۲۸۷
۲۴	اضطراب سلامتی	۳۱۳

بخش چهارم روش‌های خودیاری دیگر

۲۵	خوب خوابیدن ۱	۳۳۰
۲۶	کنار آمدن با مشکلات	۳۴۷
۲۷	کمک گرفتن از بیرون	۳۵۲
۲۸	جمع‌بندی	۳۵۸
	یادداشت‌ها	۳۶۰
	کتابنامه	۳۶۳

مقدمه

اضطراب صورت‌های مختلفی دارد؛ از نگرانی شدید در طول روز تا حمله شدید وحشتزدگی که انسان را وامی‌دارد تصور کند عنقریب خواهد مرد. بین این دو صورت افراطی نیز ترس‌های اجتماعی، هراس‌ها، افکار وسواسی که به اجبارهای عملی منتهی می‌شوند و رویاها و بازگشت به گذشته پس از ضربه‌های ناگوار قرار دارند.

اضطراب شما ممکن است در این اواخر شروع شده باشد یا مثل اکثر آدم‌ها سابقه طولانی داشته باشد. به هر حال، انتخاب این کتاب توسط شما نشان می‌دهد به این نتیجه رسیده‌اید که برای اضطراب‌تان باید کاری بکنید. شما می‌خواهید از اضطراب شدید خود خلاص شوید و زندگی عاری از ترس‌های عذاب‌آور و مُخِل داشته باشید.

من در طول ۳۰ سال کار تخصصی خودم به آدم‌های مشکل‌دار زیادی کمک کرده‌ام ولی علاقه خاصی به اضطراب دارم، چون خودم مضطرب بوده‌ام. من می‌دانم نگران شدن، وحشتزده از خواب بیدار شدن، حساسیت افراطی در مورد نظم و نظافت و ترس از نظر دیگران چه حالی دارد.

اگرچه اساس زیست‌شناختی اضطرابم هنوز پابرجا است ولی می‌دانم با اضطرابم چه کار کنم. در این کتاب می‌خواهم دانش خودم را به مضطرب‌ها منتقل کنم تا بر ترس خود غلبه کرده و آن را اداره کنند. این کتاب درباره راهبردها و روش‌هایی است که در دوره‌های تخصصی خودم یاد گرفته‌ام و روی خودم و مراجعانم اجرا کرده‌ام. این کتاب به شما یاد می‌دهد چه عواملی

باعث تداوم اضطراب‌تان می‌شود و راه‌های اداره کردن اضطراب را انتخاب کنید. من در این کتاب، گزینه‌های مختلفی در اختیار شما می‌گذارم چون با این که مدیریت اضطراب، مبانی دارد ولی این مبانی به همه کمک نمی‌کنند - در نتیجه باید رویکرد مخصوص خودتان را بیابید.

اجازه بدهید به طور مختصر توضیح بدهم که این کتاب چگونه به شما کمک می‌کند و چگونه باید به نحو احسن از آن استفاده کنید.

در بخش اول، علل اضطراب را توضیح می‌دهم. شما می‌توانید این قسمت را یکبار بخوانید. در بخش دوم، برای برنامه خوددرمانی، زمینه‌چینی می‌کنم. در این بخش راه و رسم ارزیابی اضطراب‌تان و تدوین اقدام عملی را توضیح خواهم داد. در این بخش، انواع فنون غلبه بر ترس‌ها را توضیح می‌دهم. اکثر چیزهایی که برای اجرای برنامه خوددرمانی لازم دارید، در بخش دوم آمده است. در بخش‌های دیگر، شما را دائماً به مطالب بخش دوم ارجاع خواهم داد.

در بخش سوم، طرز استفاده از مهارت‌های بخش دوم در رابطه با صورت‌های خاص اضطراب را یاد می‌گیرید. البته تمام فصل‌های این بخش جالب هستند ولی امکان دارد یکی دو فصل آن مربوط به مشکل شما باشد. در بخش چهارم نیز امکانات بیشتری را در اختیارتان می‌گذارم. در این بخش، راه و رسم خوب خوابیدن و غلبه بر مشکلات برنامه خوددرمانی را یاد می‌گیرید و با کتاب‌ها و مقالات آشنا می‌شوید. در صورت لزوم این بخش را بخوانید.

مهم این است که هنگام خواندن این کتاب [و اجرای فنون آن] ناامید نشوید. خواه اضطراب‌تان تازه باشد خواه کهنه، این راهی است که آدم‌های زیادی آن را رفته‌اند. هرچه در این راه جلوتر می‌روید، کار آسان‌تر می‌شود. روش‌های این کتاب، پشتوانه تحقیقاتی و تجربی دارند و مستند هستند. این روش‌ها به شما کمک خواهند کرد. سفر خوبی داشته باشید. حالا وقت آن است که...