

انسان‌های زردایی از جامعه ایرانی





سرشناسه	گرچی، علی (پروفسور)
عنوان و نام پدیدآور	اضطراب‌زدایی از جامعه ایرانی / تألیف علی گرچی؛ [به سفارش] بیمارستان خاتم‌الانبیاء و مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء
مشخصات نشر	تهران : میرماه ، ۱۳۹۴ .
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص: مصور (رنگی).
شلیک	۱۴۸۰۰۰ ریال: ۶-۱۳۸-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	قیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۴۴.
موضوع	اضطراب — اختلالات — درمان
موضوع	اضطراب
شناسه افزوده	بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص)
شناسه افزوده	بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص)، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ الف۴/ک۴/BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۱۸۵۶۰۴



اضطراب زدایی از جامعه ایران

تألیف: پروفسور علی گرجی

ناشر: میرماه

گرافیک جلد: حسن حسینی روندی

گرافیک متن: مهدیه ناظم زاده

لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست/ ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۳۸-۶

این کتاب مجموعه مقالاتی است که در روزنامه اطلاعات تحت عنوان اضطراب زدایی در جامعه در سال ۱۳۹۴ به چاپ رسیده است.

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.

خیابان ولیعصر (عج) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ع)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

انتشارات میرماه: تجریش، دزاشیب، خیابان شهید رمضانی، کوی شهید مرتضی عباسی، پلاک ۲، واحد ۲

تلفن: ۲۲۷۲۳۹۰۱-۲ و ۲۲۷۵۹۲۰۳-۴ فاکس: ۲۲۷۱۹۵۲۳

پیشگفتار

یکی از مشکلات روانشناختی که از شرح بالایی برخوردار است و علی رغم درگیر نمودن روان انسان به جسم او نیز سرایت می‌کند، استرس (آنیدز) یا اضطراب (آسیمگی) است. تجربه استرس یک تجربه واقعی در جهت هر چه بیشتر سازگار شدن با واقعیات زندگی است؛ اما بیشتر ما در هیچ مرحله‌ای از زندگی سازگاری با آن را نمی‌آموزیم و عدم سازگاری ما با استرس‌های روزانه و رشد دهنده ما را به سوی اضطراب و اختلالات اضطرابی سوق می‌دهد. اضطراب هنگامی که بر فرد بروز می‌کند که شرایط تنش‌زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به طور مکرر رخ دهد. در این نوشتار که با هدف اضطراب‌زدایی در جامعه ایرانی ارائه می‌گردد، قصدمان این است که هر چه بیشتر شما را در کاهش تنش‌های زندگی روزمره یاری رسانیم و در ماندگار شدن و تبدیل تنش‌ها به اختلالات اضطرابی، پیش از اختلال هراس، اختلال وسواسی جبری، ترس‌های مرضی و اضطراب اجتماعی جلوگیری نماییم. بر آن که بتوانیم تنش و اضطراب‌هایمان را کنترل کنیم و با راه‌های ورود آن را به جسم و جانمان ببندیم، لازم است با آشنا شدن با تنش‌های متداول زندگی، راهکارهای مقابله و مدیریت آن را بیاموزیم.

پروفسور علی گرجی

۱۳۹۴ شمسی

فهرست

- از تن برون کن این تنیدگی و درشتی را ۱۱
- سخت آشفته‌ام در این شهر پر هنگامه ۱۶
- از خود فریبی تا اضطراب ۲۰
- میانه کار همی باش و بس کمال مجوی ۲۴
- مضطرب گشتم و مضطر سوختم ۲۷
- به فلک غلغله افتد رهیاهوی و خروشت ۳۰
- آینه‌ها هم تاهی دروغ می‌گویند ۳۴
- تو چنین فربه و آئیمه‌رایی؟ ۳۸
- خودت را بیان کن و به آرامش برون ۴۲
- «نه گفتن» هنری که بایست سوخت ۴۵
- آبستنی و تنش ۴۸
- از خودباوری تا آرامش ۵۲
- نیمه لیوان شما خالی یا پر است؟ ۵۶
- یا رب مباد کس را مخدوم بی‌عنایت ۶۰
- هنوز اول عشق است، اضطراب مکن ۶۶
- از تلخی تنش تا شیرینی آرامش ۶۹
- سرطان و جنگ تنش‌ها ۷۲
- چون کوهی استوار ۷۶
- خوش است آن درد که باشد امید درمانش ۷۹
- ز رامش جهان بانگ خنیا گرفت ۸۳
- رایحه خوش آرامش ۸۷
- در مجمع مهر رها کن خود را ز تنیدگی ۹۰
- دستم بگیر که پریشان و مضطربم ۹۴
- رنگ آرامش ۹۹
- بدوید که اضطراب پشت سر شماست ۱۰۲

- ۱۰۵..... بیا ساکن میخانه ما باش
- ۱۰۹..... ورزشکاران مضطرب
- ۱۱۳..... لطفاً غرغر نکن
- ۱۱۷..... ز ساغر رامش جرعه ای نوشیم در بزم صیام
- ۱۲۱..... در گذر از خود و گرانی مکن
- ۱۲۶..... راحت دنیا به جاب دیده بیدار نیست
- ۱۳۰..... غمکده تشویش و اعتیاد
- ۱۳۴..... نظر کن در حوال خاندان زندانیان
- ۱۳۸..... که عشق آسان نبرد اول می افتاد مشکل ها
- ۱۴۳..... منابع