

آن سوی دیوارهای نامرئی !

شیوه‌های برتر رهایی از ترس، استرس، اضطراب و نگرانی

داستان مشترک میلیون‌ها انسان!!

مصطفی انصاری

انتشارات شلفین

آن سوی دیوارهای نامرئی!

شیوه‌های برقراری از ترس، استرس، اضطراب و نگرانی

مصطفی انصاری

• انتشارات شلفین

• شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۰

• ویراستار: بهزاد انصاری

• طرح جلد: هدیه بهرام پرور

• قیمت: ۳۰۰۰ تومان

سرشناسه:	انصاری، مصطفی / ۱۳۳۵
عنوان و نام پدیدآور:	آن سوی دیوارهای نامرئی / انصاری
مشخصات نشر:	ساری: شلفین، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری:	۱۴۳ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۰۰-۰۶۹۰۰
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	ترس
موضوع:	اضطراب
رده بندی کنگره:	BF۵۷۵ / ت۴الف ۷۷ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی:	۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی:	۴۸۴۱۹۹۱

• مازندران - ساری

• تلفن: ۰۱۵۱ - ۲۲۷۶۹۰۰

www.shelfin.com

Email: shelfin@shelfin.com

• ۰۱۵۱ - ۲۲۹۱۲۴۱

• همراه مولف: ۰۹۳۵۵۱۷۴۱۶۷

فهرست مطالب

مقدمه	۱۵
اشاره	۱۷
داستان مشترک میلیون‌ها انسان؟	۱۷

بخش اول

فصل اول

از چه می‌ترسید و چرا؟	۲۱
انواع ترس‌ها	۲۴
ترس روانی	۲۹
گستره ترس	۳۲
تجزیه و تحلیل ترسِ مرضی	۳۳
موارد ترسناک افراد بزرگسال	۳۶
ترس «بیمارگونه» از بیماری	۳۸
خودبیمارانگاری	۴۱
چه باید کرد؟	۴۲
«فوبیا» و «اگورا فوبیا»	۴۲

٤٣..... ترس‌های بی‌جا و بی‌مورد

٤٥..... شایع‌ترین ترس

٤٦..... ترس و دلهره

٤٧..... دلهره مزمن

٥٠..... ماهیت دلهره

فصل دوم

٥٥..... ماهیت استرس

٥٧..... حوادث زندگی و استرس ناشی از آن

٥٨..... واکنش متفاوت افراد در برابر استرس

٥٨..... آستانه استرس

٥٩..... واکنش‌های معمول استرس

٦٠..... استرس گروهی

٦١..... اختلال ترس (Panic disorder)

٦١..... مراحل سه‌گانه استرس شدید

٦٣..... چگونه زنجیره استرس را از هم بگسلیم؟

٦٤..... عوامل ایجاد استرس

٦٥..... کهولت سن و استرس

٦٦..... انتقال استرس به دیگران

ظاهرى فرينده.....	٦٧
جمله هاى كه استرس را آشكار مى سازند.....	٦٧
عجز و ناتوانى ناشى از استرس.....	٦٨
استرس ناشى از ترس.....	٧٠
بيمارى هاى ناشى از استرس.....	٧٠
ارتباط ذهن و استرس.....	٧٣

فصل سوم

بهاى سنگين اضطراب و نگرانى.....	٧٧
حقايق شگفت انگيز درباره وحشت زدگى.....	٧٩
تشخيص اضطراب.....	٨١
سؤالات احتمالى شما.....	٨٢
واكنش جنگ يا گريز.....	٨٥
تفاوت نشانه هاى اضطراب و فوبيا.....	٨٦

بخش دوم

فصل اول

ماهيت ترس.....	٩١
منشأ ترس.....	٩٣

- ۹۳..... ارتباط تنگاتنگ منیت و ترس
- ۹۵..... در جست و جوی بی‌ترمی
- ۹۶..... ترس و گناه
- ۹۷..... شهامت
- ۹۸..... فلسفه شهامت
- ۱۰۰..... راه قلب
- ۱۰۱..... تأثیر مخرب شک و تردید
- ۱۰۲..... زندگی، دل و جرأت می‌خواهد

فصل دوم

- ۱۰۷..... نتایج اعجاب‌انگیز عدم مقاومت
- ۱۰۸..... درد و رنج ناشی از مقاومت
- ۱۰۹..... معجزه رها کردن
- ۱۱۱..... معجزه پذیرش
- ۱۱۵..... خواب‌آلودگی ناشی از انکار

فصل سوم

- ۱۱۹..... تسلیم (پایان سروری و حکمرانی ذهن، آغاز آرامشی ژرف و بی‌انتها)
- ۱۲۲..... راه گریز

رهایی از ذهن ۱۲۵

فصل چهارم

معجزه تصور و پذیرش بدترین وضعیت ۱۳۱

تلاش آگاهانه مبتنی بر اعتماد به نفس ۱۳۲

برای رهایی از ترس چه باید کرد؟ ۱۳۲

بیجاری‌های روان - تنی (سایکو سوماتیک) ۱۳۳

هر روز، زندگی جدیدی را آغاز کنید ۱۳۳

روش معجزه‌آسای «وِلیس کاریر» ۱۳۳

ترس و نگرانی ۱۳۴

اضطراب و نگرانی ۱۳۴

آرامش درونی و هیاهوی شهرهای بزرگ ۱۳۵

فارغ از هرگونه ترس و نگرانی ۱۳۵

اوقات بعد از کار ۱۳۶

گذشته و آینده را از زندگی خود حذف کنید ۱۳۶

فهرست منابع ۱۳۹

مقدمه

ترس، استرس، اضطراب و نگرانی از جمله مواردی است که همچون دیوارهایی نامرئی، نه تنها انسان را از شناخت حقیقت وجود خویش و جهان هستی و در نتیجه، رشد و شکوفایی استعدادهای درونی برای سیر در مسیر تکامل معنوی باز می‌دارد؛ بلکه زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های گوناگون جسمی، روحی و روانی فراهم می‌سازد.

یکی از نکات بسیار مهمی که برای تشخیص این موانع و عبور از آن‌ها باید در نظر داشت، سطوح متفاوت آگاهی انسان‌هاست. براساس زمینه‌های معنوی تفاوت‌های فردی و از جمله، سیر تکامل روح، هر یک از انسان‌ها در سطح خاصی از هرم آگاهی جامعه انسانی قرار دارند. ضخامت دیوارهای نامرئی و یا به عبارت دیگر، شدت ترس، استرس، اضطراب و نگرانی، با افزایش خرد و آگاهی افراد، نسبت معکوس دارد، یعنی با آغاز سفر به درون، تولد دوباره (تولد معنوی) و شناخت خویشتن، که با سه پرسش اساسی «من کیستم؟» «از کجا آمده‌ام؟» و «به کجا خواهم رفت؟» آغاز می‌شود، به تدریج با دستیابی به عوامل نیرومندی مانند: عشق، عدم مقاومت، پذیرش و تسلیم و شهامت، از ضخامت این دیوارهای نامرئی و شدت تاثیر منفی آن در زندگی ما کاسته می‌شود و بیش ما به حدی افزایش

می‌یابد که افق‌های زیبا و شگفت‌انگیز آن سوی دیوارهای نامرئی را به وضوح خواهیم دید.

در کتاب «آن سوی دیوارهای نامرئی»، ابتدا داستان مشترک میلیون‌ها انسان، در ارتباط با عناصر تشکیل‌دهنده این دیوارهای نامرئی و بازتاب آن‌ها در زندگی مطرح شده‌است. و پس از آن مطالب اصلی این کتاب در دو بخش و نه فصل آمده‌است. بخش اول، به مباحث گوناگون مرتبط با ترس، استرس، اضطراب و نگرانی اختصاص دارد.

در بخش دوم، ابتدا ماهیت و منشأ ترس مورد بررسی قرار گرفته است و پس از آن شیوه‌های برتر رهایی از ترس، نگرانی و اضطراب و استرس تحت عناوین اصلی شهامت، نتایج اعجاب‌انگیز عدم مقاومت، معجزه پذیرش و تسلیم به عنوان پایان سروری و حکمرانی ذهن و آغاز آرامشی ژرف و بی‌انتهای برای ازمیان برداشتن دیوارهای نامرئی موجود در مسیر آگاهی و رشد و شکوفایی مان آمده است.

مصطفی انصاری

پژوهشگر و مؤلف در زمینه علوم فراحسی و فراوان‌شناسی و طب کل‌نگار و مکمل