

ترسیدن

و

ترساندن

شاپور - الف

مددیار اعتماد و وابستگی

سرشناسه: ابراهیمی، شاپور، ۱۳۳۳-عنوان و نام پدیدآور: ترسیدن و ترساندن/ نوشته‌ی شاپور
الف. مشخصات نشر: تهران: لیوسا، ۱۳۹۱. مشخصات ظاهری: ۹۸ ص. شابک: ۴ - ۶۳ - ۵۱۳۸ -
۶۰۰ - ۹۷۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: ترس

موضوع: هراس

موضوع: رفتار درمانی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۲۳ الف ۴ ت / BF ۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۰۹۲۰۹

نام کتاب: ترسیدن و ترساندن

ناشر: لیوسا

نویسنده: شاپور - الف

ویراستار: شیدا مستقل

چاپ اول: ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کهنمویی

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۴-۶۳-۵۱۳۸-۹۷۸-۶۰۰ ISBN: 978-600-5138-63-4

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۴۵

www.nashreliusa.com

سایت اینترنت:

liusa@nashreliusa.com:

پست الکترونیکی:

www.dorsabook.ir

فروش الکترونیکی:

فهرست

مقدمه‌ی نویسندگان.....	۹
فصل اول: ترسیدن چیست و چرا می‌ترسیم؟.....	۱۳
فصل دوم: چرا باید ترسید؟.....	۱۷
فصل سوم: چرا نباید ترسید.....	۲۳
فصل چهارم: مولود وحشت.....	۲۷
فصل پنجم: شبکه‌ی ترس!.....	۳۷
فصل ششم: بحث‌های مختلف.....	۴۷
فصل هفتم: واکنش‌ها.....	۷۱
فصل هشتم: چه بکنیم که درست باشد!.....	۷۵
چگونگی عملکرد.....	۸۵

مقدمه‌ی نویسنده

شاید شما کتاب ترس نوشته‌ی این جانب را خوانده باشید و یا نه، در هر حال باید خدمت‌تان عارض شوم، که شاید شما هم مثل خیلی از دوستان از توضیحات من ترس را زیاد جدی نگرفته‌اید، اما بدانید، اهمیت ترس در زندگی همه‌ی ما انسان‌ها به اندازه‌ای هست، که لااقل یک نگاه کوچک به آن بینداریم، باور کنید این ارزش را دارد که توجهی به آن کنید و خودتان را از شر ترس و راه‌های خارج شدن از ترس را تمرین کنید، متوجه شده‌ایم خیلی از ما انسان‌ها از نترسیدن هم می‌ترسیم و به همین دلیل وقتی صحبت از ترس که پیش می‌آید، فوراً مدعی می‌شویم که ما ترس نداریم، اما واقعیت این است که باید بترسیم، اما نمی‌دانیم که از چه چیزهایی باید بترسیم و یا از چه چیزهایی نباید بترسیم، شاید شما هم با خواندن متون این کتاب عقیده‌تان راجع به ترس عوض شود و شما هم مثل من ترجیح بدهید که عقیده‌تان را عوض کنید و مقداری هم به ترس فکر کنید، یا نسبت به قبل عوض شود، من که دست از انکار کشیده و برای رهایی از ترس و تفکیک ترس مثبت و منفی

یک برنامه‌ریزی درست و منسجمی برای بهبودی از ترس منفی و کاذب برنامه‌ریزی می‌کنم، البته این را هم می‌دانم که در ابتدای هر کاری و هر تصمیم‌گیری تمام سیستم مغزی و اداره‌ی امورات زندگی‌ام تحت تأثیر ترس قرار می‌گیرد، انگار فکر و تصمیم‌گیریم از کانال و دریچه‌ی ترس به احتیاجات و نیازهایش می‌رسد و بیش‌تر اوقات به خاطر ترسیدن به خیلی از خواسته‌ها و نیازهای واقعی و واجیم نمی‌رسیم. مانند: ترس از اشتباه کردن، ترس از خراب کردن و ترس از قضاوت دیگران و ترس از آینده و... نمی‌گذارند، به بعضی از نیازهایم برسیم، به راستی چرا ترس در من این قدر قوی و به شدت جاری شده و عمل می‌نماید؟

چرا گاهی نمی‌توانم خودم را از دست ترس و استرس‌هایی که در پی آن بی‌حالی و افسردگی و اندوه به من انتقال می‌یابد نجات دهم. از طرفی من یک فرد مبتلا به سرطان استخوان هستم و در انجمن سرطانی‌های خودیاری ایران هم عضویت دارم، با اطلاعاتی که در این انجمن از منابع علمی شبکه‌ای کسب کرده‌ام، متوجه شده‌ام که داشتن ترس و استرس است که موتور این بیماری مهلک را به حرکت در می‌آورد، کسانی که در زندگی ترس و استرس و اندوه دارند، به بیماری سرطان دچار می‌شوند و درمان این بیماری هم با از بین بردن ترس، استرس و اندوه است، که به فرد بیمار روحیه می‌دهد، تا در مقابل سرطان ایستادگی نماید، به مرور با اطلاعاتی که از منابع علمی به دست آوردم، یکی از بزرگ‌ترین علل سکته‌ی قلبی و مغزی داشتن ترس و استرس و اندوه است، با این اطلاعات و نگرش و آمادگی در انجمن‌های خودیاری با ابزار قدم‌ها، علل

پُرخوری، انواع اعتیادها، تفریط و افراط در ارتباطات جنسی افسار گسیخته و نداشتن تعادل در زندگی و... ترسیدن است، اکنون برای کسب اطلاعات جامع و تجربه‌ی میدانی و شخصی خود و صدها نفر از کسانی که در اطراف خود می‌بینم، به صورت جدی و کامل وارد پروژه‌ی ترس می‌شوم و به علل ایجاد ترس مثبت و منفی و چگونگی رهایی از آن را تشریح می‌نمایم، من در برنامه‌ی خودیاری دوازده قدمی خودم، دعای آرامش و دعای قدم سوّم و منابع موفق از تجربیات دوستان بهودی را در این انجمن‌ها دارم، وجود این انجمن‌ها با تجربیات فراوان در اختیار من و کسانی است، که می‌خواهند راه درست زندگی کردن را بیاموزند و از این دانش تجربی به کسانی که با آن‌ها بیماری مشترک دارند در میان بگذارند، امیدوارم شما هم برای خودتان یک برنامه‌ریزی منسجم و اصولی درست، با تأمین منابع معنوی و روحانی برای خودتان جور کنید، تا بتوانید خودتان را از این دام مهلک مودی‌ترین بیماری قرن نجات دهید و مسلماً به اطرافیان‌تان هم کمک خواهید نمود!