

نگرانیهای زن

جین و رابرت هندلی

برگردان هایده و هابزاده

نشر آسیم

تهران، ۱۳۸۴

Handly, Jane

هندلی، جین

نگرانیهای زن / جین [هندلی]، رابرت هندلی؛ برگردان هایده وهابزاده. — تهران: آسیم، ۱۳۸۳.

ISBN 964-418-034-8

دو، ۲۸۷ ص.

فهرستتویمی بر اساس اطلاعات فیبا.

Why Women Worry and how to stop, c1990.

عنوان اصلی:

۱. زنان — روانشناسی. ۲. نگرانی. ۳. خودیاری. الف. هندلی، رابرت

Handly, Robert ب. وهابزاده، هایده، ۱۳۳۸ — مترجم. ج. عنوان.

۱۵۵/۶۳۳

HQ ۱۲۰۶ / ۵۸۶ ن ۸

۱۳۸۳

م ۸۳-۳۳۵۹۴

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

WHY WOMEN WORRY

And How To Stop

by

Jane & Robert Handly

Fawcett Crest, New York, 1990

ویراستار: فرهاد فیاض / بهاره فیروزه

حروف‌نگار: پژمان آرایش

چاپ اول: ۱۳۸۴

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۷۹۴۲۱۹ - ۸۷۹۴۲۱۸ - ۸۷۷۲۲۶۷ - ۸۷۷۲۰۲۹

فهرست

مقدمه یازده

بخش اول: چه عواملی موجب نگرانی و ناراحتی می‌شوند؟

۱. دام نگرانی ۳
- چرا زنان نگران می‌شوند؟ ۶
- چرا نباید نگران شوید؟ ۹
- غصه نخور، شاد باش! ۱۲
- «مروارید نگرانی»، در عوض «حلقه نگرانی» ۱۲
۲. ما از «جاده روانی - اجتماعی» چه آموختیم؟ ۱۵
- تجربیه‌ای در مورد نگرانی ۱۷
- «هراس از فضاهای باز» و درسی در مورد نگرانی زنان ۲۱
- چه عواملی زنان را بیشتر نگران می‌کنند؟ ۲۴
- دانشمندان درباره نگرانی به ما چه می‌گویند؟ ۲۵
- آزمون نگرانی از راه روانی - اجتماعی آن ۲۷
- با خود عهده ببندید ۲۹
۳. جاده غریزه ۳۱
- غرایز زنان با مردان متفاوت است ۳۳
- عامل کنترل ۳۵
- چهار راه وابستگی ۳۷

- ۴۰ تأثیر وابستگی بر شما
- ۴۲ آزمون نگرانی غریزی
- ۴۵ ۴. جادهٔ اجتماع
- ۴۸ جادهٔ نگرانی اجتماعی
- ۴۹ چرا نباید در «جادهٔ نگرانیهای اجتماعی» قدم گذاشت؟
- ۵۰ نگرانیهای مالی
- ۵۱ نگرانیهای شما برای شکل ظاهر
- ۵۲ نگرانیهای شما برای تندرستی
- ۵۳ نگرانیهای شما برای فرزندان
- ۵۴ نگرانیهای شما برای رابطه‌ها
- ۵۶ عوامل مثبت را فراموش نکنید!
- ۵۷ آیا شما در «جادهٔ نگرانیهای اجتماعی» هستید؟
- ۵۷ آزمون نگرانی اجتماعی
- ۶۱ ۵. جادهٔ فیزیولوژی نگرانی
- ۶۵ آیا پی‌ام‌اس عامل نگرانی است؟
- ۶۶ دور کردن هیجانات عصبی پس از عمل برداشتن رحم
- ۶۸ نگرانی و یانسگی
- ۶۹ افسردگی بعد از زایمان و «جادهٔ فیزیولوژی نگرانی»
- ۷۲ آیا نحوهٔ تفکر زنان با مردان متفاوت است؟
- ۷۴ تأثیر داروهای تجویز شده بر نگرانی
- ۷۶ آیا شما دلایل فیزیولوژی نگرانی را در خود سراغ دارید؟

بخش دوم: در به‌کارگیری شیوه‌های مهارت، استاد شوید

- ۸۱ ۶. اولین شیوهٔ مهارت: به ریشهٔ نگرانی‌تان پی ببرید
- ۸۴ رفتارهای نهفته و «کمبودهای سه‌گانهٔ زنان»
- ۸۷ رفتارهای نهفته در زمینهٔ روانی-اجتماعی
- ۹۰ رفتارهای نهفته در زمینهٔ غرایز

- ۹۱ رفتارهای نهفته در زمینه اجتماعی
- ۹۳ رفتارهای نهفته در زمینه فیزیولوژی
- ۹۵ روش «خُب، بعد چی؟»
- ۹۹ حقیقت و نگرانیهای شما
- ۱۰۱ ۷. دومین شیوه مهارت: شناخت راهها (آلترناتیوها)ی دیگری که ...
- ۱۰۳ «روشهای سه گانه» برای حل مشکلات
- ۱۰۴ گردآوری راه‌حلهای مختلف
- ۱۰۷ روش «تنظیم وقت»
- ۱۰۹ روش «من دوست ندارم»
- ۱۱۰ با «چه می‌شود؟»ها مبارزه کنید
- ۱۱۳ دوستان نگران را ترک کنید
- ۱۱۴ نگرانیهای خود را منحرف کنید
- ۱۱۶ تلفن «آقای منفی» را قطع کنید
- ۱۱۷ در برابر مشکلات انعطاف‌پذیر باشید
- ۱۲۱ ۸. سومین شیوه مهارت: هدف خود را مجسم کنید
- ۱۲۲ هیچ «رئیس» در این مورد با شما حرف نمی‌زند
- ۱۲۶ چگونه می‌توان تصور اهداف مثبت را آموخت؟
- ۱۲۸ همدفداری مستلزم داشتن ایمان است
- ۱۳۱ استراحت کامل (سست‌سازی اندامها) رمز ارتباط با ضمیر ناخودآگاه
- ۱۳۴ عملکردها و چگونگی تحقق بخشیدن به آنها
- ۱۳۵ از طریق روش «مثل اینکه» با رئیس خود برخورد کنید
- ۱۳۶ چند برنامه برای ارتقای شخصیت
- ۱۴۳ داستان جادوگر شهر «اُز»
- ۱۴۵ ۹. چهارمین شیوه مهارت: به خود اجازه خطر کردن دهید
- ۱۴۸ عوامل موافق و مخالف در انجام ریسک
- ۱۵۰ خطر کردن از طریق قاطعیت
- ۱۵۳ نکوهشگر دورنی شما و ده مورد از کج اندیشیهایی او

- ۱۵۷ هشت نکته در ارتباط قاطعانه
- ۱۶۰ عمل قاطعانه
- ۱۶۱ چگونه می‌توان برای تغییر یافتن ریسک کرد؟
- ۱۶۵ ۱۰. پنجمین شیوه مهارت: رها ساختن مشکلات
- ۱۶۷ چه زمانی «رها ساختن» برای شما لازم است؟
- ۱۶۹ چرا «رها ساختن» برای شما یک ضرورت است؟
- ۱۷۰ «رها ساختن» از راه تجزیه و تحلیل انتظارات و خواسته‌ها
- ۱۷۵ در زمان حال زندگی کنید
- ۱۷۶ برای نگران شدن وقت بگذارید
- ۱۷۷ «رها ساختن» از طریق تجسم
- ۱۷۹ رها ساختن با بخشش
- ۱۸۰ همگان داغهایی دارند

بخش سوم: شیوه‌های مهارتی را برای متوقف نمودن ناراحتیها و نگرانیهای ویژه به کار گیرید

- ۱۸۳ ۱۱. نگرانیهای مالی را از خود دور کنید
- ۱۸۴ چرا زنان در امور مالی دچار نگرانی می‌شوند؟
- ۱۸۵ به نقاط مثبت نظر داشته باشید
- ۱۸۷ اولین شیوه مهارت برای رفع نگرانیهای اقتصادی
- ۱۹۰ دومین شیوه مهارت برای «دگرگونی»، «پرهیز»، و «پذیرش»
- ۱۹۱ سومین شیوه مهارت و تجسم اهداف مالی
- ۱۹۳ ریسک تا چه میزان؟
- ۱۹۴ نگرانیهای مالی را رها سازید
- ۱۹۵ چرا مشاغل زنان، موجب نگرانی است؟
- ۱۹۶ آلترناتیوها و نگرانیهای شغلی
- ۱۹۸ اهداف شغلی خود را مجسم کنید
- ۱۹۹ ثمره ریسک کردن

۲۰۱	 «رها ساختن» مشکلات
۲۰۳	 ۱۲. «حلقه نگرانی» رابطه‌ها را بشکنید
۲۰۴	 چرا زنان برای رابطه‌ها نگران می‌شوند؟
۲۰۵	 مردان خوب و مردان بد
۲۱۱	 «شیوه‌های مهارتی» و یافتن ارتباطی رضایت‌بخش
۲۱۳	 حفظ یک ارتباط خوب با «شیوه‌های مهارتی»
۲۱۶	 روش «رها سازی» برای ارتباطات ویان‌آور
۲۲۰	 مراحل زندگی
۲۲۳	 ۱۳. شیوه‌های مهارتی در متوقف ساختن نگرانی برای فرزندان
۲۲۶	 گذرگاه‌های نگرانی برای فرزندان
۲۳۱	 نگران آینده نباشید
۲۳۳	 اگر صدفها فاقد مروارید به نظر آیند؟
۲۳۶	 ریسک تغییر
۲۳۹	 آیا می‌توان از نگران شدن برای فرزندان «پرهیز» کرد؟
۲۴۳	 ۱۴. شیوه‌های مهارتی برای سلامت و زیبایی
۲۴۵	 راستی چرا نگران زیبایی ظاهر خود هستید؟
۲۴۸	 راهها (آلترناتیوها)یی برای حل مشکل تندرستی
۲۵۱	 برای حفظ سلامت خود از ضمیر ناخودآگاهتان بهره‌مند شوید
۲۵۳	 برای حفظ سلامت خود ریسک کنید
۲۵۷	 برای بهتر شدن ظاهر خود، از ضمیر باطن کمک بگیرید
۲۵۸	 «رها ساختن» مشکلات ظاهر
۲۵۹	 «رها ساختن» مشکلات تندرستی
۲۶۰	 با خود مهربان باشید
۲۶۳	 ۱۵. ترسهای نابجا را از خود دور کنید
۲۶۶	 چگونه نگرانیها تبدیل به هراسهای نابجا می‌شوند؟
۲۶۷	 هراس و بهبود آن
۲۶۹	 هراسهای غیرمنطقی و یافتن دلایل اصلی آن

۲۷۲	 دگرگون ساختن هراسها
۲۷۶	 هراسهای نابجا را با قدرت تجسم متوقف کنید
۲۷۷	 فارغ از هراسهای نابجا به راه خود بیندیشید
۲۷۹	 رهاسازی هراسهای نابجا
۲۸۱	 ۱۶. مشکلات جهانی و راهی به سوی «زندگی مثبت»
۲۸۳	 «شیوه‌های مهارتی» و مشکلات جهانی
۲۸۵	 اهمیت گرایش مثبت
۲۸۷	 دید خود را وسعت دهید

مقدمه

اگر کسی را پیدا نکنم که دوستم بدارد، اگر تنها بمانم!
اگر دچار بیماری لاعلاجی بشوم و کسی نباشد از من مراقبت کند!
اگر در کارم پیشرفتی نداشته باشم! اگر کارم را از دست بدهم!
چگونه فرزندم را از شر بچه‌زدها حفظ کنم!
اگر خیلی چاق یا لاغر شوم، موهایم کم پشت و پوستم بد و زشت شود!
اگر فرزندم معتاد شود!
اگر زنی در زندگی همسرم پیدا شود!
همه بیش از حد از من متوقع اند!
برای آلودگیها، اخلاقیات، صلح جهانی بسیار نگرانم!
شما حتماً به عنوان یک زن، با احساس پریشانی و دلهره آشنایید. نگرانیها با
ضربه‌ای خیالی یا واقعی آغاز می‌شوند. ما با این افکار منفی بدون آنکه بخواهیم
بدترین دشمنیها را در حق خود روا می‌داریم. یعنی به هشیاری و سرزندگی خود
لطمه می‌زنیم.

البته احساس ترس و دلواپسیهای منطقی، اشتباه نیست. گاهی اوقات ناراحت بودن، عاقلانه است. در واقع، تفاوت بین ترس و نگرانی این است که ترس دلیل منطقی دارد، اما نگرانی نه.

جین و رابرت هندلی، نویسندگان این کتاب، می‌گویند: «ما برای تحریر این کتاب، از چکیده آخرین تحقیقات پزشکی دانشمندان، مصاحبه با استادان و روانشناسان بهره برده‌ایم. خوانندگان کتابهای ما^۱، با سؤالات و راه‌حلهای خود به شیوه‌هایی پی برده‌اند که سمت و سوی فشار را تغییر می‌دهند. علاوه بر این، از ملل و اقوام گوناگون، زنانی را با عنوان «گروه مرکزی تحقیق» برگزیده‌ایم. ما به کمک آنان به روشهای مؤثری برای رفع نگرانیهای پی برده‌ایم. روشهایی که در کتاب با عنوان «شیوه‌های مهارتی» آمده‌اند. جذابیت این روشها ناشی از سهولتی است که در بررسی بخرنج‌ترین مسائل به کار رفته‌اند. امیدوارم خوانندگان به سرعت روشها را آموخته، به راحتی به کار بندند.»

مترجم

• Anxiety and Panic Attacks؛ اضطراب و حملات ناشی از ترس

Beyond Fear؛ آن سوی ترس و وحشت

The Life Plus Program For Getting Unstuck؛ زندگی همراه با برنامه‌ای برای

جاری و روان بودن