

۲۴۴۹۹۱۸

www.ketab.ir

زندگی بدون ترس

چگونه انواع ترس‌ها را شناسایی و درمان کنیم؟

هربرت فنستراهیم

علی اصغر شجاعی



سرشناسه : فنسترهایم، هربرت، ۱۹۲۱ - م. Fensterheim, Herbert
عنوان و نام پدیدآور : زندگی بدون ترس / هربرت فنسترهایم؛ علی اصغر شجاعی.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات ادبیات معاصر، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۴۲۱ ص. ۹۰/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۲۷-۲۹-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Leben ohne Angst. Unsicherheiten,
Ängste, Phobien erkennen, verstehen,
beherrschen, ۲۰۰۲.

عنوان دیگر : نترسید: آموزش کنترل ترس: روش جدید برای غلبه بر ترس،
فوبیا و اضطراب.

موضوع : ترس Fear

اضطراب Anxiety

هراس Phobias

رفتار درمانی Behavior therapy

شناسه افزوده : شجاعی، علی اصغر، ۱۳۳۷ -، مترجم

رده بندی کنگره : BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۸۲۵۶۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

ران، چیتگر، میدان
اچه، خیابان جوزانی
بی، خیابان هیرمند،
بان هراز، برج صدف
B غری، واحد ۵۸
ن: ۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

زندگی بدون ترس

نوشته‌ی دکتر هربرت فنسترهایم

ترجمه‌ی علی اصغر شجاعی

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

چاپ و صحافی: قشقایی

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۵۸۲۷ - ۲۹ - ۵

قیمت: ۳۸۰۰۰۰ تومان

LEBEN OHNE ANGST

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
درباره‌ی کار گروهی روی این کتاب.....	۱۱
۱- الف: تمرین ضد ترس به من خیلی کمک کرد.....	۱۹
۱- ب: چگونه می‌توانید بر ترس خود غلبه کنید؟.....	۲۳
ماهیت ترس.....	۲۷
تاریخچه‌ی کوتاهی از ترس.....	۲۸
نظریه‌ی فروید درباره‌ی ترس.....	۲۹
رفتاردرمانی.....	۳۰
تمرینات ضد ترس.....	۳۲
چگونه می‌توان کمتر ترسیدن را آموخت.....	۳۲
برخی رفتارهای معین می‌توانند ترس شما را کاهش دهند.....	۳۵
در تمرینات مهار ترس به چه چیزهایی باید توجه ویژه کرد؟.....	۳۸
۱. فرد باید از طرز کار دستگاه عصبی مطلع باشد.....	۳۸
۲. باید بفهمید که چگونه ترس‌های خود را کسب کرده‌اید.....	۳۹
۳. به این بیندیشید که چگونه بعضی رفتارهای خاص باعث پایداری ترستان شده.....	۴۱
وزندگی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.....	۴۱

- یک برنامه تمرینی برای ماندن، موفقیت و پیشرفت در شغل ۳۵۷
- برنامه‌ای برای ترس‌هایی که هنگام جست‌وجوی کار بروز می‌کنند ۳۶۳
- برنامه‌ای برای کم کردن هیجان و تشنج در محیط کار ۳۶۸
- تمرینی برای تمدد اعصاب عضلات چشم ۳۷۰
- تمرینی برای عضلات گردن و شانه‌ها ۳۷۱
- برنامه‌ای علیه بی‌خوابی ۳۷۲
- بیاموزید که چگونه می‌توان در محیط کار به هدف خود رسید ۳۷۵
- تا آنجا که ممکن است متکی به نفس باشید ۳۸۱
- ترس‌های شغلی خود را کاهش دهید ۳۸۳
- ۱۱: هر درمانی موفقیت‌آمیز نیست ۳۹۱
- پیوست ۱: تمرینات تمدد اعصاب (شکل کامل) ۳۹۷
- تمرینات تمدد اعصاب (شکل مختصر) ۴۰۴
- پیوست ۲: الگوهای مرتبه‌بندی برای حساسیت‌زدایی در خیال ۴۰۶
- ترس از عنکبوت ۴۰۶
- ترس از مرگ ۴۰۷
- ترس از انسان‌های خشن ۴۰۹
- ترس از عصبانیت ۴۱۰
- ترس از اقتدار ۴۱۱
- ترس از مشاهده‌شدن هنگام کار ۴۱۲
- ترس از آتش ۴۱۳
- پیوست ۳: حساسیت‌زدایی روی نوار کاست ۴۱۶

بیش گفتار

روش‌ها و مفهوم تمرین‌های غلبه بر ترس از رفتاردرمانی نشأت می‌گیرند. کسانی که روی افکار ما اثر گذاشته‌اند و باعث ثمربخش شدنش شده‌اند آن قدر زیادند که تشکر از همه‌ی آن‌ها غیر ممکن است؛ اما مایلیم که به‌خصوص از سه شخصیت پیشتاز در زمینه‌ی رفتاردرمانی یاد کنیم: افرو و سالتز، روان‌شناس نیویورکی که پدر رفتاردرمانی مدرن است؛ دکتر آرنولد لازاروس، استاد روان‌شناسی در دانشگاه رانگز و دکتر جوزف ولپی استاد دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه تمپل.

همچنین می‌بایست از دکتر هلن سینگر کاپلان، استادیار روان‌شناسی در کالج پزشکی دانشگاه کرنل و مسئول درمان و تربیت جنسی در کلینیک پین ویتنی تشکر کنیم. از ایشان نه تنها به دلیل فکر خلاقشان در زمینه‌ی رفتار جنسی، بلکه به دلیل سال‌های زیاد دوستی‌مان نیز متشکریم.

همین‌طور از دکتر ایزاک مارکس از بیمارستان‌های بتلم رویال و ماودلی لندن، دکتر لسللی سالیوم از دانشگاه مک‌گیل، موترال به دلیل دانش و کارهای تحقیقاتی‌شان در زمینه‌ی ترس‌های بیمارگونه و اختلالات عصبی ممنونیم. از دکتر مارتین ای. پی. زلیگمن از دانشگاه پنسیلوانیا به‌خاطر تحقیقاتشان در زمینه‌ی درماندگی اکتسابی همچنین از دکتر جرال دسی. دویسان و دکتر ماوین ار. گلدفرید از دانشگاه ایالتی نیویورک در استونی بروک که اهمیت تلقین در کنترل ترس را

تشخیص دادند، تشکر می‌کنیم. از دکتر جرالد کروچ و دکتر جرالد پولور مایر از مرکز غلبه بر ترس واقع در کانادا به‌خاطر در اختیار گذاشتن فصل «چگونه بر ترس از پرواز غلبه کنیم» بسیار سپاسگزاریم.

از النور راوسون از انجمن راوسون نیز به‌خاطر علاقه‌ی صمیمانه و همکاری در تهیه‌ی هر کلمه این نوشته از صمیم قلب سپاسگزاریم.

دکتر هربرت فنستراهایم و جین بانر