

فهرست مطالب

فصل ۱

ترس، اضطراب و وحشت



متاسفانه برخی  
از ما تا آنها  
پیش رفتیم  
که تریح  
می‌دهیم  
بدریفت  
باشیم، اما  
مردم ما را  
فوش‌بفت  
براند تا اینکه  
بفـواهییم  
فوش‌بفت  
باشیم و مردم  
ما را بدریفت  
براندند.

- ❖ **تعریف واژه‌ها و مفاهیم** ----- ۱۹
- ✓ ترس (Fear) ----- ۱۹
- ✓ اضطراب (Anxiety) ----- ۱۹
- ❖ **تفاوت‌های بین ترس و اضطراب** ----- ۲۰
- ✓ وحشت ----- ۲۲
- ✓ هراس ----- ۲۲
- ✓ نگرانی ----- ۲۳
- ❖ **سه نوع ترس طبیعی در انسان** ----- ۲۴
- ❖ **علائم و نشانه‌های مختلف به واسطه اضطراب، هراس و نگرانی** - ۲۵
- ❖ **تفاوتی که میان ترس طبیعی مفید و اضطراب آموخته شده‌ی مضر وجود دارد.** ----- ۲۷



❖ **حمله وحشت (Panic Attack)** ----- ۲۹

✓ ۱۲ علامت مشخص و معین حمله وحشت ----- ۳۰

❖ **حمله اضطراب (Anxiety Attack)** ----- ۳۲

❖ **اختلال وحشت (Panic Disorder)** ----- ۳۳

❖ **حمله اضطراب و وحشت (Agoraphobia)** ----- ۳۳

❖ **هراس ساده (Simple Phobia)** ----- ۳۵

❖ **هراس و وحشت (از اجتماع و مردم)** ----- ۳۶

❖ **اضطراب کلی یا عمومی (Generalized Anxiety Disorder)** ----- ۳۸

✓ ۶ علامت مشخص و معین اضطراب کلی و عمومی ----- ۳۹

❖ **وسواس و اجبار (Obsession and compulsive)** ----- ۴۱

✓ بیماری وسواس و اجبار (OCD) ----- ۴۲

✓ شخصیت وسواس (OCPD) ----- ۴۲

❖ **۱۶ علامت و نشانه شخصیت وسواس و مجبور** ----- ۴۲

✓ کنترل اوضاع و شرایط ----- ۴۳

✓ کمال پرستی (Perfectionism) ----- ۴۳



امروزه،  
کودک وقتی  
از سلامت  
روانی  
برفوردار  
است که، در  
آغاز فقط  
مادر و سپس  
پدر و نه هیچ  
فرد دیگری  
در زندگی و  
تربیت او  
دفاعت  
داشته باشند.



✓ درگیر شدن با جزئیات و مطالب کم‌اهمیت (Detail Oriented) ۴۴

✓ توجه بیش از حد به قوانین و مقررات ----- ۴۵

✓ پُرکاری ----- ۴۵

✓ دیگران نیز باید مثل آن‌ها عمل کنند ----- ۴۵

✓ تردید در تصمیمات ----- ۴۶

✓ فرار از روابط اجتماعی ----- ۴۶

✓ لجبازی و یکدنگی ----- ۴۷

✓ خسیس بودن ----- ۴۷

✓ نگهداری وسایل برای همیشه ----- ۴۸

✓ خودداری از ابراز احساسات و عواطف ----- ۴۸

✓ نظم و ترتیب ----- ۴۹

✓ نظافت افراطی ----- ۴۹

✓ معقول و منطقی ----- ۵۰

✓ سختگیری ----- ۵۰



بسیاری از  
کودکان اگر  
در دوران  
کودکی با  
مرگ  
عزیزانشان  
مفهوم  
فواهر و  
برادر و یا  
په‌های  
فامیل  
روپه‌رو شده  
باشند،  
ممکن است  
که تمایلی  
به داشتن  
فرزند  
نداشته  
باشند.



❖ اشتباه نکنیم (در مواردی که با وسواس اشتباه گرفته می‌شود) - ۵۳

❖ فرد وسواس‌مجبور چگونه فردی است؟ ----- ۵۴

❖ آشنایی با استرس یا نوعی فشار فرهنگی و رفتگی ----- ۵۵

❖ مسائل و مشکلاتی که پس از حادثه‌ی خاصی برای انسان به وجود

می‌آید ----- ۵۸



### علل و عوامل به‌وجود آورنده ترس، اضطراب و وحشت فصل ۲

✓ زمینه‌ی ژنتیک و ارثی ----- ۶۴

✓ چرا من و شما می‌ترسیم؟ ----- ۶۷

✓ چرا من و شما دارای اضطراب هستیم؟ ----- ۶۷

اگر ما کالای ازدواج هستیم، اگر کالای پدری و مادری هستیم و اگر ازدواج کردیم، باید شرایطی را نیز برای بچه‌دار شدن رعایت کنیم.

### علل و عوامل به‌وجود آورنده اضطراب فصل ۳

❖ اضطراب هستی (Existential Anxiety) ----- ۷۱

✓ مرگ ----- ۷۱

✓ تنهایی ----- ۷۴

✓ شک و تردید یا انتخاب تصمیم ----- ۷۶

❖ اضطراب ادراکی یا شناختی (Cognitive Anxiety) ----- ۷۸



✓ تخیل و تصورات ----- ۷۹

✓ هوش ----- ۷۹

❖ توانایی‌ها و قابلیت‌های عقل در انسان ----- ۸۳

✓ تقسیم‌بندی مغز انسان ----- ۸۵



باید توجه داشت که «نادرانی»، «ناتوانی» می‌آورد. روزی که انسان دانا نیست، احتمال توانایی را نیز ندارد و در نتیجه به جای اینکه مسائل کودک را حل کنیم، فردمان مسئله ساز می‌شویم و مشکلاتی را به وجود می‌آوریم.

**علل و عوامل اضطراب، نگرانی، هراس و وحشت. مانند**

**خیال، افکار بد، غلط و منفی**

✓ ارضای بدون توجه به واقعیت و اخلاق ----- ۹۳

✓ تصورات و تخیلات دور از واقعیت ----- ۹۳

✓ افکار و سرکوبی ----- ۹۴

✓ نادیده گرفتن قوانین جهان ----- ۹۵

✓ عدم مسئولیت‌پذیری ----- ۹۵

✓ بهتر یا بهترین بودن ----- ۹۶

✓ مهرطلبی - مهربانی ----- ۹۶

✓ خوب خوب یا بد بد دیدن دنیا ----- ۹۷

✓ قدرت به جای محبت ----- ۹۸



- ✓ ترس از همه چیز قبل از رخداد----- ۹۹
- ✓ ارتباط حال آنها با طبیعت و جهان ----- ۹۹
- ✓ کنترل کامل محیط اطراف و پیرامون ----- ۱۰۰
- ✓ دادن کنترل و اختیار خود به دیگران ----- ۱۰۰
- ✓ باور به تکرار گذشته‌های بد و بدتر----- ۱۰۱
- ✓ بدون کمک دیگران زندگی غیرممکن است----- ۱۰۱
- ✓ پایبندی به اگرها ----- ۱۰۲
- ✓ خودبرانگیختگی افراد ----- ۱۰۲
- ✓ بازگو کردن غیرواقعی زندگی ----- ۱۰۳
- ❖ **فعالیت‌های ذهنی منفی و باورهای غلط و منفی ----- ۱۰۵**
- ✓ هر حادثه و اتفاقی را به فاجعه تبدیل کردن ----- ۱۰۵
- ✓ مسائل و ضررها و خطرات را به صورت مرگ آور دیدن ----- ۱۰۶
- ✓ یک مریضی ساده یا سرماخوردگی را یک خطر بزرگ و جدی دیدن ----- ۱۰۶
- ✓ یک اتفاق را به عنوان پایان زندگی دانستن ----- ۱۰۷
- ✓ تعمیم دادن (Generalization) ----- ۱۰۷
- ✓ تصور می کنند که بعد از حادثه هیچ امکانی برای جبران وجود ندارد- ۱۰۸



در خانواده و خانواده‌ای  
مهربانی وجود دارد که قدرت پایبند نداشتن باشد و امور با همفکری و مشورت به نتیجه برسد و از سوی دیگر آنچه که وظیفه‌ی پدر و مادر می‌باشد. «آموزش» و «آموختن» است نه «دستور صادر کردن» و «فرمان دادن»



✓ کسانی هستند که اتفاقات جهان را همیشگی و ابدی می‌دانند -- ۱۰۸

✓ توانایی نداشتن و ندیدن توانایی برای حل مسئله ----- ۱۰۹

✓ بسیاری برای حالات، احساسات و هیجانات و به خصوص درد



اهمیت عجیب و غریبی قائل‌اند. ----- ۱۰۹

✓ تصویری دارند که هیچ کس به کمک آن‌ها نخواهد آمد و او را

نمی‌فهمند و درک نمی‌کنند. ----- ۱۰۹

برای کودک پدر  
و مادر و بقیه،  
اعضاء بدن او را  
تشخیص  
می‌دهند بنابراین  
زمانی که دایی و  
عمو و قاله و  
پدر بزرگ و مادر  
بزرگ مورد  
تفاهیم کلامی یا  
غیر کلامی،  
قرار می‌گیرند و  
حتی زمانیکه  
پشت سر آن‌ها  
مصرف  
می‌زنیم و آن‌ها  
را سرزنش  
می‌کنیم به  
خبرزنرانمان  
آسبیب  
می‌زنیم

### ❖ دوران کودکی و برخی حوادث دوران نوجوانی و جوانی زمینه‌هایی

را برای اضطراب فراهم می‌کند. ----- ۱۱۱

✓ شرطی شدن (Conditioning) ----- ۱۱۱

✓ مشاهده کردن یا شاهد حادثه‌ای بودن ----- ۱۱۲

✓ مدل و الگو قرار دادن دیگران ----- ۱۱۳

✓ آموزش ----- ۱۱۳

✓ همانندسازی و تفاهم (Identification) ----- ۱۱۴



### ❖ اضطراب عصبی (Nervous Anxiety) ----- ۱۱۵

✓ فرد عصبی ----- ۱۱۶

فصل ۵

مشخصات فرد عصبی

- ✓ ۱۱۷ کوششی برای درک واقعیت و حقیقت ندارد -----
- ✓ ۱۱۷ در جهت پذیرش متناسب مسئولیت مشکل دارد -----
- ✓ ۱۱۸ به موضوع وقت و زمان توجه و دقت لازم را ندارد -----
- ✓ ۱۱۹ حرمت نفس (Self Esteem) -----
- ✓ ۱۲۰ روابط اجتماعی -----
- ✓ ۱۲۱ کم دانی، نادانی و ناتوانی -----
- ✓ ۱۲۱ طریقه برخورد با خشم و عصبانیت -----
- ✓ ۱۲۲ موضوعات جنسی -----
- ✓ ۱۲۲ افرادی بسیار وابسته هستند -----
- ✓ ۱۲۳ محبت، درستی، صمیمیت و عشق -----
- ❖ ۱۳۰ چند ویژگی دیگر در افراد عصبی -----
- ❖ ۱۳۵ خشم، کینه و تنفر سرکوب شده در افراد عصبی -----
- ✓ ۱۳۷ نمونه‌هایی از پدران و مادرانی که این گونه هستند و فکر می‌کنند
- ❖ ۱۳۹ باور فرد عصبی از محبت و مشکلات آن -----



ریشه‌ی  
شرطی شدن  
و بعد  
وسواس،  
تسرس و  
اضطراب  
است.





❖ **اضطراب اخلاقی** ----- ۱۴۳

✓ غریزه (Instinct) ----- ۱۴۳

✓ نیروها و کشش‌های طبیعی ----- ۱۴۳

✓ سه نوع کشش و نیروی طبیعی ----- ۱۴۴

✓ طریقه برخورد با تمایلات جنسی ----- ۱۴۵

❖ **اضطراب ناشی از حالات عصبی شیمیایی (Neuroquimica) --- ۱۴۸**

❖ **نقش محیط خانوادگی بر اضطراب** ----- ۱۵۰

✓ اضطراب جدایی (Separation Anxiety) ----- ۱۵۱

✓ اضطراب غریبه‌ها ----- ۱۵۳

✓ مرگ و فقدان ----- ۱۵۴

✓ بیماری ----- ۱۵۵

✓ ترک خانه و خانواده ----- ۱۵۶

✓ حوادث، اتفاقات و تصادفات ----- ۱۵۶

✓ تنبیه ----- ۱۵۷

✓ تجاوز جنسی ----- ۱۵۸

✓ اختلاف بین پدر و مادر ----- ۱۵۸



اگر پدر و مادر  
برای  
فرستادن  
فرزندشان به  
مدرسه یا  
کودکستان یا  
هر محیط  
آموزشی،  
اصرار بیش از  
حد کنند و یا  
رفتار  
نامناسبی  
داشته باشند،  
حتی اگر در  
فرستادن او  
به مدرسه  
موفق بشوند،  
فرزندشان را  
از علم و  
معلم و  
مدرسه بیزار  
کرده‌اند.



- ✓ ۱۶۰ ----- مراقبت کردن از خواهر و برادر کوچکتر
- ✓ ۱۶۲ ----- فقر و مشکلات مالی
- ✓ ۱۶۲ ----- وابستگی
- ✓ ۱۶۳ ----- کمال پرستی پدر و مادر
- ✓ ۱۶۴ ----- کنترل و مالکیت
- ✓ ۱۶۵ ----- نادانی و ناتوانی یا غفلت و بی‌بندوباری پدر و مادر
- ✓ ۱۶۵ ----- حساسیت بیش از حد پدر و مادر
- ✓ ۱۶۵ ----- حمایت والدین
- ✓ ۱۶۶ ----- انتظارات والدین
- ✓ ۱۶۶ ----- پنهان کاری در خانواده
- ✓ ۱۶۷ ----- شخصیت والدین



کودک ۳ تا  
۳/۵ ساله  
موجودی بسیار  
پر انرژی و  
کنجکاو است و  
پر از فعالیت،  
و مایل است  
که برنامه‌ی او  
پرپر باشد.

❖ جنبه‌ها و زمینه‌های اجتماعی برای اضطراب و نگرانی در ما --- ۱۶۷



## راه‌های درمان اضطراب و نگرانی فصل ۶

- ✓ ۱۶۹ ----- روان‌کاوی (Psychoanalysis)
- ✓ ۱۷۹ ----- هیپنوتیزم، هیپنوتراپی

✓ رفتارگرا، رفتاردرمانگر ----- ۱۸۱

✓ بی‌اثر کردن منظم و سیستماتیک ----- ۱۸۲

✓ چند نکته در مورد ریلکس کردن و آرام کردن خودمان ----- ۱۸۸

✓ شناخت درمانی (Cognitive Therapy) ----- ۱۹۱

✓ چهار نون (ن) آسیب‌زا (نادانی، ناتوانی، نیازمندی، نگرانی) ----- ۱۹۴

❖ سه خطا و اشتباه بزرگ ذهنی در افراد مضطرب ----- ۱۹۷

✓ تصور می‌کنند جهان سیاه و سفید، خوب و بد، زشت و زیبا، درست

و غلط است. ----- ۱۹۷

✓ تعمیم بیش از حد ----- ۱۹۷

✓ نتیجه‌گیری‌های عجیب و غریب ----- ۱۹۹

❖ فشار روانی بعد از حادثه (Post Traumatic stress Disorder) ----- ۲۰۱

❖ حساسیت زدایی منظم با حرکات چشم (EMDR) ----- ۲۰۳



هیچ فرزندی  
نمی‌تواند از  
سلامت روانی  
برفوردار باشد مگر  
از آغوش مادر و  
پدر برفوردار  
باشد. حتی اگر شیر  
فشک به او  
می‌دهیم باید  
ترتیبی داده شود  
که در آغوش  
مادر شیر را  
بنوشد و حتی در  
آغوش پدر نیز  
می‌تواند شیر  
بنوشد، البته باید  
رعایت اصول  
«بکلسستی»  
«بکنوافتی»،  
«آرامش»،  
«امنیت»، «گرما»  
و «راحتی» نیز  
فراهم شود.



**نقش داروها در درمان اضطراب**

**فصل ۷**

✓ والیوم (Diazepam) ----- ۲۰۷

✓ زاناکس (Alperazolam) ----- ۲۰۷

✓ آتیوان (Lorazepam) ----- ۲۰۷

✓ OCD وسواس و اجبار، داروی Clomipramine ----- ۲۱۰

✓ هراس ساده و مشخص (Simple یا Specific Phobia) ----- ۲۱۰

❖ **مطالب مهم و مفید درباره کودکان** ----- ۲۱۱

✓ کودک بیش از هر چیز دیگری نگران و گرفتار اضطراب جدایی است - ۲۱۱

✓ خوردن شصت و انگشت ناخن ----- ۲۱۳

✓ اضطراب و نگرانی ----- ۲۱۴

❖ **شب ادراری در کودکان** ----- ۲۱۴

✓ عامل و ریشه اصلی ----- ۲۱۵



دوران ۳ سالگی  
با این تمایل  
شدید به  
رقابت با  
دیگران، باید  
کنترل شود؛  
به همین دلیل  
بازی‌ها باید  
«بدون برد و  
باخت» باشد و  
فقط به جهت  
قرار گرفتن در  
ممع و مهبط  
باشد.

