

غلبه بر استرس

9

تربس از رانندگی

علی اسماعیلی



اسمعیلی، علی، ۱۳۶۵-	سرشناسه
غلبه بر استرس و ترس از رانندگی / علی اسمعیلی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: نشر بید - ۱۴۰۰.	مختصات نشر
۲/ ۱۴/ ۵۱/ ۲۱ س.م.	مختصات ظاهری
دوره: ۰۲-۰۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸	شابک
جلد ۱: ۰۱-۰۳-۰۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸ جلد ۲: ۰۲-۰۷-۰۳-۰۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸	
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
فهرست نویسی بر اساس جلد دوم	یادداشت
رانندگی — جنبه های روان شناسی	موضوع
Automobile driving — Psychological aspects	موضوع
رانندگی — آموزش	موضوع
Automobile driver education	موضوع
TL۱۵۲/۶	رده بندی کنگره
۶۲۹/۲۸۳	رده بندی دیویی
۷۵۵۷۶۳	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	وضعیت رکورد

نام کتاب: غلبه بر استرس و ترس از رانندگی (جلد دوم)

نویسنده: علی اسمعیلی

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۰۳-۰۷-۰۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸

مبلغ سرمایه گذاری: ۸۵ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه رهنما - پلاک ۲ - واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۸۱۴۲۳-۶۶۴۸۱۶-۶۶۹۶۴۸۱۶



فهرست

فصل پنجم.....	۱۱
اولین قدم‌ها برای به دست آوردن اعتماد به نفس در رانندگی.....	۱۱
مسائلی که در ارتباط با اعتماد به نفس، به آن‌ها معتقدم.....	۱۲
شروع رانندگی.....	۱۶
با نشستن در اتومبیل شروع کنید.....	۱۸
در کنار فردی که شما را بیشتر مضطرب می‌کند رانندگی نکنید.....	۲۰
آیا شما به آموزش رانندگی احتیاج دارید؟.....	۲۱
دیدگاه مربی رانندگی.....	۲۴
آیا شما به یک متخصص احتیاج دارید؟.....	۳۱
از قوه داورى خود استفاده کنید.....	۳۶
با الگوبردارى خود از یک راننده خاطرجمع، اعتماد به نفس پیدا کنید.....	۳۷
داستان راننده با اعتماد به نفس.....	۳۹
آیا می‌توانید واقعاً و برای همیشه از این هوپیا خلاص شوید؟.....	۴۱
موانعى برای تبدیل شدن به یک راننده خاطرجمع.....	۴۱
فصل ششم.....	۴۵
مقابله با حملات اضطراب و وحشت‌زدگی.....	۴۵
وحشت‌زدگی چیست؟.....	۴۷
وقتی دچار حمله وحشت‌زدگی می‌شوید در بدن شما چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۴۸
علت این امر چیست؟.....	۵۰
واکنش جنگ یا گریز.....	۵۱
مقابله با وحشت‌زدگی: با پیگیری از چگونگی شروع آن، کنترلش کنید.....	۵۳
وحشت‌زدگی هنگام رانندگی.....	۵۴

آماده‌باشید	۵۶
اطمینان خاطر، دوست شماس	۵۹
آرام باشید، به‌زودی تمام خواهد شد	۶۱
آرام نفس بکشید	۶۱
اهمیت غذایی که می‌خورید و تأثیر آن بر شما از نظر جسمی	۶۴
کافئین و وحشت‌زدگی	۶۵
درمان با آب!!!	۶۷
متوقف کردن وحشت‌زدگی	۷۰
استفاده از موسیقی برای سرگرم شدن	۷۲
شروع کار: اکنون موسیقی بسازید	۷۶
سایر روش‌های برای سرگرم شدن	۷۶
از پس هر مشکلی بریاید	۷۹
اگر همه‌چیز بد پیش برود چه؟	۷۹
آیا می‌توانید برای همیشه با وحشت‌زدگی خداحافظی کنید؟	۸۲

فصل هفتم

از روان‌شناسان چه انتظاری داشته باشیم و چگونه ما را کمک خواهند کرد؟	۸۵
چرا باید به دنبال کمک متخصص رفت؟	۸۶
از کجا شروع کنیم	۸۷
برخی از گزینه‌های درمانی برای مقابله با ترس از رانندگی	۹۱
درمان رفتاری شناختی (CBT)	۹۲
درمان متمرکز بر راه‌حل (معروف به درمان کوتاه و متمرکز)	۹۸
برنامه‌ریزی زبانی عصبی NLP	۱۰۰