

جلد اول

غلبه بر استرس

9
تربس از رانندگی

علی اسماعیلی



سرشناسه	: اسمعیلی، علی، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: غلبه بر استرس و ترس از رانندگی / علی اسمعیلی
مشخصات نشر	: تهران: نشر بید، -۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ج. ۲: ۱۴/۵۰، ۲۱/۲ س.م.
شابک	: دوره: ۰۲-۰۰-۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸؛ جلد ۱: ۰۳-۰۱-۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸؛ جلد ۲: ۰۳-۰۲-۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: فهرست نویسی بر اساس جلد دوم.
موضوع	: رانندگی — جنبه های روان شناسی
موضوع	: Automobile driving — Psychological aspects
موضوع	: رانندگی — آموزش
موضوع	: Automobile driver education
رده بندی کنگره	: TL۱۵۲/۶
رده بندی دیویی	: ۶۲۱/۷۸۱
شماره کتبشناسی ملی	: ۷۵۶۵۷۶۳
وضعیت رکورد	: فیبا

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

نویسنده: علی اسمعیلی

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۰۳-۰۱-۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸

مبلغ سرمایه گذاری: ۸۰ هزار تومان

فهرست

مقدمه	۹
فصل اول	۱۷
اضطراب رانندگی چیست؟ آیا تنها من هستم؟	۱۷
خب حالا چرا مردم از رانندگی کردن می‌ترسند؟	۲۵
اما این پدیده در میان زنان رایج‌تر است یا مردان؟ یا اینکه مختص به دوره خاصی از زندگی فرد است؟	۳۳
نشانه‌ها	۳۴
ترس از رانندگی (این پدیده زنانه است یا مردانه؟)	۳۵
زندگی با ترس از رانندگی	۳۹
فصل دوم	۴۹
ترس از بزرگراه‌ها و دیگر موقعیت‌ها	۴۹
ترس از یادگیری رانندگی	۵۱
زمانی که رانندگی به صورت پیش‌فرض برای شما استرس‌زا است	۵۴
ترس از بزرگراه‌ها	۵۵
فوبیا با منطق سروکار ندارد	۵۷
ترس از بی‌حرکت ماندن در ترافیک	۵۸
ترس از پارک کردن	۵۹
افرادی که با وجود تنفر از رانندگی، این کار را انجام می‌دهند	۶۰
ترس از پل‌ها	۶۳
ترس از سایر رانندگان	۶۵
اضطراب دسترسی	۶۶
ترس از رانندگی به سمت عقب	۶۷
رانندگی به عنوان یک درمان برای اختلال اضطراب	۶۸

فصل سوم ۷۱

چرا رانندگی؟ چه چیز فوق‌العاده‌ای در رانندگی کردن وجود دارد؟ ۷۱

آیا اهمیتی دارد اگر رانندگی نکنید؟ ۷۴

رانندگی کردن به عنوان سرگرمی؟ ۷۷

آن راننده‌ای باشید که آرزو دارید دیگران هم باشند ۷۹

مادر من، الگوی من ۸۳

دوباره کنترل را در دست گرفتن ۸۴

فصل چهارم ۸۷

برطرف کردن استرس: چگونه با استرس مربوط به رانندگی کنار بیاییم؟ ۸۷

استرس کمتر به معنای استرس نداشتن نیست ۹۰

استرس برای شما چه معنایی دارد؟ ۹۲

به دنبال عوامل طبیعی برطرف شدن استرس‌تان باشید ۹۳

فعالیت جسمانی انجام دهید ۹۴

مدیتیشن ۹۶

رایحه‌درمانی ۹۷

درمان استرس توسط طب سنتی ۹۹

بعد از رانندگی هرگز به رانندگی خود فکر نکنید ۱۰۰

تجسم (تصویرسازی ذهنی) ۱۰۰

هدف‌گذاری در رسیدن به هدف ۱۰۵

رها سازی افکار مزاحم (تکنیک کش پول) ۱۰۵

توانایی رفع استرس موسیقی یا ضبط صوت خودرو ۱۰۷

یک مانترای مثبت برگزینید ۱۰۹

اهمیت نقش رژیم: مراقب باشید چه می‌خورید و می‌نوشید ۱۱۶

داروی مؤثر در درمان اضطراب و استرس ۱۱۹

مقدمه

اول، از همه باید بدانیم چه جوری این کتاب رو مطالعه کنیم. برای این موضوع لینک ranandeshe.com/a/ رو تو سرچ کنید و ویدئو رو تماشا کنید و اگر این کتاب را از مجموعه راننده شو تهیه کرده‌اید می‌توانید آن را در پیج مربوط به خریداران تماشا کنید.

یک نکته مهم:

شاید ما تا حالا کتاب و دوره‌های زیادی خریده باشیم که هیچ وقت نخواندیم و اگر ویدئویی بوده است، آن را ندیده‌ایم و در حال حاضر در کشو یا کمدمان خاک می‌خورند، اگر قرار است این کتاب رو هم به همین صورت یا نصفه نیمه مطالعه کنید؛ توصیه می‌کنم همین الان کتاب رو ببندید و قیدش را بزنید چون این جوری هیچ وقت ترستان نمی‌ریزد و فایده‌ای هم برای شما ندارد.

فقط اگر مطمئن هستید تصمیمتان جدیست و می‌خواهید برای ریشه کن کردن ترس یا استرستان پاش بایستید، این کتاب و دوره



مجازی رو آغاز کنید و تا پایان مارا همراهی کنید، به شما قول می‌دهم ضرر نکنید و مثل خیلی از هنرجوهای ما این ترس را با هم حل کنیم.

توجه داشته باشید همراه این کتاب یک فلش کارت، یک فایل صوتی مدیتیشن (مانترا)، یک فایل صوتی هیپنوتیزم و یک دفترچه مسیر راه و یک لوگوی یادآوری (این لوگو را جایی که در دیدتان هست: مانند در یخچال یا پشت در اتاقتان بچسبانید که مدام به یاد داشته باشید که مسیری را برای پایان دادن ترستان آغاز کرده‌اید و آن را فراموش نکنید) هست که بهتر است اینها همراه کتاب به کارگیری شود تا نتیجه بیشتر شود. اگر این کتاب را از کتاب‌فروشی تهیه کردید برای تهیه فایل‌های تکمیلی آن می‌توانید به سایت: ranandesho.com یا پیج اینستاگرام به آدرس: [ranande_sho](https://www.instagram.com/ranande_sho) مراجعه کنید.

به شما تبریک می‌گم که اولین قدم رو برای غلبه بر ترس و استرس و افزایش اعتماد به نفس در رانندگی برداشتید.

تا قبل از این، افرادی که ترس از رانندگی داشتند، بیان می‌کردند "وقتی اسنپ و اتوبوس و مترو هست نیازی به پشت فرمان نشستن نیست" ولی دیدیم گاهی اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی مانند شیوع ناگهانی ویروس کرونا ما ملزم به استفاده از وسیله خودمان می‌کند و ایمن‌تر است، البته قبلاً این‌گونه فکر نمی‌کردیم.

این کتاب برای چه کسانی مفید است؟ این کتاب برای تمام



کسانی که به هر دلیلی رانندگی کردن برایشان دغدغه شده، حتی فکر کردن به رانندگی می‌تواند برایشان ناراحت‌کننده باشد مثلاً افرادی که هر روز رانندگی می‌کنند و هر بار با ترس، فوبیا (ترس بسیار شدید)، استرس یا اضطراب رانندگی، درگیر هستند یا افرادی که کم رانندگی می‌کنند یا افرادی که در حال حاضر رانندگی نمی‌کنند یا حتی تجربه‌ای از رانندگی ندارند و شروع برایشان مشکل هست مناسب است.

پس هرکسی که می‌خواهد از ترس از رانندگی خلاص شود و قصد دارد راننده خوبی شود و رانندگی مطمئن رو تجربه کند، این کتاب را به او توصیه می‌کنیم.

نگران نباشید، من در تمام طول مسیر پیش شما هستم، می‌دونم شاید این مسیر کمی فرازو نشیب داشته باشد ولی به شما قول می‌دهم بتوانید انجامش دهید چون من تابه‌حال به افراد زیادی که اول این مسیر بودن و خودشان فکر می‌کردن نشدن هست کمک کرده‌ام و آنها در حال حاضر راننده‌های خوبی هستند، پس شما هم برای حل این مسئله به من قول دهید و امیدوار باشید که شدنی هست و تا انتها ما را دنبال کنید و تمرینات را انجام دهید، پس ما با هم می‌توانیم به این هدف برسیم نه به‌تنهایی، من که هستم پس شما هم من را همراهی کنید.

من می‌دانم که این کار سخت است، اما همچنین می‌دانم که این کار غیرممکن نیست. ما می‌توانیم با هم به این خواسته مشترک برسیم.