

غلبه بر ترس های رابطه

بررسی روانشناختی

و

رهائی از اسارت ترس های رابطه

با خود و دیگران

www.ketab.ir



انستیتوت ملی کتاب و اسناد



غلبه بر ترس های رابطه
لورنس ئی هجز
ترجمه: سید محمدعلی بهروزی

چاپ اول
بهاران: ۱۴۰۱
تیراژ: ۳۰۰۰
صفحه آرای و طراحی جلد
صدف نظرباغی
لیتوگرافی و چاپ/اطلس
قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

تهران، خیابان انقلاب، رویروی درب اصلی دانشگاه تهران،
خیابان فخررازی، ابتدای وحید نظری شرقی، کوچه قدیری
شماره ۲۳، واحد ۸ - کد پستی ۱۳۱۴۷۷۳۱۱۸
۶۶۴۰۲۲۳۳

www.raspinapub.ir
info@raspinapub.ir
raspina_pub@yahoo.com

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. حق تکثیر یا
تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت،
تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۶۳-۷

سرشناسه: هجز، لارنس ای.

Hedges, Lawrence E

عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر ترس‌های رابطه: بررسی روانشناختی و رهائی از اسارت ترس‌های رابطه با خود و دیگران / لورنس‌ئی هجز؛ ترجمه سیدمحمدعلی بهروزی.

مشخصات نشر: تهران: رسپینا، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۳۷ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۶۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: A : Overcoming our relationship fears workbook

guide for overcoming the seven deadly fears. ۲۰۱۳.

یادداشت : کتاب حاضر با عنوان "غلبه بر ترس‌ها در برقراری ارتباط (تمرین عملی)" در سال ۱۳۹۵ توسط انتشارات آزمون یار پویا منتشر شده است.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۷.

عنوان دیگر: بررسی روانشناختی و رهائی از اسارت ترس‌های رابطه با خود و دیگران.

موضوع: ترس Fear ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication

شناسه افزوده: بهروزی، سیدمحمدعلی، ۱۳۲۵ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF ۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۹۴۷۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

فهرست مطالب :

مقدمه.

فصل یکم

ترس فلج کننده ی حادثه ی یازده سپتامبر

فصل دوم

نقشه ی هفت ترس مهلک در رابطه ی وابستگی بدن - ذهن
(BMR) شما

خلاصه ی نمودار: هفت ترس مهلک

فصل سوم

راه مبارزه ی دیوید (David) با ترس

فصل چهارم

ترس در رابطه ی وابستگی بدن - ذهن (BMR)
تأثیرات مخرب از گذشته

فصل پنجم

رابطه ی وابستگی بدن - ذهن (BMR) خود را تجربه کنید.

ثبت در صفحه ی نمایش زنده

فصل ششم

رابطه ی وابستگی بدن - ذهن (BMR) خود را تجربه کنید.

ارتباط با بدن خود

فصل هفتم

روبای ترس من از مردن

فصل هشتم

بررسی ترس های مهلک هفتگانه

فصل نهم

ما مخلوقاتی صمیمی هستیم.

ضمیمه ۱

توضیحات ضروری.

ضمیمه ۲

یادداشتی برای روان درمانگران

ضمیمه ۳

نکاتی در باره تمرینات بدن - ذهن

مقدمه

خیلی از ما در بزرگسالی با نیروی ترس آگاه می‌شویم. اگر چه ترس از جنبه‌ی مثبت آن می‌تواند ما را از مخاطرات و آسیب‌ها مصون بدارد، اما عدم توانایی درک و شناخت حقایق شخصی و نیازهای طبیعی ما، از مضرات ترس است. ترس حتی گاهی مانع پیگیری اولویت‌های ضروری زندگی گردیده و از همه مهم‌تر ترس رابطه‌های ما با خود و دیگران نیز اختلال ایجاد می‌کند. به همین دلیل اگر ما بتوانیم به جای تحت تأثیر قرار گرفتن و در اختیار ترس بودن، مدیریت و کنترل آن را یاد بگیریم، حقیقتاً کار شایسته‌ای انجام داده‌ایم.

ما چه بخواهیم چه نخواهیم، به هر حال در زندگی ترس وجود دارد. بنابراین ضمن پذیرش آن، من معتقدم که آگاهی از فوائد و مضرات ترس، می‌تواند در تصمیم‌گیری‌ها و اختیار عمل بیشتر ما مؤثر بوده، ضمناً به دوران اسارت مرموز ما در زندان ترس نیز خاتمه دهد.

موضوع اصلی این کتاب نیز در همین زمینه است.

با درک حالت‌های بدن، شروع می‌کنیم. همه‌ی ما در پایان یک روز سخت یا نزدیک به پایان هفته‌ای دشوار، رد پای دقیق تأثیرات مخفی ترس روابط را از طریق گرفتگی عضلات و دردها و کوفتگی‌ها در قسمت‌های

مختلف بدن خود احساس می کنیم. بعضی روزها بخش های مختلف بدن ما از ناحیه ی سر، چشم ها، سینه، ران و پاها، انگشتان و مفاصل دچار تنش و درد می شوند. زمانی که مخصوصاً هفته ای سخت و دشوار را می گذرانیم، اغلب صبح ها ممکن است با خستگی و کسالت از خواب بیدار شویم. بیشتر شب ها تا دیر وقت روی کارهای فردا با تنش و هیجان وقت می گذرانیم. جالب این که با همه ی این درگیری ها و دردها، به ندرت لحظه ای تأمل می کنیم تا تشخیص دهیم که این همه تنش های ما ناشی از الگوهای عادی انقباض عضلات در دوران اولیه ی کودکی می باشد که از طریق ترس در ما نهادینه شده و تا به امروز در ذهن ما توسعه و با ما رشد کرده است. اگر چه خیلی از ما علت ناراحتی های فیزیکی یا کسب آرامش و تسلط بر امور روزمره خود را نمی دانیم، اما می توانیم تنش و واکنش های فیزیکی بدن خود را در شرایط به خصوص ی بشناسیم و به خوبی توضیح دهیم.

مثلاً، ماریا^۱ می داند که اگر بیش از سه ساعت در روز پشت کامپیوترش بنشیند و کار کند، باید منتظر درد از ناحیه پائین پشت خود باشد. یا جاش^۲ در روزهایی که در جلسات اداری شرکت کرده و تلاش می کند تا در نوبت گفتگوهای خود ضمن حفظ آرامش، حرف هایش را بزند، با درد عضلانی بالای پشت و گردن مواجه می شود. ویرجینیا^۳ نیز می داند در روزهایی که برنامه ریزی جلسه ی دوساعته با رئیس خودش دارد، در موقع صرف شام، باید درد در ناحیه آرواره ها و گلو را تجربه کند.

شما ممکن است قبلاً از علت و ارتباط تنش های روزانه در رویدادهای

Maria .۱

Josh .۲

Virginia .۳

زندگی کنونی خود آگاه بوده باشید، اما شاید آن چه که می تواند در این کتاب برای شما تازگی داشته باشد، سه عامل بالقوه مهم به شرح زیر است:

- سیستماتیک فکر کردن در باره رویدادهای ارتباطی روزانه.
- بررسی معنادار ثبت رویدادهای ارتباطی به وسیله بدن ما.
- توسعه خلاقانه دانش شما از رابطه وابستگی بدن - ذهن (BMR) body-mind-relationship

به عنوان یک روان درمانگر، چهل سال است که به حرف های مردم گوش می دهم. در این فرایند گفت و شنودها متقاعد شده ام که در خیلی از موارد ترس، عامل مؤثر محدودیت و زمین گیر شدن ما است. عاملی که معمولاً از تأثیر عمیق آن در کل وجودمان بی اطلاع هستیم. من در این کتاب به شما نشان خواهم داد که چگونه ترس را تشخیص داده و از تأثیرات مخرب آن که سلامتی و حقیقتاً طول عمر شما را تهدید می کند، جلوگیری کنید.

من خودم یک روز بعدازظهر بعد از یک روز پرتلاش که داشتم در استخر شنا می کردم و برای آرامش اعصاب، تمام سعی ام این بود تا به روابط مختلف و مشغله های آن روز فکر نکنم. اما درحالی که نفس عمیق می کشیدم و با انرژی زیاد و کشش عضلات شنا می کردم، به تدریج متوجه انقباض عضلانی در بخش های مختلف بدن خود شدم. وقتی با تعجب این وضعیت را به دقت بررسی کردم، به روشنی مشخص بود که هر دردی را که در بدن خود احساس می کنم به چالش روابط آن روز من مربوط می شد. بلافاصله دریافتم که بدن من در تمام اوقات با نوع روابط من درگیر بوده است. چی؟ بله، دوباره تکرار می کنم، بدن من به طور معناداری در تمام اوقات، با روابط روزانه من درگیر بوده است.