

نگته های

دافع

برای

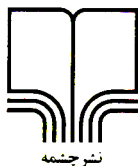
بجبهه های

شکران

جری وایند

مترجم:

الهام پورمحمد



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



مهارت‌هایی برای کنترل نگرانی

فهرست

- ۲۱ ● بسیاری از آدم‌ها اضطراب دارند
- ۲۲ ● اضطراب چیست؟
- ۲۶ ● پنج راه اصلی که اضطراب زندگی‌تان را به هم می‌ریزد
- ۳۶ ● فکرها و احساس‌ها
- ۴۰ ● نگرانی‌ها چه طور شروع می‌شوند؟
- ۴۷ ● بهترین راه حل من
- ۵۰ ● قدم به قدم تا رسیدن به هدف
- ۵۶ ● مغز نگران در برابر مغز آرام
- ۵۸ ● نگرانی کم‌تر، آسایش بیشتر
- ۶۱ ● روش‌ها و فعالیت‌های دیگر
- ۶۶ ● تصور بدترین چیز

مقدمه

سلام. به کتاب ما خوش آمدید! به دلایلی تصمیم گرفته‌اید این کتاب را بخوانید:

۱. هیچ کاری برای انجام دادن ندارید و حوصله‌تان بدجوری سررفته. خواندن این کتاب را به بیرون بردن کیسه‌ی آشغال یا تمیز کردن اتاق‌تان ترجیح می‌دهید.

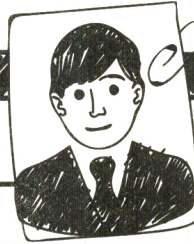
۲. همین حالا یک بزرگ‌تر مجبور‌تان کرده این کتاب را بخوانید. یا باید مشغول خواندن کتاب شوید یا تکالیف مدرسه‌تان را انجام بدهید. بعد از کمی فکر کردن کتاب را ترجیح داده‌اید.

۳. زنگ ورزش، وقتی داشتید وسطی بازی می‌کردید، به سرتان ضربه خورده و تازه هوش و حواس‌تان را به دست آورده‌اید! به همین دلیل رفتارهای عجیب و غریب می‌کنید!

۴. می‌خواهید یاد بگیرید که چه طور اضطراب و نگرانی‌هایتان را کنترل کنید.

امیدوارم جواب‌تان گزینه‌ی ۴ باشد اما اگر ۱، ۲ یا حتی ۳ هم بود، طوری نیست... فقط بی‌خیال خواندن نشوید.

قبل از این که جلوتر برویم، احتمالاً دوست دارید کمی درباره‌ی ما و این که چرا این کتاب را نوشته‌ایم بدانید.



اسم	جری وایلر
شغل	روان‌شناس
محل زندگی	ویسکانسین (شهر پنیورها)
مو	خیلی زیاد دارم.
همسر	پالی
دختر	آنا
پسر	جک
سرگرمی‌ها	موسیقی گوش کردن، دویدن، گیتار زدن، کتاب خواندن، جری نبودن.
چیزهای باحال	موسیقی، خواب، خانواده‌ام، تیم فوتبال مورد علاقه‌ام، هاکی، روزهای آفتابی
چیزهای بی‌مزه	نادانی، وقت تلف کردن، آدم‌هایی که قضاوت می‌کنند.



اسم	جک وایلر
شغل	دانش‌آموز کلاس چهارم
شغل دوم	ازیت کردن خواهرم
اسم گربه	اسپازمو
اسم سگ	تئو و روسکو
سرگرمی‌ها	گیتار زدن، بیسبال، بسکتبال، بازی‌های کامپیوتری
چیزهای باحال	دوست‌هایم، پیتزا، ساندرویچ
چیزهای بی‌مزه	خواهر بزرگ‌تر، صبح زود بیدار شدن، تکالیف درسی، میگو، پیازکبابی



اسم	آنا وایلر
شغل	دانش‌آموز کلاس اول راهنمایی
شغل دوم	سروکله زدن با برادرزم
سگ و گربه	به جدول قبل مراجعه کنید!
سرگرمی‌ها	پیانو، آهنگ گوش دادن، وقت گذراندن با دوستانم، بیسبال
چیزهای باحال	هاکی، موسیقی، دوست صمیمی‌ام
چیزهای بی‌مزه	تکالیف مدرسه، برادرزم، لوبیاسبز، این که هنوز نمی‌توانم رانندگی کنم.