

# روان‌شناسی اضطراب

نویسندگان:

روبرت هندلی

و

پاولین نف

مترجم:

مهدی قراچه‌داغی



نشر دایره

## فهرست

صفحه	عنوان
	فصل ۱
۹	بهای گزاف اضطراب
	فصل ۲
۲۵	مشکل من چیست؟
	فصل ۳
۵۱	نظریه بشکه آب باران
	فصل ۴
۶۳	اصل اساسی اول - رئیس شما
	فصل ۵
۷۵	چگونه برای رئیس خود پیام می فرستیم
	فصل ۶
۹۵	اصل اساسی دوم: استفاده از تلقین و تصویر ذهنی

- فصل ۷
- ۱۱۷ اصل اساسی سوم: به تلفن آقای منفی جواب ندهید
- فصل ۸
- ۱۴۱ اصل اساسی چهارم: نقش قربانی
- فصل ۹
- ۱۵۵ اصل اساسی پنجم: نقشه گنج
- فصل ۱۰
- ۱۸۱ هدف تندرستی
- فصل ۱۱
- ۲۰۱ هدف‌های جسمانی: غذای مناسب و کنترل وزن
- فصل ۱۲
- ۲۲۳ هدف‌های جسمانی: کاستن اضطراب در شرایط بیماری‌های جدی
- فصل ۱۳
- ۲۳۵ هدف‌های ذهنی: ترک سیگار، الکل و مواد مخدر
- فصل ۱۴
- ۲۵۵ نیرویی که از آن بی‌خبرید
- فصل ۱۵
- ۲۶۷ هدف ذهنی و معنوی: مناسبات بهتر
- فصل ۱۶
- ۲۸۷ زندگی به علاوه

و روزه گرفتن، مصرف آب سرد، خوردن غذاهای سنگین و چاقو زدن و ...  
فلاش می‌کند. سرخس می‌خورد. اضطراب بیشتر. نوبت صبح و عصر شبانه که در آن  
درد و دل‌درد در آن زمانه در میانه شب که در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
تا صبح که در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
شاید در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
نظم باید در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
می‌شود. در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
می‌شود. در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
بعضی از آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
با این روش‌ها در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
می‌شود. در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
می‌شود. در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه  
بعضی از آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه در آن زمانه

## فصل ۱

### بیماری‌های گزاف اضطراب

مقام بلند پایه با لباسی سنگین و آراسته پشت میز کنفرانس مدیران شرکت،  
بیقرار نشسته است. بحث داغی در جریان است، اما به دلیلی انگار او سخن  
سایر مدیران را نمی‌فهمد.

با خود می‌گوید «چقدر دلم شور می‌زند، چقدر مشوش هستم. حواسم  
جمع نیست؛ اگر به همین شکل ادامه یابد و نوبت صحبت به من برسد آبرویم  
می‌رود، چه باید بگویم، همه چیز از یادم رفته، چقدر معده‌ام درد می‌کند.  
انگار عضلاتش را به هم تاب داده‌اند، مثل سنگ شده.»