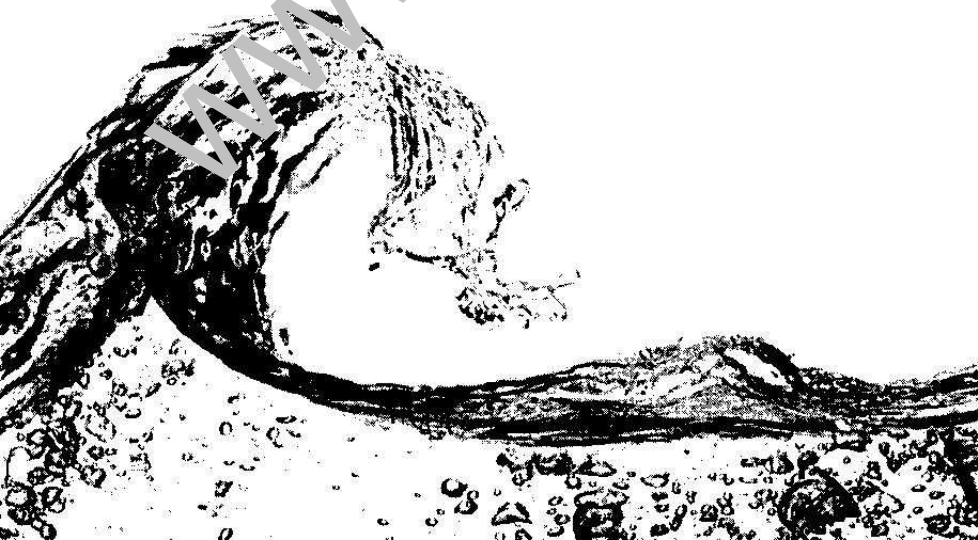


با ترس هایت روبرو شو

۳۰ داستان واقعی از زندگی افرادی که بر ترس هایشان غلبه کردند

زهرا جوزا



سروشانه : بوزار، زهرا

عنوان و نام پدیدآور : با ترس‌هایت روبرو شو : ۳۰ داستان واقعی از زندگی افرادی که بر ترس‌هایشان غلبه کردند/ زهرا بوزار.

مشخصات نشر : تهران: اندیشه طلایی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۹۶ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۱۶۸-۳

وضعیت فهرست‌نویسی : قیفا

عنوان گسترده : سی داستان واقعی از زندگی افرادی که بر ترس‌هایشان غلبه کردند.

رصوع : داستان‌های کوتاه فارسی -- قرن ۱۴

موضوع : Short stories, Persian -- ۲۰th century

موضوع : ترس -- داستان

موضوع : Fear -- Fiction

رده‌بندی کنگره : P1R۸ ۲۵

رده‌بندی دیویی : ۲/۳۸۵

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۶۳۰

نام کتاب: با ترس‌هایت روبرو شو

عنوان دیگر: ۳۰ داستان واقعی از زندگی افرادی که بر ترس‌هایشان غلبه کردند

مؤلف: زهرا بوزار

ناشر: اندیشه طلایی www.andishetalaee.ir

صفحه‌آرایی: پری عبادی

طراح جلد: علیرضا بیگ زاده

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۱۶۸-۳

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب تلفن: ۶۶۱۲۰۸۳۴

(حق چاپ جهت مؤلف محفوظ هست)

فهرست

۹	 مقدمه و تلف
۱۱	 فصل اول
۱۳	 ترس چیست
۱۶	 عکس‌العمل افراد در تلف هنگام وقوع شدن با ترس
۱۹	 اقدامات ساده برای غلبه بر ترس
۲۴	 راه‌های مقابله با ترس از دیدگاه قرآن
۲۷	 فصل دوم
۲۹	 ترس از رانندگی
۳۲	 ترس در جمع
۳۳	 ترس از مادر شوهر
۳۵	 ترس از ازدواج
۳۸	 ترس از محیقت
۴۰	 ترس از راه انداختن کسب‌وکار جدید
۴۲	 ترس از بیماری
۴۴	 ترس از تصادف
۴۶	 ترس از تازیگی

- ۴۷..... ترس از امتحان
- ۴۸..... ترس از عدم توانایی
- ۵۰..... ترس از رئیس
- ۵۲..... ترس در محیط کار
- ۵۳..... ترس از مدرسه
- ۵۵..... ترس از حرف مردم
- ۵۷..... ترس از اتفاق
- ۶۰..... ترس از ارتباط با حسن مخالف
- ۶۲..... ترس از آسانسور
- ۶۵..... ترس از آرایه‌گرایی
- ۶۷..... خوبیای موش
- ۷۰..... ترس از واقعیت
- ۷۳..... ترس از نه گفتن
- ۷۶..... ترس از دست دادن
- ۷۸..... ترس از هواپیما
- ۸۰..... ترس از گناه
- ۸۳..... ترس از اتمام عمل
- ۸۵..... ترس از پلیس
- ۸۷..... ترس از مزید کردن
- ۸۹..... ترس از بی‌پولی
- ۹۱..... ترس از زخم زبان
- ۹۶..... منابع

مقدمه مؤلف

همیشه در زندگی من، ترس‌های زیادی روبرو بودم. گاهی اوقات از یک ارتباط ساده می‌ترسیدم. البته این ترس‌ها ریشه در زمان کودکی‌ام داشت که بعضاً ناخواسته به من تحمیل شده بود؛ اما وقتی که خودم را بیشتر شناختم دیدم هرچه بیشتر بترسم ضعیف و ضعیف‌تر می‌شوم و آمیدی به زندگی ندارم. اما تنگنگی‌های زندگی را نمی‌دیدم. انگار کور شده بودم. تا اینکه با افرادی آشنا شدم که زندگی را به سبب دیگری می‌دیدند و دیدم که چقدر قشنگ از تک‌تک لحظه‌هایشان لذت می‌برند. آنها آرام بودند. بدون هیچ ترس و واهمه‌ای زندگی می‌کردند. کم‌کم از آن‌ها یاد گرفتم که بر ترس‌هایم غلبه کنم و در اجتماع حضور پیدا کردم. گاهی در ارتباط‌هایم تپق می‌زدم

اما دیگر ترس و واهمه‌ای نداشتم. چندین کتاب درزمینه‌ی دفاع مقدس نوشتم و بعد

هم تصمیم گرفتم درزمینه‌ی موفقیت کار کنم. تصمیم گرفتم کتابی در مورد ترس

نویسم.

کتاب «اگر ترس‌ها، تو را روبرو شو» شامل دو فصل است که در فصل اول به واژه‌ی

ترس و راه‌های مقابله با آن می‌پردازد و در فصل دوم داستان‌های واقعی از افرادی

بیان شده که مانند من ترس‌هایی را تجربه کرده بودند. وقتی از خاطراتشان برایم

گفتند، دیدم ترس‌هایشان چقدر شبیه ترس‌هایی است که خود من هم تجربه کرده‌ام.

آن‌ها موفق شده بودند که بر ترس‌هایشان غلبه کنند. البته این داستان‌ها واقعی اما با

نام مستعار بیان شده‌اند. این کتاب می‌تواند راهگشای همه‌ی افرادی باشد تا بتوانند

به باور برسند و بدانند که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. وقتی خدا با ما است، اوست

تنها تکیه‌گاه ما در این دنیای پر رمز و راز.