

نوشتن که ترس نداره!

www.ketab.ir

نویسنده: پروانه شیرین

سرشناسه: شیربیشه، پروانه، ۱۳۵۲

Shirbisheh, Parvaneh

عنوان و نام پدیدآورنده: نوشتن که ترس نداره! / پروانه شیربیشه.

مشخصات نشر: کرج، موسسه انتشارات پارسیان البرز، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۵۳ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۶۰-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: نویسندگی — جنبه‌های روان‌شناسی — ترس

Authorship — Psychological aspects — Fear

رده‌بندی کنگره: PNI۷۱

رده‌بندی دیویی: ۰۲۰۱۹/۸۰۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۷۸۰۰۳۸

نام کتاب: نوشتن که ترس نداره!

نویسنده: پروانه شیربیشه

ناشر: موسسه انتشارات پارسیان البرز

چاپ: کمال‌الملک

صفحه آرای و جلد: پروانه شیربیشه

نوبت چاپ: اول / فروردین ۱۴۰۱

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۶۰-۲

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۵۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: ۰۹۱۲۸۶۳۶۲۵۹ - ۰۹۹۰۲۹۴۲۱۴۱

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع

نیلوفر، واحد ۳

پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir

رایانامه: Parsianalborzpub@gmail.com

تلفن: ۰۹۱۲۸۶۳۶۲۵۹

همه حقوق چاپ و نشر این کتاب برای نویسنده محفوظ است.
هر گونه بهره‌برداری از این اثر به اجازه کتبی نویسنده نیاز دارد.

فهرست

حرف‌هایی از جنس مقدمه

فصل اول

استرس هنگام نوشتن و ترس از نوشتن فراگیر است / ۱۳

واکاوی خود و سبک زندگی / ۱۶

عوامل محرک موثر در ایجاد استرس و ترس از نوشتن / ۱۷

ابتدایی‌ترین واکنش‌ها در مواجهه با استرس یا ترس هنگام نوشتن / ۲۲

فصل دوم

تعریف استرس / ۲۹

تعریف اضطراب / ۳۰

تفاوت استرس با اضطراب / ۳۱

علائم استرس و اضطراب هنگام نوشتن / ۳۵

راه‌های کنترل و کاهش استرس و اضطراب / ۳۸

فصل سوم

تعریف ترس / ۶۳

تعریف هراس (فوبیا) / ۶۳

تفاوت ترس با هراس / ۶۴

نمونه‌های رایج ترس از نوشتن و پیشنهاد راه‌حل / ۶۵

تکنیک‌هایی برای مهار و غلبه بر ترس / ۱۲۳

حرف‌هایی از جنس مقدمه

نوشتن یکی از هزاران هزار کاری است که در طول عمر خود انجام می‌دهیم، یا به صورت اجبار مثلاً در سال‌های تحصیل، یا به صورت دلخواه در تمام عمر!

بنا به تجربه‌های شخصی خود و ارتباط با افراد مختلف دریافته‌ام که یکی از مهم‌ترین دلایل نوشتن و بد نوشتن، ترس است. بنابراین تصمیم گرفتم تا این تجربه‌ها را با علاقه‌مندان به نویسندگی در میان بگذارم.

اما واقعیت این است که تنها با بیان تجربیات خام به نتیجه اثربخشی نخواهیم رسید و استرس هنگام نوشتن و ترس از نوشتن برطرف نخواهند شد، بلکه با توجه به اثرات روحی و روانی استرس و ترس بر فرد، بهتر می‌توان بر آنها مسلط شد. به همین دلیل به بیان احساسات، افکار و رفتارهایی پرداختم که زاییده استرس و ترس از نوشتن هستند. ضمن تحقیقاتی که در این زمینه داشتم، متوجه شدم که بروز ترس با پیش‌زمینه‌هایی مثل استرس و اضطراب نیز همراه است، پس ابتدا درباره آنها نوشتم و سپس به موضوع ترس از نوشتن پرداختم.

در ادامه هر یک از این مباحث، راه‌حل‌هایی آزموده شده و موثر برای مهار و غلبه بر استرس هنگام نوشتن و ترس از نوشتن ارائه شده است تا با به کارگیری آنها بهتر و راحت‌تر از قبل بنویسید.

مهم‌ترین هدف من از نوشتن این کتاب، تشویق همه آدم‌ها برای ورود به دنیای شگفت‌انگیز کلمات و جلوگیری از خروج علاقه‌مندان به نویسندگی از دنیای نوشتن است. امیدوارم خواندن این کتاب برای شما خواننده عزیز، مفید واقع شود.