

مدیریت ترس

راهنمای روان‌شناسانه برای کاهش استرس، کسب موفقیت و رادایمی شاد بودن

صبا مقصودی

انتشارات لوزا

سرشناسنامه: مقصودی، کبری (صبا)، ۱۳۶۴
 عنوان و نام پدیدآور: راهبردهای روان‌شناسانه برای کاهش استرس، کسب موفقیت و راه‌های شاد بودن / کبری (صبا) مقصودی.
 مشخصات نشر: شیراز: لوزا، ۱۳۸۸.
 مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۵۱-۵۰-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه: ص ۴۸.
 موضوع: ترس
 موضوع: فشار روانی - کنترل
 موضوع: اضطراب
 موضوع: شادی
 رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۷م/ت/۴۷ BF۵۷۵
 رده بندی دهویی: ۱۵۲/۴۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۲۴۰۴۲

مطبع پرینت ترنس

گردآورنده و مترجم: صبا مقصودی

ناشر: انتشارات لوزا

نوبت چاپ: اول

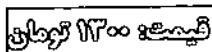
طرح جلد: مینا مقصودی

تاریخ انتشار: ۱۳۸۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ:

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۵۱-۵۰-۲ ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۵۱-۵۰-۲



تمامی حقوق طبع و نشر برای مؤلف محفوظ است.

انتشارات لوزا: شیراز - خیابان زند - نیش خیابان خیام - طبقه سوم

• صندوق پستی: ۷۱۵۵۵/۱۴۸۷ • تلفن: ۲۳۵۲۷۶۱

• همراه: ۰۹۱۷۳۱۳۱۴۹۲

Loozabook.blogfa.com

به قول نازک اندیشی:

« زندگی ریاضیات است، پس بیاید اعتماد را در زاویه‌ی چشمانمان جای دهیم. شادی را به توان برسانیم؛ غم و اندوه را تفریق کنیم، کینه و نفرت را جذر بگیریم و همدلی و دوستی را ضرب کنیم و محیط و مساحت محبت را در دایره‌ی قلب دیگران به دست آوریم.»

انسان موجودی شادی‌خواه و لذت‌طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه‌ی خوشبختی؛ و بینوایی و فقر نشانه‌ی بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت‌ترین افراد باشند، در حالی که همیشه چنین نیست. تمام شورها، شوق‌ها و لذایذ بهشت زندگی منتظر کسانی است که با تلاش و تفکر و مقاومت، خود را به این بهشت می‌رسانند. بهشت در نزدیکی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی می‌شود که دلشان ناب و بی غل و غش باشد. این افراد امیدوار زندگی می‌کنند تا همیشه شاد و بانشاط باشند و از زندگی بهره‌مند شوند، درست است که گفته‌اند: « زندگی به یک شب تار می‌ماند، باید چراغ خود را به دست خود بیفروزیم و زندگی خود را روشن کنیم.»

آیا دقت کرده‌اید وقتی که احساس خوبی درباره‌ی خود دارید، دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می‌رسند؟ جهان بازتاب و عکس‌العمل رفتار خود ماست، وقتی از خودمان بیزاریم از همه بیزاریم و وقتی به همین که هستیم عشق می‌ورزیم، تمام جهان در نظرمان دوست داشتنی است. بهتر است افکار شاد و سلامت داشته باشیم و سلامتی را حق انسانی و شایسته‌ی خود بدانیم. با خود ملایم باشیم و خانواده‌ی خود را دوست بداریم و بدانیم که یکی از کلیدهای شادی و

خرسندی تمرکز ذهن بر لحظه‌ی حال است. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم.

آبراهام لینکلن گفته: «اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند».

شاد بودن می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین مبارزات ما در زندگی باشد. برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم.

به گفته‌ی کازانتراکس: «قلم و کاغذ و رنگ در اختیار شماست. بهشت را نقاشی کنید، بعد وارد آن شوید».

در میان ما ایرانی‌ها جمله‌ی «این نیز بگذرد» رایج است. ما هرگز نمی‌دانیم که در آینده چه شادی‌ها، ثروت‌ها و نعمت‌هایی در انتظارمان است. پس لحظه‌ی حال را غنیمت بدانیم و نهایت استفاده را از آن ببریم.

صبا مقصودی

زمستان ۱۳۸۸

• نظر روان‌شناسان در مورد شاد بودن چیست؟

واضح می‌باشد که شاد بودن از اهمیت بسیاری برخوردار است. با بیان این مطلب سئوالات بسیاری در ذهن پدیدار می‌گردد. شادی چیست؟ چگونه می‌توان تعریفی از آن داشت؟ در روانشناسی بشر چه نقشی را ایفا می‌کند؟ چگونه می‌توان شاد زیست؟ رفتار شاد داشتن چگونه است؟ افراد دارای چه نوع رفتاری‌اند، زمانی که شاد هستند؟ چگونه می‌اندیشند و سرمنشأ این شادی از کجاست ...؟

اینها نمونه‌هایی از سئوالاتی است که دانشمندان سالها به دنبال پاسخی برای آنها می‌باشند.