



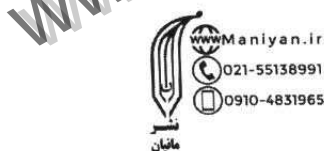
۱۴ پادزهر برای یک زهر

لیست انواع ترس‌های انسان
به همراه راهکارهای غلبه بر آنها

آرام‌دو

نشر مانیان

سرشناسه	صدر، سارا، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	۱۴ پادزهر برای یک زهر: لیست انواع ترس‌های انسان به همراه راهکارهای غلبه بر آن / سارا صدر؛ صفحه‌آرایی و ویراستاری علی‌رضا بخشی‌ره‌خلیل.
مشخصات نشر	تهران: مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص.: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۲۵-۱۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
عنوان دیگر	لیست انواع ترس‌های انسان به همراه راهکارهای غلبه بر آن.
عنوان گسترده	چهارده پادزهر برای یک زهر.
موضوع	ترس
موضوع	Fear
موضوع	ترس -- درمان
موضوع	Fear -- Treatment
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۴۱۵۵۴۲



www.Maniyan.ir

021-55138991

0910-4831965

مانیان

عنوان کتاب: ۱۴ پادزهر برای یک زهر

نویسنده: سارا صدر

صفحه‌آرایی و ویراستاری: علی‌رضا بخشی‌ره‌خلیل

نوبت و سال چاپ: اول/۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۲۵-۱۹-۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب



مقدمه ----- ۶

فصل اول | داستان ترس ----- ۱۰

فصل دوم | انواع ترس ----- ۱۶

فصل سوم | راهکارهای غلبه بر ترس ----- ۲۶

فصل چهارم | ترس‌های برخی افراد سرشناس ----- ۵۲

www.ketab.ir

الذکر فی ظلال القرآن

با عرض سلام و درود خدمت یکایک عزیزان خواننده و اهل قلم و اعضای جامعه پویا، اینجانب سارا صدر نویسنده کتاب «چگونه باورهای خود و جامعه را شخم بزنیم» و کتاب حاضر هستم. علت نگارش این کتاب شناخت انواع ترس‌های انسان و به چالش کشیدن آن‌ها در زندگی افراد بوده است. بنده با مطالعه و تحقیق در حوزه ترس‌ها، سعی داشتم تا از زاویه‌ای متفاوت به این مقوله پردازم و نتیجه حاصله را به صورت کتابی مفید و مؤثر عرضه کنم تا سایر هم‌وطنان عزیز نیز بتوانند از این تجارب به راحتی استفاده نمایند. انسان موفق کسی است که از تجاربش درس بیاموزد؛ اما فرد باهوش، هم از تجربه‌های خود و هم از تجارب دیگران می‌آموزد. یکی از دلایل انتخاب این موضوع تجربه‌ای است که بنده در زندگی شخصی داشتم؛ تجربه‌ی ترس از نوع ناسالم که بعد از فائق آمدن بر این پدیده طبیعی و اعتراف به آن با کمک استاد ارجمندم جناب آقای دکتر شیرمحمدی، در نهایت نگارش این کتاب محقق شد.

در این کتاب سعی شده است تا انواع ترس‌های انسان نسبت به محیط پیرامون و نسبت به روحيات و خلیات خود افراد شناسانده شود و متوجه

شویم دلیل اضطراب گاهوبیگاه ما از کجا نشئت می‌گیرد و از زاویه‌ای متفاوت به آن نگاهی بیندازیم و راهکارهایی را برای برطرف کردن و کنار آمدن با آن بیان کنیم.

آشنا شدن با انواع ترس و دیدن ترس‌های دیگران می‌تواند به ما گوشزد کند که این یک پدیده عادی است و می‌توان به‌خوبی از آن عبور کرد و در دنیای پیشرفته امروز بر مشکلات و ترس‌هایمان موج‌سواری کنیم.

این کتاب حاصل صحبت و جمع‌آوری اطلاعات شخصی از افراد گوناگون است؛ کسانی که حتی اطمینان نمی‌کردند راجع به ترس‌هایشان به‌راحتی گفتگو کنند و در خیلی از موارد حتی نمی‌دانستند از موردی ترس و وحشت دارند و بودند افرادی هم که توانسته بودن بر ترس‌هایشان پیروز شده و بعد از مدتی حتی به آن ترس‌ها بخندند. این کتاب شامل چهار بخش اصلی است. در بخش اول آشنایی کلی با مقوله ترس ذکر شده است. در بخش دوم انواع ترس‌هایی که افراد می‌توانند داشته باشند به‌صورت گسترده بیان شده و در بخش سوم راهکارهایی برای مقابله با ترس ارائه خواهد شد. بخش چهارم و جالب کتاب نیز شامل لیست و تصویر افراد سرشناس و معروف به همراه ترس‌هایشان است.

مزیت این کتاب ارائه راهکارهای مفید و کاربردی با توجه به بیشترین ترس‌های موجود در افراد است؛ تا جایی که برخی از آن‌ها در جایی دیگر

مطرح نشده و خواننده محترم می‌تواند آن‌ها را اجرا نموده و مانند بقیه افراد جواب بگیرد؛ چراکه تمامی آن‌ها علمی بوده و مورد آزمون واقع شده است. البته شاید لازم باشد هم‌زمان از چند راهکار برای غلبه بر ترسی خاص کمک گرفت. نکته حائز اهمیت در این باره خواست خود شخص و انجام ممتد تمرینات است؛ چراکه تغییر یک‌شبه و به یک‌باره رخ نخواهد داد. برای جابجایی کوه هم از سنگ‌های کوچک باید شروع کرد.

امیدوارم در پایان مطالعه کتاب شما نیز بتوانید مانند سایر عزیزان بر ترس‌هایتان فائق آمده و از تجربیاتتان بنده را نیز مستفیض بفرمایید.
با آرزوی سرافرازی و سربلندی همه شما سروران.

سارا صدر