

بترس ولی به هر صورت انجامش بده

راهنمای مدیریت ترس

سوزان جفرز

ترجمه

افسانه خیرخواه حمیده کسایی

سرشناسه	جفرز، سوزان ج. Jeffers, Susan J
عنوان و نام پدیدآور	بترس ولی به هر صورت انجامش بده : راهنمای مدیریت ترس /
ترجمه	افسانه خیرخواه، حمیده کسایی
ویراستار	علی کسایی
مشخصات نشر	تهران: اساطیر پارسی، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۲۳۲ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵سم
شابک	978-622-7560-09-1
وضعیت فهرست	فیفا
عنوان اصلی	Feel the fear and do it anyway
یادداشت	تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف چاپ شده است.
عنوان دیگر	راهنمای مدیریت ترس
موضوع	ترس
موضوع	Fear
شناسه افزوده	خیرخواه، افسانه، ۱۳۴۷- ، مترجم
شناسه افزوده	کسایی، حمیده، ۱۳۵۱- ، مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۸۷
رده بندی دیویی	۱۶۰/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۰۹۴۱۸
وضعیت رکورد	فیفا



تهران: ۰۹۱۲۴۳۹۲۷۹۲-۰۹۱۲۱۹۶۰۲۱۴-۸۸۸۹۹۶۸۰
تهران - خیابان ولی عصر (عج) - بالاتر از زرتشت - کوچه نوربخش - پلاک ۴۰ - نشر اساطیر پارسی

بترس ولی به هر صورت انجامش بده : راهنمای مدیریت ترس
سوزان جفرز

ترجمه: افسانه خیرخواه و حمیده کسایی

طراح جلد: عرفان آبایی

ناظر فنی چاپ: مریم تقضلی

چاپ اول ۱۴۰۰

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه دیجیتال چاپار: ۰۹۱۲۲۲۵۸۵۱۹

شابک: ۰۰۹-۱-۷۵۶۰-۶۲۲-۹۷۸-978-600-7560-09-1 ISBN

حق هرگونه چاپ و انتشار برای نشر اساطیر پارسی محفوظ است.

فهرست مطالب

۷..... مقدمه بر ترجمه فارسی

۹..... مقدمه

فصل اول

۱۵..... از چه می‌ترسید؟... و چرا؟

فصل دوم

۲۵..... آیا نمی‌توانی از شرش خلاص شوی؟

فصل سوم

۳۷..... حرکت از ناتوانی بسوی قدرت

فصل چهارم

۵۳..... چه بخواهی و چه نخواهی... از آن توست!

فصل پنجم

۷۵..... پولیانا بر می‌گردد

فصل ششم

۹۵..... زمانی که «آنها» نمی‌خواهند شما رشد کنید

فصل هفتم

۱۱۷..... چگونه تصمیم‌گیری برنده داشته باشیم

فصل هشتم

۱۴۳..... چقدر زندگی ات کامل است؟

مقدمه بر ترجمه فارسی

نحوه آشنایی من با این کتاب به جلسات کتابخوانی دوستانه در لندن بر می‌گردد. توافق کردیم که با موضوع روانشناسی آغاز کنیم و انتخاب عنوان به من واگذار شده بود که درباره کتاب و منابع اطلاعاتی تخصص داشتم. خلاصه به دنبال یافتن کتابی جالب و به زیبایی ساده، شروع به تحقیق در میان عنوان‌های مختلف روانشناسی با محوریت رشد و توسعه فردی کردم. با همین هدف آمار امانت‌گیری کتاب‌های مختلف را در کتابخانه ملی انگلستان بررسی کردم. در کمال ناپاوری متوجه شدم که کتاب حاضر نوشته دکتر سوزان جفرز در دو دهه اخیر بیش از بقیه آثار این حوزه از کتابخانه‌های انگلستان امانت گرفته شده است. با کنجکاوی بیشتر متوجه این نکته شدم که انگار جفرز مطالعات جسته و گریخته‌ام را در یک جا جمع کرده است و به حق این اثر مادر کتاب‌های توسعه فردی و اثری کلاسیک شده است. کتاب را جمع‌خوانی کردیم و از آن استقبال شد.

دوست عزیزم خانم افسانه خیرخواه پیشنهاد ترجمه مشترک آن را داد ولی مشغله‌ها موجب تعویق کار شد. اما بحران کرونا، قرنطینه و اضطراب جمعی باعث شد که دوباره سراغ کتاب برویم. از ایشان به خاطر همکاری و نکته‌سنجی بی‌نظیرشان و تبدیل کار ترجمه به خاطره و اوقاتی شیرین در اوج

همه‌گیری بیماری کرونا تشکر ویژه می‌کنم. همچنین از خانم هدی کسایی و سایر عزیزان نیز تشکر می‌کنم که بی‌تردید تشویق و همراهی‌شان سبب شد که امروز کتاب در دست ماست.

حمیده کسایی

۱۹ ژانویه ۲۰۲۱