

دیگر نمی ترسم!...

(مقدمه ای بر پرورش مهارت‌های زندگی)

مؤلف : سوزان جفرز

انتشارات مریرفلاح

مترجم : شهرزاد بیات موحد

Jeffers, Susan J. جفرز، سوزان
 دیگر نمی ترسم: (مقدمه‌ای بر پرورش مهارت‌های
 زندگی) / مولف سوزان جفرز؛ مترجم شهرزاد بیات
 موحد. — کرج: مدیرفلاح، ۱۳۸۳.
 ۱۵۷ ص.

ISBN 964-8292-06-x: ۱۴۵۰۰ ریال
 فهرست‌نویس: بررسی اطلاعات فیبا،
 انترس، الف، بیات موحد، شهرزاد، ۱۳۴۴ -
 مترجم، بی‌عنوان، ج. عنوان: مقدمه‌ای بر پرورش
 مهارت‌های زندگی.

۱۵۲/۴۶

۱۳۸۳
 ۱۳۸۳

۲۹۸۴-۸۳م

کتابخانه ملی ایران



نام کتاب:	دیگر نمی ترسم! ...
مترجم:	شهرزاد بیات موحد
ناشر:	انتشارات مدیرفلاح
تاریخ و نوبت چاپ:	تابستان ۸۳
شمارگان:	۳۰۰۰ جلد
حروفچینی:	انتشارات مدیرفلاح
لینو گرافی:	ساحل
چاپ و صحافی:	یادواره
بها:	۱۴۵۰۰ ریال
شابک:	964-8292-06-x

نشانی: کرج - چهارراه طالقانی - بطرف میدان هفت تیر قبل از دبیرستان شهدا نبش کوچه شهید غفوریان

تلفن: ۲۷۱۸۵۹۶ همراه: ۰۹۱۲ - ۱۵۰۷۶۳۶

تقدیم به روح پر فتوح پدر

وجود نازنین مادر

وبا تشکر از همسر عزیزم که بدون حضور
او ادامه راه دشوار زندگی ناممکن می نمود.

۱	مقدمه
۲	۱- یادآوری
۱۲	۲- چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۲۷	۳- ابزاری برای زندگی با ترس کمتر
۴۰	۴- از خود خوبتان سؤال کنید
۴۷	۵- به زندگی بله بگوئید
۵۶	۶- زیاد به آنچه پیش خواهد آمد فکر نکنید
۶۲	۷- تمرین کنید تا تصمیمات قاطع بگیرید
۷۰	۸- قلمرو آرامش خود را توسعه دهید
۷۸	۹- توجیه و دلیل تراشی را کنار بگذارید
۸۴	۱۰- مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید
۹۰	۱۱- دوستان دوست پیدا کنید
۹۶	۱۲- دوست داشتنی های زندگی خود را بیشتر کنید
۱۰۵	۱۳- چشمان خود را روی نعمات بگشایید
۱۱۲	۱۴- بخشنده باشید
۱۱۹	۱۵- همیشه چیز بیشتری وجود دارد
۱۵۵	۱۶- به کودکانان پیاموزید

مقدمه:

دکتر سوزان جفرز، استاد دانشگاه و روان درما تگر با کتاب های خود میلیون ها نفر را یاری کرده با ترس هایشان فائق آیند، روابط خود با دیگران را بهبود بخشند و با عشق و اعتماد به نفس قدم در راه زندگی بگذارند.

عشق، انسانیت و شیوه ی خاص نوشته هایش و همچنین همگانی و قابل فهم بودن پیام آنها همه دست به دست هم داده اند تا کتاب های او را در زمره ی آثار پر فروش جهان قرار دهند.

یکی از خوانندگان کتاب هایش جمله جالبی می گوید:

وقتی من کتاب های سوزان جفرز را می خوانم احساس می کنم که رو در رو با او همکلام شده ام و این ارتباط را جداً احساس می کنم. و به واقع این همان چیزی است که دکتر سوزان جفرز همیشه به دنبال آن است.

شهرزاد بیات موحد

۱ یادآوری:

اگر مدتها قبل کتاب « بترس ولی انجام بده » را خوانده اید اکنون بهترین زمان برای تجدید خاطره با آن است و اگر آن کتاب را نخوانده اید (متأسفانه) توصیه می کنم که این کار را بکنید . همچنین لطفاً یادآوری های ذیل را به طور مرتب بخوانید . هدف آنها یاری به شما در جهت یادآوری اهمیت تسلط بر مهارت هایی است که در کتاب ارائه کرده ایم . چون این مهارت ها خیلی زود فراموش می شوند .

یادآوری ها :

از چه چیزهایی می ترسیم؟ هر کدام می توانیم موقعیت هایی را نام ببریم که باعث ترس ما می شوند . برای مثال ترس از پیری ، طرد ، قطع یک رابطه دوستی ، از دست دادن یک عزیز ، فقر ، بیماری و ...
اکنون زمان مناسبی است تا در مورد ترس هایی که در موقعیت های مختلف با آنها با آنها مواجه می شوید فکر کنید . همانطور که یکی یکی آنها را به خاطر می آورید در این قسمت یادداشت کنید .
(برای تمامی تمرینات این کتاب واقعاً در مورد پاسخ هایتان فکر کنید .)
ترسهای زندگی من :

۱_

۲_

۳_

۴_