

شہامت

www.ketab.ir

دبی فورد

مترجم : حسین اکبری

سرشناسه: فورد، دبی. — Ford, Debbie

عنوان و نام پدیدآور: شهامت، مترجم حسین اکبری،

مشخصات نشر: ییلاق یاران، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ صفحه مصور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۳۹-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Courage : overcoming fear and igniting self-confidence , 2012.

یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف تحت عناوین گوناگون توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.

موضوع: اعتماد به نفس، شجاعت،

شناسه افزوده: اکبری، حسین، ۱۳۶۲ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۵۷۵BF

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی: ۲۵۵۱۹۳۲

ملی

عنوان شهامت

مؤلف دبی فورد

ترجمه حسین اکبری

ویراستار کبری عبدالمهی

ناشر ییلاق یاران

نوبت چاپ اول ۱۴۰۰

تیراژ ۵۰۰ نسخه

قیمت ۷۰۰۰ تومان

مرکز پخش: اندیشه برتر ۰۹۱۲۷۵۳۱۰۰۶

فهرست

فصل ۱: شما و داستانتان	۷
داستان، موضوع و سایه	۱۵
چرا به داستان خود "نیاز" دارید؟	۱۷
خود دروغین	۱۹
جدایی از ملکوت	۲۱
داستانتان را بپذیرید	۲۲
فرایند	۲۴
گام‌های درمان	۲۷
فصل ۲: دستورالعمل‌های بی‌نظیر شما	۲۹
دستورالعملی به نام دبی فورد	۳۰
ترکیب الهی	۳۳
استفاده از مواد اولیه و لازم	۳۵
درد و نفرت از دستورالعمل خود	۳۸
گام‌های درمان	۴۰
فصل ۳: بررسی داستان بزرگ و اسرارآمیز شما	۴۲
مشخص کردن داستانتان	۴۳
شنیدن آهنگ صدای داستان خود	۵۲
دیدار با جعبه سایه	۵۳
گام‌های درمان	۵۹
فصل ۴: چرا به داستان خود می‌چسبید؟	۶۰
هزینه مقاومت	۶۲
هیچ‌کس نمی‌آید	۶۳
قدم نهادن به سمت ناامیدی	۶۴
تلاش بزرگ	۶۸

۷۱	 رفتن به ورای دانسته ها
۷۳	 ترس از رها شدن
۷۴	 گام‌های درمان
۷۵	 فصل ۵: بازیابی قدرت
۷۶	 هزینه سرزنش و مقصر دانستن
۷۹	 بخشیدن والدین
۸۵	 چه بهانه‌هایی دارید؟
۸۷	 بهانه‌های شما چگونه نظرشان را بیان می‌کنند؟
۹۰	 گام‌های درمان
۹۲	 فصل ۶: قدرت پردازش
۹۳	 به تعقیب لحظه‌های خوب نرویم
۹۴	 به آغوش گرفتن همه چیز
۹۵	 یافتن موهبت و نعمت درون درد
۹۷	 غده‌ها و دردهای عاطفی شما کجا هستند؟
۹۸	 بررسی غده‌ها و دردهای عاطفی
۱۰۳	 فرایند یکپارچه‌سازی - گام به گام
۱۱۱	 گام‌های درمان
۱۱۳	 فصل ۷: برقراری صلح با داستانتان
۱۱۴	 خودتان را ببخشید
۱۱۵	 کارهای ناتمامتان را تکمیل کنید
۱۱۶	 با قاضی درون خود آشتی کنید
۱۱۷	 خیانت کردن به خود
۱۲۰	 خیانت‌های ظریف
۱۲۲	 تعادل را برقرار کنید
۱۲۴	 چرخه کارمیک

شهامت / ۵

- خودتان را اصلاح کنید ۱۳۰
- گام‌های درمان ۱۳۱
- فصل ۸: تخصص بی‌نظیر و منحصر بفردتان را کشف کنید ۱۳۳
- هدایای خود را طلب کنید ۱۳۴
- هدیه داستان شما چیست؟ ۱۳۵
- پیشی گرفتن از داستانتان ۱۳۶
- کشف کردن تخصص و مهارتتان: فرایند ۱۴۵
- گام‌های درمان ۱۴۶
- فصل ۹: زندگی کردن در خارج از داستانتان ۱۴۷
- خارج شدن ۱۴۸
- شما داخل هستید یا بیرون؟ ۱۵۱
- تبدیل شدن به یک ناظر ۱۵۲
- استراتژی‌هایی برای خروج از داستانتان ۱۵۳
- درون داستان من ۱۵۶
- خارج از داستان من ۱۵۷
- کارهایی که برای خروج از داستانم می‌توانم انجام دهم ۱۵۷
- گام‌های درمان ۱۶۰
- فصل ۱۰: راز سایه ۱۶۲
- افشای رازتان ۱۶۵
- وارد شدن به طوفان ۱۶۷
- کشف جوهر و ذات واقعیتان ۱۶۹
- پذیرفتن عظمت وجودتان ۱۷۳
- گام‌های درمان ۱۷۵