

۲۰۴۸۷۷۴

شهامت

غلبه بر ترس و بالا بردن اعتماد به نفس

نوشته‌ی دبی فورد

حمیده رستمی



انتشارات لیوسا

Ford, Debbie

فورد، دبی

شهامت / دبی فورد / حمیده رستمی

ص ۲۱۶

Courage

اعتماد به نفس، عزت نفس، ترس، شجاعت

BF۵۷۵

۱/۱۵۸

۵۷۱۰۰۶۶

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

سال چاپ: ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپ: ثمین

صفحات: ثمین

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

نام کتاب: شهامت

نویسنده: دبی فورد

مترجم: حمیده رستمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۳۱۳-۰

نوبت چاپ: چهارم (سوم لیوسا)



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۴	طرز کار تغییر و تحول
۲۱	بخش اول - الگویی جدید
۲۳	مقصر
۴۱	ایمان و اطمینان الهی
۶۰	شهامت شیفته‌ی جنگجوست
۷۵	بخش دوم - تغییر مکان از سر به قلب
۷۶	قوانین جنگجوی شجاع
۷۶	اصل رهنمود الهی
۹۴	اصل تسلیم
۱۱۱	اصل آزادی احساسی
۱۲۸	اصل همدلی خالصانه
۱۴۷	اصل قلب مهربان
۱۶۷	اصل رویای شوق‌برانگیز
۱۸۹	اصل زیبایی برتر
۲۱۳	اختیارات جنگجوی شجاع

مقدمه

تاکنون چندبار احساس کرده‌اید که تحقیر شده‌اید؟

چندبار خودتان را به قدری کوچک کرده‌اید تا با نقشی سازگار شوید که دلتان نمی‌خواست آن را ایفا کنید؟

چندبار دهانتان را بسته نگه داشتید درحالی که دلتان می‌خواست با صدای بلند فریاد بکشید، یا قدرت‌تان را به کسی تسلیم کردید که ذره‌ای به او علاقه‌مند نبودید؟

چندبار به جای انتخاب عملی عاقلانه، تسلیم انگیزه‌ای آنی یا رفتاری عادی شده‌اید؟

چندبار در دل گفته‌اید که نمی‌توانید، به قدرکافی قوی نیستید، شهادت یا اعتمادبه‌نفس لازم را ندارید تا کسی شوید که آرزو دارید باشید؟

ما زنان هر روز با صدها انتخاب مواجه هستیم که یا باعث می‌شوند احساس اطمینان، اقتدار و لیاقت کنیم، یا ما را از هر آنچه بیش از همه خواهانش هستیم، محروم می‌کنند. ترس‌های فلج‌کننده، اعتمادبه‌نفس سرکوب‌شده، و شهادت به‌کارگرفته نشده، موانعی هستند که ما را از تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های مؤثر و مفیدی باز می‌دارند که همگی با بیشترین منافع و آرزوهای قلبی‌مان هم‌نوا هستند. احساس بی‌لیاقتی و ناشایستگی بر بسیاری از تصمیمات ما در ارتباط با مسائل مالی و خانوادگی‌مان، بدنمان، و زمان، یا خودپنداره‌مان سایه می‌افکند.