

با وجود ترس، انجامش بده

یافتن شهامت، جهت رویارویی با ترس‌ها، غلبه بر سختی‌ها
و ساختن زندگی دلخواهتان

روث سوکاپ

ترجمهٔ محبوبه ابراهیمی

www.ketab.ir

با وجود ترس، انجامش بده

یافتن شهامت، جهت رویارویی با ترس‌ها، غلبه بر سختی‌ها و ساختن زندگی دلخواهتان

نویسنده: روث سوکاپ | مترجم: محبوبه ابراهیمی | مدیر فنی: میثم صمدی | ویراستار: محمد مهدی علائی | طراح داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد | طراح جلد: امیرعلایی | لیتوگرافی: فرانقش | چاپ: عمرانی | صحافی: حبیبی | نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰ | شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه | قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان | شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۹۹۶-۶-۶ | حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: سوکاپ، روث، ۱۹۷۸-م. - Soukup, Ruth, ۱۹۷۸-
عنوان و نام پدیدآور: با وجود ترس، انجامش بده: یافتن شهامت،
جهت رویارویی با ترس‌ها، غلبه بر سختی‌ها و ساختن زندگی
دلخواهتان / نویسنده: روث سوکاپ؛ مترجم: محبوبه ابراهیمی؛
ویراستار: محمد مهدی علائی | مشخصات نشر: تهران: رانو، ۱۴۰۰ |
مشخصات ظاهری: ۲۸۵ ص: | ۲۱/۵x۱۴/۵ س.م. | شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۹۹۶-۶-۶ | وضعیت فهرست نویسی: قیفا | ناشر: ناشر
عنوان اصلی: Do it scared: finding the courage to face
your fears, overcome adversity, and create a life you
love [۲۰۱۹] | موضوع: ترس | زبان: -- روان‌شناسی |
Psychology -- | شناسه افزوده: ابراهیمی، محبوبه، ۱۳۶۷-؛ مترجم
| رده بندی کنگره: BF۵۷۵ | رده بندی دیویی: ۱۵۴/۴۶ | شماره
کتابشناسی ملی: ۸۵۴۴۹۲۵

۹	تمجیدها
۲۰	زنجیرهای نامرئی ترس چیز مضحکی است
۲۹	بخش یک الگوی اصیل ترس
۳۱	فصل اول تعللگر
۴۲	فصل دوم قانون مدار
۵۳	فصل سوم مردم دار
۶۴	فصل چهارم طرد شده
۷۷	فصل پنجم خود را باور
۸۹	فصل ششم بهانه تراش
۱۰۱	فصل هفتم بدبین
۱۱۳	نمونه های اصیل ترس در یک نگاه
۱۱۷	بخش دو قواعد شهادت
۱۱۹	فصل هشتم شهادت داشته باش بزرگ فکر کنی
۱۳۱	فصل نهم قوانین برای احمق هاست
۱۴۳	فصل دهم همیشه مالکیت آن را بپذیرید
۱۵۴	فصل یازدهم باز خورد صادقانه را بپذیرا باش

۱۶۳	فصل دوازدهم هیچ اشتباهی وجود ندارد، تنها درس است
۱۷۲	فصل سیزدهم اعتدال مبالغه است
۱۸۴	فصل چهاردهم به پیشروی ادامه دهید
۱۹۶	قواعد شهامت در یک نگاه
۱۹۹	بخش سه شهامت در عمل
۲۰۱	فصل پانزدهم هدفمند باشید
۲۱۱	فصل شانزدهم چاربتان را پیدا کنید
۲۲۲	فصل هفدهم برنامه عملیاتی خود را بسازید
۲۳۶	فصل هجدهم انجمن حقیقت...
۲۴۹	فصل نوزدهم از مقایسه کردن بپرهیزید
۲۵۸	فصل بیستم بهانه‌ها را حذف نمایید
۲۷۱	فصل بیست و یکم دل گرم بمانید
۲۸۴	شهامت در عمل در یک نگاه