

شهامت

www.ketapoo.ir

دبی فورد

ترجمه: میلاد شیروانی

سرشناسه: فورد، دبلیو. — Debbie Ford

عنوان و نام پدیدآور: شهامت، مترجم میلاد شیروانی، Milad Shirvani

مشخصات نشر: تهران: نبض دانش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ صفحه مصور

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۲۶-۵۴-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شناسه افزوده: شیروانی، میلاد، ۱۳۷۰

موضوع: اعتماد به نفس

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۵۱۹۷۲



نبض دانش

همراه: ۱۳۷۸۵۶۵۱۵

عنوان شهامت
مؤلف دبلیو. فورد
ترجمه میلاد شیروانی
ناشر نبض دانش
ناشر همکار آیدوس
سال چاپ ۱۳۹۹
نوبت چاپ اول
تیراژ ۳۰۰ نسخه

www.NabzeDanesh.ir Nabzedanesh@gmail.com

فهرست

۷	فصل ۱: شما و داستانان
۱۵	داستان، موضوع و سایه
۱۷	چرا به داستان خود "نیاز" دارید؟
۱۹	خود دروغین
۲۱	جدایی از ملکوت
۲۲	داستانان را بپذیرید
۲۴	فرایند
۲۷	گام‌های درمان
۲۹	فصل ۲: دستورالعمل‌های بی‌نظیر شما
۳۰	دستورالعملی به نام دبی فوردد
۳۳	ترکیب الهی
۳۵	استفاده از مواد اولیه و لازم
۳۸	درد و نفرت از دستورالعمل خود
۴۰	گام‌های درمان
۴۲	فصل ۳: بررسی داستان بزرگ و اسرارآمیز شما
۴۳	مشخص کردن داستانان
۵۲	شنیدن آهنگ صدای داستان خود
۵۳	دیدار با جعبه سایه
۵۹	گام‌های درمان

فصل ۴: چرا به داستان خود می‌چسبید؟.....	۶۰
هزینه مقاومت.....	۶۲
هیچ کس نمی‌آید.....	۶۳
قدم نهادن به سمت ناامیدی.....	۶۴
تلاش بزرگ.....	۶۸
رفتن به ورای دانسته‌ها.....	۷۱
ترس از رها شدن.....	۷۲
گام‌های درمان.....	۷۴
فصل ۵: بازیابی قدرت.....	۷۵
هزینه سرزنش و مقصر دانستن.....	۷۶
بخشیدن والدین.....	۷۸
چه بهانه‌هایی دارید؟.....	۸۴
بهانه‌های شما چگونه نظرشان را بیان می‌کنند؟.....	۸۶
گام‌های درمان.....	۹۰
فصل ۶: قدرت پردازش.....	۹۱
به تعقیب لحظه‌های خوب نرویم.....	۹۲
به آغوش گرفتن همه‌چیز.....	۹۳
یافتن موهبت و نعمت درون درد.....	۹۴
غده‌ها و دردهای عاطفی شما کجا هستند؟.....	۹۶
بررسی غده‌ها و دردهای عاطفی.....	۹۷
فرایند یکپارچه‌سازی - گام به گام.....	۱۰۲
گام‌های درمان.....	۱۱۰
فصل ۷: برقراری صلح با داستانان.....	۱۱۲
خودتان را ببخشید.....	۱۱۳

- کارهای ناتمامتان را تکمیل کنید..... ۱۱۴
- با قاضی درون خود آشتی کنید..... ۱۱۵
- خیانت کردن به خود..... ۱۱۶
- خیانت‌های ظریف..... ۱۱۹
- تعادل را برقرار کنید..... ۱۲۰
- چرخه کارمیک..... ۱۲۳
- خودتان را اصلاح کنید..... ۱۲۹
- گام‌های درمان..... ۱۳۰
- فصل ۸: تخصص بی‌نظیر و منحصر بفردتان را کشف کنید..... ۱۳۲
- هدایای خود را طلب کنید..... ۱۳۳
- هدیه داستان شما چیست؟..... ۱۳۴
- پیشی گرفتن از داستانتان..... ۱۳۵
- کشف کردن تخصص و مهارتتان: فرایند..... ۱۴۴
- گام‌های درمان..... ۱۴۵
- 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