

فورد، دبئی Ford,Debbie

شهامت: مؤثرترین و کاربردی‌ترین راهکارهای افزایش اعتماد به نفس: کتابی برای غلبه بر ترس و تقویت اطمینان به نفس / دبئی فورد؛ [مترجم] الهام شریف.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۶.
ص: ۲۳۲

... نه گانه‌های دبئی فورد: ۷۱۵

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۴۴-۰

فیفا

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

مؤثرترین و کاربردی‌ترین راهکارهای افزایش اعتماد به نفس.

کتابی برای غلبه بر ترس و تقویت اطمینان به نفس.

شجاعت: غلبه بر ترس و بدست آوردن اعتماد به نفس.

اعتماد به نفس / Self-confidence

عزت نفس / Self-esteem

ترس / Fear

شجاعت / Courage

شریف، الهام، ۱۳۵۵ - مترجم

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۴۴-۰

۱۵۸/۱

۴۷۱۱۸۲۷

شهامت

نویسنده: دبئی فورد

مترجم: الهام شریف

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

بازخوان نهایی: مهسا درویش

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۴۴-۰

ISBN: 978-964-236-844-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

مقدمه	۱۵
کلامی با شما	۱۹
بیشگفتار	۳۱
تسول چگونه اتفاق می افتد؟	۴۱
بخش اول - الگوری جدید	۴۷
مقصر اصلی	۴۹
اعتماد الهی	۶۵
مبارز باشهامت عشق	۸۳
بخش دوم. از عقل تا قلب	۹۷
رمز هدایت الهی	۹۹
رمز سرسپردگی	۱۱۷
رمز رهایی عاطفی	۱۳۳
رمز همدلی عمیق	۱۵۱
رمز قلب عاشق	۱۶۹
رمز رؤیای الهی	۱۸۷
رمز زیبایی متعالی	۲۰۳
فرمان جنگجوی باشهامت	۲۲۵
درباره نویسنده	۲۲۹

مقدمه

در این کتاب نردبندان، دوست و همکار عزیزم، دبی فورد، نسخه‌ای بسیار کاربردی، دقیق و خوش‌اندازه را برای یک زندگی شجاعانه در اختیار ما می‌گذارد. هر صفحه‌ای را که ورق می‌زنید، زنی را می‌بینید که با صداقت بی‌شائبه خود، بی‌پروا با شما سخن می‌گوید. دوستی، او هر آنچه را در این وادی وجود دارد در پوشش کتاب خود قرار داده است. هر فعل فعل کتابی که در دست دارید، آنچه برای یک زندگی سالم همراه با عزت نفس و اعتماد به نفس لازم دارید، گنجانه شده است.

دبی به‌گونه‌ای شیوا و سلیس از تجربه شخصی خردش و دگرگونی خود از رویکردی بیمناک به بینشی شجاعانه می‌گوید. او هیچ نتیجه ابهامی به جا نمی‌گذارد، هیچ رازی را سربه‌مهر نگه نمی‌دارد و من در حجم کم، گونه با شما از همان چیزهایی که سال‌ها پنهانشان داشته است چنین بی‌پروا سخن می‌گوید. چگونه می‌گذارد به عمق ترس و وحشت او پی ببرید. هیچ چیز نیست که بخواهم به‌عنوان مقدمه به این کتاب بیفزایم. او هرچه را برای یک زندگی شجاعانه لازم دارید به‌وضوح بیان می‌کند. من به شما اطمینان می‌دهم همچنان که این کتاب را می‌خوانید و پیام‌های عمیق دبی فورد را می‌گیرید خود را برای

نبرد زندگی آماده‌تر احساس می‌کنید و سرانجام به نقطه‌ای از شهامت و اعتمادبه‌نفس می‌رسید که پیش از این هرگز تجربه نکرده‌اید.

فقط در اینجا دوست دارم چند کلامی از مفهوم شهامت، از نگاه دبی فورد، برایتان بگویم. وقتی این کتاب را می‌خواندم، از اینکه دبی تا آن حد می‌خواهد هر بیم و تردیدی را به‌دست باد بسپارد، مبهوت مانده بودم. او سطحی از شجاعت را برای ما آشکار می‌کند که کمتر نویسنده‌ای، آن هم به شهرت دبی فورد، به آن مبادرت می‌کند. من ده‌ها سال است که به مخاطبانم گفته‌ام اگر می‌خواهند از زندگی معرک‌تری برخوردار شوند، باید برداشت خود را از خودشان تغییر دهند. برای این کار باید درک کنند برداشتی که تابه‌حال از خودشان داشته‌اند شامل همه چیزهاست که در زندگی دیده، شنیده و باور کرده‌اند. بنابراین، اگر آن‌ها این زندگی عادی دارند که عاری از هر گونه آرمان معنوی است و خود نیز بر این باورند، در همان شخصی‌شان آن‌ها را به این نقطه که امروز هستند، رسانده است. بنابراین، رای دگرگون کردن زندگی‌تان باید پیش از هر چیز برداشت‌تان را از خود تغییر دهید و این به آن معناست که هرچه را پیش از این درست می‌پنداشته‌اید، تغییر دهید.

این کار مستلزم نوعی شهامت است که افراد که تا دیروز یا حتی حاضر به آزمودن آن هستند، گفتن و پذیرفتن اینکه «هر آنچه در زمان حقیقتی اصیل می‌پنداشتم، اکنون تعبیر نادرستی بیش نمی‌بینم.» نفی و رد بخش‌هایی از خود و گذشته‌تان است. تغییر دادن رفتارهایتان و علاوه بر آن برگزیدن مجموعه‌ای باورها و حقایق جدید، مستلزم آن است که اعتراف کنید حقایقی که آن‌ها را باور داشته‌اید دروغی بیش نبوده است؛ دروغی که کمابیش اغلب شما را به تباهی کشانده. مفهوم شهامت از دیدگاه نویسنده کتابی که در دست دارید رسیدن به این درجه از آگاهی است که مسئولیت باورهای اشتباه گذشته‌تان را

بپذیرید و در نهایت، حقایقی جدید را برگزینید. دبی فورد خود، در این کتاب همین کار را می‌کند. او صادقانه و با شهامت از این دگرگونی با شما سخن می‌گوید. او برداشت همیشگی خود را از خویش تغییر می‌دهد و حقایقی جدید را برمی‌گزیند؛ حتی نسخه‌ای بی‌نظیر برای پیمودن این راه در اختیار همگان قرار می‌دهد. صداقت باورنکردنی دبی اوج شهامت اوست.

من این شهامت دبی را از زاویه‌ای بسیار خاص در مؤسسه امگا در نیویورک مشاهده کردم. من و دبی هر دو این فرصت را داشتیم که به اعماق خود سفر کنیم، به خود والاترین اتصال شویم، خدای درونمان را ببینیم، و نقش خود را به عنوان آموزگاران م نویسیم. برای آن‌ها که کتاب‌هایمان را می‌خوانند و سخنانمان را می‌شنوند، به سرتاسر م رسانییم. در آن چند روز، من و همکارم میرا هر دو شاهد شهامت بی‌مانند دبی و استواری او در برابر سرطان نادرش بودیم.

دبی هرگز شکایت نمی‌کرد و با وجود دردی که می‌کشید، برای تکتک لحظه‌های زندگی شکرگزار بود. او از آپ‌تیس از این، به دلیل ترس از واکنش یا نظر مردم، در خفا پنهان کرده بود، اکنون صادقانه و بی‌پروا حرف می‌زد. ترس در دبی جای خود را به عشق داده بود. نوع خاصی از عشق که از شجاعت و عزت نفس می‌آمد. ما هر دو کنار بستر بیماری این زن زیبا، شاهد تکتک بحالاتی که در این کتاب آورده است، بودیم. دبی این اثر بی‌نظیر را با زبان دل‌نواست. او مصداق عینی این ضرب‌المثل قدیمی است که می‌گوید: «ترس در زد، عشق را با داد و ترس گریخت.»

به پندهای هوشمندانه دبی گوش جان بسپارید. باورهای پوسیده خود را، که اوهامی بیش نیست، دور بریزید. حقیقت شما این است. شما خدایی دارید که هر لحظه با شماست. از این لحظه با او زندگی کنید و همه‌چیز را به او بسپارید. این یعنی شهامت! من عاشق این کتاب هستم، عاشق نحوه نگارش آن هستم و از

ہمہ بیشتر عاشق دبی فورد ہستم. دبی عزیز تو روح مرا سرشار می کنی و بہ من
انگیزہ زندگی می بخشی.

وین دایر

www.ketab.ir