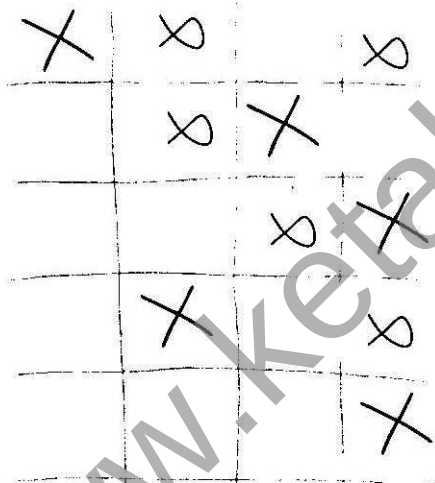


دفتر روزانه ۳۶۵ عمل شجاعانه‌ی من:



هر روز غلبه بر یک

درس

Smith, Dian G

اسمیت، دایان جی

هر روز غلبه بر یک ترس / گردآوری دایان جی اسمیت و رایبی راجی؛

مترجم: هرمزاهدی

تهران: آسمان نیلگون، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-600-7575-06-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

Do one thing every day that scares you: عنوان اصلی:

موضوع: ترس، شجاعت

راجی، رایبی Rogge, Robie. زاهدی، زهره، ۱۳۳۰- مترجم.

۱۵۲/۴۶

۵۵ الف ۴/ت BF۵۷۵

۱۳۹۳

۲۷۳۴۳۲۱

کتابخانه ملی ایران

هر روز غلبه بر یک تـرس

نویسنده: هیلن جی. اسمیت وریلی راجی
مترجم: زهرا زاهدی

تاریخ چاپ: ۱۳۹۴، تیراژ: ۱۱۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول، قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۷۵-۰۶-۲

ناظر فنی: تهمینه کیان
کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان شریعتی، ابتدای پارک شریعتی،
خیابان آذرشهر، کوچه سراب، پلاک ۶
تلفن: ۲۲۸۶۸۷۴۲

asemannilgoun@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



هر روز غلبه بريك ترس

اين چالش را به النور روزولت نسبت می دهند. کسی که برای جستجوی راه فائق آمدن بر ترس، دلایل کافی داشت. او دختر کوچولویی خجالتی و ترسو بود با ظاهری مات و سربه هوا و زندگی شخصی ای غم انگیز. با اين حال، پس از ازدواج با فرانکلین روزولت رئيس جمهور امريکا، تحت فشار مراحل مختلف اجتماعی، توانست نمونه ای شهامت و جرأت باشد و به عنوان يك چهره ای ملی و بين المللی، يك عمل گرای اجتماعی و سرمشق و الهام بخش برای مردم همه ی دنیا، قد علم کند.

شما چگونه؟ آیا از يك عمل جسمانی مثل شیرجه، اسکی، یا پرتاب توپ می ترسید. یا ترس های شما روانی است؟ از صحبت کردن در جمع می ترسید؟ از نه گفتن به رستوران چگونه؟ یا وحشت از مار یا دندان پزشک یا آینه دارید؟ می ترسید ظاهر تان را تغییر دهید، درخواست ترفیع کنید، با غریبه ها حرف بزنید، غذاهای کشورهای دیگر را بپزید، به يك جای شلوغ یا ایرا بروید، یا به مدرسه برگردید؟

قدرت تحمل مخاطره، دیواری که مرزهای محدوده ای امن ما را تعیین می کند، در هريك از ما متفاوت است. قدرت تحمل شما چقدر است؟ کار را با تهیه ی فهرستی از کارهای کوچک و بزرگی که شما را می ترساند شروع کنید. سپس بعد از يك سال یادداشت برداری از اعمال روزانه ی شجاعانه، فهرستی تهیه کنید از کارهایی که دیگر شما را نمی ترساند. با برداشتن قدم های کوچک، منظم و داوطلبانه، ملاحظه خواهید کرد که

تاریخ: -- / -- / --

**فهرست چیزهایی که مرا
می‌ترسانند:**

آن دیوار عقب نشسته و محدوده‌ی امن شما توسعه یافته است.

شاید دلتان بخواهد که هر ۳۶۵ صفحه‌ی این دفتر را مانند یک دفتر خاطرات معمولی یکی یکی پر کنید. شاید هم بخواهید به طور نامنظم پیش بروید و به دنبال نقل قول‌هایی بگردید که برای روحیه‌ی شما در روز خاصی مناسب باشد. محل ثبت تاریخ سفید است و بستگی به تصمیم شما دارد. پس به قول رابرت برنز «روزش همین روز و ساعتش همین حالاست». روزانه با انجام دادن یکی از کارهایی که شما را می‌ترساند، شاید بتوانید دنیای خودتان و احتمالاً کل جهان را هم تغییر دهید.