

فهرست

۱۵	مقدمه
۱۹	کلامی با شما
۳۱	پیشگفتار
۴۱	تحول چگونه اتفاق می‌افتد؟
۴۷	بخش اول. یک الگوی جدید
۴۹	مقصر اصلی
۶۵	اعتماد الهی
۸۳	مبارز باشهمت عشق
۹۷	بخش دوم. از عقل تا قلب
۹۹	رمز هدایت الهی
۱۱۷	رمز سرسپردگی
۱۳۳	رمز رهایی عاطفی
۱۵۱	رمز همدلی عمیق
۱۶۹	رمز قلب عاشق
۱۸۷	رمز رویای الهی
۲۰۳	رمز زیبایی متعالی
۲۲۵	فرمان جنگجوی باشهمت
۲۲۹	درباره نویسنده

تندیس

لطفاً بخوبی را می‌دانید که این کتاب

مقدمه

در این کتاب خردمندانه، دوست و همکار عزیزم، دبی فورده، نسخه‌ای بسیار کاربردی، دقیق و هوشمندانه را برای یک زندگی شجاعانه در اختیار ما می‌گذارد. هر صفحه‌ای را که ورق می‌زنید، زنی را می‌بینید که با صداقت بی‌شایه خود، سپروا با شما سخن می‌گوید. در حقیقت، او هر آنچه را در این وادی وجود دارد در پژوهش کتاب خود قرار داده است. در فصل فصلی کتابی که در دست دارید، آنچه برای یک زندگی سالم همراه با اعزت نفس و اعتماد به نفس لازم دارید، گنجانده شده است.

دبی به گونه‌ای شیوا و سلیس از تجربه شخصی خویش و دگرگونی خود از رویکردی بیمناک به بینشی شجاعانه می‌گوید. او هیچ نقطه ابهامی به جا نمی‌گذارد، هیچ رازی را سریه مهر نگه نمی‌دارد و من در عجبم چگونه با شما از همان چیزهایی که سال‌ها پنهان‌شان داشته است چنین بی‌پروا سخن می‌گوید. چگونه می‌گذارد به عمق ترس و وحشت او پی برید. هیچ چیز نیست که بخواهم به عنوان 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