

www.ketab.ir

مثل یک راهب فکر کن

هر روز ذهنت را برای آرامش و مقصود آموزش بده

نویسنده: جی آر. شتی

مترجم: منصور بیگدلی

مثل یک راهب فکر کن

هر روز ذهن‌ت را برای آرامش و مقصود آموزش بده



نویسنده: جی آر. شتی

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاگ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سپیدار

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۶۶۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۷۱-۷

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است

Think like a monk

سرشناسه: شتی، جی آر.

Shetty, Jay

عنوان و نام پدیدآور: مثل یک راهب فکر کن: هر روز ذهن‌ت را برای آرامش و مقصود آموزش بده /

نویسنده جی آر. شتی؛ مترجم منصور بیگدلی.

مشخصات نشر: تهران: بهار سپز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۸۰ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۷۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: Think like a monk, 2020.

عنوان دیگر: هر روز ذهن‌ت را برای آرامش و مقصود آموزش بده.

موضوع: شتی، جی آر.

موضوع: Shetty, Jay

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (Psychology)

موضوع: مدیتیشن -- بودیسم

موضوع: Meditation -- Buddhism

موضوع: راهبان بودایی

موضوع: Buddhist monks

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶. - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۱۷۹۶۳

وضعیت رکورد: فیبا

۷	تمجید‌هایی از کتاب
۸	پیشگفتار مترجم
۹	پیشگفتار نویسنده
۲۳	بخش اول رها کردن
۲۵	هویت: من همان کسی هستم که فکر می‌کنم هستم
۴۶	منفی‌گرایی: پادشاه شرور گرسنه می‌شود
۷۸	ترس: به هتل زمین خوش آمدید!
۱۰۲	نیت: با طلا کور شده
۱۳۳	بخش دوم رشد
۱۳۵	مقصود: طبیعت عجب
۱۷۳	روال: مکان انرژی دارد؛ زمان حافظه دارد
۲۰۱	ذهن: دوراهی ارا به‌ران
۲۳۷	ایگو: اگر می‌توانی من را بگیر
۲۶۹	مراقبه: تجسم
۲۷۷	بخش سوم دادن و کمک کردن
۲۷۹	سپاسگزاری: قدرتمندترین داروی دنیا
۳۰۰	روابط: مردم تماشا می‌کنند
۳۳۸	خدمت کردن: درخت‌هایی بکارید که نمی‌خواهید زیر سایه‌ی آن‌ها بنشینید
۳۵۹	مراقبه: مناجات
۳۶۴	نتیجه‌گیری
۳۷۳	ضمیمه
۳۷۳	آزمون شخصیت‌ودایی
۳۷۹	نگته‌ی نویسنده
۳۸۰	درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار مترجم

شاید شما هم گوشه‌ای از بی‌خوابی یا زندگی راهب‌گونه را تجربه کرده باشید یا کاملاً با آن آشنا باشید. در هر صورت ممکن است روال سختی به نظر برسد و مشخصاً در زندگی پُرمشغله‌ی امروزی داشتن چنین سبک زندگی حتی اگر شدنی باشد، بسیار سخت است. اما چه می‌شود اگر یکی از همین راهب‌ها خرد و دانش حاصل از آن سبک زندگی را به زبان امروزی بیان کند؟ ما را راهنمایی کند تا زندگی‌مان ترکیبی از آرامش و خرد، آن سبک زندگی پُرآرامش در کنار پیشرفت و موفقیت در هیاهو، هیجان و سرعت زندگی عادی باشد.

جی‌شتی این کار را انجام داده و با خواندن این کتاب می‌توانید ویژگی‌های این دو سبک زندگی را برای خودتان کسب کرده و سبک جدیدی برای زندگی‌تان ایجاد کنید. آرامشی که فناوری و مشغله‌ی فراوان، آن را از ما گرفته و راهکارهای عملی این کتاب آن را به ما بازمی‌گرداند.

برای ارتباط با مترجم، معرفی و بریده‌ی کتاب‌ها و نکات مهم، از روش‌های زیر در ارتباط باشید:

اینستاگرام و تلگرام: @mansbigdeli