

مانیفست روزانه یک قهرمان

راهنمایی برای رسیدن به تعالی و موفقیت
در زندگی روزمره و کسب و کار

نویسنده: رابین شارما

www.ketab.ir

مترجم: رضا اسکندری آذر



انتشارات گوتدیرک

سرشناسه	شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ - م. Sharma, Robin S. (Robin Shilp), 1964-
عنوان و نام پدیدآور	مانیفست روزانه یک قهرمان: راهنمایی برای رسیدن به تعالی و موفقیت در زندگی روزمره و کسب و کار / نویسنده رابین شارما: مترجم رضا اسکندری آذر؛ ویراستار شایان صولتی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات گوتنبرگ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۳۶ ص: ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۹۵-۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The everyday hero manifesto : aim for iconic, rise to legendary, make history, 2021
عنوان دیگر	مانیفست قهرمان هر روزه.
عنوان دیگر	راهنمایی برای رسیدن به تعالی و موفقیت در زندگی روزمره و کسب و کار.
موضوع	موفقیت Success خودسازی Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	اسکندری آذر، رضا، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۲۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۵۷۰۷۸



www.ketab.ir

مانیفست روزانه یک قهرمان
 (راهنمایی برای رسیدن به تعالی و موفقیت در زندگی روزمره و کسب و کار)
 نویسنده: رابین شارما
 مترجم: رضا اسکندری آذر
 ویراستار: شایان صولتی
 طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی
 صفحه آرا: هادی عادلخانی
 چاپ اول: ۱۴۰۰
 تیراژ: ۱۴۵۰ نسخه
 قیمت: ۸۹۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۹۵-۸-۳
 چاپ و صحافی: کهنمویی زاده

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد و هر گونه استفاده به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد
 آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۱۲، انتشارات گوتنبرگ
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۹۹۸ . gutenbergpublishion ©
 مشهد، خیابان احمدآباد، مقابل محتشمی، انتشارات جاودان خرد
 تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷

فهرست

۱. قهرمان درون شما ۱۷
۲. ایمان به آرمان‌ها، موجب مضاعف‌سازی نیرویتان می‌شود ۲۰
۳. آخرین ساعات عمر نسخه‌ شکست خورده ۳۶
۴. عیبی ندارد اگر حالتان خوش نیست ۳۸
۵. پارادوکس معنن طلا ۴۰
۶. جستی از ذهنیت قربانی به ذهنیت قهرمانی ۴۲
۷. روزی که یادداشت‌های خصوصی‌ام را بردند ۴۹
۸. دستورالعمل‌هایی از مربیان برتر ۵۱
۹. لذتِ مسخره شدن ۵۸
۱۰. یادداشت ارسون ولز ۵۸
۱۱. هیچ چیز کامل نیست ۶۰
۱۲. اصل فروشنده شاه‌بلوط ۶۲
۱۳. اصل و.م.خ.م برای ایجاد سریع ذهنیت مثبت ۶۵
۱۴. دیگر به نبوغتان اهانت نکنید ۶۸
۱۵. آنچه جی. کی. رولینگ درباره‌ پشتکار یادم داد ۷۱
۱۶. مثل یک ورزشکار از سلامتیتان مراقبت کنید ۷۳

۱۷. شب چهار کیک شکلاتی ۸۴
۱۸. یک فلسفه هنجارشکنا نه برای برخورد با تغییرات غیرمنتظره ۸۶
۱۹. شما برای خودتان کافی هستید ۸۹
۲۰. بیانیه فعال سازی برای مبتدیان ۹۱
۲۱. مردی نیک با کلاه بیسبال ۹۴
۲۲. تعلیم د بدن نزد مربیان بزرگ ۹۷
۲۳. پرچم قرمز یعنی پرچم قرمز ۹۹
۲۴. کوتاه ترین فصل در تاریخچه خلافت ۱۰۲
۲۵. فرضیه هنجارشکنا نه ۱۰۲
۲۶. مثل سونیفتی بهجاء باشد ۱۰۶
۲۷. آموزگاری به نام آسیب زود ۱۰۷
۲۸. مرام سازندگی ۱۱۲
۲۹. هفت موردی که نخبگان را تهدید می کنند ۱۱۴
۳۰. انتظار ناسیاسی را داشته باشید ۱۲۱
۳۱. زمانی که نوک فله کوه تنها ماندم ۱۲۲
۳۲. هرم استراتژی های نهایت بهره وری ۱۲۷
۳۳. به رسته امید ملحق شوید ۱۴۱
۳۴. چهل چیزی که آرزو می کنم کاش در چهل سالگی می دانستم ۱۴۳
۳۵. تکنیک میستی کوبند برای ساختن اعتماد به نفس ۱۴۶
۳۶. عادت خرید ۴ نسخه از یک کتاب ۱۴۷
۳۷. معنای تنگ ۱۵۰
۳۸. شعار اصلی برای کامیابی ۱۵۱
۳۹. هیولا را در آغوش بگیر ۱۵۱

۴۰. قانون دسر گران قیمت..... ۱۵۵
۴۱. تمبل نباشید..... ۱۵۷
۴۲. سیزده عادت پسندیده بنجامین فرانکلین..... ۱۵۷
۴۳. شکایت طاووس..... ۱۶۱
۴۴. پرهزینه‌ترین درگیری..... ۱۶۲
۴۵. عزیزانتان را بکشید!..... ۱۶۳
۴۶. از پاداش سوم پرهیز کنید..... ۱۶۶
۴۷. التیام بخشیدن به قلب گشوده، شما را به استاد تبدیل می‌کند..... ۱۶۸
۴۸. آنچه از یادداشت‌های شخصی داوینچی یاد گرفتم..... ۱۷۷
۴۹. نگرش «اگر تلاش کنی، پیروز خواهی شد»..... ۱۸۱
۵۰. آنکه سخت تلاش کرد اما بهر سبب..... ۱۸۳
۵۱. نیمه‌تاریک خصوصیات برتر شما..... ۱۸۵
۵۲. فرمول سه مرحله‌ای موفقیت (و عادت خوردن کلم دروگلی)..... ۱۸۷
۵۳. وقتی درباره‌ی دشواری فکر می‌کنم، به چه فکر می‌کنم..... ۱۹۲
۵۴. چرا حین نوشتن به ترانه‌های غمگین کانتري گوش می‌کنم؟..... ۱۹۹
۵۵. بیماری که کتابی را با پلک زدن نوشت..... ۲۰۱
۵۶. راز مثبت‌اندیشان..... ۲۰۲
۵۷. دروغ بزرگ تفکر مثبت..... ۲۰۷
۵۸. زمانی که به طبیعت گردی رفتم..... ۲۱۲
۵۹. سیزده ویژگی مخفی میلیاردرها..... ۲۱۵
۶۰. هشت جنبه‌ی ثروت..... ۲۲۲
۶۱. الگوریتمی برای یک زندگی متعادل..... ۲۲۹
۶۲. رمز «فقط چون...» برای قهرمانان..... ۲۳۵

- ۶۳ مرگ مثل عوض کردن اتاق هتل است..... ۲۳۷
- ۶۴ چرا ارسطو روی زمین می خوابید؟..... ۲۴۰
- ۶۵ فرمول موفقیتتان را مثل مایلز دیویس در هم بشکنید..... ۲۴۳
- ۶۶ هنرمند پادشکننده با کت و سلوار براق بنفش..... ۲۴۵
- ۶۷ نظریه آتش شعله‌ور برای یک زندگی جسورانه..... ۲۴۸
- ۶۸ شیوه کار نخبگان..... ۲۴۹
- ۶۹ چیزهای کوچک همان چیزهای بزرگ هستند..... ۲۵۱
۷۰. به یک ورزشکار خلاق تبدیل شوید..... ۲۵۳
۷۱. نخبگان دنیای تولید چگونه موفق می‌شوند؟..... ۲۵۴
۷۲. از بیماری مختص ماه‌نوردان پرهیز کنید..... ۲۵۸
۷۳. درس تاب‌آوری از کسی که صورتش را از دست داد..... ۲۶۰
۷۴. چالرز داروین و برتری چابکی..... ۲۶۳
۷۵. مدل پول آزاد برای رسیدن به کامیابی..... ۲۶۵
۷۶. موبایل را کنار بگذارید و با دیگران حرف بزنید..... ۲۷۰
۷۷. کوتاهترین فصل در تاریخ بهرموری..... ۲۷۱
۷۸. کسب‌وکار یک مبارزه زیباست..... ۲۷۲
۷۹. وقتی جدی هستید، جدی باشید..... ۲۷۳
۸۰. چهار روش ارتباط‌سازی خالقان نهضت‌ها..... ۲۷۵
۸۱. وقتی که تسلیم شدن را یاد گرفتیم..... ۲۷۹
۸۲. هیچ‌وقت نمی‌دانید چه کسی سر راهتان قرار خواهد گرفت..... ۲۸۲
۸۳. شاخص برتری رقابتی بزرگ..... ۲۸۴
۸۴. آخرین حرف‌های استیو جابز..... ۲۸۸
۸۵. در مواجهه با دشواری‌ها، به قدرت درونتان اعتماد کنید..... ۲۸۹