

۲۳۳ ۴۱۸۹



تو خوب تر از آنی که
احساس بدی داشته باشی

نویسنده:

نیت دالاس

ترجمه:

هانیه حق نبی مطلق



Dallas, Nate

978-600-5861-66-2

approach to living an unorthodox life. 2020

Anxiety - - Alternative treatment

Self – actualization (Psychology)

Self – help techniques

حق نبي مطلق، هانيه، ۱۳۶۰، مترجم

ملک، حسن، ۱۳۵۱ - ویراستار

RAY'S

● تو خوبتر از آنی که احساس بدی داشته باشی



Chabokandish8693@gmail.com

مرکز پخش چابک اندیش:

• ۹۹.۵۶۴۶.۶۲

• 9121571282

66499327-66491.24

● انتشارات: چابک اندیش

● نوشته‌ی: نیت دالاس

● مترجم: هانیہ حق نبی مطلق

● ویراستار علمی: حسن چابک

● ویراستار: شیرین وحدانی

● حروف نگاری: محمد علی

● نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

● تیار: ۱۰۰ نسخہ

● قیمت: ۷۹۰۰۰ تومان

● شاہک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۶۶-۲

فهرست

۵	 مقدمه
۹	 فصل اول: بیداری
۱۸	 بهبودی
۲۰	 تغییر نیازها
۲۲	 آنچه به دست می آورید
۲۴	 فصل دوم: دانش استراحت - خواب
۲۶	 فواید خواب مناسب
۲۸	 ماهیت خواب
۲۹	 ریتم بیست و چهار ساعته
۳۰	 تجمع آدنوسین
۳۱	 فاکتورهای مهم دیگر
۳۳	 مشروبات الکلی
۳۴	 داروهای خواب آور
۳۵	 ده راه حل برای داشتن خواب باکیفیت
۴۲	 فصل سوم: با جریان همراه شوید - تنفس
۴۳	 ماهیت تنفس
۴۶	 عملکرد اکسیژن و دی اکسید کربن
۵۰	 تنفس از دهان یا بینی؟ مسأله این است
۵۲	 یک عنصر مفید دیگر
۵۴	 ورزش و اضطراب
۵۶	 فصل چهارم: ورودی های بهتر برای خروجی بهتر - آب و غذا
۵۸	 چقدر آب بنوشیم
۶۷	 خوردنی های مجاز
۶۸	 تقلب عادلانه
۷۰	 پاکسازی
۷۱	 فصل پنجم: فشار، درد و کوفتگی - ورزش
۷۲	 فصل ششم: احساس و حرکت - ارتباط بین ذهن و بدن
۷۲	 کنار گذاشتن الگوهای قدیمی
۷۸	 زبان حالات روحی چیست
۷۹	 کنترل بدن
۸۶	 کنترل ذهن
۹۱	 مدیریت وضعیت
۹۴	 فصل هفتم: با خود روراست باشید - طرز فکر
۹۵	 اگر اشتباه کنی چه می شود؟
۹۶	 هدف خود را انتخاب کنید
۹۸	 جنگ درونی
۱۰۱	 طرز فکر
۱۰۳	 آنچه باید و نباید انجام دهیم
۱۰۹	 چطور با رنج های مان کنار بیاییم
۱۱۱	 شادی واقعی چیست
۱۱۴	 با شکست ها چه کنیم

۱۱۵	قدرت جادویی بخشش
۱۱۷	چطور در برابر موانع ایستادگی کنیم
۱۲۰	طرز تفکر نهایی
۱۲۳	فصل هشتم: دلیل کارهای مان چیست - نیازهای انسان
۱۲۶	۶ نیاز بشر
۱۲۲	فصل نهم: رهبران گمشده - اوقات فراغت، بازی و سرگرمی
۱۴۳	اوقات فراغت
۱۴۹	استراحت
۱۵۰	تفریح
۱۵۳	فصل دهم: مسیر سکون - مدیتیشن
۱۵۸	چرا آرامش و سکون را دوست داریم
۱۶۰	روش‌های طرز تفکر
۱۶۵	آماده‌سازی
۱۶۸	فصل یازدهم: رفع انباشتگی - کم‌گرایی
۱۶۹	رفع انباشتگی و آشتی با کم‌گرایی
۱۷۵	روش‌هایی برای پاکسازی
۱۸۳	پاکسازی فضاهای خارجی
۱۸۴	با همه در ارتباط نباشید
۱۸۵	تجدیدنظر در برنامه‌ها
۱۸۶	بارهای اضافی را حذف کنید
۱۸۸	فصل دوازدهم: دوباره کاری - کار
۱۸۹	چه مقدار کار کنیم
۱۹۲	چه مقدار کار مورد قبول است
۱۹۷	شناسایی موانع
۱۹۸	استانداردهای بالا
۱۹۹	مراحل رشد
۲۰۰	مشغله‌های اضافه را حذف کنید
۲۰۳	فصل سیزدهم: جریان پول - پول
۲۰۵	سه اقدام اصولی
۲۰۶	انواع تفکر
۲۱۸	معنای سرمایه‌گذاری
۲۲۰	فصل چهاردهم: تراز کردن - روابط
۲۲۱	عشق واقعی
۲۲۵	عشق‌ورزی
۲۲۷	سطوح مختلف عشق
۲۳۰	روش‌های عشق‌ورزی
۲۳۳	بالا بردن سطح عشق
۲۴۰	کلام آخر

مقدمه

احتمالاً این کتاب را انتخاب کردید چون عنوانش برای تان هیجان انگیز است. آنقدر خوب هستید که نمی‌توانید احساس بدی داشته باشید و خود نیز این را می‌دانید. قطعاً سال‌ها به این موضوع فکر کرده و مطمئن نیستید برای داشتن حس خوب چه باید بکنید.

اکنون اینجا هستید، کتاب در دست با فرصتی منحصر به فرد. این کتاب با مجموعه‌ای از یادداشت‌های دست‌نویس شخصی شروع شد. مطالب کتاب، ایده‌ها، طرز تفکرات، سؤالات و پاسخ‌هایی بودند که در تلاش‌هایم برای داشتن یک زندگی بهتر با آن‌ها مواجه شدم. این یادداشت‌ها را در ابتدا برای خودم جمع‌آوری کردم اما از ظاهر امر پیداست که می‌تواند به درد شما هم بخورد.

چند سال پیش، تلاش زیادی کردم تا راهی بیایم برای کاهش استرسی که ذهنم را آزار می‌داد و هم‌چنین بیماری که داشت جسمم را از بین می‌برد. در این مسیر گنجینه‌ای از تجربیات عالی پیدا کردم.

بینش‌هایی غنی و روش‌های قدرتمندی که در جاهای معمولی و هم‌چنین عجیب پنهان بود. تجربیاتم کمی افراطی به نظر می‌رسید چرا که این تنها راهی بود که می‌دانستم باید چگونه کارهایم را انجام دهم.