

افکار سمی

سرسختی روانی خود را ارتقاء دهید، اراده خود را

تقویت کنید و تفکرات خود را کنترل کنید

www.ketab.ir

زویی مکی

معصومه ضمیری

مکی، زویی McKey, Zoe

افکار سمی : سرسختی روانی خود را ارتقاء دهید، اراده خود را تقویت کنید و تفکرات خود را کنترل کنید/ زویی مک کی ؛ [ترجمه‌ی] معصومه ضمیری.

تهران: نیک فرجام، ۱۴۰۰.

۱۲۰ ص.

978-622-258-173-2

فیبا

The disciplined mind : develop mental toughness, and control your thoughts.[2019].strengthen your willpower,

رهایی از افکار سمی با منظم کردن ذهن.

موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی Success -- Psychological aspects

خودسازی (Psychology) Self-actualization

عزم راسخ (Personality trait) Determination

ضمیری، معصومه، ۱۳۵۹-، مترجم

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۸۴۵۶۱۰۹

کتاب

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی



انتشارات نیک فرجام

www.ketab.ir

♦ افکار سمی

♦ زویی مک کی

♦ ترجمه‌ی معصومه ضمیری

♦ ویراستار سپهر امیری‌زاده

♦ ناشر نیک‌فرجام

♦ نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

♦ تیراژ ۱۰۰ نسخه

♦ حروف‌نگاری آبان‌گرافیک

♦ شابک ۲-۱۷۳-۲۵۸-۶۲۲-۹۷۸

♦ قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان

دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷

۶۶۹۷۲۸۱۷

۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۷	پیشکش
۹	مقدمه
۱۷	بخش اول
۱۹	قبول کنید که همه چیز در زندگی یک مبادله است
۲۹	بخش دوم
۳۱	مسئولیت پذیری
۳۷	بخش سوم
۳۹	برای آرامش ذهن، مغز خود را دست کم نگیر
۴۳	بخش چهارم
۴۵	زبان بدن
۵۱	بخش پنجم
۵۳	یاد بگیرید و با استرس مقابله کنید
۶۵	بخش ششم
۶۷	با زندگی واقعی خود آشتی باشید
۷۵	بخش هفتم
۷۷	یک چیز را انتخاب کن و به سوی او برو
۸۳	بخش هشتم
۸۵	خودت را بشناس
۹۳	بخش نهم
۹۵	جذب نکنید عمل کنید
۹۹	بخش دهم

مقدمه

پروردگارا به من نیرویی بده تا بتوانم چیزهایی که نمی‌توانم تغییر دهم را بپذیرم و به من شجاعتی بده تا چیزهایی که می‌توانم را تغییر دهم و عقلی بده تا تفاوت‌ها را درک کنم.

رینهولد نیبور

زندگی من یک‌باره تغییر کرد. من خانهاام در رومانی را ترک کردم و برای کسب موقعیت‌های بهتر به مجارستان آمدم که در آنجا بورسیه گرفته بودم. پدر و مادرم پول کافی نداشتند و نمی‌توانستند برای من یک آپارتمان اجاره کنند. من در یک اتاق رایگان در دبیرستان ماندم. در آنجا می‌توانستم وسایلم را بگذارم، بخوابم و خودم را تمیز کنم نه چیز بیشتری. قبلاً از اینکه فکر کنید به چه چیز دیگری نیاز دارم، به شما می‌گویم، بله غذا چیزی بود که در این اتاق‌ها ارائه نمی‌شد. من با مغز ۱۴ ساله‌ام فکر کردم که می‌توانم قبل از اینکه از گرسنگی بمیرم، دوش بگیرم. این مشکل مدرسه نبود که من نمی‌توانم وعده‌های غذایی ارزان آشپزخانه که مخصوص کودکان فقیر است را خریداری کنم، اما من فقیرتر از بقیه بچه‌ها بودم و انتهای باریک انحنای شکم من می‌توانست مقیاس خوبی برای این اندازه‌گیری باشد.