

۲۵۶۲۵۶۰

نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان شفافیت و ارتباط

www.ketab.ir

سبک‌تر

گذشته را رها کن؛ در لحظه باش؛ و آینده را گسترش بده

نویسنده: یانگ پونبلو

مترجم: منصور بیگدلی

سبک‌تر گذشته را رها کن؛ در لحظه باش؛ و آینده را گسترش بده



نویسنده: یانگ پونبلو

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاگ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: ناژو

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۲۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۱
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۴۷-۳

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Lighter: let go of the
past, connect with the
present, and expand
the future, c2022

سرشناسه: یونگ پونبلو

Yung Pueblo

عنوان و نام پدیدآور: سبک‌تر: گذشته را رها کن؛ در لحظه باش؛ و آینده را گسترش بده / نویسنده یانگ پونبلو؛ مترجم منصور بیگدلی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: [۲۳۶] ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۴۷-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Lighter: let go of the past, connect with the present, and expand the future, c2022.

عنوان دیگر: گذشته را رها کن؛ در لحظه باش؛ و آینده را گسترش بده.

موضوع: خودسازی

(Self-actualization (Psychology

بلوغ عاطفی

Emotional maturity

بهداشت روانی

Mental health

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۱۰۵۶۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

۷	تمجیدهایی از کتاب سبک‌تر
۱۱	پیشگفتار مترجم
۱۲	پیشگفتار: روایت من
۲۲	عشق به خود
۳۷	شفا یافتن
۵۹	رها کردن
۸۵	یافتن شیوه‌ی خودتان
۹۴	عادت انسانی در برابر طبیعت انسانی
۱۰۸	بلوغ عاطفی
۱۲۹	روابط
۱۶۰	چالش‌های فرایند شفا
۱۸۰	موج تغییرات درونی به سمت بیرون می‌رود
۱۹۶	هماهنگ کردن دنیا
۲۲۰	عصر جدید
۲۳۰	نتیجه‌گیری
۲۳۵	درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار مترجم

همه‌ی ما، باری از گذشته را بر دوش می‌کشیم. یا بهتر است بگوییم در ذهنمان حمل می‌کنیم. این بار می‌تواند آسیب‌های روحی گذشته، به‌ویژه دوران کودکی و سایر اتفاقاتی باشد که برای ما رخ داده و تأثیر آن، گاهی چنان زیاد است که بر زندگی امروز ما هم اثر می‌گذارد. یانگ پوئبلو در این کتاب از تجربه‌ی خود از گرفتار شدن با مواد و مشروبات الکلی و رها شدن از آن می‌گوید. راه پُرفراز و نشیبی که سرانجام او را در مسیر پیشرفت و تبدیل شدن به نسخه‌ی بهتر از خودش قرار داد. اینکه مسیر تغییر همیشه آسان و ساده نیست و گام‌هایی که می‌توانیم برداریم تا به بهتر شدن خودمان و دنیا کمک کنیم.

برای اشتراک‌گذاری دیدگاه‌ها، آگاهی از تازه‌های نشر و معرفی و بریده‌ی کتاب‌ها، در شبکه‌های اجتماعی همراه ما باشید. همچنین، می‌توانید عکس کتاب‌های محبوبتان را با ما به اشتراک بگذارید. بهترین‌ها باز نشر خواهند شد.

  @mansbigdeli

 @mansoorbigdeli

با سپاس از همراهی شما

منصور بیگدلی / زمستان ۱۴۰۱