

**با یک عادت ساده کنترل
زندگی‌ات را در دست بگیر:
بزن قدش!**

www.ketab.ir
مل رایینل

نفیسہ معتکف



انتشارات هو

عنوان و نام پدیدآور : با یک عادت ساده کنترل زندگی‌ات را در دست بگیر:

بزن قدش! / مل رابینز / نفیسه معتکف

مشخصات نشر : تهران، انتشارات هو ۱۴۰۱ ۲۵۰ ص

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۴-۰۲-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : خودشناسی - موفقیت

رده بندی کنگره : Bf724/3

رده بندی دیویی : 158/1

شماره کتابشناسی ملی : 8946904

انتشارات هو

■ نام کتاب: با یک عادت ساده کنترل زندگی‌ات را در دست بگیر:

بزن قدش!

■ ناشر : هو

■ نویسنده : مل رابینز

■ مترجم : نفیسه معتکف

■ صفحه‌آرا : پروانه نصرالهی

■ تیراژ : ۲۰۰ جلد

■ چاپ اول : ۱۴۰۱

■ چاپ : پیشگامان

■ شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۴-۰۲-۳

■ ISBN : 978-622-5794-02-3

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۷	 درباره نویسنده.
۹	 فصل اول: تو سزاوار زندگی معرکه‌ای هستی.
۲۳	 فصل دوم: طبق نظریه علمی این مورد کارایی دارد.
۴۲	 فصل سوم: من چند سؤال دارم.
۵۶	 فصل چهارم: چرا خودم را زجر بدهم.
۷۳	 فصل پنجم: آیا من لطمه روحی خورده‌ام؟
۸۳	 فصل ششم: سروکله این همه مزخرفات متنی از کجا پیدا می‌شود.
۹۹	 فصل هفتم: چرا یک دفعه همه جا قلب می‌بیس؟
۱۱۶	 فصل هشتم: چرا زندگی برای دیگران راحت است و برای من نیست؟
۱۲۹	 فصل نهم: اگر چیزی نگویم، راحت‌تر نیست؟
۱۴۷	 فصل دهم: بهتر نیست فردا شروع کنیم؟
۱۶۷	 فصل یازدهم: تو از من خوش‌تر می‌آید؟
۱۸۱	 فصل دوازدهم: چرا در کاری گند می‌زنم؟
۱۹۲	 فصل سیزدهم: واقعاً از پس این برمی‌آیم؟
۲۰۵	 فصل چهاردهم: خوب، شاید دلت نخواهد این فصل را بخوانی.
۲۲۳	 فصل پانزدهم: بالاخره معنای پشت هر چیز مشخص می‌شود.
۲۳۲	 صبر کن، صبر کن، ... هنوز هم مانده!
۲۴۰	 هدیه‌ای از طرف من.
۲۴۵	 قدردانی.