

www.ketab.ir

سیزده کاری که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

قدرتتان را پس بگیرید، تغییر را بپذیرید، باترس هایتان روبه‌رو شوید و مغزتان را برای شادی و موفقیت آموزش دهید

نویسنده: ایمی مورین

مترجم: منصور بیگدلی



سیزده کاری که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

قدرت‌تان را پس بگیرید، تغییر را بپذیرید، با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید و مغزتان را برای شادی و موفقیت آموزش دهید

نویسنده: ایمی مورین

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: الناز خجسته

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاگ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحرگرافیک

چاپ: عطا

نوبت چاپ: هشتم، زمستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹۷۴-۸

حق چاپ محفوظ است

سرشناسه: مورین، ایمی

Morin, Amy

عنوان و نام پدیدآور: سیزده کاری که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند: قدرت‌تان را پس بگیرید، تغییر را بپذیرید، با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید و مغزتان را برای شادی و موفقیت آموزش دهید/نویسنده ایمی مورین؛ مترجم منصور بیگدلی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹۷۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 13things mentally strong people don't do: take back your power, embrace change, face your fears, and train your brain for happiness and success, 2017.

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: قدرت‌تان را پس بگیرید، تغییر را بپذیرید، با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید و مغزتان را برای شادی و موفقیت آموزش دهید.

عنوان دیگر: ۱۳ کاری که افراد هوشمند انجام نمی‌دهند.

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (Psychology)

موضوع: پرورش ذهن

موضوع: Mental discipline

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۳۲۹۲۷



تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری
پلاک ۱۶، واحد اول
تلفن: ۶۶۴۹۸۷۲۸-۶۶۹۶۳۸۴۵-
۶۶۴۹۸۵۷۹

کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱

● baharesabz.com

📧 @baharesabzpub

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**13things mentally
strong people don't
do:**

take back your
power, embrace
change, face your
fears, and train your
brain for happiness
and success

فهرست

www.ketab.ir

فصل یکم

فصل دوم

فصل سوم

فصل چهارم

فصل پنجم

فصل ششم

فصل هفتم

فصل هشتم

فصل نهم

فصل دهم

فصل یازدهم

فصل دوازدهم

فصل سیزدهم

۷	تمجیدهایی از این کتاب
۸	پیش‌گفتار مترجم
۱۰	پیش‌گفتار
۱۹	قدرت ذهنی چیست؟
۲۵	با تأسف خوردن برای خودشان زمان را هدر نمی‌دهند
۴۴	از قدرتشان دست نمی‌کشند
۶۲	از تغییر پرهیز نمی‌کنند
۸۲	روی چیزهای خارج از کنترلشان، تمرکز نمی‌کنند
۱۰۰	نگران راضی کردن همه نیستند
۱۲۰	از خطرپذیری‌های حساب‌شده نمی‌ترسند
۱۳۹	در گذشته نمی‌مانند
۱۵۶	یک اشتباه را بارها تکرار نمی‌کنند
۱۷۳	از موفقیت دیگران نمی‌رنجند
۱۹۲	پس از اولین شکست، تسلیم نمی‌شوند
۲۰۸	از زمان تنهایی نمی‌ترسند
۲۲۷	احساس نمی‌کنند که دنیا چیزی به آن‌ها بدهکار است
۲۴۱	انتظار نتایج فوری ندارند
۲۵۹	نتیجه‌گیری حفظ قدرت ذهنی
۲۶۴	درباره‌ی نویسنده

پیش‌گفتار مترجم

وقتی کتاب سیزده کاری که زبان‌دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند با استقبال شما عزیزان روبه‌رو شد، تصمیم گرفتیم کتاب فعلی ایمی مورین را هم بررسی کنیم و به‌راستی این عنوان نیز بسیار آموزنده است؛ چنان که هنگام ترجمه اثر پیش‌رو، بخش‌هایی از آن را در صفحه اینستاگرامم @mansbigdeli منتشر کردم. به‌گمان من کتاب‌های روان‌شناسی، که براساس تجربیات شخصی نویسنده و مراجعین وی نوشته می‌شوند، بسیار کاربردی و تأثیرگذار هستند و سیزده کاری که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند هم از این قاعده مستثنا نیست. بنابراین، هر کس می‌خواهد زندگی مطمئن‌تر، اعتمادبه‌نفس بیشتر، ناراحتی و اضطراب کمتر داشته باشد، باید آن را بخواند.

عنوان این دو کتاب بسیار شبیه به هم است. به همین دلیل، مقایسه‌ای بین این دو اثر انجام دادم. از این‌رو، در عین حال که می‌توانند مکمل هم باشند، فصل مشترک یا تکراری ندارند.

امیدوارم از خواندن این کتاب هم لذت ببرید. به‌امید روزهای بهتر و روشن‌تر

و به امید این که فرهنگ غنی مان را بازسازی و کتابخوانی را هم در آن نهادینه کنیم.

ارادتمند همه عزیزان

منصور بیگدلی

آبان ۹۹

برای ارتباط مستقیم، دسترسی به مطالب بیشتر، بریده کتاب‌ها و همچنین سفارش مستقیم کتاب، از طریق اینستاگرام، تلگرام و ایمیل یا هو در ارتباط باشید:

@mansbigdeli

www.ketab.ir