

ALAIN DE BOTTON

راهنمای تندرستی عاطفی



ذهن و فکر شاد و سالم

آلن باتن

ترجمه ی زهرا تابش

دوباتن، آلن، ۱۹۶۹ - م.
ذهن و فکر شاد و سالم: راهنمای تندرستی عاطفی /
نویسنده: آلن دوباتن؛ مترجم: زهرا تابش
تهران: کتابسرای نیک، ۱۴۰۰.
شابک: ISBN: 978-622-6977-83-8

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا
عنوان اصلی: Happy, Healthy Minds:
A children's guide to emotional wellbeing

- موضوع: ۱. هیجان‌ها -- ادبیات کودکان و نوجوانان
۲. هیجان‌ها در کودکان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
۳. بهداشت روانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
۴. بهزیستی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
۵. کودکان -- روان‌شناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
تابش، زهرا، ۱۳۷۸ -، مترجم
مدرسه زندگی (شرکت تجاری)

[ج] ۱۵۲/۴

BF ۵۶۸

۱۴۰۰

۸۶۵۶۵۶۰

شماره کتابشناسی ملی:

ALAIN DE BOTTON

راهنمای تندرستی عاطفی

ذهن و فکر: نماند و سالم

آلن دو باتن

نویسنده: آلن دو باتن

مترجم: زهرا تابش

ویراستار: سیما فولادپور

صفحه آرا: فریبا علیجانی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

نیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۶۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۷-۸۳-۸

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۲۰۴۵۳۲

store@ketabsarayenlk.com



کتاب‌سرای نیک

ذهنتان را سالم نگه
دارید / ۸

احساس سوء تفاهم /
۱۳۱

والدین / ۱۷

خشم / ۱۲۹

نمایشگرها / ۵۷

اضطراب / ۱۴۴

زورگوها / ۶۹

اعتماد به نفس / ۱۴۹

من چند سال دارم؟ / ۷۸

صبر / ۱۵۶

مدرسه / ۸۵

طبیعت / ۱۶۰

دوستان / ۹۸

دنیای بزرگسالان / ۱۶۴

بدن شما / ۱۱۷

جدایی / ۱۷۷

www.ketab.ir

ذهن‌های ما ماشین‌های پیچیده و بی‌نظیری هستند. بعضی افراد می‌توانند با آن‌ها کارهای خارق‌العاده‌ای انجام دهند؛ جذر ۲۳۹۱۲۱ را حساب کنند، یک شعر ۱۰ صفحه‌ای لاتین را به خاطر بسپارند، یک هواپیما را از میان رعد و برق عبور دهند یا هنگام کمک‌کردن به کسی برای درک افعال بی‌قاعده‌ی زبان فرانسه، لازانیای قارچ و اسفناج بپزند. اگرچه مغز ما تنها حدود دو درصد از وزن کلی بدنمان را تشکیل می‌دهد اما حدود ۲۰ درصد از انرژی آن را مصرف می‌کند: انرژی کافی برای روشن کردن یک لامپ.



در بیشتر عمر ما، ماشین ذهنمان با حداقل نگهداری، به طور کارآمدی کار می‌کند. می‌توانیم با آب پرتقال، بیسکویت، رشته‌های پنیر، نفس کشیدن هوای تازه و چند فیلم آرامش‌بخش آن را تغذیه کنیم و آن هم، بنا بر دستور، املاهای مشکل، حقایق درباره‌ی زلزله و نام تمام عموها، دایی‌ها، عمه‌ها و خاله‌ها را فوراً می‌گویید.