



www.ketab.ir

کتابخانه ملی

کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

- www.ketab.ir
- سرشناسه : رابینز، مل، ۱۹۶۸-م.
Robbins, Mel, 1968-
عنوان و نام پدیدآور: این یک قانونه: خودباوری، کلید کنترل زندگی / مل رابینز؛ مترجم مینا حیدرزادگان.
مشخصات نشر: تهران: نشر مات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.
شابک: 978-622-7859-11-9
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
هاردداشت: The High 5 Habit: Take Control of Your Life with One Simple Habit
عنوان اصلی: عنوان اصل:
عنوان دیگر: عزت نفس -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Self-esteem -- Psychological aspects
موضوع: مکالمه با خود
موضوع: Self-talk
موضوع: خودسازی
موضوع: Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده: حیدرزادگان، مینا، ۱۳۷۵-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۱۶۳۵

نام کتاب:	بزن قدش!
مؤلف:	مل رابینز
بررسی، گزینش و خلاصه‌نگاری:	تحریریه انتشارات مات
مترجم:	حیدرزادگان
ویراستار:	یاسمن اسمعیل‌زادگان
طراح جلد:	آتلیه انتشارات مات
چاپ و صحافی:	چاپ نقطه
چاپ/انتشارگان:	اول ۱۴۰۰ / ۵۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۹-۱۱-۹



هرگونه کپی‌برداری، برداشت و اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر، منوط به اجازه کتبی ناشر می‌باشد.

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی،

بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

پیشگفتار

اگر شما هم مثل ما باور دارید وقت طلاست و همچنان مانند ما عاشق کتاب و مطالعه هستید، ولی فرصت نمی‌کنید تمام کتاب‌هایی را بخوانید که دوست دارید، کتاب‌های **مینی‌بوک** را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

ما در مجموعه مینی‌بوک با حضور تعدادی متخصص و عشق کتاب، دور هم جمع شده‌ایم تا کتاب‌ها را به صورتی خلاصه کنیم که چند اتفاق جذاب و مفید در کنار آن بیفتد؛

اول اینکه زمان بسیار کمی برای مطالعه کتاب‌های مینی‌بوک صرف خواهید کرد.

و دیگر اینکه به دلیل نوع تقسیم‌بندی و خلاصه کردن کتاب، لذت مطالعه برای تان چند برابر خواهد شد.

نکته‌ای که برای اهالی مینی‌بوک اهمیت دارد و دغدغه‌ای جدی برای آن‌ها به شمار می‌آید، چگونگی خلاصه کردن کتاب‌هاست تا هیچ نکته مهم و اساسی از کتاب مرجع جا نمانده باشد.

از دیگر فوایدی که با کتاب‌های مینی‌بوکی ارتباط دارد، صرفه‌جویی در مصرف کاغذ، پرداخت هزینه کمتر، دعوت به مطالعه بیشتر و... است.

اهالی مینی‌بوک بر آن هستند تا شما را در انتخاب کتاب‌های مورد نظر خودتان در حوزه‌های مدیریت، روان‌شناسی و... کمک کنند و در عین حال حواس‌شان به سرعت و کمبود زمان نیز باشد تا خیلی خیلی سریع به نتیجه مطلوب برسید.

فهرست

- مقدمه: حرف‌های کلیدی و به یاد ماندنی..... ۹
- فصل اول: شما لیاقت این زندگی را دارید..... ۱۲
- فصل دوم: علم می‌گوید جواب می‌دهد!..... ۱۵
- فصل سوم: خانم اجازه؟..... ۱۹
- فصل چهارم: چرا تا این اندازه خودم را عذاب می‌دهم؟..... ۲۵
- فصل پنجم: نکند من کلا از کار افتاده‌ام؟..... ۳۰
- فصل ششم: این همه خزعبل منفی از کجا پیدا می‌شوند؟..... ۳۳
- فصل هفتم: چطور شد یک دفعه در همه جا شکل قلب می‌بینم؟..... ۳۷
- فصل هشتم: چرا زندگی برای بعضی‌ها آسان است ولی..... ۴۱
- فصل نهم: اگر هیچی نگویم، راحت‌تر نیست؟..... ۴۴
- فصل دهم: امکانش هست از شنبه شروع کنم؟..... ۴۷
- فصل یازدهم: می‌خواهم بدانم تو اصلا از من خوست می‌آید؟..... ۴۹
- فصل دوازدهم: چرا من همه چیز را خراب می‌کنم؟..... ۵۲
- فصل سیزدهم: یعنی می‌توانم؟..... ۵۵
- فصل چهاردهم: صادقانه بگویم احتمالا حرف‌هایم برایت..... ۵۸
- فصل پانزدهم: دست آخر همه چیز جای درست قرار می‌گیرد..... ۶۱

مقدمه

کتاب «بزن قدش»، همانند یک اثر هنری با مهارت و به زیبایی، به ما به عنوان یک فرد، همچنین کشمکش‌ها و پیچیدگی‌های روزمره ما با خودمان توجه دارد. متن این کتاب به ما می‌گوید: علی‌رغم سختی‌ها و مشکلاتی که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم تا زمانی که فردی کنارمان قرار گرفته که ما را قضاوت نمی‌کند، تلاش‌های ما را ارزشمند می‌داند و تحت هر شرایطی حامی ماست، اوضاع روبه راه خواهد بود؛ فقط کافی است حواسمان به خودمان باشد و هر وقت لازم شد بزنیم قدش!

اگرچه این کتاب نام عناوین مشابهی همچون «سایکوسیرنیتیک» و «فکرکن و پول پارو کن» را به دوش می‌کشد، اما با تکیه بر این موضوع که باید خودمان را دوست داشته باشیم، سعی در تغییر رویه و نوع نگاهمان به خودمان را دارد.