

هنر بی‌خیالی

www.ketab.ir

چگونه تسلط بر هنر بی‌خیالی زندگی شما را تغییر می‌دهد؟

نویسنده:

لئوبابایوتا

مترجمین:

نگین خداایاری، ملیحه بیگی

.....

سرشناسه: بابوتا، لئو، ۱۹۷۳ - م. Babuta, Leo
 عنوان و نام پدیدآور: هنر بی خیالی: چگونه تسلط بر هنر بیخیالی زندگی شما را تغییر میدهد/ اثر لئو بابایوتا: مترجمین ملیحه بیگی، نگین خدایاری.
 مشخصات نشر: ساوه: ارمغان نوین، ۱۴۰۰.
 شابک: 978-600-6132-56-3
 مشخصات ظاهری: ۸۸ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: The one skill: How mastering the art of letting go...
 عنوان دیگر: چگونه تسلط بر هنر بیخیالی زندگی شما را تغییر میدهد.
 موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life نگرانی - پیشگیری
 فشار روانی - کنترل Stress management
 شناسه افزوده: خدایاری، نگین، ۱۳۷۵ - مترجم
 رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۹ رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۴۱۲۳

هنر بی خیالی

چگونه تسلط بر هنر بی خیالی زندگی شما را تغییر می دهد؟

نویسنده: لئو بابایوتا

مترجم: ملیحه بیگی، نگین خدایاری

ناشر: ارمغان نوین

قطع و تعداد صفحات: رقعی ۸۸ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

صفحه آرا و طراح: زرین گراف ۰۹۱۹۱۷۲۹۰۸۲

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۳۲-۵۶-۳

.....
 مرکز پخش: قم انتشارات ارمغان نوین

تلفن: ۰۲۵-۳۷ ۸۳ ۵۷ ۲۷

فهرست مطالب

فصل اول: چرا بی خیال شویم؟	۷
فصل دوم: برخورد با تعلل	۱۲
فصل سوم: برخورد با ترس	۱۵
فصل چهارم: کنار آمدن با افراد سرسخت	۱۹
فصل پنجم: برخورد با حواس پرتی‌ها	۲۳
فصل ششم: کنار آمدن با عادات	۲۶
فصل هفتم: کنار آمدن با دارایی‌ها	۲۹
فصل هشتم: کنار آمدن با مقاومت دیگران	۳۲
فصل نهم: کنار آمدن با تغییر	۳۵
فصل دهم: کنار آمدن با از دست دادن	۳۹
فصل یازدهم: تقویت مهارت بی خیال شدن	۴۵
فصل دوازدهم: مهارت اول - توجه به علائم	۴۸
فصل سیزدهم: مهارت دوم - بینش ایده‌آل	۵۱
فصل چهاردهم: مهارت سوم - درک آسیب	۵۵
فصل شانزدهم: مهارت پنجم - درک واقعیت	۵۸
فصل هفدهم: تمرین مهارت‌ها	۶۱
فصل هجدهم: بعد از بی خیال شدن چگونه رفتار کنیم	۶۶
فصل نوزدهم: چیزی که بی خیالی نیست	۶۹
فصل بیستم: نمونه‌هایی برای بی خیالی	۷۷
فصل بیست و یکم: قدم بعدی چیست؟	۸۷



درباره نویسنده

لئو بابائوتا خالق سایتی به نام Zen habits، وبلاگی در مورد سادگی، عادات و آگاهی ذهن می باشد. او به همراه همسر و شش فرزندش در سانفرانسیسکو زندگی می کند.

لئو مسیر خود برای تغییر زندگی اش را در سال ۲۰۰۵ آغاز کرد، زمانی که سیگار را ترک و سپس شروع به دویدن کرد. طی سال های اخیر، او با دویدن در ماراتن شروع به کاهش وزن کرد، گیاه خوار و سپس وگان شد (کسی که هیچ فراورده حیوانی را نمی خورد)، و بدهی های خود را را کم و سپس حذف کرد، شروع کرد به زودتر بیدار شدن، کمتر تعلل کردن، و از شر تمام درهم و برهمی هایش خلاص شد.

او سایتش را برای به اشتراک گذاشتن آنچه که در تغییر ده ها عادت آموخته پایه گذاری کرد تا به مردم کمک کند زندگی خود را از طریق آن متحول کنند.