

مینیمالیسم

زیست معنادار با حداقل‌ها

نویسندگان:

جاشوا فیلیپز و مایکل مورن

و رایان نیکودیموس

مترجم:

دکتر جاوید ثمودی

سرشناسه:

میلبرن، جاشوا فیلدز :Millburn, Joshua Fields

نیکودیمس، رایان :Nicodemus, Ryan

عنوان و نام پدیدآور:

مینیمالیسم: زیست معنادار با حداقل‌ها/ نویسندگان جاشوا فیلدز میلبرن، رایان نیکودموس؛ مترجم جاوید ثمودی.

مشخصات نشر: تهران، لوگوس، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۵۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۸۸-۹۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Minimalism : live a meaningful life, 2nd ed, 2016.

یادداشت: کتابنامه

موضوع: سادگی Simplicity

موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life

موضوع: خوشبختی Happiness

شناسه افزوده: ثمودی، جاوید، ۱۳۴۹-، مترجم Samoudi, Javid

رده‌بندی کنگره: BJ۱۴۹۶

رده‌بندی: ۱۵۸/۲۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۱۲۹۱۵

مینیمالیسم: زیست معنادار با حداقل‌ها

ترجمه دکتر جاوید ثمودی

ویراستار: ع. رهنما

چاپ اول: ۱۴۰۰

طراح جلد: مانی خنیاگر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۸۸-۹۷-۲

شمارگان: ۴۰۰



قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

برای اطلاعات بیشتر کد بالا را اسکن کنید یا به وبسایت نشر لوگوس مراجعه کنید.

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً یا جزئاً، به هر شکل اعم از چاپ، فتوکپی، اسکن، صوت، تصویر یا انتشار الکترونیک بدون اجازه مکتوب از نشر لوگوس ممنوع است.

ایمیل: info@irlogos.com

تماس با مرکز پخش: ۰۹۰۲ ۱۵۴ ۰۰۴۲

فروشگاه برخط لوگوس: www.irlogos.com

فهرست مطالب

۱.	دیباچه
۱	معرفی کوتاه کتاب مینیمالیسم
۲	درباره مینیمالیست ها
۳	نکته هایی درباره این کتاب
۹	۱. ورود به بحث
۹	ما که هستیم؟
۱۰	شکل گیری نارضایتی
۱۱	شعله ور شدن آرام و تدریجی
۱۱	آغاز نارضایتی از دوران جوانی
۱۵	ایجاد رضایت غیر واقعی
۱۶	دیدار مجدد دوستان قدیمی
۱۷	بازگشت به آینده
۱۹	وابستگی های غیر ضروری
۲۱	گرفتن تصمیم های سخت
۲۵	کشف مینیمالیسم
۳۰	ایمان آوردن به مینیمالیسم
۳۱	خلق و تولد مینیمالیست ها
۳۳	منظور از داشتن یک زندگی با معنا چیست؟
۳۷	۲. سلامت
۳۷	اهمیت سلامت
۳۸	تعریف سلامت
۳۹	عناصر اصلی سازنده مفهوم سلامت
۳۹	بهره مندی از حس بهتر
۴۰	نجه وارد بدن خود می کنید
۴۱	غذاهایی که نباید مصرف کنید

۴۱	حذف و یا کاهش قابل توجه مواد مضر
۴۲	وارد کردن مواد غذایی دیگر به رژیم غذایی خود
۴۵	رژیم غذایی خاص
۴۷	پرورش دادن عادت های غذایی روزانه
۴۸	داروها، مواد مخدر و مواد شیمیایی
۴۸	آنچه با بدن خود انجام می دهید
۴۹	تعریف ورزش
۴۹	عادت های روزانه ورزش
۵۰	اصول مهم ورزش جاشوا
۵۱	ورزش های ۱۸ دقیقه ای جاشوا
۵۳	خواب
۵۳	بایدهای سلامت
۵۵	۳. روابط
۵۵	اهمیت روابط
۵۶	تعریف روابط
۵۶	اندیشیدن به روابط گذشته
۵۷	سه شیوه ایجاد روابط بهتر
۵۷	ارزیابی روابط کنونی
۶۰	آنچه شما با روابط کنونی خود انجام می دهید
۶۰	ضرورت تغییر این وضعیت
۶۲	مهم ترین روابط
۶۶	خود را تغییر دهید، نه دیگران را
۶۴	رشد و شکوفایی یک رابطه
۶۴	جست و جو و گلچین کردن روابط
۶۵	تلاش برای کارآمد شدن روابط قوی و پرشور
۶۶	هشت عنصر بنیادی ربط عالی

۷۰	روابط خود را پرورش دهید
۱۷	۴. شور و علایق
۷۱	اهمیت پیگیری شور و علاقه
۷۲	نگاه شما به کار خودتان
۷۳	ریشه‌های نازیبای یک حرفه
۷۵	شور و علایق جاشوآ و رایان
۷۶	هم‌آمیزی و تلاقی شور و علاقه با رسالت
۷۷	پندار نادرست درباره افراد پرشور و پرحرارت
۷۸	شور و حرارت، شور و حرارت بیشتر به همراه می‌آورد
۹۷	حذف وابستگی‌های خود برای یافتن عشق و علاقه
۷۹	از بین بردن وابستگی غیرضروری هویت
۸۰	از میان برداشتن وابستگی غیرضروری جایگاه
۸۲	کنار گذاشتن قطعیت و اطمینان
۸۳	حذف وابستگی غیرضروری پول
۸۵	پهنای تحقق رؤیاها
۸۷	یافتن شور و علاقه خود
۹۸	تبدیل شور و علاقه به رسالت
۹۱	به این سادگی‌ها هم نیست
۹۳	۵. رشد
۹۳	معنای زندگی
۹۳	اهمیت رشد شخصی
۹۴	تغییرهای تدریجی و فزاینده
۹۵	تغییرهای فزاینده روزانه
۵۹	به دست آوردن قدرت و نفوذ
۹۶	دست به اقدام زدن
۹۷	سطح معیارهای خود را افزایش دهید

۹۸		اقدام‌های باثبات و استوار
۹۹		۶. کمک
۹۹		اهمیت کمک کردن
۱۰۰		رشد به کمک منتهی می‌شود
۱۰۰		خود را در اولویت دوم قرار دادن
۱۰۰		شیوه‌های کمک کردن
۱۰۱		افزودن ارزش
۱۰۲		چگونگی کمک به دیگران
۱۰۳		هر کمک کوچک یا بزرگ، معادل ایجاد رضایت است
۱۰۴		نوشتن چک، پاسخ و واکنش درستی نیست
۱۰۴		دو نوع تجربه مثبت
۱۰۵		دلیل کمک نکردن مردم
۱۰۵		کلید بهره‌مندی از یک زندگی بامعنا
۱۰۷		سرگرمی و هیجان ناشی از کمک
۱۰۹		بخشیدن، معادل زندگی است
۱۱۱		۷. تلاقی و یکی شدن ابعاد مختلف
۱۱۱		مهم‌ترین بُعد کدام است؟
۱۱۲		دو بُعد مهم و برتر هر فرد
۱۱۲		دو بُعد اصلی زندگی جاشوا
۱۱۳		دو بُعد مهم در زندگی رایان
۱۱۳		سه بُعد دارای اولویت کمتر
۱۱۳		ایجاد تعادل میان پنج بُعد
۱۱۵		نقش مینیمالیسم
۱۱۵		یک زندگی بامعنا تر
۱۱۷		رسیدن به نتایج بهتر
۱۱۷		از کجا می‌توان فهمید؟

دیاچه

www.ketab.ir

معرفی کوتاه کتاب مینیمالیسم

سازگاری و انطباق، دارویی است که بسیاری با آن به خوددرمانی می‌پردازند. خوشحال نیستی؟ پس، این را بخر. آن را بخر. به هر حال بهتر است چیزی بخری. چشم و هم چشمی کن. با افرادی همچون ترامپ و یا کارداشیان چشم و هم چشمی کن. شما در انتها با انجام این کارها می‌توانید شبیه آنها شوید. آیا این شکلی راضی هستید؟ بی‌تردید! این رفتار به طرز فاحشی اشتباه است، همه این موضوع را می‌دانیم ولی باز هم به این تلاش‌های خود ادامه می‌دهیم. کار هر روزمان همین است، تلاش و امتحان. ما تلاش می‌کنیم تا دوام بیاوریم. تلاش می‌کنیم تا از عهده مسائل برآییم و مطابق انتظارهای جامعه زندگی کنیم. از این رو، فشار زیادی به خودمان می‌آوریم تا تبدیل به چیزی یا کسی شویم که نیستیم.