

۱۵۵۵۸۸۸۸
۱۲، ۱۶
۱۶۵۵۱

بسم الله الرحمن الرحيم

مانیفست

هر روز یک قهرمان

مثبت فکر کنید، بهره‌وری خود را به حداکثر برسانید
و به جهان هستی خدمت کنید

مؤلف:

رایین شارما

مترجم:

منصوره شریعت‌مدار

سرشناسه: شارما، روبین شیلپ. ۱۹۶۴-م. (Sharma, Robin S. (Robin Shilp)
عنوان و نام پدیدآور: مانیفست هر روز یک قهرمان؛ مثبت فکر کنید، بهروری خود را به حداکثر برسانید و به جهان هستی خدمت کنید / مؤلف روبین شارما؛ مترجم منصوره شریعت‌مدار؛ ویراستار سروش ملت‌پرست.

مشخصات نشر: تهران: اشراقی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۰۱-۱۲-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

the everyday hero manifesto: aim for iconic, rise to legendary, make history, 2021.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «مانیفست قهرمان هر روز» در سال ۱۴۰۰ منتشر شده است.

عنوان دیگر: مثبت فکر کنید، بهروری خود را به حداکثر برسانید و به جهان هستی خدمت کنید.

عنوان دیگر: مانیفست قهرمان هر روز.

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

موضوع: خودسازی

موضوع: (Psychology Self-actualization)

شناسه افزوده: شریعت‌مدار، منصوره، ۱۳۲۸-، مترجم.

رده بندی کنگره: BF ۶۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ما: ۸۷۲۳۲۲

اطلاعات رکورد کتاب: ۱۳۰۰



نام کتاب: مانیفست هر روز یک قهرمان (مثبت فکر کنید، بهروری خود را به حداکثر برسانید و به جهان هستی خدمت کنید)

نویسنده: روبین شارما

مترجم: منصوره شریعت‌مدار

ویراستار: سروش ملت‌پرست

لیتوگرافی: گنج شایگان

چاپ و صحافی: گنج شایگان

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

نوبت چاپ: اول- زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات اشراقی

مراکز پخش:

خیابان انقلاب، رویروی دبیرخانه دانشگاه تهران، بازارچه کتاب، طبقه زیرین

۶۶۲۰۸۲۸۷

۶۶۹۹۶۲۹۹

۶۶۹۷۸۸۲۶

انتشارات اشراقی

پخش کتاب بینش

کتابفروشی صفای

eshroghipub

eshroghipub.com

مدیریت واحد تولید انتشارات اشراقی ۰۹۱۲۱-۷۳۰۰۳

۳۰۰۰ ۵۳۵۱

این اثر، مشمول قانون مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

انتشارات اشراقی از کاغذ بالکی با استاندارد FSC و PEFC در این کتاب استفاده کرده است.

پیشگفتار

هزاران انسان نابغه که نه توسط خودشان و نه دیگران کشف نشده، به این دنیا آمده و رفته‌اند.

مارک تواین

فقط کسانی که زندگی خود را با تمام قدرت و روح وقف دلیلی می‌کنند، قهرمانان حقیقی‌اند. به همین دلیل، قهرمانی و جبرگی به تمام وجود یک فرد نیاز دارد.

آلبرت اینشتین

مردم همواره ادعا می‌کنند که من به جایگاه خودم نرسیدم؛ چون خسته بودم، اما این درست نیست. خیر، تنها دلیل خستگی ما خستگی از تسلیم‌شدن است.

رزا پارکس

شکستن و خراب کردن بسیار آسان است. قهرمانان کسانی هستند که صلح و شادی را می‌سازند.

نلسون ماندلا

فهرست

عنوان

صفحه

پیام شخصی از طرف رابین شارما.....	۵
پیشگفتار.....	۷
فصل ۱: بازنمایی برای قهرمان هر روز موجود در درون شما.....	۱۳
فصل ۲: صادق بودن با ایده آل هایتان، نیروی مرکب است.....	۱۷
فصل ۳: آخرین ساعات خود شکست پذیر.....	۳۳
فصل ۴: خوب نبودن هم در نوع خود خوب است.....	۳۷
فصل ۵: پارادوکس جویندگان طلا.....	۴۱
فصل ۶: جهش از قربانی شدن - تا - قهرمان شدن.....	۴۵
فصل ۷: زمانی که مجله های اختصاصی من گرفته شدند.....	۵۳
فصل ۸: دستوری از سوی مربیان سنگین وزن.....	۵۷
فصل ۹: لذت خندیدن.....	۶۵
فصل ۱۰: یاد آرسون ولز بخیر.....	۶۷
فصل ۱۱: هیچ چیز کامل نیست.....	۶۹
فصل ۱۲: دکترین شاه بلوط فروش.....	۷۳
فصل ۱۳: اصل IPOP برای مثبت اندیشی تسریع شده.....	۷۹
فصل ۱۴: دیگر مزخرف خواندن نبوغ و استعداد را بس کنید.....	۸۳
فصل ۱۵: آنچه که جی. ک. رولینگ در مورد سرسختی به من آموخت.....	۸۷
فصل ۱۶: مثل یک ورزشکار حرفه ای از سلامتی خود محافظت کنید.....	۹۱
فصل ۱۷: چهار شکلات کروسانی غروب های من.....	۱۰۵
فصل ۱۸: فلسفه ای متضاد برای تسلط بر تغییرات غیرمنتظره.....	۱۰۹
فصل ۱۹: قطعاً بیش از اندازه کافی هستید.....	۱۱۳
فصل ۲۰: اعلامیه ی فعال سازی آغاز کننده.....	۱۱۷
فصل ۲۱: مرد ریشوی بسیار خوب با کلاه لبه دار بیس بال.....	۱۲۱

- فصل ۲۲: همیشه با آموزگاران قوی‌تر آموزش ببینید ۱۲۵
- فصل ۲۳: پرچم قرمز همیشه یک پرچم قرمز ۱۲۹
- فصل ۲۴: کوتاه‌ترین فصل در تاریخ خلافت؟ ۱۳۳
- فصل ۲۵: فرضیه‌ی قانون مهارکننده ۱۳۵
- فصل ۲۶: شجاعتی تیزبین داشته باشید ۱۴۱
- فصل ۲۷: معلمی به نام زخم ۱۴۳
- فصل ۲۸: مانترای انسان‌ساز ۱۵۱
- فصل ۲۹: هفت تهدید برای کلاس جهانی ۱۵۵
- فصل ۳۰: انتظار ناسپاسی را داشته باشید ۱۶۵
- فصل ۳۱: زمانی که در نوک کوه تنها به حال خود رهاشده بودم ۱۶۷
- فصل ۳۲: هرم استراتژی‌های اوج بهره‌وری ۱۷۳
- فصل ۳۳: به بریگاد امید ملحق شوید ۱۹۳
- فصل ۳۴: چهل نکته‌ای که دلم می‌خواهد تا سن ۴۰ سالگی بفهمم ۱۹۷
- فصل ۳۵: تکنیک ایجاد اعتماد به نفس میستی کوئلند ۲۰۱
- فصل ۳۶: چهل رونوشت از عادت کتاب واحد ۲۰۵
- فصل ۳۷: معنای رسوایی ۲۰۹
- فصل ۳۸: شعار اولیه برای رفاهی خیره‌کننده ۲۱۱
- فصل ۳۹: هیولا را در آغوش بگیر ۲۱۳
- فصل ۴۰: قانون دسر چهار قسمتی ۲۱۹
- فصل ۴۱: تنبل (نوعی حیوان) نباش ۲۲۱
- فصل ۴۲: عادت ۱۳- فضیلتی بن فرانکلین ۲۲۳
- فصل ۴۳: شکایت طاووس ۲۲۹
- فصل ۴۴: پرهزینه‌ترین درگیری و دعوا ۲۳۱
- فصل ۴۵: عزیزان خود را بکش ۲۳۳
- فصل ۴۶: از جایزه‌ی سوم دوری کن ۲۳۷
- فصل ۴۷: یک‌بار شفا دادن قلبتان از شما آدم بزرگی می‌سازد ۲۴۱
- فصل ۴۸: آنچه که از دفتر یادداشت‌های خصوصی لئوناردو آموختم ۲۵۳

فصل ۴۹: دیدگاه «تا تلاش نکنی، هرگز برنده نخواهی شد».....	۲۵۹
فصل ۵۰: کارگر پرتلاشی که هرگز شرایطش بهتر نمی‌شود.....	۲۶۳
فصل ۵۱: جنبه‌های تاریک از وارونه‌ی شما.....	۲۶۷
فصل ۵۲: فرمول موفقیت سه مرحله‌ای (و رفتار بروکلی خوردن من).....	۲۷۱
فصل ۵۳: زمانی که در مورد مشکلات فکر می‌کنم به چه چیزی می‌اندیشم؟.....	۲۷۷
فصل ۵۴: چرا مطلبی برای موسیقی شهر هارتبریک بنویسم؟.....	۲۸۷
فصل ۵۵: بیماری که به کتاب چشمک زد.....	۲۸۹
فصل ۵۶: راز احتمال‌گرایان.....	۲۹۱
فصل ۵۷: دروغ بزرگ تفکر مثبت.....	۲۹۹
فصل ۵۸: زمانی که به کمپ رفتم.....	۳۰۵
فصل ۵۹: سبزه خصبه‌ی پنهان میلیاردرها که به آن‌ها توصیه کردم.....	۳۰۹
فصل ۶۰: هشت فرم ثروت.....	۳۱۹
فصل ۶۱: الگوریتمی برای دانش زندگی زیبا و متعادل.....	۳۲۹
فصل ۶۲: قانون «دقیقاً به‌خاطر این که» برای قهرمانان هرروز.....	۳۳۹
فصل ۶۳: مرگ فقط اتفاقی در هتل است.....	۳۴۳
فصل ۶۴: چرا ارسطو روی زمین می‌خوابید؟.....	۳۴۷
فصل ۶۵: فرمول برندشدن خودتان را مثل مایلز دیویس کاملاً تغییر دهید.....	۳۵۳
فصل ۶۶: هنرپیشه‌ی نشکستنی در لباسی بنفش براق.....	۳۵۵
فصل ۶۷: تئوری آتش خود را برای یک عمر جسارت روشن نگاه دارید.....	۳۶۱
فصل ۶۸: سنگین‌وزن‌ها چطور کار می‌کنند؟.....	۳۶۳
فصل ۶۹: چیزهای کوچک همان چیزهای بزرگ هستند.....	۳۶۷
فصل ۷۰: تبدیل به ورزشکاری خلاق شوید.....	۳۶۹
فصل ۷۱: آبرتولیدکنندگان چگونه این کار را انجام می‌دهند؟.....	۳۷۱
فصل ۷۲: فرار از مصیبت فضاوردان پس از ماه.....	۳۷۷
فصل ۷۳: گرفتن درس مقاومت از انسانی که صورت خود را از دست داد.....	۳۷۹
فصل ۷۴: چارلز داروین و مزیت چابکی بیش‌ازحد.....	۳۸۵
فصل ۷۵: مدل پول آزاد برای رفاه پیشرفته.....	۳۸۹

فصل ۷۶: تلفن را قطع کن و با یک انسان صحبت کن.....	۳۹۷
فصل ۷۷: کوتاه‌ترین فصل در تاریخ بهره‌وری.....	۳۹۹
فصل ۷۸: تجارت جنگ زیبایی است.....	۴۰۱
فصل ۷۹: وقتی جدی هستی، جدی باش.....	۴۰۳
فصل ۸۰: چهار عملکرد ارتباطی اصلی حرکت‌سازان.....	۴۰۷
فصل ۸۱: همان موقع یاد گرفتم چطور تسلیم شوم.....	۴۱۳
فصل ۸۲: هرگز متوجه نمی‌شوی چه کسی در برابر ایستاده.....	۴۱۷
فصل ۸۳: شاخص GCA برای عملکرد آ-لیستر.....	۴۲۱
فصل ۸۴: ۶ توصیه‌ی آخر استیو جابز.....	۴۲۷
فصل ۸۵: زمانی که اوضاع سخت به نظر می‌رسد به قدرت خود اعتماد کن.....	۴۲۹
فصل ۸۶: اگر الهام بخش نباشید، نمی‌توانید الهام بگیرید.....	۴۳۳
فصل ۸۷: شش ماه وقت برای سوآلی زنده صرف شد.....	۴۴۱
فصل ۸۸: شهرت و ثروت فقط برای یک خط نوشته‌ی روی قبر.....	۴۴۵
فصل ۸۹: در مقابل کاهش تیتان مقاومت کن.....	۴۴۷
فصل ۹۰: نیاز به هنری غیر معمولی.....	۴۵۳
فصل ۹۱: تخریب چرخشی.....	۴۵۵
فصل ۹۲: زمانی که با محمدعلی ملاقات کردم.....	۴۶۱
فصل ۹۳: اصلاً در مورد میراث خود نگران نباش.....	۴۶۵
فصل ۹۴: قهرمانی به نام دزموند توتو.....	۴۶۷
فصل ۹۵: حسرت زندگی مردم در بستر مرگ.....	۴۷۱
فصل ۹۶: هر کار خوبی که انجام دهی یک عمر دوام می‌یابد.....	۴۷۷
فصل ۹۷: از دیدن آدم‌های زنده خوشحال شوید.....	۴۸۱
فصل ۹۸: نشانه‌های روزمره‌ی قهرمانی که شکست‌ناپذیرند.....	۴۸۳
فصل ۹۹: پنجره‌های شانس و شانس‌های ثانویه‌ی شما.....	۴۸۵
فصل ۱۰۰: هرگز رویاهای خود را به تعویق نینداز.....	۴۹۱
فصل ۱۰۱: فلسفه‌ی برگشت به انسان.....	۴۹۳
گام بعدی در کشف قهرمان خودتان چیست؟.....	۴۹۵