

www.ketab.ir

بیانیه‌ی قهرمان هرروزه

مثبت‌نگری را فعال، بهره‌وری‌تان را بیشینه و به دنیا خدمت کنید

نویسنده: رابین شارما
مترجم: منصور بیگدلی

بیانیه‌ی قهرمان هرروزه

مثبت‌نگری را فعال، بهره‌وری‌تان را بیشینه و به دنیا خدمت کنید



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

نویسنده: رابین شارما

مترجم: منصور بیگدلی
ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار
لیتوگرافی: سحر گرافیک
چاپ: نگاران شهر

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۹۶-۰

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The everyday Hero
Manifesto:

aim for iconic, rise to
legendary, make history

سرشناسه: شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ - م.
Sharma, Robin S. (Robin Shilp), ۱۹۶۴-

عنوان و نام پدیدآور: بیانیه قهرمان هرروزه: (مثبت‌نگری را فعال، بهره‌وری‌تان را بیشینه و به دنیا خدمت کنید) / نویسنده رابین شارما؛ مترجم منصور بیگدلی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو. مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: [۵۸۷ص].

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۹۶-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The everyday hero manifesto

عنوان دیگر: مثبت‌نگری را فعال، بهره‌وری‌تان را بیشینه و به دنیا خدمت کنید.

موضوع: مثبت‌نگری

Affirmations

موفقیت

Success

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۹۷۳۲

۱۱	پیشگفتار مترجم
۱۲	پیام شخصی از رایین شارما
۱۴	سرلوحه
۱۵	فصل یکم بیانیه‌ای برای قهرمان هرروزی درونتان
۱۹	فصل دوم ایمان داشتن به ایده‌آل‌هایتان، نیروی شما را چند برابر می‌کند
۳۵	فصل سوم ساعت‌های پایانی خود شکست‌پذیرتان
۳۸	فصل چهارم ایرادی ندارد اگر خوب نیستید
۴۱	فصل پنجم تناقض کاوشگران طلا
۴۴	فصل ششم پرش از قربانی به قهرمانی
۵۱	فصل هفتم زمانی که دفترچه‌های خصوصی‌ام از من گرفته شد
۵۴	فصل هشتم استوری از هربی‌های سنگین وزن
۶۱	فصل نهم لذت مسخره شدن
۶۳	فصل دهم یادداشت اورسون ولز
۶۵	فصل یازدهم هیچ چیز بی نقص نیست
۶۷	فصل دوازدهم اصل فروشنده‌ی شاه بلوط
۷۱	فصل سیزدهم اصل ورودی مثبت، خروجی مثبت برای مثبت‌نگری سریع
۷۵	فصل چهاردهم به نبوغتان نگویید «گند»
۷۸	فصل پانزدهم جی. کی. رولینگ درباره‌ی بیرحمی به من چه آموخت
۸۱	فصل شانزدهم مانند یک ورزشکار حرفه‌ای مراقب سلامتی خود باشید
۹۲	فصل هفدهم غروب من با چهار کروسان شکلاتی
۹۵	فصل هجدهم فلسفه‌ای متضاد برای چیرگی بر تغییرات غیرمنتظره
۹۸	فصل نوزدهم شما قطعاً بیشتر از کافی هستید
۱۰۱	فصل بیستم بیانیه‌ی فعالسازی آغازین
۱۰۴	فصل بیست‌ویکم مرد ریش‌دار بسیار خوب با کلاه بیسبال واقعاً باحال
۱۰۸	فصل بیست‌ودوم آموزش با معلم‌های غریبه
۱۱۱	فصل بیست‌وسوم یک پرچم قرمز، یک پرچم قرمز است
۱۱۴	فصل بیست‌وچهارم کوتاه‌ترین فصل در تاریخ خلایق

۱۱۵	فصل بیست و پنجم فرضیه‌ی قاعده خم‌گن
۱۲۰	فصل بیست و ششم مثل سوئیفتی، شجاعت داشته باشید
۱۲۲	فصل بیست و هفتم معلمی به نام آسیب روحی
۱۲۸	فصل بیست و هشتم مانترای سازنده‌ی افراد
۱۳۰	فصل بیست و نهم هفت تهدید برای سطح جهانی
۱۳۸	فصل سی‌ام انتظار ناسپاسی داشته باشید
۱۴۰	فصل سی و یکم زمانی که تنها، بالای یک کوه رها شدم
۱۴۵	فصل سی و دوم مرم راهبردهای اوج بهره‌وری
۱۶۳	فصل سی و سوم جبرشکلات امید ببینید
۱۶۶	فصل سی و چهارم چهل موردی که آرزو می‌کنم در ۴۰ سالگی می‌دانستم
۱۷۰	فصل سی و پنجم تکنیک اطمینان‌سازی میستی کوپلند
۱۷۲	فصل سی و ششم عادت ۴۰ نسخه از یک کتاب
۱۷۵	فصل سی و هفتم معنای رسوایی
۱۷۷	فصل سی و هشتم پند اولیه برای کامیابی حیرت‌آور
۱۷۸	فصل سی و نهم هیولای عظیم
۱۸۲	فصل چهلم قاعده‌ی دسر ۴ رقمی
۱۸۴	فصل چهل و یکم تنبل نباشید
۱۸۶	فصل چهل و دوم نصب‌کننده‌ی ۱۳ عادت اخلاقی بن فرانکلین
۱۹۱	فصل چهل و سوم شکایت طاووس
۱۹۲	فصل چهل و چهارم هزینه‌برترین نزاع
۱۹۴	فصل چهل و پنجم عزیزانتان را بُکشید
۱۹۸	فصل چهل و ششم از جایزه‌ی سوم پرهیز کنید

فصل چهل و هفتم با شفا دادن قلبتان که زمانی کاملاً باز و صادق بود، به استادی بزرگ تبدیل می شوید	۲۰۰
فصل چهل و هشتم آنچه از دفترچه های شخصی لئوناردو آموختم	۲۱۰
فصل چهل و نهم نگرشی «اگر امتحان نکنی، برنده هم نمی شوی»	۲۱۵
فصل پنجاهم آدم سختکوشی که هرگز بهتر نشد	۲۱۸
فصل پنجاه و یکم جنبه های تاریک جنبه های مثبت تان	۲۲۱
فصل پنجاه و دوم فرمول موفقیت سه مرحله ای (و رفتار بروکلی خوردن من)	۲۲۴
فصل پنجاه و سوم وقتی به مشکلات فکر می کنم، در چه فکری هستم؟	۲۲۹
فصل پنجاه و چهارم چرا با موسیقی غمگین کانتری می نویسم؟	۲۳۸
فصل پنجاه و پنجم بیماری که با چشمک زدن کتاب نوشت	۲۴۰
فصل پنجاه و ششم راز امکان گرا	۲۴۲
فصل پنجاه و هفتم دروغ بزرگ مثبت اندیشی	۲۴۹
فصل پنجاه و هشتم زمانی که برای برپا کردن کمپ رفتم	۲۵۵
فصل پنجاه و نهم سیزده ویژگی پنهان میلیاردهایی که به آن ها مشورت داده ام	۲۵۸
فصل شصتم هشت شکل ثروت	۲۶۷
فصل شصت و یکم الگوریتمی برای یک زندگی کاملاً متعادل	۲۷۵
فصل شصت و دوم کد «فقط به خاطر» برای قهرمانان هرروزه	۲۸۳
فصل شصت و سوم مرگ فقط ارتقای اتاق هتل است	۲۸۶
فصل شصت و چهارم وقتی ارسطو روی زمین خوابید	۲۸۹
فصل شصت و پنجم مانند مایلز دیویس، فرمول برنده شدنتان را بشکنید	۲۹۳
فصل شصت و ششم هنرمند شکست ناپذیر با کُت درخشان بنفش	۲۹۵
فصل شصت و هفتم نظریه ی مشتعل نگه داشتن آتشتان برای یک عمر بی باکی	۲۹۹

پیشگفتار مترجم

ترجمه‌ی این کتاب پُرمحتوا، با مقدار زیادی آرامش، خرد، بینش‌ها و روش‌های جدیدی برای زندگی همراه بود که می‌تواند سرآغاز فصل جدیدی در زندگی ما باشد. کتابی از نویسندگانی که سال‌هاست مشاور میلیاردرهای مختلف در سرتاسر جهان است و سمینارهایی در همه‌ی دنیا برگزار می‌کند. و اکنون، او که تمام آموزه‌هایش را زندگی می‌کند، آن‌ها را در این کتاب ارزشمند گردآوری کرده و در اختیار ما قرار داده است. امیدوارم از خواندن و زندگی کردن این آموزه‌ها لذت ببرید، تحولی در زندگی خود ایجاد کنید و تأثیری بر دنیا بگذارید. مترجم به‌ارتباط با شما خواننده‌ها و همراهان گرامی در اینستاگرام علاقه‌مند است. @mansbigdeli را در اینستاگرام دنبال کنید و حتماً روی عکسی از خودتان (که این کتاب را در دست دارید) یا هر عکس زیبای دیگری از این کتاب یا هر کتاب دیگری، مترجم را تگ کنید. جذاب‌ترین عکس‌ها، پُست یا استوری خواهند شد.

همچنین، معرفی کتاب و بریده‌هایی از آن، تازه‌های نشر، کلیپ‌ها و مطالب مرتبط با کتاب‌ها را در اینستاگرام خواهید یافت.

منصور بیگدلی

آبان ۱۴۰۰