

با یک عادت ساده کنترل زندگیت را در دست بگیر: بزق قدش!

مل رابینز

ترجمه نفیسه معتكف

www.ketab.ir



کتاب کونه‌چی

- سرشناسه : رایبنز، مل، ۱۹۶۸-م.
-Robbins, Mel, 1968
- عنوان و نام پدیدآور : با یک عادت ساده کنترل زندگی‌ات را در دست بگیر: بزَن قدش! / مل رایبنز؛ ترجمه نفیسه معتکف.
- مشخصات نشر : تهران: کتاب کوهپشتی، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۳۴۸ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
- شابک : 978-600-461-521-1
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
یادداشت : عنوان اصلی: The High 5 Habit: Take Control of Your Life With one Simple Habit, 2021.
- عنوان دیگر : بزَن قدش! این یه قانونه: خودباوری، کلید کنترل زندگی.
- عنوان دیگر : عادت بزَن قدش.
- موضوع : عزت نفس -- جنبه‌های روان‌شناسی
Self-esteem -- Psychological aspects
مکالمه با خود
Self-talk
خودسازی
Self-actualization (Psychology)
- شناسه افزوده : معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵ -، مترجم
- رده‌بندی کنگره : BF۶۹۷/۵
- رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۶۱۷۳۵



با یک عادت ساده کنترل زندگیت
را در دست بگیر: بزن قدش!
مل رابینز

ترجمه نقیسه معتکف

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۱-۵۲۱-۱

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

ویراستار: عطیه طائب

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۴۸۱۰-۶۶۵۹۷۶۱۳

پست الکترونیک: koolehposhti_pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	در باره نویسنده.....
۹	فصل اول: تو سزاوار زندگی معرکه‌ای هستی.....
۲۳	فصل دوم: طبق نظریه علمی این مورد کارایی دارد.....
۴۲	فصل سوم: من چند سؤال دارم.....
۵۶	فصل چهارم: چرا خودم را زجر بدهم.....
۷۳	فصل پنجم: آیا من لطمه روحی خورده‌ام؟.....
۸۳	فصل ششم: سروکله این همه مزخرفات منفی از کجا پیدا می‌شود.....
۹۹	فصل هفتم: چرا یک دفعه همه جا قلب می‌بینم؟.....
۱۱۶	فصل هشتم: چرا زندگی برای دیگران راحت است و برای من نیست؟.....
۱۲۹	فصل نهم: اگر چیزی نگویم، راحت تر نیست؟.....
۱۴۷	فصل دهم: بهتر نیست فرها شروع کنیم؟.....
۱۶۷	فصل یازدهم: تواز من خورش می‌آید؟.....
۱۸۱	فصل دوازدهم: چرا در کاری گند می‌زنم؟.....
۱۹۲	فصل سیزدهم: واقعاً از پس این بر می‌آیم؟.....
۲۰۵	فصل چهاردهم: خوب؛ شاید دلت نخواهد این فصل را بخوانی.....
۲۲۳	فصل پانزدهم: بالاخره معنای پشت هر چیز مشخص می‌شود.....
۲۳۲	صبر کن، صبر کن، ... هنوز هم مانده!.....
۲۴۰	هدیه‌ای از طرف مل.....
۲۴۵	قدردانی.....