

رُک‌ترین کتاب ممکن

راهکارهایی کاربردی برای رهایی ذهن
از چرندیات

شوناب گنگوار

ترجمه‌ی سیدحسین رضوی



نشر میلکان

mikhanam.com

سرشناسه: گنگوار، شواتاب، ۱۹۹۰ -م، Gangwar, Shwatabh

عنوان و نام پدیدآور: زکاتون کتاب ممکن، انگارهای کاربردی برای رهایی ذهن از چرندیات؛ نوشته‌ی شواتاب گنگوار؛

ترجمه‌ی سیدحسن رضوی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ س.

شابک: 978-975-202-228-5

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: The Rudest Boy Ever, 2019

موضوع: پرورش ذهن، ذهن‌آگاهی

شناسه‌ی افزودنی: رضوی، سیدحسن - مترجم

رده‌بندی کنگره: BFPTT

رده‌بندی دیویی: 152/22

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۰۹۴۰۷۲

زک‌ترین کتاب ممکن
راهکارهایی کاربردی برای رهایی ذهن از چرنندیات
شوناب گنگوار
ترجمه‌ی سیدحسن رضوی
ویراسته‌ی سیدحمید حیدری‌ثانی

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۳۹۲
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۲-۲۴۸-۵



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.i

زک‌ترین کتاب ممکن. ۷
مقدمه‌ای کوچک اما مهم. ۹

فصل اول: تو محصولی. ۱۱

فصل دوم: خودت می‌دانی که می‌خواهی خاص باشی. ۲۳

فصل سوم: عدم‌پذیرش یا ما چه می‌کند؟ ۲۹

فصل چهارم: آدم‌ها عجیب‌اند. ۳۳

فصل پنجم: آیا شکست گند می‌زند به حالت؟ ۴۳

فصل ششم: پیدا کردن عشق اعصاب آدم را خورد می‌کند. ۵۳

فصل هفتم: چگونه «خود» تو می‌میرد؟ ۶۵

فصل هشتم: گور بابای خوشحالی. ۶۹

فصل نهم: رضایت را انتخاب کن. نه خوشحالی را. ۸۱

فصل دهم: گور بابای خوشحال کردن دیگران. ۹۱

فصل یازدهم: تو کشوری. ۹۹

فصل دوازدهم: گور بابای قهرمانانت. ۱۰۵

فصل سیزدهم: تحسین کن. هرگز دنبال نکن. ۱۱۷

فصل چهاردهم: کتافت‌های اینترنتی. ۱۲۳

فصل پانزدهم: یاد بگیر چگونه فکر کنی. ۱۳۵

فصل شانزدهم: چند چیز ساده که هرگز نباید فراموش کنی. ۱۵۳

مقدمه‌ای کوچک اما مهم

- این کتاب مجموعه‌ای از دیدگاه‌هاست. صرفاً درباره‌ی یک مسئله‌ی کوفتی نیست.
- این کتاب قرار نیست درس بدهد. نوشته شده تا شما را به فکر وادارد؛ برای همین، زبانی تند و چنین عنوانی و رویکردی سخت‌گیرانه دارد.
- اساساً هدف این کتاب این است که ذهنتان را از نعم چرنوبیلی آزاد کنید که نادانسته خودتان را بهشان وابسته کرده‌اید و از آن‌ها رنج می‌برید. این چرنوبیلیات از طرز فکر درباره‌ی خوشحالی گرفته تا آدم‌های زندگی‌تان را شامل می‌شود. این کتاب به هیچ چیز رحم نمی‌کند!
- از آنجا که این کتاب قرار است شما را آزاد کند، درباره‌ی خیلی از مسائل زندگی‌تان صحبت می‌کند.
- هر جا که با حرفی مخالف بودید، با جزئیات بنویسید چرا و چه منطقی پشت مخالفتتان وجود دارد و وقتی دارید منطقتان را می‌خوانید، دعا کنید که مثلاً نوشته باشید: «مخالفم؛ چون احساس خوبی درباره‌ی آن ندارم.»