

خودت را به

فنا کنده

ترجمه میلاد شیروانی

NEW YORK
TIMES
BESTSELLER

UNFU*K
YOURSELF

Get out of your head
and into your life

GARY JOHN BISHOP

3601

دع

1

۱۴۸

آر

سرشناسه: جان بی شاپ، گری - Gary John Bishop
خودت را به فنا نده/ نویسنده گری جان بیشاپ؛ ترجمه میلاد شیروانی.
ییلاق یاران . ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ صفحه

شابک: ۹-۳۱-۸۱۲۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

شناسه افزودن: شیروانی، میلاد، ۱۳۷۰ مترجم

موضوع: ابراز وجود، مکالمه با خود و موفقیت

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب ۷ م / ۵ / ۶۹۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸ /

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۱۸۸۴۰



عنوان	خودت را به فنا نده
ترجمه	میلاد شیروانی
ویراستار	کبری عبدالمهی
ناشر	ییلاق یاران
سال چاپ	۱۳۹۸
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۷۵۳۱۰۰۶

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا بخش کند مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست

- فصل ۱: در آغاز ۷
- تفاوت موفقیت و شکست ۱۰
- چطور زبان، زندگی مان را تغییر می دهد ۱۳
- حس درد را نادیده بگیرید، خودش ناپدید می شود ۱۴
- ذهنت را دوباره ترتیب کن، هربار یک کلمه ۱۵
- بیان جسورانه و داستان گونه ۱۷
- در این کتاب چه می خوانیم ۱۹
- فصل دوم: من مشتاق هستم ۲۱
- درب را پیدا کن ۲۴
- وقتی درها به رؤیت بسته هستند ۲۶
- قدرت هدف ۲۸
- راه رسیدن به ستاره ها با سلاح های کوچک ۲۹
- مسیرت را مشخص کن ۳۲
- پرچمت را بالا ببر ۳۴
- فصل ۳: من برای پیروزی مصمم هستم ۳۶
- ساختن شگفتی ۳۹
- محدوده خودت را تعیین کن ۴۱
- مرزهای پیروزی ات را کشف کن ۴۳

- ۴۸..... ایجاد نقشه بازی
- فصل ۴: من از پشش برمی‌آیم..... ۵۱
- ۵۳..... مشکلات را در مقایسه با عوامل دیگر ارزیابی کن
- ۵۷..... به آینده نگاه کن
- ۵۹..... دریایی از اتفاقات
- ۶۱..... تو می‌تویی که انباشش بدی
- فصل ۵: من اتفاق‌ها را می‌پذیرم..... ۶۳
- ۶۵..... نمونه‌ای از استعداد
- ۶۹..... به دنبال چیزی که وجود خارجی ندارد
- ۷۱..... رو به جلو حرکت کنید و بگذارید که قضاوت شوید
- ۷۲..... بی‌اطمینانی را بپذیر
- ۷۴..... شکار فرصت‌ها
- فصل ۶: من حاصل افکارم نیستم، بلکه نتیجه اعمالم می‌باشم..... ۷۶
- ۷۸..... شما افکارتان نیستید
- ۸۱..... چگونه تغییر افکار می‌توانند مفید باشند
- ۸۴..... عمل کردن، چرخ زندگی را بهتر می‌چرخاند
- ۸۸..... روی پای خودتان بایستید و حرکت کنید
- فصل ۷: من مصمم هستم..... ۹۰

مصمم باش ۹۱

باورش کن تا رنگ واقعیت بگیرد ۹۳

اراده‌ات را نمایان کن ۹۷

متوجه اصل مطلب شدید؟ ۱۰۰

تو مصمم هستی ۱۰۱

فصل ۸: من منتظر اتفاق خاصی نیستم و هر اتفاق جدیدی را می‌پذیرم... ۱۰۴

انتظار غیر منطقی‌ها را داشته باش ۱۰۷

جدا کردن اندام در توسط از انتظارهایش ۱۰۹

هنگامی که زندگی طایعی است ۱۱۴

انتظاری نداشته باش و همه چیز را بپذیر ۱۱۸

به زندگی که دارید عشق بورزید نه آن چیزی که انتظارش را دارید ۱۱۸

فصل ۹: قدم بعدی چیست؟ ۱۲۰

شما روزی خواهید مرد ۱۲۲

به خودتان رشوه ندهید ۱۲۴

خودتان را سرزنش نکنید ۱۲۵

دو قدم تا آزادی ۱۲۷

از فکر و خیالتان رهایی یابید ۱۳۲

درباره نویسنده گری جان بیشاپ ۱۳۴

این کتاب را به خواهرانم، "گپائولا، الیزابت و ساندرا"، مادرم "آگنز" و پدرم "پاتریک" تقدیم می‌کنم. ما با هم بزرگ شدیم، گریه کردیم و جنگیدیم و اکنون با کمک شماسست که من به اینجا رسیده‌ام. از تمام مادران و پدران بیکار و رنج دیده و فریب‌خورده، از تمام کسانی که رؤیایپردازی کردند و ناامید شدند و از تمام افراد تازه کاری که لگدمال شدند سپاسگزارم، من هم مانند شما بودم و شما نیز می‌توانید شروع کنید و قطعاً موفق خواهید شد.