

www.ketab.ir

روانشناسی / انگیزشی

## حقیقت درون شما

نویسنده: آی. سی. رابینسون  
مترجم: ماندانا گرشاسبی



انتشارات  
قلم باران

Robledo, I. C. (Issac C.)

سرشناسه : روبلدو، ایساک سی.

عنوان و نام پدیدآور : حقیقت درون شما/ نویسنده آی. سی. روبلدو؛ مترجم ماندانا گرشاسبی؛ ویراستار الهام اشرفی.  
مشخصات نشر : تهران: قصه باران، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری : ۲۲۲ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۴۳-۰۱-۶  
وضعیت فهرست نویسی : فیا  
یادداشت : Your personal truth.  
موضوع : خودشناسی (Self-perception)  
شناسه افزوده : گرشاسبی، مهدیه، ۱۳۶۸- مترجم  
شناسه افزوده : اشرفی، الهام، ۱۳۵۹- ویراستار  
رده بندی کنگره : BF۶۹۷/۵  
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۷۱۹۷۱  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

## حقیقت درون شما

نویسنده: آی. سی. روبلدو

مترجم: ماندانا گرشاسبی

این اثر ترجمه‌ای است از کتاب Your personal truth  
که از زبان اصلی انگلیسی به فارسی برگرانده شده است.

ویراستار : الهام اشرفی

گرافیکست : شیوا بهرامی

نوبت چاپ : اول - زمستان ۱۴۰۰

قطع : رقعی

موضوع : روانشناسی / انگیزشی

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۴۳-۰۱-۶

شمارگان : ۳۰۰

چاپ : شیدا

قیمت : ۶۸۰۰۰ تومان



انتشارات  
قصه باران



www.ghessehbaran.ir



@ghessehbaran\_pub



ghessehbaran@gmail.com



۰۲۱ ۶۶۸۲۴۸۳۳

حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است. تکثیر و نشر بخش یا تمامی اثر منوط به دریافت مجوز کتبی از ناشر است.

## فهرست

- ۷..... درباره نویسنده.
- ۹..... یادداشت مترجم
- ۱۱..... چگونه این کتاب را بخوانیم؟
- ۱۳..... مقدمه‌ای بر حقیقت.
- ۲۳..... هدف بنیادی شما چیست و جوی خود حقیقی شماست
- ۳۵..... کسی نمی‌تواند حقیقت را به شما بدهد، باید خودتان آن را بیابید.
- ۴۷..... حقیقت دست‌نیافتنی‌ست و ما باید راه خود را به سوی آن تغییر دهیم.
- ۶۱..... قبل از دانستن هرچیزی باید خودمان را بشناسیم.
- ۸۱..... ارزش‌های خود را بشناسید تا مثل قطب‌نمایی درونی مسیر حقیقت شما را روشن کند.
- ۹۵..... یادآوری خود.
- ۱۰۱..... کشف خود.
- ۱۰۹..... بازیابی خود.
- ۱۱۷..... شناخت خود.
- ۱۲۵..... ساختن خود.
- ۱۳۷..... خود را عمیقاً بشناسید.
- ۱۴۹..... وقتی خودتان را شناختید، راه درست بودن را می‌شناسید.
- ۱۶۱..... وقتی راه درست بودن را پیدا کنید، هر روز با حقیقت خود زندگی خواهید کرد.
- ۱۷۱..... خود حقیقی را در دنیایی از حقایق ممکن پیدا کنید.

## یادداشت مترجم

بهراستی ما چه کسانی هستیم؟ شاید در نگاه اول پاسخ به این پرسش ساده باشد. ولی پس از مطالعه دقیق و ترجمه کتاب حاضر متوجه وجهه‌هایی در شخصیت خودم شدم که تا به حال آن‌ها را نادیده می‌گرفتم. با اینکه همیشه در زندگی سعی می‌کنم خودم باشم و دیگران را همان‌طور که هستند بپذیرم، ولی با مطالعه و ترجمه این کتاب متوجه شدم هنوز راه درازی در شناختن خود و اطرافیانم در پیش‌رو دارم.

ویژگی منحصر به فرد این کتاب لحن صمیمی، ساده‌نویسنده و به اشتراک گذاشتن تجارب و دغدغه‌های شخصی نویسنده است که خواننده را دلگرم و مشتاق به ادامه خواندن می‌کند.

در پایان هر فصل این کتاب پرسش‌ها و تمرین‌هایی برای امتحان خود طرح شده است که پاسخ دادن و توجه به آن‌ها مهمند.