

# خودت را فنا نکن

گری جان بیشاپ  
آیسان احمد زاده عمید  
پری گیوری



www.ketab.ir

سرشناسه: بیشاپ، گری جان Bishop, Gary John  
عنوان و نام پدیدآور: خودت را فنا نکن / گری جان بیشاپ [مترجم] آيسان  
احمدزاده عميد، پرى غيورى.  
مشخصات نشر: تهران: آنارام، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهري ۱۲۵ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۶۹-۱۸-۷ وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت  
عنوان اصلی: Unfu\*k yourself : get out of your head  
and into your life, 2017  
موضوع عمکالمه با خود موضوع Self-talk:  
موضوع: ابراز وجود موضوع Self-realization  
موضوع: موفقیت موضوع Success:  
شناسه افزوده: احمدزاده عميد، آيسان، ۱۳۷۷-، مترجم  
شناسه افزوده: غيورى کوده‌ي، پرى، ۱۳۵۱-، مترجم  
شناسه افزوده: Kheyouri, Pari: odeh, pari  
رده بندى کنگره: ۵/۶۹۷BF رده بندى ديويى: ۱/۱۵۸  
شماره کتابشناسى ملي: ۵۹۷۵۰۱۵



## خودت را فنا نکن

گری جان بیشاپ

آيسان احمدزاده عميد

پري غيوري كودهي

چاپ اول: ۱۴۰۱ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

ليتوگرافي: آرمانسا چاپ: اصلائي صحافي: آزاده

شابک: ۷- ۱۸- ۶۵۶۹- ۶۲۲- ۹۷۸

تهران، خيابان انقلاب، خ لبافي نژاد، بين خ فخر رازي و خ

دانشگاه، كوچه اسلامي، بن بست دوم شماره ۶

تلفن: ۹۱۲۱۰۹۸۵۷۵ - ۰۰۹۱۲۱۰۹۸۵۷۵ - ۶۶۴۰۰۰۲۶

## فهرست

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| فصل یک                                                      | ۹  |
| مقدمه                                                       | ۹  |
| تفاوت میان موفقیت و شکست                                    | ۱۲ |
| زبان چگونه زندگی مان را تغییر می دهد؟                       | ۱۴ |
| مغزتان را دوباره پرورش دهید: هر بار، یک کلمه به آن بیاموزید | ۱۷ |
| با زبان سفارش در برابر زبان روایی                           | ۱۹ |
| چگونه از این کتاب استفاده کنید؟                             | ۲۰ |
| فصل دوم                                                     | ۲۳ |
| من می خواهم!                                                | ۲۳ |
| شما همان زندگی را دارید که خودتان خواهانش هستید             | ۲۳ |
| پیدا کردن در                                                | ۲۶ |
| وقتی در بسته است؟                                           | ۲۸ |
| من نمی خواهم!                                               | ۲۸ |
| قدرت هدف                                                    | ۲۹ |
| ستاره چینی با دستانی کوتاه                                  | ۳۱ |
| مسیرتان را به دقت بشناسید                                   | ۳۳ |
| پرچمتان را بالا ببرید                                       | ۳۵ |
| فصل سوم                                                     | ۳۷ |
| من برای برنده شدن ساخته شده ام                              | ۳۷ |
| طرح یک معما                                                 | ۳۹ |
| حاکم قلمرو شما                                              | ۴۱ |

|    |                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|
| ۴۳ | ..... بفهمید که در چه چیزهایی برنده‌اید                                     |
| ۴۷ | ..... ایجاد یک برنامه بازی                                                  |
| ۵۱ | ..... فصل چهارم                                                             |
| ۵۱ | ..... از عهده‌اش برمی‌آیم!                                                  |
| ۵۳ | ..... قضاوت و بررسی صحیح مشکلات                                             |
| ۵۷ | ..... نگاه کردن به آینده                                                    |
| ۵۹ | ..... دریایی از مشکلات                                                      |
| ۶۱ | ..... شما از عهده‌اش برمی‌آیید                                              |
| ۶۳ | ..... فصل پنجم                                                              |
| ۶۳ | ..... من با آغوش باز پذیرای ناشناخته‌ها و محقق نشدن‌های تردید برانگیز هستم. |
| ۶۵ | ..... نمونه‌ای از استعدادهای ناشناخته                                       |
| ۶۸ | ..... صرف وقت و انرژی برای دستیابی به آنچه هرگز وجود ندارد                  |
| ۷۰ | ..... یک گام به جلو بردارید و از قضاوت شدن نترسید                           |
| ۷۱ | ..... با آغوش باز به استقبال ناشناخته‌ها بروید                              |
| ۷۳ | ..... شکار فرصت                                                             |
| ۷۵ | ..... فصل ششم                                                               |
| ۷۵ | ..... من آنچه فکر می‌کنم نیستم، بلکه آنچه اجرا می‌دهم هستم                  |
| ۷۵ | ..... افکارتان را تغییر دهید تا زندگیتان تغییر کند                          |
| ۷۷ | ..... شما افکارتان نیستید                                                   |
| ۸۰ | ..... چگونه اعمال شما، افکارتان را تغییر می‌دهد                             |
| ۸۲ | ..... کار و فعالیت، فرمان زندگی‌تان را می‌چرخاند                            |
| ۸۶ | ..... جدا کردن افکار از آنچه هستید                                          |
| ۸۷ | ..... فصل هفتم                                                              |
| ۸۷ | ..... من سرسختم!                                                            |
| ۸۷ | ..... به موفقیت‌های بزرگتان در گذشته فکر کنید                               |
| ۸۸ | ..... سرسخت و استوار بودن                                                   |
| ۹۰ | ..... فقط زمانی همه‌چیز درست است که خودتان موافق با آن باشید                |