

خودت را به فنا نده

کمتر فکر کن و بیشتر زندگی کن

گری جان بیشاپ

ترجمه

سیده محدثه حسینی مقدم

سرشناسه:	بیشاپ، جان.
عنوان و پدید آورنده:	خودت را به فنا نده: کمتر فکر کن و بیشتر زندگی کن / گری جان بیشاپ؛ ترجمه سیده محدثه حسینی مقدم.
مشخصات نشر:	قم، سرای کتاب ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری:	۱۲۰ صفحه
شابک:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۹۶۵ - ۳۱ - ۵
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	مکالمه با خود - ابراز وجود - موفقیت
رده بندی کنگره:	BF ۶۹۷/۵
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتاب شناسی ملی:	۸۷۶۵۱۹۲

انتشارات سرای کتاب

۰۹۱۰۷۷۱۷۱۸۷

شناسنامه

عنوان کتاب: خودت را به فنا نده
نویسنده: گری جان بیشاپ
مترجم: سیده محدثه حسینی مقدم
ناشر: سرای کتاب
تیراژ: ۵۰۰ جلد
قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

۹.....	فصل اول: آغاز.....
۱۲.....	تفاوت بین موفقیت و شکست.....
۱۴.....	چگونه زبان، زندگی مان را تغییر می دهد.....
۱۵.....	حس درد را نادیده بگیرید، خودش ناپدید می شود.....
۱۶.....	ذهنت را دوباره مرتب کن، هر بار یک کلمه.....
۱۷.....	بیان جسورانه و داستان گونه.....
۱۹.....	در این کتاب چه می خوانیم.....
۲۱.....	فصل دوم: من مشتاق هستم.....
۲۴.....	در را پیدا کن.....
۲۵.....	زمانی که درها بسته هستند.....
۲۷.....	قدرت هدف.....
۲۸.....	راه رسیدن به ستاره ها با سلاح های کوچک.....
۳۰.....	مسیرت را مشخص کن.....
۳۲.....	پرچمت را بالا ببر.....
۳۵.....	فصل سوم: من برای پیروزی مصمم هستم.....
۳۷.....	ساختن شگفتی.....
۳۹.....	محدوده خودت را تعیین کن.....
۴۱.....	مرزهای پیروزی ات را کشف کن.....
۴۵.....	ایجاد نقشه بازی.....
۴۹.....	فصل چهارم: من از پیش برمی آیم.....
۵۱.....	مشکلات را در مقایسه با عوامل دیگر ارزیابی کن.....
۵۴.....	به آینده نگاه کن.....
۵۶.....	دریایی از اتفاقات.....
۵۸.....	تو می تونی انجامش بدی.....

فصل پنجم: من اتفاق‌ها را می‌پذیرم	۵۹
نمونه‌ای از استعداد	۶۱
به دنبال چیزی که وجود خارجی ندارد	۶۴
رو به جلو حرکت کنید و بگذارید که قضاوت شوید	۶۶
بی‌اطمینانی را بپذیر	۶۷
شکار فرصت‌ها	۶۹
فصل ششم: من حاصل افکار نیستم، بلکه نتیجه اعمالم هستم	۷۱
شما افکارتان نیستید	۷۳
چگونه تغییر افکار می‌توانند مفید باشند	۷۵
اقدام کردن، چرخ زندگی را بهتر می‌چرخاند	۷۸
روی پای خودتان بایستید	۸۱
فصل هفتم: مصمم هستم	۸۳
مصمم باش	۸۴
رنگ واقعیت می‌گیرد تنها زمانی که باور داشته باشی	۸۶
اراده‌ات را آشکار کن	۸۹
اصل مطلب را درک کردیدی؟	۹۱
فصل هشتم: من منتظر چیزی نیستم و هر اتفاقی را می‌پذیرم	۹۵
انتظار غیر منتظره‌ها را داشته باش	۹۸
جداسازی انسان متوسط از انتظاراتش	۹۹
زمانی که زندگی طبیعی است	۱۰۳
انتظاری نداشته باش و پذیرای همه چیز باش	۱۰۶
فصل نهم: گام بعدی چیست؟	۱۰۹
شما روزی خواهید مرد	۱۱۱
به خودتان رشوه ندهید	۱۱۳
خود را سرزنش نکنید	۱۱۴
دو قدم تارهایی	۱۱۵
از فکر و خیال رهایی یابید	۱۱۹