

www.ketab.ir

بچسب به کارت

نویسنده: گری جان بیشاپ

مترجم: الهه ممیزالاشجار





انتشارات نسل روشن

بچسب به کارت

سرشناسه: بیشاپ، گری جان Bishop, Gary John
عنوان و نام پدیدآور: بچسب به کارت / نویسنده گری جان بیشاپ؛ مترجم
الهه ممیزالاشجار.

مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۰۱ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: 5-969-247-622-978

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Do the work: the official unrepentant, ass-kicking,

no-kidding, change-your-life sidekick to unfu*k yourself (2019).

موضوع: تحول (روان شناسی) (Change (Psychology) خودسازی

Self-actualization (Psychology) (Self-realization) ابراز وجود

شناسه افزوده: ممیز، الهه ۱۳۶۵-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۴۲۹

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۷۳۳۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نویسنده: گری جان بیشاپ

مترجم: الهه ممیزالاشجار

ناشر: نسل روشن

شابک: ۹۶۹-۲۴۷-۶۲۲-۹۷۸-۵

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹,۰۰۰ تومان - نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

گرافیک: علیرضا زمانی

نشانی: تهران-خیابان انقلاب-خیابان دانشگاه-خیابان شهید نظری-

پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴B تلفن تماس: ۶۶۹۵۳۱۲۶-۰۲۱

www.nasleroshan.com |



info@nasleroshan.com |

فهرست

۱۵	فصل اول - تجزیه عناصر
۲۳	فصل دوم - پروژه یک: از خودت بیوس
۴۵	فصل سوم - پروژه دو: دام رابطه
۶۹	فصل چهارم - پروژه سوم: هدف؟ کدام هدف؟
۸۹	فصل پنجم - هفت تکلیف
۹۹	فصل ششم - نتیجه گیری

پیش‌گفتار

«افکارتان معرف شما نیستند، بلکه اعمالتان خود شما هستند.»

(خودت را به فنا نده، صفحه ۱۷)

من طرفدار کتاب‌های خودآموز یا دفترهای برنامه‌ریزی نیستم. بهتر بگویم؛ نه اینکه خوب نباشند و مطمئناً به درد بعضی‌ها می‌خورند، اما مسئله اینجاست که هیچ‌وقت به درد من یکی نخوردند. اگر قبلاً از آن‌ها استفاده کرده‌اید و دارید این کتاب را می‌خوانید، شاید شما هم تأیید کنید که برای شما هم مفید واقع نشده‌اند.

اگر بخواهم در مورد خودم بگویم، حوصله‌ام با خواندن این کتاب‌ها سر می‌رفت، حواسم پرت می‌شد یا درگیر سرگذشت نه‌چندان باحالی زندگی خودم می‌شدم و نهایتاً کتاب را به گوشه‌ای پرت می‌کردم. خب، شکستی به لیست شکست‌های قبلی‌ام اضافه می‌شد.