

۲۰۴۴۱۹۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## خوبی، رو بہ فنا ندہ

گری خان بشارت

محمد جواد سجاد ہے



پبلشرز انڈیا

۶۵۸۶۶.۶

بیشاپ، جان Bishop, John  
خودت رو به فنا نده/گری جان بیشاپ : [ ترجمه ] محمدجواد  
شجاعی.

تهران: چاپک اندیش، ۱۳۹۸.

۱۳۶ ص: ۵/۲۱×۱۴/۱۴ س.م.

978-600-5861-35-8

فیبا

عنوان اصلی: unfu\*k yourself

خودسازی (Psychology) Self-actualization

انگیزش (Psychology) Motivation

شجاعی، محمدجواد، ۱۳۷۴ - مترجم

۶۳۸۸۳۲

۱/۱۵

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

مقیاس پرست نویسی

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



چاپک اندیش:

۰۹۰۵۶۴۶۰۶۱

۰۹۱۱ ۵۷۱۱۰۲

۶۶۴۹۳۲ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

chabokandish693@gmail.com  
t.me/chabokandish

• خودت رو به فنا نده

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: گری جان بیشاپ

• ترجمه‌ی: محمدجواد شجاعی

• حروفنگاری: آبان گرافیک

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

• تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۸۶۱ - ۳۵ - ۸

## فهرست مطالب

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| فصل ۱: آیا تا کنون مثل همسر هم کج چرخ دوار گیر افتاده‌اید..... | ۷  |
| تفاوت بین موفقیت و شکست.....                                   | ۱۰ |
| زبان چگونه زندگی ما را تغییر می‌دهد.....                       | ۱۲ |
| مغز خود را آموزش دهید.....                                     | ۱۵ |
| بیان قاطعانه و بیان حکایتی.....                                | ۱۶ |
| استفاده از این کتاب.....                                       | ۱۸ |
| بخش ۲: مشتاق هستم.....                                         | ۲۱ |
| فصل ۲: زندگی شما همان است که برای رسیدن به آن مشتاق بودید..... | ۲۲ |
| در را بباید.....                                               | ۲۵ |
| زمانی که در بسته باشد.....                                     | ۲۶ |
| من مشتاق نیستم.....                                            | ۲۷ |
| قدرت انگیزه.....                                               | ۲۹ |
| ستاره چیدن با دستان کوتاه.....                                 | ۳۰ |
| نقشه‌ی مسیر خود را تهیه کنید.....                              | ۳۲ |
| پرچم خود را به اهتزاز در آورید.....                            | ۳۴ |
| بخش ۳: شانس پیروزی دارم.....                                   | ۳۶ |

- فصل ۳: اگر به شما بگویم که اشتباه می‌کنید چون شما در زندگی بازنده نیستید ..... ۳۷
- معما بسازید ..... ۳۹
- حاکم قلمرو شما ..... ۴۱
- مرز پیروزی‌های خود را بشناسید ..... ۴۳
- قدرت ذهن شما شکست ناپذیر است ..... ۴۷
- حالا یک طرح بازی ..... ۴۷
- خوشتر: باور دارم که می‌توانم ..... ۵۱
- فصل ۴: وای ..... ۵۲
- دیدگاه خوب نسبت به مشکلات ..... ۵۴
- به آینده نگاه کنید ..... ۵۸
- دریایی از همه چیز ..... ۶۰
- شما شانس پیروزی دارید ..... ۶۲
- بخش ۵: از عدم قطعیت استقبال می‌کنم ..... ۶۴
- فصل ۵: شما معتاد هستید ..... ۶۵
- نمونه‌ای از ظرفیت‌های پنهان ..... ۶۷
- تعقیب آن چه وجود ندارد ..... ۷۱
- گامی به جلو بردارید و قضاوت شوید ..... ۷۳
- از عدم قطعیت استقبال کنید ..... ۷۴
- شکار فرصت‌ها ..... ۷۶
- بخش ۶: پندارم نیستم بلکه من کردارم هستم ..... ۷۸
- فصل ۶: افکارتان را تغییر دهید تا زندگی شما تغییر کند ..... ۷۹
- شما پندارتان نیستید ..... ۸۱
- کردار شما باعث تغییر پندار شما می‌شود ..... ۸۴
- عملکردهایتان چرخ زندگی را گریس کاری می‌کند ..... ۸۶
- افکارتان را از آنچه هستید جدا کنید ..... ۹۰
- بخش ۷: من پیگیر و سرسخت هستم ..... ۹۲
- فصل ۷: برخی از موفقیت‌های بزرگ خود در زندگی را مرور کنید ..... ۹۳
- سرسخت باشید ..... ۹۴

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۹۹  | ردپای درخشان سرسختی                           |
| ۱۰۳ | شما سرسخت هستید                               |
| ۱۰۶ | بخش ۸: انتظاری ندارم همه چیز را می‌پذیرم      |
| ۱۰۷ | فصل ۸                                         |
| ۱۱۰ | منتظر برخی موارد قابل پیش‌بینی باشید          |
| ۱۱۵ | زندگی شباهت زیادی به رقص دارد تا قدم زدن      |
| ۱۱۷ | زمانی که مناسب است                            |
| ۱۲۰ | هیچ انتظاری نداشته باشید و همه چیز را بپذیرید |
| ۱۲۲ | بخش ۹: گام بعدی چیست؟                         |
| ۱۲۳ | فصل ۹                                         |
| ۱۲۵ | قرار است بمیرید                               |
| ۱۲۸ | دست از سرزنش کردن گذشته بکشید                 |
| ۱۲۹ | دو گام تا آزادی                               |
| ۱۳۳ | از داخل ذهن خود بیرون بیایید                  |