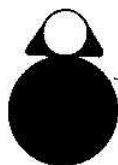


من می توانم

دیپنار مک کین

ترجمه: صدیقه ابراهیمی «فخار»



نشر دایره

سرشناسه	مکن، ریچارد، ۱۹۷۰م.
عنوان و نام پدیدآور	McCann, Richard
مشخصات نشر	من می توانم / ریچارد مک کین: صدیقه ابراهیمی (فخار). تهران: نشر دایره، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۲۸ ص.: مصور.
شابک	978-600-5722-31-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: I Can, 2012
عنوان دیگر	خودسازی
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	موفقیت
شناسه	ابراهیمی، صدیقه، ۱۳۱۶-، مترجم
رد بندي تازه	۱۳۹۴ م ۷۳۴ خ ۹ / BF ۶۳۷
رده بندی دهی	۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۹۷۳۲۱

نام کتاب	من می توانم
نویسنده	ریچارد مک کین
مترجم	صدیقه ابراهیمی (فخار)
ناشر	دایره
چاپ نخست	تابستان ۱۳۹۵
شمارگان	۷۵۰ جلد
حروفچینی	گروه انتشارات دایره
لیتوگرافی	فیلم گرافیک
چاپ	دانشور
صحافی	دانشور
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۲-۳۱-۴
	۱۹۵۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱
تلفن: ۸۸۷۹۲۴۰ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵

www.dayerehgroup.com

در اینستاگرام همراه ما باشید:  nashredayereh

فهرست

۷ درباره این کتاب

۱ اهمیت مثبت اندیشی

- ۱۱ بر مثبت تمرکز کن
۱۷ خودتان را آزاد کنید
۲۱ مثبت باشید
۲۶ سرگذشتی از من می‌توانم
۳۳ به شغلی که دوست دارید ادامه ندهید
۳۷ کار بیشتر انجام دهید
۴۳ سرگذشتی از من می‌توانم ...
۵۱ کار درست انجام دهید - حتی اگر کسی شما را نگاه نمی‌کند
۵۹ درستی پاداش دارد

۲ شجاعت موفقیت می‌آفریند

- ۶۵ بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟
۷۱ سرگذشتی از من می‌توانم ...
۷۱ به سوی پنجره فرصت خود پرواز کنید
۷۳ سرگذشتی از من می‌توانم ...
۸۹ بهترین اتفاقی که می‌توانست بیفتد چه بود؟
۹۴ سرگذشتی از من می‌توانم ...
۱۰۹ بگذارید کودک خودش آن را انجام دهد
۱۱۱ سرگذشتی از من می‌توانم ...
۱۲۳ ژرف‌اندیشی
۱۲۷ تصمیم بگیرید

۳ موفقیت با یک هدف گذاری آغاز می شود

- ۱۳۳ تصمیم بگیرید و اتفاق می افتد
 ۱۳۹ سرگذشتی از من می توانم ...
 ۱۴۵ هدف گذاری مالی
 ۱۴۹ هدف های معنادار انتخاب کنید
 ۱۵۴ سرگذشتی از من می توانم ...
 ۱۵۹ تنها جیم می تواند کمک کند
 ۱۶۳ باور داشته باشید، اتفاق خواهد افتاد
 ۱۶۷ سرگذشتی از من می توانم ...
 ۱۷۵ ۱. آنان می توانند انجام دهند، شما هم می توانید
 ۱۷۷ حد مجاز سرعت خودتان را تغییر دهید

۴ هرگز حرف نزنید

- ۱۸۱ سعی خودتان را بکنید
 ۱۸۵ سرگذشتی از من می توانم ...
 ۱۸۹ با شنیدن پاسخ منفی دلسرد نشوید
 ۱۹۵ ایستادگی پاداش دارد
 ۱۹۹ از جای برخیزید
 ۲۰۳ اگر بهترین سعی خودتان را کرده اید، باز هم نیستید
 ۲۰۷ جلب توجه کنید
 ۲۰۹ اجباری در باور کردن حرف من نیست
 ۲۱۱ سرگذشتی از من می توانم ...
 ۲۱۷ همیشه از خودتان مراقبت کنید
 ۲۲۰ سرگذشتی از من می توانم ...
 ۲۲۵ در را به روی من باز کنید

دربارهٔ این کتاب

این سومین کتاب من با دو اثر پیشین «پسر» و «پسر بزرگ می‌شود» بسیار متفاوت است. آن در کتاب را دربارهٔ زندگی دوران پنج سالگی خودم و آنچه در آن روزگار و پسر از کشته شدن مادرم رخ داده بود نوشتم.

شرح زندگی من برای خیلی از آدم جالب توجه و الهام‌بخش بوده است. تصور می‌کنم نامه‌ها و نامه‌های ریانه‌ای بسیاری که طی سالها دریافت کرده‌ام نظر مرا تأیید می‌کند. اما این کتاب انگیزه و هیجانی بیشتر به من داده است. و به گمان من به خوانندگان بیشتر نیز بهام خواهد بخشید.

پس از نوشتن آن دو کتاب، کم‌کم از من خواسته شد در کنفرانس‌های داخل و سپس خارج از کشورم حرف بزنم. و به سبب این نامه‌ها و فعالیت‌هایی دیگر است که بیشترین موفقیت را به دست آورده‌ام. سخنرانی‌های من خیلی اثرگذارتر از شرح زندگی من است. و نشان می‌دهند آنچه تجربه کرده‌ام بینش‌هایی به من داده است که بجز این دست یافتن به آن‌ها برایم امکان‌پذیر نبوده است. و مهم اینکه امکان دارد با زندگی شنوندگان من و شما خوانندگان نیز ارتباط و تطابق داشته باشد.

اکنون شما به این سبب این کتاب را در دست دارید، اینطور نیست؟ می‌خواهید کوششی انجام دهید، و چیزی بیشتر در گستره‌ای از زندگی به دست بیاورید. کتاب به چهار قسمت کلیدی تقسیم شده و برای هر قسمت شماری داستان کوتاه، و هر یک با آموزه‌ای وجود دارد. تمرین‌های بسیاری در سراسر کتاب گنجانده شده است که هر یک بیانگر نکته‌ای است. به هر حال شما با بکار بستن آنچه می‌آموزید، یا در خیلی از موقعیت‌هایی که رایتان یادآوری می‌شود، چیزهایی بسیار خواهید آموخت.

این کتاب را هوشتم که هر وقت فرصتی به دست می‌آورید در جای جای آن اندیشه کنید. برای شما که این کتاب را می‌خوانید آرزوی تندرستی می‌کنم. دوست دارم که موقعیت‌هایی که با خواندن آن به دست می‌آورید مرا آگاه کنید. از ترانه‌ها، خردتان بیشتر استفاده کنید و به دست‌آوردهایی بیش از آنچه تصور می‌کنید برسید.

نه تنها عنوان کتاب که سراسر آن تأکیدی است بر توانمندسازی که در گذر زندگی به خوبی به شما کمک خواهد کرد. باید نام را در یک زندگی گذشته انتخاب کرده باشم و چه خوش شانس بودم که «من می‌توانم» را در خود داشته و دارم. (در واقع من کاملاً باور دارم که با زندگی‌مان را خودمان انتخاب می‌کنیم، به هر حال شاید در کتابی دیگر در این باره حرف بزنم.)

ریچارد مک‌کین

ژانویه ۲۰۱۲