

بسم الله الرحمن الرحيم

تو بی نظیری

چطور تغییرات زندگی را هدایت کنیم

با شکست هایمان بجنگیم

و زندگی آگاهانه ای داشته باشیم

ترجمه:

نیل پاسریچ

مترجم:

هانیه حق نبی مطلق



اشتراک
جایگاه اندیش

پاسریچا نیل	سرشناسه :
Pasncha, Neil	عنوان و نام پدیدآور :
تو بی نظیری: چطور تغییرات زندگی را هدایت کنیم، با شکست‌هایمان پنجگیم و زندگی آگاهانه‌ای داشته باشیم/ نویسنده نیل پاسریچا، مترجم هانیه حق نبی مطلق، ویراستار شیرین وحدانی	مشخصات نشر :
تهران: چاپک‌اندیش، ۱۳۹۹	مشخصات ظاهری :
۱۸۴ ص: ۱۲/۵ × ۲۱/۵ س م	شابک :
۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۵۴-۹	وضعیت فهرست نویسی :
فیبا	یادداشت :
You Are Awesome how to navigate change, wrestle with failure and live and intentional life c2020	عنوان دیگر :
چطور تغییرات زندگی را هدایت کنیم با شکست‌هایمان پنجگیم و زندگی آگاهانه ای داشته باشیم.	عنوان دیگر :
تو تحسین برانگیز هستی	موضوع :
شکست (روان‌شناسی)	موضوع :
Failure (Psychology)	موضوع :
العطاف پذیری	موضوع :
Resilience (Personal health)	موضوع :
شکست (روان‌شناسی) -- داستان	موضوع :
Failure (Psychology) -- Fiction	موضوع :
حق نبی مطلق، هانیه ۱۳۹۹ مترجم	شناسه افزوده :
BF ۵۷۵	رده بندی کنگره :
۱۵۸/۱	رده بندی دیویی :
۷۲۹۱۷۷۵	شماره کتابشناسی ملی :

• تو بی نظیری

• انتشارات چاپک‌اندیش

• نوشته‌ی: نیل پاسریچا

• مترجم: هانیه حق نبی مطلق

• ویراستار: شیرین وحدانی

• حروف‌نگاری: محمدعلی

• نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

• تیراژ: ۵۰۰ نسخه

• قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۵۴-۹



چابک‌اندیش

مرکز پخش چاپک‌اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷-۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish8693@gmail.com

t.me/chabok_andish

سخن مترجم:

ترجمه‌ی این کتاب نگاه من به دنیا را تغییر داد.
فهمیدم جاده‌ی زندگی نباید صاف و مستقیم باشد وگرنه خوابمان
می‌گیرد. پیچ‌ها و دست اندازها نعمت هستند.
فهمیدم آنچه بار زندگی را بر دوش ما سنگین‌تر می‌سازد، عموماً
زیاده‌روی در خود زندگی است.
فهمیدم زندگی ما آدم‌ها حکایت یخ فروشی است که از او پرسیدند:
فروختی؟ گفت: نخریدند، تمام شد.
کتابی که پیش روی شما است یک معجزه است.
آن را بخوانید و شک نداشته باشید که نوری در اعماق قلبتان روشن
خواهد شد.

مترجم

پاییز ۹۹

www.ketab.ir

فهرست

- مقدمه: لازم است کمی معطوف تر باشید..... ۷
- روز اول: سه نقطه را اضافه کن ۱۳
- روز دوم: جای نورا فکن را تغییر بده..... ۳۵
- روز سوم: آن را یک مرحله‌ی جدید از زندگی بین ۶۱
- روز چهارم: برای خودت داستانی متفاوت تعریف کن..... ۸۵
- روز پنجم: زیاد از دست بده تا زیاد به دست بیاری..... ۱۰۹
- روز ششم: تالاب‌های کوچک را پیدا کن..... ۱۳۷
- روز هفتم: روزهای نامرئی..... ۱۵۱
- روز هشتم: هرگز و هرگز توقف نکن..... ۱۶۷