

هر طور راحتی

سارا نایت

امیر حسین دانشور کیان

جانت
نشریات



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: ————— نایت، سارا

————— Knight, Sarah (Freelance editor)

عنوان و نام پدیدآور: ————— هرطور راحتی / سارا نایت: مترجم امیرحسین مسورکن.

مشخصات نشر: ————— تهران: نشر مات، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ————— ۲۵۰ ص.

شابک: ————— 978-622-6594-07-3

وضعیت فهرست نویسی: ————— فیبا

یادداشت: ————— عنوان اصلی: You do you : how to be who you are and use what

————— you've got to get what you want,c2017.

موضوع: ————— خودسازی

————— (Self-actualization (Psychology موضوع:

شناسه افزوده: ————— دانشورکیان، امیرحسین، ۱۳۷۱ - مترجم

رده بندی کنگره: ————— ۱۳۹۷ ۴۹۶/خ BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ————— ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ————— ۵۵۹۰۴۸۱

نشریات بجانت

هر طور راحتی	نا کتاب:
سارا نایت	مؤلف:
امیرحسین دانشورکیان	تألیف:
مونا اصفهانی	ویراستار:
اسودیه نشر مات	صفحه آرایی:
سمیداندیس بزدلی	طراح جلد:
چارلی بیتا / نقطه	چاپ و صحافی:
اول - تیرماه ۱۳۸۸ / ۵۰۰ نسخه	چاپ / شمارگان:
۶۶۹۷۳۸۴۹-۰۷-۳	شابک:

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

هرگونه کپی برداری، برداشت و
اقتباس از تمام یا قسمتی از این
اثر، منوط به اجازه کتبی ناشر
می باشد.

آدرس: تهران، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۵، طبقه اول

قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

فهرست

- مقدمه: مطمئنم دارید به این فکر می‌کنید که چرا اینجا هستید..... ۷
- بخش اول: شما اینجا هستید: آزمون جهت‌یابی..... ۲۱
- بخش دوم: نبایدها: قوانین برای شکسته شدن هستند..... ۴۹
- بخش سوم: نادنی‌ها و نادنی‌ها: توقعات بیجا..... ۱۲۹
- بخش چهارم: توصیه‌ها و پست‌ها: دست شما درد نکه..... ۱۷۵

مقدمه:

مطمئنم دارید به این فکر می‌کنید که چرا اینجایید.

زندگی بسیار شیرین می‌شود وقتی دیگر برای تان مهم نباشد دیگران چه فکری می‌کنند و شروع می‌کنید به انجام کاری که واقعاً مایل به انجامش هستید. این را می‌دانم چون که در این باره دو کتاب نوشته‌ام که باعث خوشحالی خیلی‌ها — حتی آلمان‌ها! — شده‌اند. نکند شما هم یکی از این افراد آلمانی‌ها هستید؟ اگر هستید می‌دانید که فرزند اولم، هنر جادویی اهمیت ندادن^۱، به خوانندگان هنر نه گفتن^۲، تعیین — و برهنه‌ها را آموخت و یادشان داد چطور وقت، انرژی و پول‌شان را برای چیزهایی که لذت برای شان ندارد هدر ندهند.

رهایی بخش بود.

کتاب دوم، به زندگی آلمان بده^۲، به همه یاد داد چطور برای خودشان هدف‌هایی تعیین کنند و به آن‌ها بزنند.

الهام بخش بود.

بهترین خصوصیت آن کتاب‌ها — البته علاوه بر نمودارهای به درد بخورشان که هنوز هم هرازگاهی سروکله‌شان در فضای مجاری پیدا^۱ می‌شود — این بود که موفقیت‌شان باعث شد این کتاب را بنویسم.

این یکی نیروبخش است.

ممکن است حیرت‌زده تان کنم. می‌خواهم تأثیرگذارترین جمله‌ام را همین ابتدا مطرح کنم؛ شاهکارم را؛ مونا لیزایم را؛ سلاح جدیدتان را. به نقل از کلام جاودانه‌ی دِستینیز چایلد^۳... «حاضرین!»

1. The Life-Changing Magic of Not Giving a F*ck

2. Get Your Sh*t Together

۳. دِستینیز چایلد (Destiny's Child) نام یک گروه موسیقی آمریکایی است که در سال ۱۹۹۷ در هیوستون واقع در ایالت تگزاس شکل گرفت. از دلایل شهرت این گروه می‌توان به حضور بیانسه (Beyoncé) در آن اشاره کرد. م.