

# انجامش بده!

شما همان کاری هستید که انجامش می‌دهید!

گری جان بیشاپ  
ترجمه‌ی نوید بهرامی



نشر میلکان

---

سرشناسه: بیشاپ، گری جان. Bishop, Gary John

عنوان و نام پدیدآور: انجامش بده! نوشته‌ی گری جان بیشاپ؛ ترجمه‌ی نوید بهرامی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۹۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۸۹-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Do the Work, 2019.

موضوع: خودسازی، تحول، ابزار وجود

شناسه‌ی افزوده بهرامی، نوید: ۶۳۶۴ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۶۳۷BF

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۵۹۲۵۷۲۵

---

## انجامش بده!

شما همان کاری هستید که انجامش می‌دهید!

گری جان بیشاپ

ترجمه‌ی نوید بهرامی

بازخوانی متن از فاطمه جابیک

ویراسته‌ی سجاد زلیکانی از «ویراستار باشی»

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالان

چاپ ششم: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۲-۸۲-۲



نشر میلکان

[www.Milkan.ir](http://www.Milkan.ir)

[info@Milkan.ir](mailto:info@Milkan.ir)

مقدمه. ۷

فصل اول: تجزیه و توضیح. ۱۳

فصل دوم: پروژه‌ی یک: پرسش‌هایی درباره‌ی خود. ۱۹

فصل سوم: پروژه‌ی دو: دام رابطه. ۴۱

فصل چهارم: پروژه‌ی سه: هدف؟ کدام هدف؟ ۶۵

فصل پنجم: پروژه‌ی چهار: تکلیف. ۸۵

فصل ششم: نتیجه‌گیری: نوعی خدانگهدار از نوع «به‌رودی می‌بینمت». ۹۳

## مقدمه

شما با آنچه در درون سر شماست تعریف نشده‌اید. شما همان کاری هستید که انجام می‌دهید: اعمالتان.

خودت را شاه نکن، صفحه‌ی ۱۷

من طرفدار کتاب‌های خودیاری یا دفتر وقایع روزانه یا دفتر برنامه‌ریزی نیستم. منظورم این است که خوب هستند و مطمئناً ممکن است برای برخی افراد کار کنند؛ اما مشکل این است که آن‌ها مرکز برای من کار نکردند. اگر قبلاً از آن‌ها استفاده کرده‌اید و در حال خواندن این کتاب هستید، احتمال زیاد آن‌ها برای شما نیز کار نکرده‌اند.

درباره‌ی من مسئله این بود که حوصله‌ام سر می‌رفت و حواسم پرت می‌شد یا درگیر مشکلات زندگی واقعی خودم می‌شدم و سرانجام رهایش می‌کردم. شکستی دیگر که به لیست شکست‌هایم اضافه می‌شد. این راه‌حل‌ها برای من و برای رسیدن به چیزهایی که می‌خواستم، زیادی پوچ و زیاد از حد کلی و معمولی بودند؛ پس رهایشان می‌کردم.

خب، فکر کنم همیشه امید هست... و برنامه‌های تلفویز پونی، چیزی که خیلی طرف‌دارش هستم کمک‌کردن به مردم برای دوباره به‌دست‌آوردن کنترل زندگی‌شان یک بار برای همیشه است؛ برای توانمندسازی آن‌ها با هدف به‌پایان‌رساندن چرنندیات زندگی‌شان. به همین دلیل این را نوشتم.