

۱۶۴۰۱۰۵

۴۰۳۲/۱۹

تونمی توانی روزم را خراب کنی

۵۲ هفته و ۵۲ راهکار مهم برای رسیدن به قله‌ی موفقیت

آلن کلاین

نفسه معتكف



انتشارات لیوسا

Klein, Allen

آلن کلاین

تو نمی توانی روزم را خراب کنی / آلن کلاین

ص ۳۱۲

you can't ruin my day

خودسازی، روابط بین اشخاص

ک ۹ خ / BF۶۳۷

۱۵۵/۹۲

۵۱۵۵۲۵۲

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



■ نوبت چاپ: چهاردهم ۱۴۰۳

■ نام کتاب: تو نمی توانی روزم را خراب کنی

■ تیراژ: ۳۰۰ نسخه

■ نویسنده: آلن کلاین

■ چاپ: احمدی

■ مترجم: نفیسه معتف

■ صحافی: روشنگ

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ قیمت: ۲۵۰۰۰۰ تومان

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۷۳-۳



۶۶۴۶۶۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷-۱۶	قصه‌ی کتاب، قصه‌ی من، قصه‌ی آنها، قصه‌ی تو
۱۷	بخش اول: بیدار باش
۱۸-۹۵	بیدار باش
۹۶	بخش دوم: عاقل باش
۹۷-۲۳۸	بیدار باش
۲۳۹	بخش سوم: بزرگ شو (نه، نشو)
۲۴۱-۲۶۶	بیدار باش
۲۶۷	بخش چهارم: غش غش خنده
۲۶۸-۲۹۰	بیدار باش
۲۹۱	بخش پنجم: جمع‌بندی
۲۹۲-۳۱۲	بیدار باش
۳۱۲	سخن آخر

مقدمه



تولد به این معناست که کسی به تو برای رفتن به تئاتر به نام زندگی بلیتی بدهد. تولد یعنی رفتن به تئاتر. بلیت به تو کمک می‌کند که وارد سالن بشوی ولی به تو اوقات خوش یا بد نمی‌دهد. تو داخل می‌روی و می‌نشینی و از تئاتر یا خوش می‌آید یا خوش نمی‌آید. اگر خوش آمد که چه بهتر. اگر هم به نظرت این تئاتر یک نوع کاسبی بود، نمی‌توانی در این مورد کاری بکنی.

استوارت امری^۱

نویسنده‌ی کتاب‌های خودیاری، مربی

صبح شنبه که به سالن ورزشی رفتم. رادیوی خودرو را روی کانال موسیقی آوردم. آهنگی از یکی از برنامه‌های برادوی با صدای بیلی الیوت^۲ پخش می‌شد که در مورد پرواز مثل یک پرنده و آزادی بود. در همین موقع صدای آژیر خودرو پلیس را شنیدم. سرعتم زیاد بود. کنار جاده توقف کردم. من هرگز به دلیل سرعت غیرمجاز جریمه نشده بودم و حالا خیلی برایم ناخوشایند بود. اما مسئله این نبود. می‌دانستم باید کلی پول جریمه بدهم و وقتی هم در اداره راهنمایی و رانندگی تلف