

# کتاب خوانی با مهر و ماه

کتاب سوم

چگونه کمال گرا باشیم  
- اسحاق گزین

از

۳ خرداد ۱۴۰۰

تا

۱۷ خرداد ۱۴۰۰



شماره	روز و تاریخ	عنوان‌هایی که باید مطالعه شوند	گزارش‌ها: نکته‌ها و یادداشت‌ها
۱	دوشنبه ۱۴۰۰/۳/۳	مقدمه مترجم و پیشگفتار (صص ۹ تا ۲۲)	
۲	سه‌شنبه ۱۴۰۰/۳/۴	بخش ۱: مقدمه (صص ۲۳ تا ۳۲)	
۳	چهارشنبه ۱۴۰۰/۳/۵	بخش ۲: ذهن کمال‌گرا (صص ۳۳ تا ۴۸)	
۴	پنج‌شنبه ۱۴۰۰/۳/۶	بخش ۳: سم کمال‌گرایی (صص ۴۹ تا ۷۲)	
۵	جمعه ۱۴۰۰/۳/۷	مرور ۱	
۶	شنبه ۱۴۰۰/۳/۸	بخش ۴: آزادی معمول‌گرایی (صص ۷۳ تا ۸۷)	
۷	یکشنبه ۱۴۰۰/۳/۹	بخش ۵: انتظارات غیرواقعی (صص ۸۹ تا ۱۰۸)	
۸	دوشنبه ۱۴۰۰/۳/۱۰	بخش ۶: نشخوار ذهنی (صص ۱۰۹ تا ۱۳۵)	
۹	سه‌شنبه ۱۴۰۰/۳/۱۱	بخش ۷: نیاز به تأیید شدن (صص ۱۳۷ تا ۱۵۵)	
۱۰	چهارشنبه ۱۴۰۰/۳/۱۲	بخش ۸: نگرانی از ارتکاب اشتباه (صص ۱۵۷ تا ۱۸۴)	
۱۱	پنج‌شنبه ۱۴۰۰/۳/۱۳	بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها (صص ۱۸۵ تا ۲۰۷)	
۱۲	جمعه ۱۴۰۰/۳/۱۴	مرور ۲	
۱۳	شنبه ۱۴۰۰/۳/۱۵	بخش ۱۰: راهنمای کاربردی (صص ۲۰۹ تا ۲۲۰)	
۱۴	یکشنبه ۱۴۰۰/۳/۱۶	بخش ۱۰: راهنمای کاربردی (صص ۲۲۱ تا ۲۴۱)	
۱۵	دوشنبه ۱۴۰۰/۳/۱۷	مرور ۳	



