



سلام

به نام خدا

نام کتاب: تونمی توانی روزم را خراب کنی

نویسنده: آلین کلاین

مترجم: نفیسه متعکف

نوبت چاپ: هفتم انتشارات: لیوسا

کتاب (تونمیتوانی روزمرا خراب کنی) شامل پنجاه و دو موضوع یا زنگ بیدار باش است.

تا با در اختیار گرفتن دوباره ی قدرت خودت و اجازه ندادن به دیگران یا موقعیت ها که روزتورا خراب کنند. کیفیت زندگیت را بالاببری.

مهم نیست از کجا شروع کنی مهم این است که هر هفته یک تقویت کننده ی ذهنی داشته باشی.

هدف اصلی کتاب بیداری و هوشیاری توست. که بیخودی قدرت خودت را برای خاطر کسی یا چیزی هدر ندهی. راهکارهای کتاب به تو کمک میکنند که هر روزت را عالی سپری کنی، این ذهنیت را درتو ایجاد میکنند که کسی یا وضعیتی نمی تواند روزت را خراب کند. از نظر من تمام ناراحتی ها عقب نشینی ها و سرخوردگی های زندگی ام میتواند زنگ هشدار باشد که به من خاطر نشان میکند زندگی معرکه است. من خودم هستم که بر چسب خوب یا بد منفی یا مثبت به زندگی ام میزنم بیشتر اوقات آنچه از نظرم خوشایند نبوده

به ظاهر زحمت و درباطن رحمت بوده و برایم خیر و برکت داشته است.

این کتاب کمک میکند تا عاداتی سالم تر و شادتر را برای رشد معنوی درخودت نهادینه کنی. این کتاب خاطر نشان میسازد مجبور نیستیم که مشکل زندگی را مانند اضافه بار با خود به هر جا ببریم. میتوانیم انتخاب کنیم که سبک تر به سفر برویم. میتوانیم سبک باشیم.

زندگی در لحظه ای میتواند تغییر کند و هر روز از زندگی ما مهم است.

زندگی سرشار از کمی و کاستی و وقایع غیر قابل پیش بینی است. وقتی این مسئله یا سایر موارد ناراحت کننده و اعصاب خرد کن رخ می دهد تو هستی که به آن معنا می دهی. بله خودت فقط خودت. تو هستی که وضعیت را سنگین میکنی. توهستی که اهمیت هر موضوعی را در زندگی ات معین میکنی.

(هرفکر و رفتاری ذاتا معنایی ندارد. توهستی که به آن معنا می دهی.) اگر قرار باشد فقط یک کلمه در پشت هر فکری باشد این کلمه (انتخاب) است. چون کل کتاب در مورد همین یک کلمه است.

تو در هر هزارم ثانیه در حال انتخاب هستی. البته این انتخابها به موارد فیزیکی مربوط نمیشود بی آنکه حتی بدانی هر دفعه که در برابر وضعیتی واکنش نشان می دهی یعنی انتخاب میکنی که حال و هوای خودت را تعیین کنی.

زندگی تو حاصل جمع انتخاب های آگاهانه و یا نا خودآگاهانه است. وقتی بتوانی روند انتخاب را کنترل کنی میتوانی تمام جنبه های زندگی ات را کنترل کنی. میتوانی آزادی حاصل از مسئول بودن خودت را پیدا کنی. (رابرت فاستربنت سناتور سابق)

سعی کن مسائل را شخصی تلقی نکنی به علاوه اگر موقع مواجهه با تجربه ای کلافه کننده و توام با سرخوردگی و کشمکش این سوال از ذهنت می گذرد (که چرا من؟) پس وقتی هم که عشق و محبت و دوستی ولذت را تجربه میکنی باید همین را از خودت بپرسی .
آلن گتیس روانشناس

امیدوارم بتوانیم انتخاب های خوبی در زندگی داشته باشیم .