

۲۰۵۸۷۳۴

www.ketab.ir

عاشق زندگی ات باش

زندگی شاد، سالم و تمام عیار

اثر: ویکتوریا اوستین | ترجمه: مینا محمودی | ویراستار: زهرا جهانفریان

سرشناسه: آستین، ویکتوریا

Osteen, Victoria

عنوان و نام پدیدآور: عاشق زندگی‌ات باش / ویکتوریا اوستین؛ مترجم: محمدرضا

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۵-۱۳۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Love your life : living happy, healthy, and whole.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: زنان مسیحی -- زندگی مذهبی

موضوع: Christian women -- Religious life

موضوع: ابراز وجود -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت

موضوع: Christianity -- Religious aspects -- Self-realization

شناسه افزوده: محمودی، مینا، ۱۳۶۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BV۴۵۹۸/۲

رده بندی دیویی: ۲۴۸/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۷۷۶۲۵

عاشق زندگی ات باش
Love your life
شرکت نشر البرز

امور فنی: آریا نوری / ویراستار: زهرا جباریان / صفحه‌آرا: یاسر عزآباد / طراح جلد: امیر
علائی / لیتوگرافی: مینا / چاپخانه: کج / جلد: ول / بهار ۱۳۹۹
شمارگان: ۵۰۰ نسخه / بها: ۴۷۰۰۰

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای
نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و
بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر
روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است
و پیگرد قانونی دارد.

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ - ۳۲۱۲ - ۸۸۲
نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اوشه و وردی، ساختمان
شماره ۶۸.
تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۵۱۸۲ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ - صندوق پستی: ۱۶۷۷۵۸۱

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

ALBORZPUBLICATION1970@gmail.com

- Alborzpublication
- T.me/Alborzpublication

خرید اینترنتی محصولات



WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۶	فصل ۱ ببینید چقدر می‌توانید تأثیرگذار باشید
۴۴	فصل ۲ با اعتماد به نفس زندگی کنید
۶۸	فصل ۳ اولویت‌ها را بپذیرید
۸۸	فصل ۴ دیدگاه درستی را انتخاب کنید
۱۰۸	فصل ۵ از آنچه دارید بیشترین بهره‌مکن را ببرید
۱۲۱	فصل ۶ فرصت‌های از دست رفته را برگردانید
۱۳۲	فصل ۷ بر توهین‌ها غلبه کنید
۱۴۸	فصل ۸ از روابطی که برایتان ارزشمند هستند لذت ببرید
۱۷۷	فصل ۹ نیاز دیگران را کشف کنید
۲۰۲	فصل ۱۰ دیگران را تشویق و حمایت کنید
۲۲۳	فصل ۱۱ آغوشتان را به‌روی عشق باز کنید

مقدمه

من این کتاب را با این امید نوشتم که کمک کنم به مراحل تازه‌ای از زندگی‌تان را پیدا کنید. می‌خواهم گنج‌ها، استعدادها و توانایی‌هایی را که در خود دارید را به انتظارتان نشسته‌اند کشف کنید. در صفحات پیش‌رو قصد دارم ام‌ولی‌تان را مطرح کنم. با کمک این حقایق، به عمق گنجینه‌های ارزشمندی که در وجودتان دارید پی خواهید برد.

حیطه شغلی‌ام به من فرصتی بی‌نظیر داد تا با زنان بسیاری در ارتباط باشم و به داستان زندگی آنها گوش دهم. ما با این زنان درمورد خانواده‌شان، شغلشان، روزگار خوب و بدشان، و البته رابطه‌شان با خداوند حرف می‌زنیم. پس از گفت‌وگوهای زیادی که داشتیم، یک نتیجه رسیدم: بسیاری از زن‌ها کارهای خوب و مهمی در زندگی‌شان انجام می‌دهند، ولی با این حال اغلب احساس می‌کنند که از لحاظ روحی، جسمی و معنوی ناتوان و خسته‌اند.

در دوره و زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که فشار خانواده‌ی امروزی با فشار دنیای در حال پیشرفت درهم آمیخته و اوضاع را پیچیده‌تر کرده است. ما اغلب دست‌وپا می‌زنیم تا تعادلی درست بین کار، خانواده و روابطمان ایجاد

کنیم. یادتان باشد حتی وسط این همه دغدغه و گرفتاری می‌توانید به موفقیت و خوشحالی دست پیدا کنید. البته که می‌توانید عاشق زندگی‌تان باشید!

خب، عاشق زندگی‌ات باش به چه معناست؟ بیشتر مردم وقتی به غروب زندگی‌شان نزدیک می‌شوند می‌گویند مهم نیست خانه‌ای بزرگ‌تر یا شغلی بهتر داشته باشید، مهم نیست چه اتومبیلی داشته باشید یا چه لباسی به تن کنید. به نظر آنها تنها چیزی که مهم است سرمایه‌گذاری روی خودشان است. روان‌شناسان یادگاران است. حتماً بارها شنیده‌ایم که دیگران با حسرت می‌گویند چه می‌شد اگر بهتر از خودم مراقبت می‌کردم؟... چه می‌شد اگر بیشتر با خودم و عزیزان وقت می‌گذراندم؟

عاشق زندگی بودن، اراده کنید و دست به تغییری بزنید.

لزوماً نباید خودتان را تغییر دهید. عاشق زندگی بودن یعنی اراده کنید و دست به تغییری بزنید. یعنی سبک زندگی، راهکارهای قدیمی و عادت‌های نادرست را کنار بگذارید تا بتوانید به بهترین و داناتان دست پیدا کنید. مهم این است که دیدگاهی درست داشته باشید و در کنار خودتان و داشته‌هایتان را بدانید.

باید یاد بگیرید به دیگران عشق بورزید و خودتان را هم دوست داشته باشید. این‌گونه، بهره بیشتری از روابطتان می‌برید. باید استعدادها و توانایی‌ها را که خداوند به شما داده بشناسید و بیشترین استفاده را از آنها بکنید.

در یک کلام، عاشق زندگی بودن یعنی کشف چیزهای فوق‌العاده‌ای که درون شما هستند و تأثیری که بر جهان اطرافتان می‌گذارید. وقتی به گنجینه‌های درونتان دست پیدا کنید، از تأثیری که می‌گذارید شگفت‌زده خواهید شد.

فرقی نمی‌کند در حال حاضر کجا باشید. شما ذاتاً این توانایی را دارید که روابط بهتری بسازید. می‌توانید اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید تا بر موانع غلبه کنید و زندگی‌ای را که خداوند به شما بخشیده است قدر بدانید. شاید در گذشته ناعدالتی‌هایی دیده باشید، اما هیچ‌کدام از آنها ارزش شما را تعیین نمی‌کنند و آینده‌تان را رقم نمی‌زنند. آنچه برایتان اتفاق می‌افتد مهم نیست. آنچه درون شما اتفاق می‌افتد اهمیت دارد. نباید بگذارید تجربه‌هایتان اعتماد به نفس شما را بگیرند، در عوض باید از آنچه تجربه کرده‌اید اعتماد به نفس بگیرید. همین امروز به خودتان انگیزه بدهید، چقدر توانایی‌های خیلی بیشتری در شما وجود دارد که باید از آنها پرده بردارید. این کتاب‌ها تازهای پیش‌روی شماست. فرصت‌هایی هستند که باید بازگردانده شوند. حالا وقت آن است که گذشته را فراموش کنید و دست‌هایتان را باز نگه دارید. بتوانید سرنوشت پیش‌رویتان را در آغوش بکشید.

بگذارید این کتاب به شما کمک کند تا از دریچه‌ای کاملاً نو به زندگی‌تان نگاه کنید: باید فراتر از جایی را بیندیشید که امروز ایستاده‌اید. باید غیرممکن‌ها را پشت سر بگذارید تا عاشق زندگی‌تان شوید!