هیچکی نمی‌تونه روزم را خراب کنه

نویسنده مهدی کشاورزی

www.ketab.ir

انتشارات پادینا
Ad-ina Publication

سرشناسه	: کشاورزی، مهدی، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: هیچکی نمی‌تونه روزم را خراب کنه/ نویسنده مهدی کشاورزی.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک	: 978-622-294-146-8: ۶۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: راه و رسم زندگیConduct of life
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۹۵۰۸۱

هیچکی نمی‌تونه روزم را خراب کنه

www.ketab.ir

انتشارات پادینا
Padina Publication

ناشر: انتشارات پادینا، طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰)
شمارگان: ۵۰۰ جلد شابک: ۸-۱۴۶-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا تلفن:
۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵(۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱
www.padinapub.com padina.pub@gmail.com

فهرست

مقدمه ۵
فصل اول : به رشد معنوی و آرامش درونی دست پیدا کنید ۷
فصل دوم : از سلامت جسمانی عالی بهرمنده شوید ۱۴
فصل سوم : زندگی شخصی و خانوادگی خود را بهتر کنید ۲۰
فصل چهارم : بر ترس خود مسلط شوید ۲۹
فصل پنجم : در زمان حال زندگی کنید ۳۴
فصل ششم : با خودتان صادق باشید ۴۰
فصل هفتم : برای این که احترام ببینید باید احترام بگذارید ۴۴
فصل هشتم : عادت‌های خوب در خود ایجاد کنید ۵۱
فصل نهم : فاجعه سازی نکنید ۵۹
فصل دهم : از تفکرات مثبت و کارامد بیشتر استفاده کنید ۶۳
فصل یازدهم : چطور با کسی که ناراحتتان کرده برخورد می‌کنید ۷۱
فصل دوازدهم : عجول بودن را ترک کنید ۷۷
فصل سیزدهم : لجباز نباشید ۸۲
فصل چهاردهم : در خودتان انگیزه ایجاد کنید ۸۷
فصل پانزدهم : سررشته امور زندگی خود را دردست بگیرید ۹۷
فصل شانزدهم : خوش اخلاق بودن را تمرین کنید ۱۰۶
فصل هفدهم : دنبال مقصر نباشید ۱۱۳
فصل هجدهم : با دیگران ارتباط اجتماعی برقرار کنید ۱۱۸
فصل نوزدهم : حسادت را از خودتان دور کنید ۱۲۶
فصل بیستم : از افراد خودخواه دوری کنید ۱۳۲
فصل بیست یکم : خودتان را با کسی مقایسه نکنید ۱۳۷
فصل بیست دوم : در زندگی دیگران سرک نکشید ۱۴۰
فصل بیست‌وسوم: پشت سر کسی حرف نزنید ۱۴۴
فصل بیست و چهارم : کینه‌ای بودن را فراموش کنید ۱۵۰
فصل بیست و پنجم: تحقیر کردن دیگران را کنار بگذارید ۱۵۸

www.ketab.ir

مقدمه

این کتاب به تو کمک می‌کند که هر موقع ناراحت و دمق هستی باید حال هوای خودت را تغییر بدی حکم یادآوری را دارد که به تو می‌گوید حق انتخاب داری تو می‌توانی خودت را به کری بزنی تا صدای لذت و خوشی زندگی را نشوی یا این که می‌توانی با عوض کردن باتری زندگی‌ات اوضاع و احوالت را تغییر بدهی. قبل از شروع کاوش برای پیدا کردن راه‌هایی جهت انجام این کار بهتراست نگاهی به مطالب کتاب بیندازی و ببینی که چطور به بهترین وجه‌ای می‌توانی از آن استفاده کنی.

کتاب هیچکی نمی‌تونه روزم را خراب کنه شامل بیست و هفت فصل یا زنگ بیدار باش است تا با در اختیار گرفتن دوباره قدرت خودت و اجازه ندادن به دیگران یا موقعیت‌ها که روز تورا خراب کنند کیفیت زندگی‌ات را بالا ببری.

از تو دعوت می‌کنم که تک تک این فصل‌ها را امتحان کنی و ببینی کدام یک از آن‌ها به درد تو می‌خورد و اگربعد از مدتی دیدی که بدردت نمی‌خورد آن را ول کن و سراغ یکی دیگر برو واگر هم برایت مفید بود که آن را جزء عادت خودت قرار بده. می‌توانی هر بخشی از این را که دلت خواست بخوانی و لازم نیست به ترتیب یا پشت سر هم باشد. دلت خواست می‌توانی پشت سر هم بخوانی یا هر کدام که عشقت کشید برای‌خواندن انتخاب کنی. تازه می‌توانی کتاب را باز کنی و هر بخشی که آمد از همان جا خواندن را شروع کنی مهم نیست از کجا شروع کنی. مهم این است هر هفته یک تقویت کننده ذهنی داشته باشی هدف اصلی کتاب بیداری و هشیاری توست که بی‌خودی قدرت خود را به خاطر کسی یا چیزی هدر ندهی. راهکارهای کتاب به تو کمک می‌کند که هر روزت را عالی سپری کنی و این ذهنیت را در تو ایجاد می‌کند که کسی یا وضعیتی نمی‌تواند روزت را خراب کند.

از نظر من تمام ناراحتی‌ها و عقب نشینی‌ها و سرخوردگی‌ها ی زندگی‌ام می‌تواند زنگ هشداری باشد که به من خاطر نشان می‌کند که زندگی معرکه است. من خودم هستم که برچسب خوب و مثبت به زندگی‌ام می‌زنم. بیشتر اوقات آنچه از

www.ketab.ir

نظرم خوشایند نبوده به ظاهر زحمت و در باطن رحمت بوده و برایم خیر و برکت داشته است به عنوان مثال همین اواخرکه دوستم برایم می‌گفت از کارش برکنار شده است از عبارت توفیق اجباری استفاده کرد. با این که او از شغل و رئیسش خوشش نمی‌آمد مدتی شش سال همه این‌ها را تحمل کرد. اخراج شدن زنگ هشداری بود مبنی براین که بار مسئولیت او بر دوشش سنگینی می‌کرده است.این کتاب به تو کمک می‌کند تا بار سنگینی را که با خودت عمل می‌کنی سبک کنی این کتاب نه تنها شامل مطالبی خرد مندانه بلکه شامل داستان‌ها و مثال‌های الهام بخش است که تو را شاد می‌کند و خنده بر لبانت می‌آورد به عبارتی این کتاب به تو کمک می‌کند تا عاداتی سالم‌تر و شادتر را برای رشد معنوی در خودت نهادینه کنی.

www.ketab.ir