

به نام خدا

نور خورشید در سرتاسر سال

تانا کورت

منیژه نصیری

سرشناسه	کونرت، تانیا Konnerth, Tania
عنوان و نام پدیدآور	نور خورشید در سرتاسر سال / تانیا کونرت؛ مترجم منیژه نصیری
مشخصات نشر	تهران: میکایل
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۰۶۶-۱۴-۳
و صمیمیت فهرست نویسی	نیپا
یادداشت عنوان ملی	Soanenschein ein ganzes Jahr
موضوع	کونرت، تانیا- یادداشت‌ها، طرح‌ها و غیره.
موضوع	راه و رسم زندگی - کلیات قصار
شماره افزوده	نصیری، منیژه، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی دیویی	۸۰۸/۸۸۲
رده بندی کنگره	PN۶۰۹۵ / ذ۲ / ۱۳۹۰
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۷۹۶۲۳



میکایل

نور خورشید در سرتاسر سال

نویسنده: تانیا کونرت

مترجم: منیژه نصیری

ناشر: میکایل

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: اول ۱۳۹۱

قیمت: ۲۱۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۶۶-۱۴-۳

تهران، مجیدیه شمالی، خیابان برادران محمودی، کوچه امید، پلاک ۱

تلفن: ۲۲۵۲۰۷۰۲ - دورنگار: ۲۶۳۰۰۶۶۸

مقدمه

هر صبح یک روز تازه به ما هدیه می‌شود. اما اغلب اوقات متوجه موقعیتی که داریم نمی‌شویم حتی به‌ندرت به آن اهمیت می‌دهیم. واقعا تا چه اندازه مایلیم با زندگی روزانه‌مان روبرو شویم؟ و تا چه حد می‌خواهیم در زندگی روزانه‌مان تمرکز داشته باشیم؟

زندگی فراز و نشیب زیادی دارد. هر روز با یک مبارزه‌طلبی جدید روبرو می‌شویم، هر روز اتفاقات تازه زیبا و گاه ناخوشایندی برای‌مان پیش می‌آید که موجب شگفتی ما می‌شود. بهترین حالت این است که خود را در جریان زندگی قرار دهیم. وقتی اتفاقاتی که برای‌مان پیش می‌آید را بپذیریم، نه تنها بهترین کار را انجام داده‌ایم، بلکه مثل این است که با آگاهی کامل از وقوع آن، مسئله را پذیرفته‌ایم. سال‌هاست که صبح‌هایم را با برنامه‌ای کوچک شروع می‌کنم. ابتدا چند لحظه به اتفاقات روز

قبل فکر کرده، سپس شروع به نوشتن می‌کنم. مثلاً یک شعر یا جمله‌ای کوتاه می‌نویسم. سعی می‌کنم در نوشته‌هایم حال و هوای آن لحظه را که سیری می‌کنم یا چیزی که مرا به هیجان آورده است، نشان دهم.

مطالب این کتاب، از دست‌نوشته‌های برنامه صبحگاهی‌ام به وجود آمده‌اند. آرزو دارم افکارم شما را در طول سال همراهی کند و برای‌تان هیجان‌آور و الهام‌بخش باشد.

شاید هوس کنید و خودتان دست به کار شوید و روزتان را با نوشتن چند خط شروع کنید. مطمئن هستم که در آن زمان از زیادی حرف‌هایی که برای گفتن دارید، متعجب خواهید شد.

تانیا کثرت