



هر روز خفن بودن را تمرین کنید

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: جن سینسرو
ترجمه: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار: مرضیه احمدی



هر روز خفن بودن را تمرین کنید

نویسنده : جن سینسرو
ترجمه : محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار : مرضیه کریلایی احمدی بابلی
طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری : ۱۳۶ صفحه
نوبت چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: نوتاش

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۱۶-۲

ISBN: 978-622-210-016-2

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱
تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰
www.DIMORIN.ir

سرشناسه : سینسرو، جن، ۱۹۶۵ - م.

Sincero, Jen

عنوان و نام پدیدآور : هر روز خفن بودن را تمرین کنید/ نویسنده جن سینسرو؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار مرضیه احمدی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص. : مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی)، نمودار(بخشی رنگی)؛ ۱۴/۵×۲۱ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۱۶-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: You are a badass every day : how to keep your motivation strong, your vibe high, and your quest for transformation unstoppable [۲۰۱۸]

موضوع : انگیزش

موضوع : (Motivation (Psychology

موضوع : موفقیت

موضوع : Success

شناسه افزوده : آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم

شناسه افزوده : آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ -، مترجم

شناسه افزوده : احمدی، مرضیه، ۱۳۵۶ -، ویراستار

رده بندی کنگره : BF۵۰۳

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۵۴۵۹۰

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۷	 هر روز خفن بودن را تمرین کنید
۱۳۳	 تقدیر و تشکر
۱۳۵	 درباره‌ی نویسنده

مقدمه

اگر تا به حال کتابی را خوانده باشید که با خواندنش تصور کرده‌اید فقط برای شما نوشته شده، یا به سخنانی گوش داده باشید که ذهن‌تان را باز کرده باشد، یا اگر با فردی هوشمند با اهداف و افکار بزرگ اما غرغرو و شاکی همراهی کرده باشید که این تصور را به شما القا کرده باشد که هر کاری را می‌توانید انجام دهید، می‌دانید که چقدر سریع این‌ها روی شما اثر می‌گذارند و شما از آنها الهام گرفته و واقعیت خود را تغییر می‌دهید، می‌دانید چقدر ساده می‌توانید به بزرگی خود و توانایی‌هایتان پی‌ببرید و این را هم می‌دانید که چقدر ساده می‌توانید وارد جهان احتمالات شوید. همچنین احتمالاً این را هم می‌دانید که چقدر راحت ممکن است دچار سکون و شک شوید، حتی راحت‌تر از

آب خوردن. بعضی وقت‌ها بعد از گذشت چند ساعت از خروج شما از سمینار تغییر زندگی، کنار گذاشتن کتاب، یا خداحافظی با دوست صمیمی، مشکلات واقعیت حال حاضر زندگی شما می‌توانند باز ظاهر شده و آن بزرگی و شکوهی را که برای خودتان متصور بودید، خدشه‌دار کنند. تا به خودتان بیایید و قبل از این‌که بفهمید چه شده، تمام توجیه‌های آشنای شما باز برگشته‌اند و سد راه امیدها و رویاهایتان شده‌اند. البته این اتفاق‌ها بعضی وقت‌ها رخ می‌دهد. بعضی وقت‌ها هم هست که شما آن نیروی منفی جهنمی را از سر راه بر می‌دارید تا تصمیمتان را اجرایی کنید، یعنی سعی می‌کنید آن لحظات درخشان زندگی‌تان را قوی‌تر و پررنگ‌تر کنید و هر کاری لازم باشد برای تغییر زندگی خود انجام می‌دهید. در آن لحظات، توجیهات گذشته‌ی شما ناگهان برایتان عجیب و شرمندگی‌کننده به نظر می‌رسند و شما ملتمسانه به دنبال دلیلی هستید تا از خانه بیرون بزنید و حرکت به سوی بزرگی را آغاز کنید.

بهترین نکته در مورد انسان بودن و زندگی در این کره‌ی خاکی این است که شما قدرت بسیار بزرگی به نام انتخاب دارید، یعنی می‌توانید بین رسیدن به موفقیت و کم‌آوردن انتخاب کنید. مهم‌ترین چیز در مورد موفقیت این است که تنها و تنها به یک اصل بستگی دارد؛