

فهرست مطالب

- مقدمه مترجمین ۱۳
- مقدمه ۱۷
- چه نوع زندگی را انتخاب می‌کنید؟ ۱۷
- واقعیت اول ۱۹
- واقعیت دوم ۲۲
- واقعیت سوم ۲۳
۱. از شگفتی آن شگفت‌زده شوید ۲۷
- تمرین «چه عالی است» ۳۱
۲. قدرت شاید ۳۷
- ارزش تردید و دودلی ۳۷
- من نمی‌دانم ۴۳
- تمرین «شاید» ۴۵
- تمرین «صمیمیت» ۴۸
۳. از وابستگی به بدبختی رها شویم ۵۷
- تمرین «قیچی‌های درون ذهن» ۶۶
- تمرین «فردا نگران می‌شوم» ۷۲
۴. موارد عجیب را افزایش دهید ۷۹
- تمرین «هماهنگی و همسازی با دنیا» ۸۶
۵. به استقبال یادگیری بروید ۱۰۱

- تمرین «از این اتفاقات درس می‌گیرم»..... ۱۱۰
- تمرین «این نیز بگذرد»..... ۱۱۳
۶. به جمع‌آوری قهرمانان بپردازیم..... ۱۱۷
- تمرین «برای خودتان قهرمان جمع کنید»..... ۱۳۳
- تمرین «قهرمان باش»..... ۱۳۴
۷. معنا و هدف خود را بیابید..... ۱۳۹
- تمرین «انجام چه کاری را از من خواسته‌اند؟»..... ۱۴۶
- تمرین «طوری رفتار کن که انگار...»..... ۱۵۱
- تمرین «در این رنج معنایی پیدا کنید»..... ۱۵۵
- تمرین «به بچه‌ها یاد بدهید»..... ۱۵۷
- تمرین «از خودگذستگی»..... ۱۶۲
۸. بدترین وضعیت ممکن را در نظر بگیرید و از عدم قطعیت آن استقبال کنید..... ۱۶۵
- تمرین «پیش‌دستی کنید»..... ۱۶۶
- تمرین «مرحله‌ی بعدی چیست»..... ۱۷۱
- تمرین «چه خوب است»..... ۱۷۵
- تمرین «همین حالا انجامش بده»..... ۱۷۷
- تمرین «مراسم خاکسپاری شاد»..... ۱۷۸
- تمرین «حالا از آن‌ها تشکر کن»..... ۱۸۰
۹. از این میهمانی لذت ببرید!..... ۱۸۳
- تمرین «به فراوانی‌ها و موهبت‌ها توجه کنید»..... ۱۸۴
- تمرین «از زندگی لذت ببرید»..... ۱۸۸
- هیچ نوع لغو کردنی جایز نیست!..... ۱۹۵

- تمرین «مزه مزه کردن»..... ۱۹۵
- تمرین «کم، کم، کم»..... ۱۹۷
- تمرین «آرام کردن ذهن»..... ۱۹۹
- تمرین «مجسمه‌ی خندان»..... ۲۰۴
۱۰. بگذارید خدا نگرانش باشد..... ۲۰۷
- تمرین «غرق شدن در نور»..... ۲۰۹
- تمرین «فرستادن نور»..... ۲۱۲
- تمرین «آن را به قدرتی برتر بسپار»..... ۲۱۴
- تمرین «دعای کامل و بی‌نقص»..... ۲۱۶
- تمرین «ارتباط عاشقانه»..... ۲۱۸
- چطور می‌توانم عاشق‌تر باشم؟..... ۲۱۹
۱۱. دنیا را به پایگاه خبرهای خوش تبدیل کنید..... ۲۲۱
- تمرین «فیلتر محافظ»..... ۲۳۰
- تمرین «دانشجوی ابدی»..... ۲۳۲
- تمرین «خبرهای خوب بدهید»..... ۲۳۴
- تمرین «شادی در پیش است»..... ۲۳۵
- تمرین «چه خوب می‌شود اگر»..... ۲۳۶
- تمرین «دور کردن خبرهای بد»..... ۲۳۷
- تمرین «هر چه بیشتر، شادتر»..... ۲۳۹
- تمرین «زیاد لبخند بزنید»..... ۲۴۰
- لبخند بزن!..... ۲۴۱
۱۲. آماده باشید!..... ۲۴۳
- تمرین «آماده باشید»..... ۲۵۰

۲۵۳..... تمرین «همه‌اش تمرین است».....

۲۵۷..... سخن آخر.....

مقدمه‌ی مترجمین

آن که بیند او مسبب را عیان
کی نهد دل بر سبب‌های جهان
بسته اسباب این دنیا بود
از مسبب هر که نابینا بود
«مولوی»

کتابی که پیش رو دارید حاصل تجربیات شخصی سوزان جفرز، روان‌شناس امریکایی است که خود با وقایع به ظاهر تلخ و در باطن درس‌های دشواری از کتاب زندگی مثل تجربه سرطان، طلاق و ... روبه‌رو شده است و حالا در این اثر خرد و حکمتی را که از پشت سر گذاشتن هوشیارانه وقایع زندگی اش دریافته با ما سهیم می‌شود. تاکید نمایان سوزان جفرز در این اثر بر روی اصلی است که در تمام مکاتب عرفانی و ادیان جهان از آن سخن رفته است؛ یعنی عدم قطعیت و ناتوانی انسان از پیش بینی آینده. او در این کتاب می‌گوید که همین که ما نمی‌دانیم چه اتفاقی قرار است بیفتد خود موهبتی است، اما آنجا این مسئله آزردهنده می‌شود که ما بر دریافت نتیجه دلخواه خود اصرار بورزیم و منتظر باشیم. اما مگر غیر از این است که هیچ اتفاقی خارج از اراده و خواست پروردگار به وقوع نخواهد پیوست و به قول مولانا:

اختران زان سان که خواهد آن شوند
سیل و جوها بر مراد او روند
بر مراد او روانه کوبه کو
زندگی و مرگ، سرهنگان او
بی رضا و امر آن فرمان روان
هیچ دندان نهند در جهان