

نمی توانی روز مرا خراب کنی

۵۲ راهکار برای متحول کردن زندگی

الن کلین | ترجمه: مهدی قراچه‌داغی | با مقدمه‌ای از: کریستین کارلسون

۱	پیشگفتار کریستین کارلسون
۴	نقطه آغار
۵	تاریخچه
۷	حکایت کتاب
۱۱	حکایت من
۱۳	حکایت آنان
۱۵	حکایت شما
۱۶	بخش یک بیدار شوید
۱۹	کانال را عوض کنید
۲۵	کانال درست را انتخاب کنید
۳۰	ناسراگفتن یا پذیرفتن
۳۵	همه چیز را آن طور که هستید ببینید
۴۱	نیامورید که رها کنید
۴۵	از سر راه کنار بروید

۱۵۷	همه چیز را آن طور که هستید ببینید
۱۶۱	مترصد سکوت شوید
۱۶۶	فرصت تنفس به خود بدهید
۱۷۰	آرام بگیرید
۱۷۴	شکایت نکنید
۱۷۷	ابتدا حالی کنید
۱۸۰	عمورار حیاناں
۱۸۴	ترس را به عقب برانید
۱۸۸	نخش سه بزرگ شدن (نه ۱)
۱۹۱	برگ شوید و شاد باشید
۱۹۴	نگران سانشید، حوشحال سانشید
۱۹۸	نگذارید ناری آعار شود
۲۰۲	آن ها را نه اسباب ناری فروشی سر
۲۰۶	روزتان را حوش کنید
۲۱۰	نخش چهار ریز حده رذن
۲۱۳	سخت بگیرید
۲۱۷	چشمان شوح طبعی خود را نگشایید
۲۲۲	لسحد رذن را امتحان کنید
۲۲۵	معالعه کنید
۲۲۸	نخش پنج بسته بندی
۲۳۱	نامهُ عاشقانه ای بسویید
۲۳۵	دست بوارشی نه شأنهُ خود نکشید
۲۳۸	طوری زندگی کنید که انگار فردا خواهید مُرد
۲۴۳	نه خاطر داشته سانشید پایاں ها، نقطه های آعار است

۵۱	سرریش نکنید
۵۶	دیگران را سحشایید
۶۰	خودتان را سحشایید
۶۴	در حرهای بد دسال حرهای حوش نگردید
۶۸	دنده را در وضعیت خلاص نگذارید
۷۳	سسحید
۷۷	آرمون پنج دقیقه، پنج ماهه و پنج ساله نگیرید
۸۰	نخش دوا چشم خود را نار کنید و متوجه شوید
۸۳	نگویید «آری»
۸۷	هدف تان را مشخص کنید
۹۱	تقلا نکنید
۹۳	متوجه چیزهای کوچک سانشید
۹۷	کمال طللی را رها کنید
۱۰۱	بدهید تا پس نگیرید
۱۰۷	مواطب شلوعی ترافیک سانشید
۱۱۱	قالب دهی خود را تغییر بدهید
۱۱۵	قدرت کلمات
۱۱۸	مواطب سانشید نه خود چه می گوید
۱۲۴	حقیقت را نگویید
۱۲۷	نه مرخصی بروید
۱۲۹	سپاس گزار سانشید
۱۳۴	ار موارد حربی وبی اهمیت سپاس گزار سانشید
۱۳۹	مهربان سانشید
۱۴۳	نه هرکس نگاه می کنید در او بور ببینید
۱۴۸	دوربیس عکاسی شوید
۱۵۲	آنچه را می دابید فراموش کنید

بیدار باش شماره ۱

کانال را عوض کنید

به نظرم، ریذگی چوبان نمایشنامه‌ای شگفت‌انگیر است که من برای خودم نوشته‌ام و سارایس، هدف من این است که وقتی نقشم را بازی می‌کنم در اوج شادی و شادمایی باشم

شرلی مک لین

نازیگر

سیار حب، کسی امروز در بررگراه حلوشما پیچید شما امکان انتحاب داشتید، می‌توانستید از رانده سیار چشمگین شوید، می‌توانستید بر سراو فریاد نکشید و در نتیجه فشار حوتان را بی‌اندازه افزایش دهید، یا می‌توانستید آرام نگیرید و اتفاقی را که افتاده بود از بوتحریره و تحلیل کنید درست مانند دستگاه مسیریاب (حی‌پی‌اس) که وقتی راه را اشتباه می‌روید مسیر درست را به شما نشان می‌دهد می‌توانید نا دوباره نویسی کردن نمایشنامه خود در مسیر درست، به حرکت در آید توجه داشته باشید من درباره نقشه خود را رانده مورد نظر شما بازی کرد حرف نمی‌زنم؛ من درباره واکنش شما به آن حادثه سخن می‌گویم، اینکه رانده خطا کار را لعنت کردید، نه دهن تان رسید

که رانده‌های امروز چقدر بی‌مسئولیت و گستاخ هستند، اینکه هیچ‌کس حق و حقوق دیگران را رعایت نمی‌کند، اینکه چگونه همه ار حانه‌های شان بیرون رده‌اند تا رور شما را حراب کند می‌توانستید کانال را عوض کنید و این‌گونه، به چشم‌اندار و برداشت متفاوتی برسید

تیموتی ویلسون^۱، روان‌شناس ار دانشگاه ویرجینیا، در این باره مطالعه کرده است که چگونه تغییرهای حرثی در حکایت خود شحص می‌تواند رندگی اش را تعبیر دهد او به این نتیجه رسید که تعبیر حرثی در تفسیر حادثه‌ای در رندگی می‌تواند مفاعی سرشار در پی داشته باشد

ویلسون به این نتیجه رسید که یک حکایت مورد تحدید نظر قرار گرفته به دانشجویان کالج که با مشکل‌های درسی روبه‌رو بودند، کمک کرد او متوجه شد اگر دانشجویان به خود می‌گفتند «من در مدرسه ند هستم» در آنان تأثیر مفعی بر حای می‌گذاشت اما چایچه حکایت متفاوتی تعریف می‌کردند، برای مثال می‌گفتند «همه ابتدا مره ند می‌گیرند» وضع نمره‌های درسی شان در کالج بهتر می‌شد

چند سال پیش، نمایشی دیدم که پرده اول آن در سال ۱۹۵۹ و پرده دومش در سال ۲۰۰۹ می‌گذشت نکته بسیار چشمگیر در نمایشنامه این بود که همان ناریگران پرده اول نمایش در پرده دوم نمایش که مربوط به ۵۰ سال بعد بود بیر ایهای نقش می‌کردند و اعلب شان در نقش‌های متفاوتی ظاهر شدند

ناریگران، در نقش خود، ما را محاب می‌کند که شحص دیگری هستند رفتار و گفته‌های ناریگران شصیه کسی است که نقش او را ناری می‌کند با این تفاوت که ایها حرف‌های خودشان را نمی‌رند، بلکه بویسده نمایش حرف‌های شان را نوشته است

مانیر، مانس ناریگران، دیای خودمان را می‌آفریم ما اعلب گمان می‌کنیم که

1 Timothy Welson

همه چیز حول محور ما شکل می‌گیرد

به‌عنوان مثالی دیگر، فرص کنید در رستورانی سلف‌سرویس هستید و برحسب تصادف بشقاب دسر را دست‌تان رها می‌شود لحظه‌ای به اطراف خود نگاه می‌کنید و می‌بینید روحی که سریکی از میرهای رستوران نشسته‌اند به شما نگاهی تحقیرآمیر می‌کند همه آن بعد از طهر حالت نگاه آنان در دهن‌تان باقی می‌ماند و شت‌تان را حراب می‌کند واقعیت این است که آن روح حتی متوجه شدند که شما بشقاب دسر‌تان را انداخته‌اید آنان به حرفی که یکی از آنان به دیگری گفته بود، واکنش شان می‌دادند در واقع، آنان حتی نمی‌دانستند که شما وجود دارید، اما دهن شما ساریویی کاملاً متفاوت حلق کرد

ممکن است شما ناریگر ناتحره یا نمایشنامه‌نویس ناشید، اما می‌توانید حکایت خود را در این هفته بویسید و شحصیت اول آن را به شکلی که می‌خواهید شکل دهید اگر می‌ترسید، طوری ظاهر شوید که انگار ترسو نیستید اگر کسی عصابی هستید وانمود کنید که بهترین دوستان یکدیگرید اگر رور ندی را پشت سر می‌گذارید، وانمود کنید که امروز بهترین رور رندگی شماست ناریگران همیشه این کار را می‌کنند، شما بیر می‌توانید این کار را انجام دهید

پیگیری

مدت‌ها طول کشید که فهمیدم وقتی کسی با مشکلی روبه‌رو می‌شود، ممکن است به حکایت مربوط به مشکل خود، بیش از آنکه بخواهد مشککش را اربس برد، وابسته باشد

حرثی گلیس

بویسده

حب، شما دوران کودکی دشواری داشته‌اید، پدر و مادرتان بر سر شما فریاد می‌کشیده‌اند شعل‌تان را اردست داده‌اید، با خودروتان تصادف کرده‌اید، رئیس ندی دارید، شعلی را که می‌خواستید پیدا نکرده‌اید، پدر و مادرتان از هم طلاق