

هر روز پنجشنبه است

چگونه هفت روز هفته را شاد باشید

جوئل اوستین

ترجمه شبنم سمیعان



۲۸۱..... شادای خود را ابراز کنید

۲۸۲..... بهستانه عاقلانه را بپذیرید

بخش دوم: قدرتتان را از دست ندهید

۲۸۳..... در وقت غم از آن بگریزید

۲۸۴..... بهستانه عاقلانه را بپذیرید

۲۸۵..... شادای خود را ابراز کنید

۲۸۶..... بهستانه عاقلانه را بپذیرید

۲۸۷..... در وقت غم از آن بگریزید

فهرست

بخش اول: قدرتتان را از دست ندهید

۱. هر روزتان را به پنجشنبه تبدیل کنید..... ۹

۲. قدرتتان را از دست ندهید..... ۳۱

۳. شادی خود را ابراز کنید..... ۵۱

۴. در آن جا که کاشته شده اید، شکوفا شوید..... ۶۵

۵. از سفر لذت ببرید..... ۷۹

بخش دوم: بدانید چه چیزی را باید نادیده بگیرید

۶. دیدگاه درست..... ۹۹

۷. بدانید چه چیزی را باید نادیده بگیرید..... ۱۱۳

۸. ساکت کردن حق السکوت بگریها..... ۱۳۳

۹. زندگی بی عذر و بهانه..... ۱۴۵

۱۰. ممکن است این آخرین خنده تان باشد..... ۱۵۵

بخش سوم: زندگی بی عصای زیربغل

۱۱. زندگی بی عصای زیربغل..... ۱۶۷

۱۲. برای جلب رضایت دیگران زندگی نکنید..... ۱۷۹

۱۳. رهایی از چنگ رقابت ۱۸۹
۱۴. ارتباط با افراد مناسب ۲۰۳

بخش چهارم: سبک سفر کنید

۱۵. ببخشید تا آزاد شوید ۲۱۷
۱۶. بر دلسردی غلبه کنید ۲۳۱
۱۷. حل مشکلات غیرمنتظره ۲۴۳
۱۸. روحیه انتقادی نداشته باشید ۲۵۳
۱۹. از منظر عشق بنگرید ۲۶۵

بخش پنجم: بیش تر بخندید

۲۰. قدرت شفابخشی خنده ۲۸۵
۲۱. بخندید تا دنیا به رویتان بخندد ۲۹۹

بخش ششم: تحقق بخش رویاها باشید

۲۲. در پیروزی دیگران سهیم باشید ۳۱۷
۲۳. انسان ساز باشید ۳۳۳
۲۴. تسکین دهنده باشید ۳۴۷

بخش هفتم: حضورتان را جشن بگیرید

۲۵. خودتان را تشویق کنید ۳۶۱
۲۶. صدای پیروزی ۳۷۹
۲۷. شکر نعمت را به جا آورید ۴۰۳

هر روزتان را به پنجشنبه تبدیل کنید

جان پیرمردی نود و دو ساله و نابینا بود و زمانی هم که همسرش الینور از دنیا رفت، ظاهرش همچنان سالم و قهراق می نمود. از آن جا که نمی خواست تنها بماند، تصمیم گرفت به یک خانه سالمندان مناسب نقل مکان کند. روز رفتن، قبل از ساعت هشت صبح آماده شده بود و مثل همیشه بی عیب و نقص به نظر می رسید. موهایش را به دقت شانه زده و صورتش را کاملاً اصلاح کرده بود.

تا کسی ای که به دنبالش آمده بود، او را به خانه سالمندان رساند. جان عادت داشت زودتر از موعد سر قرارهایش حاضر شود، بنابراین آن روز هم زودتر از موعد رسید و بیش تر از یک ساعت انتظار کشید تا خانم جوانی به نام میراندا آمد و او را به اتاق جدیدش راهنمایی کرد. جان با واگرش در کنار میراندا به راه افتاد و تا برسند میراندا اتاق را با جزئیات کامل برایش توصیف کرد: «نور خورشید از یک پنجره بزرگ به درون اتاق می تابد، و یک مبل راحت و محلی مناسب برای قرار گرفتن میز وجود

دارد.»

هر روزتان را به پنجشنبه تبدیل کنید * ۱۱

افزایش می‌یابد. چرا؟ آخر هفته‌ها مردم هیجان‌زده‌اند، بنابراین تصمیم می‌گیرند شادتر باشند. آن‌ها در روزهای تعطیل ذهنشان را معطوف به این می‌کنند که بیش‌تر از زندگیشان لذت ببرند.

من شما را [به این بزم] دعوت می‌کنم که بگذارید هر روزتان پنجشنبه باشد. به خودتان اجازه بدهید که هر روز شاد باشید نه فقط آخر هفته‌ها و در تعطیلات یا نه فقط وقتی که در موقعیتی ویژه قرار می‌گیرید.

اگر ذهنتان را درست آماده کرده باشید، می‌توانید شنبه‌ها هم به اندازه پنجشنبه‌ها شاد باشید. در کتاب مقدس نیامده است: «پنجشنبه روزی است که خداوند آفریده است.» بلکه آمده: «این همان روزی که خداوند آفریده است.»

این یعنی شنبه، یکشنبه، دوشنبه و هر روز دیگر هفته. شما می‌توانید شاد باشید حتی وقتی هوا بارانی است، حتی وقتی باید تا آخر وقت کار کنید یا وقتی که باید کلی ظرف بشوید.

چرا ذهنتان را آماده نمی‌کنید که هر روز شاد باشد؟ حتماً جمله معروف «خدا را شکر، امروز پنجشنبه است» را شنیده‌اید. اما برای من و شما این جمله می‌تواند این‌گونه باشد: «خدا را شکر، امروز دوشنبه است.»

نتیجه یک تحقیق حاکی از آن است که تعداد سگته‌های قلبی در روزهای شنبه بیش‌تر از بقیه روزهاست. بسیاری از مردم اذعان دارند که شنبه‌ها پراسترس‌ترین روز هفته است و شنبه صبح‌ها افسرده‌کننده‌ترین ساعات هفته.

وقتی شنبه صبح از خواب بیدار می‌شوید، افکار منفی‌ای را که به ستان هجوم می‌آورند قبول نکنید، مثلاً این‌که: امروز روزی سخت است و هفته‌ای که در راه است هفته‌ای طولانی خواهد بود. ترافیک

هنوز توصیفات میراندا تمام نشده بود که جان حرف او را قطع کرد و گفت: «این اتاق را دوست دارم. دوست دارم. دوست دارم.»

میراندا خندید و گفت: «آقا، ما هنوز به آن‌جا نرسیده‌ایم، و شما هنوز اتاقتان را ندیده‌اید. فقط یک دقیقه دیگر صبر کنید تا اتاق را بهتان نشان دهم.»

جان گفت: «نه، لازم نیست اتاق را به من نشان دهید. این‌که اتاقم را دوست داشته باشم یا نه به چیدمان اتاق بستگی ندارد بلکه به این بستگی دارد که ذهن من چگونه برنامه‌ریزی شده است. شاد بودن چیزی است که شما جلوتر از زمان درباره‌اش تصمیم می‌گیرید!»

همان‌طور که این پیرمرد دانا فهمیده

شاد بودن یک

انتخاب است.

بود، شاد بودن یک انتخاب است. وقتی

صبح از خواب برمی‌خیزید، می‌توانید

انتخاب کنید که چه مدل روزی داشته باشید؛ روزی خوب یا روزی بد.

شاد بودن را انتخاب کنید

هدف من از نوشتن این کتاب این است که کمکتان کنم ذهنتان را طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید هر روز شادمانی را انتخاب کنید. مهم نیست که با چه چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوید، یا شرایطی پیش می‌آید که از پا درتان می‌آورد، در نهایت شما باید که انتخاب می‌کنید. این‌که زندگیتان را چگونه سپری کنید، کاملاً به خودتان و انتخاب‌هایتان بستگی دارد و نه به شرایطتان! آبراهام لینکلن می‌گوید: «بیش‌تر مردم به همان اندازه‌ای که تصمیم گرفته‌اند شاد باشند، شادند.»

آبراهام لینکلن حتماً خوشحال می‌شد اگر می‌فهمید نتیجه تحقیقات نشان می‌دهد که میزان شادمانی مردم در روزهای پنجشنبه ده درصد