

۲۷۰۲۲۹

# یک دنیا حال خوب با یک فنجان قهوه

سفر به دنیای عشق به خود با پنج دقیقه گفتگو در روز

کریستین هلمستر

گیسو ناصری



انتشارات لیوسا

Helmstetter, Kristen هلمستتر، کریستین  
یک دنیا حال خوب با یک فنجان قهوه / کریستین  
هلمستتر / گیسو ناصری  
ص ۲۱۶

Coffee Self-Talk

مکالمه با خود، مثبت‌نگری، خوددباری

BF ۶۹۷/۵

۱۵۸/۱

۸۷۲۱۵۲۸

سرشناسنامه  
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: یک دنیا حال خوب با یک فنجان قهوه
- نویسنده: کریستین هلمستتر
- مترجم: گیسو ناصری
- ویراستار: گیش صفرزاده
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۰-۳۱۰-۹
- قیمت: ۶۲۰۰۰ تومان
- تیراژ: ۳۰۰ نسخه
- چاپ: دریا
- صحافی: دریا
- قیمت چاپ: اول ۱۲۰۰



۶۶۶۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۲۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashredorsa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۶۶۶۵۷۷

www.dorsabook.ir

dorsa@nashredorsa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سیده)، کوچه اسکو،  
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

## فهرست مطالب

۵	درباره‌ی نویسنده
۶	مقدمه
۱۰	بخش اول: ایجاد زندگی جادویی با گفت‌وگوی خودمانی
۱۱	گفت‌وگویی خودمانی با خودت کنار فنجان قهوه چیست؟
۳۲	صحبت با خود کنار فنجان قهوه
۴۴	فواید شگفت‌انگیز گفت‌وگو با خود
۶۲	نکاتی علمی که در پشت پرده گفت‌وگوی جادویی وجود دارد
۷۲	گفت‌وگوی تو با خود کنار فنجان
۸۸	چگونه گفت‌وگو با خود را کنار فنجان قهوه‌تان انجام دهید
۹۵	گفت‌وگوی با خود کنار قهوه کریستین
۱۰۹	شارژ سریع گفت‌وگو با خود کنار فنجان قهوه
۱۲۹	برای گفت‌وگو با خود کنار فنجان قهوه، زمان مناسب را پیدا کنید
۱۳۳	روش‌های دیدگاه جایگزین (APT)
۱۴۱	با از بین بردن مسائل منفی، درخشندگی بیشتری پیدامی‌کنید
۱۵۲	بخش دوم: دست‌نوشته‌های گفت‌وگو با خود
۱۵۵	دست‌نوشته‌های گفت‌وگو با خود
۱۵۷	دست‌نوشته اول: یک زندگی جادویی
۱۶۱	دست‌نوشته‌ی گفت‌وگو با خود کنار فنجان قهوه: تغییر یک عادت
۱۷۳	دست‌نوشته‌ی گفت‌وگو با خود کنار فنجان قهوه: تناسب اندام
۱۷۹	دست‌نوشته‌ی گفت‌وگو با خود کنار فنجان قهوه: سلامت

## مقدمه

خواننده عزیز

سلام، من کریستین هستم و از ملاقات با شما بسیار خوشوقتم. امروز که در دهه‌ی چهل سالگی هستم و مشغول نوشتن این کتاب، تصمیم گرفتم تحول بزرگی در زندگی‌ام ایجاد کنم. البته اعتراف می‌کنم، پیش از این تغییر و تحول هم زندگی بسیار خوبی داشتم. خانواده‌ام همگی در سلامت بودند، دوستان و اقوام بسیار خوب و همگی موفق بودیم. واقعاً هیچ چیزی وجود نداشت که بخواهم از آن گله و شکایتی کنم. ولی تمام اینها دلیل بر این نمی‌شد که برای چیزهای جزئی که گاهی شکایت نکنم. ایده‌های بنی اسرائیلی، درسته؟

بنابراین تصمیم گرفتم زندگی را در جنگ گرفته و با فروش تمام وسایلمان به دور دنیا سفر کنیم. در اولین سال تمام اروپا را گشتیم. بسیار هیجان‌انگیز و لذت‌بخش بود ولی متوجه شدم همیشه به دنبال فرار از چیزی هستم یا اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، از فقدان چیزی می‌گریختم. از این سفر استفاده کردم تا از زندگی که حس می‌کردم هیچ احساس و هدف و مسیر خاصی در آن وجود ندارد، فرار کنم.

به‌طور کلی، من در تمام طول زندگی‌ام رفتار و افکار مثبتی داشتم. همیشه نیمه‌ی پر لیوان را می‌دیدم ولی همیشه چیزی سر جایش نبود. زندگی‌ام هیچ جادویی نداشت. سفر کردن به اندازه‌ی کافی مرا گیج کرد و دیگر نمی‌توانستم منکر این باشم که تصمیم گرفته‌ام شکل تازه‌ای به زندگی‌ام بدهم ولی از سوی دیگر این خواسته همراه ترس و اضطراب بود. همان‌طور که می‌دانید چنین حالتی

وقتی در یک کشور بیگانه زندگی کنی بیشتر به سراغت می‌آید، بخصوص که مجبوری مدام از یک شهر به شهری دیگر نقل مکان کنی، و مرتب در حال حرکت و تغییر باشی، آن هم همراه یک بچه!

قبل از اینکه امریکا را ترک کنیم، به شدت مراقبه می‌کردم و جزو کارهای روزمره‌ام محسوب می‌شد. همچنین فلسفه‌ی نائویسم را پذیرفته بودم که به دنبال تعادل و جاری بودن در دل زمان حال بود، اینها خیلی بهتر از اسپرس در مورد چیزهایی بود که از کنترل من خارج هستند، هر دوی اینها به من کمک کردند تا به آرامش ذهنی برسم و نتایج خوبی از آنها گرفتم. با این حال خیلی از روزها می‌شد که از خواب بیدار می‌شدم و احساس می‌کردم گیم تنده‌ام و با بی میلی از تخت‌خواب بیرون می‌آمدم تا روزم را شروع کنم. چرا این طور بود؟ من که شخص خوشبختی بودم، این طور نیست؟ احساس خوشبختی می‌کردم.

پس چرا هنوز هم بعضی روزها غم و غصه و عصبانیت قلبم را درد می‌آوردند؟ در شش ماهه‌ی اول سفرمان به دور دنیا، به شکرگزاری، مراقبه و فلسفه‌ی نائویسم اعتماد کردم و به عشق آنها از رختخواب بیرون می‌آمدم. اوایل همه چیز خوب پیش می‌رفت ولی... درخششی در وجودم نمی‌دیدم. بله، اصلاً نمی‌درخشیدم. حس می‌کردم تمام این ستانسیل در من وجود دارد، آن را می‌دیدم، با تمام اعماق وجودم حس می‌کردم و برای آن خیلی هم شکرگزار بودم و حس خوبی داشتم، ولی همچون طلا نمی‌درخشیدم و یا همچون فرشتگان به پرواز در نمی‌آمدم.

اگر در اینستاگرام با صفحه‌ی من آشنا باشید، کل داستان را می‌دانید. ولی برای کسانی که به تازگی با من آشنا شده‌اند، بایستی توضیح بدهم که هفت ماه پس از سپری شدن سفرمان به خارج از کشور، اختلال و حشتناکی در سلامت جسم و روانم پیدا کردم. من نیمه‌ی تاریک روحم را درحالی که مسیر خود را گم کرده و هیچ تمرکزی ندارد و فقط دست‌وپا می‌زند، تجربه کردم. روزهای سخت و بسیار وحشتناکی بود و احساس می‌کردم قلج شده‌ام.

در هر حال، می‌دانید که بدون طوفان شما رنگین‌گمانی نخواهید دید و آن اختلالات در نهایت منجر به آغاز فرآیندی شد که باعث پیشرفت غیرمنتظره‌ی من شدند. در آن پیشرفت خاص، راه کاملاً جدید و پیشرفته‌ای برای زندگی کردن پیدا کردم. همچنین یک فرآیند تازه کشف کردم. فرآیندی با نتایجی که تقریباً حس معجزه‌آسایی به انسان می‌بخشد و هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد. از آن روز تا به حال که مشغول نوشتن این کتاب هستم، تغییر و تحولات خاصی را تجربه کرده‌ام. روحم، تمرکزم، نور درخشان زندگی‌ام را بافتنم و اکنون همچون عقاب در آسمان اوج می‌گیرم و کاملاً ایمان دارم که قادر به انجام هر کاری هستم. من سعادت‌م را از قیدوبند خیلی چیزها رها کردم. روش‌هایی برای کمک به ماجرایی تحول در زندگی‌ام هست که در صفحه‌ی شخصی‌ام آنها را معرفی کرده‌ام. یکی از اصلی‌ترین تکنیک‌ها یا اجزاء زندگی‌افسانه‌ای من همین روش گفت‌وگو با خود در کنار فنجان قهوه است. البته در صفحه‌ی شخصی‌ام در مورد آن به‌طور خلاصه شرحی نوشته‌ام ولی حرف‌های زیادی در موردش دارم که باید برایتان بگویم. در نتیجه تصمیم گرفتم کتابی را که در حال حاضر مشغول مطالعه‌اش هستید، بنویسم.

اگر چیزی در این کتاب باشد که بتواند زندگی‌تان را غرق نور و امید کند، بدون تردید می‌توانم اعتراف کنم که به تمام آرزویم رسیده‌ام. مادرم همیشه می‌گوید، اگر بتوانی فقط یک دستور غذایی خوب از کتاب آشپزی یاد بگیری، آن کتاب با ارزش است! وقتی این کتاب را مطالعه می‌کنید امیدوارم که یک (یا ده) ایده برای متحول کردن زندگی‌تان به دست آورید. هدفم از نوشتن این کتاب، کمک به پیدا کردن زندگی شادتر، سلامت‌تر و بی‌نقص برای شما است. اکنون نوبت شماست و امروز آغاز همان زندگی شاد است. چنانچه به نکات و روش‌های این کتاب عمل کنید، بدون شک خوشبخت‌تر از قبل به زندگی ادامه خواهید داد، و دیوانه‌وار عاشق زندگی جدید خود خواهید شد.

بیا بید ما من پرواز کنید. شما لیاقت آن را دارید. می‌توانیم این کار را انجام دهیم!

با عشق

کریستین

نکته‌ی مهم: در این کتاب گه‌گاه فحاشی کرده‌ام. وقتی این کار را انجام می‌دهم، بدانید از روی عشق و هیجان است. چی می‌توانم بگویم؟ شرمنده! حالا دیگر یک زن ایتالیایی احساساتی شده‌ام.

trinkhanam.com