

۱۴۰۱/۱۲/۲۱

تو نمی توانی روزم را خراب کنی

۵۲ هفته و ۵۲ راهکار مهم برای رسیدن به قله ی موفقیت

الن کلاین

نقیسه معتکف



انتشارات لیوسا

Klein, Allen

آلن کلاین

تو نمی توانی روزم را خراب کنی، آلن کلاین
۳۱۲ ص.

you can't ruin my day

خودسازی، روابط بین اشخاص

ک.خ/۶۳۷BF

۱۵۵/۹۲

۵۱۵۵۲۵۲

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: تو نمی توانی روزم را خراب کنی
- نویسنده: آلن کلاین
- مترجم: نفیسه معنکف
- ویراستار: حمیده رستمی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۷۳-۳
- قیمت: ۹۱۰۰۰ تومان
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- چاپ: نهمین
- صحافی: نهمین
- قیمت: ۹۱۰۰۰ تومان



۶۶۶۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۶۶۶۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.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 | مقدمه |
| ۷-۱۶ | قصه‌ی کتاب، قصه‌ی من، قصه‌ی آنها، قصه‌ی تو |
| ۱۷ | بخش اول: بیدار باش |
| ۱۸-۹۵ | بیدار باش |
| ۹۶ | بخش دوم: عاقل باش |
| ۹۷-۲۳۸ | بیدار باش |
| ۲۳۹ | بخش سوم: بزرگ شو (نه، نشو) |
| ۲۴۱-۲۶۶ | بیدار باش |
| ۲۶۷ | بخش چهارم: غش غش خنده |
| ۲۶۸-۲۹۰ | بیدار باش |
| ۲۹۱ | بخش پنجم: جمع‌بندی |
| ۲۹۲-۳۱۲ | بیدار باش |
| ۳۱۲ | سخن آخر |

مقدمه



تولد به این معناست که کسی به تو برای رفتن به تئاتر^۱ به نام زندگی بلیتی بدهد. تولد یعنی رفتن به تئاتر. بلیت به تو کمک می‌کند که وارد سالن بشوی ولی به تو اوقات خوش یا بد نمی‌دهد. تو داخل می‌روی و می‌نشینی و از تئاتر یا خوشت می‌آید یا خوشت نمی‌آید. اگر خوشت آمد که چه بهتر. اگر هم به نظرت این تئاتر یک نوع کاسمی بود، نمی‌توانی در این مورد کاری بکنی.

استوارت امری^۱

نویسنده‌ی کتاب‌های خودباری، مربی

صبح شنبه که به سالن ورزشی رفتم. رادیوی خودرو را روی کانال موسیقی آوردم. آهنگی از یکی از برنامه‌های برادوی با صدای بیلی الیوت^۲ پخش می‌شد که در مورد پرواز مثل یک پرنده و آزادی بود. در همین موقع صدای آژیر خودرو پلیس را شنیدم. سرعتم زیاد بود. کنار جاده توقف کردم. من هرگز به دلیل سرعت غیرمجاز جریمه نشده بودم و حالا خیلی برابم ناخوشایند بود. اما مسئله این نبود. می‌دانستم باید کلی پول جریمه بدهم و وقتی هم در اداره راهنمایی و رانندگی تلف

1. Stewart Emery

2. Billy Elliot

می‌شود. پس ناراحتی‌ام امری طبیعی بود. در عوض به درکی عالی و باورنکردنی رسیدم. صرف‌نظر از بنایی که سرم آمده بود، فهمیدم این قدرت را دارم که بر روز خودم مسلط باشم، مجبور نیستم اجازه بدهم کسی با وضعیتی مرا از پا در بیاورد، و واکنشم در برابر هر موقعیتی کاملاً در اختیار خودم است.

بله، حتی در برابر جرمه بابت سرعت زیاد!

تازه، کلی هم به این واقعه خندیدم. از آنجا که من فردی سن‌بالا هستم نه نوجوانی که تازه گواهینامه گرفته، و هرگز هم جرمه نشده بودم، در دل گفتم: خدایا، چه عالی! بالأخره بالغ شدم! بعد از جرمه شدن، زنگ بیداری‌اش برایم به صدا در آمد. فهمیدم که جرمه شدن و گیر افتادن دست پلیس می‌تواند باعث شود سرخورده و ناامید شوم یا اینکه روحیه‌ی خوب خودم را حفظ کنم. بنابراین مورد دوم را انتخاب کردم و همراه آوازی که از رادیوی خودرو پخش می‌شد، خواندم: من آزادم، آزادم، آزادم.

در ضمن متوجه شدم که وقتی به نظر می‌رسد دنیا با توطنه‌هایش می‌خواهد مرا سرخورده کند، می‌توانم به خودم کمک کنم تا روحیه‌ی عالی‌ام را حفظ کنم. بنابراین، فکر نوشتن کتاب به ذهنم رسید.