

درسته، حاله گرفته
ولی امیدوارم که...



انتشارات هو

عنوان و نام پدیدآور	: درسته حالم گرفته ولی امیدوارم که ...
مشخصات نشر	: ناتالیا لوبانوا ؛ مترجم نفیسه معتکف
مشخصات ظاهری	: تهران : انتشارات هو، ۱۴۰۳
فروست	: ۲۲۸ص
شابک	: مثبت اندیشی به صورت طنز و فکاهی 978-622-5794-04-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان اصلی	: Everyone is awful : how people fail--and so can you!, 2022.
موضوع	: مثبت اندیشی / خودشناسی
شناسه افزوده	: معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۵۳۲۸۹۲

www.ketab.ir



انتشارات هو

نام کتاب: درسته حالم گرفته ولی امیدوارم که...	ناشر: هو
نویسنده: ناتالیا لوبانوا	مترجم: نفیسه معتکف
صفحه آرا: پروانه نصرالهی	تیراژ: ۲۰۰ جلد
چاپ اول: ۱۴۰۳	چاپ: پیشگامان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۴-۰۴-۷	ISBN: 978-622-5794-04-7

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۷.....	سلام.....
۱۰.....	طرز استفاده از این کتاب.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	گندزدن در سر کار.....
۷۳.....	گندزدن در عشق و عاشقی.....
۱۳۹.....	گندزدن در زندگی.....
۲۲۵.....	سخن پایانی.....

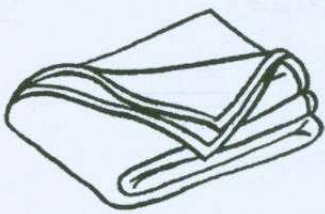
سلام

به کتابخوانی خوش آمدید

چقدر خوشحالم که وقت پیدا کردی منو بخونی

بفرمایید بنشینید.

www.ketab.ir



اینم پتو اگه سردت شد.

دوست داری چی بنوشی؟

دور یکی از اونارو خط بکش. می‌تونی بیشتر از یکی انتخاب کنی.



آب میوه



قهوه



چای



آب

خوب، حالا چه احساسی داری؟

... عالی‌ام.

چه خوب،



خوب، حال مامانت چطوره؟

مهر که است!

خیلی خوشحالم!

خوب، و اما پیام سر کتاب! امیدوارم از این کتاب لذت ببری

اگر هم لذت نبری، دیگه نمی‌دونم چی بگم

به هر حال سعی خواهم کرد تا بکن از وقتی که می‌ذارم لذت ببری.

من مطمئنم که می‌تونی از هر لحظه لذت ببری و

بی‌خیال موارد دیگه باشی

به هر حال کیف کن.

طرز استفاده از این کتاب:

لازم نیست همه رو پشت سرهم بخونی
خود واقعیات را نشون بده و بی خیال چیزای دیگه

www.ketab.ir

دوست داری امروز چه پیامی بشنوی؟

چشمانت را ببند و دست رو بذار روی یکی از شماره‌ها
بعد برو همون صفحه رو بخون تا پیام امروزت رو بگیری.

۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴
۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴
۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴
۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴
۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴
۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴
۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴
۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴
۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴
۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴
۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴
۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴
۱۶۵	۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱	۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴
۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰	۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴
۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷	۱۸۸	۱۸۹	۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۴
۱۹۵	۱۹۶	۱۹۷	۱۹۸	۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴
۲۰۵	۲۰۶	۲۰۷	۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰	۲۱۱	۲۱۲	۲۱۳	۲۱۴
۲۱۵	۲۱۶	۲۱۷	۲۱۸	۲۱۹	۲۲۰	۲۲۱	۲۲۲	۲۲۳	

شایدم آن چیزی رو که دلت می‌خواد نشنوی.

به‌هر حال زیاد به خودت سخت نگیر

مقدمه

همه به جورایی تا مدی عجیب و غریب هستند، ولی در این رابطه تو

نمی‌توانی کاری کنی

ضرب‌المثل‌ها هست که می‌گویند، پایان شب سیه، سپید است، ولی به عقیده من، گاهی اینجوری هم نیست و بدبختی‌ها، یکی پس از دیگری به سر ما نازل می‌شود. هر چند که این موارد مشیت الهی است و پیامد خوبی را خواهد داشت ولی لحظاتی است که تو نمی‌توانی دلت را به این موارد خوش کنی. نکته اصلی این است که هنگام اتفاقات ناگوار، نباید به خودت دروغ بگویی و به این دلخوش باشی که در دل این اتفاق ناگوار، حتماً چیزی نهفته است. اینجوری نیست! اتفاق بد، بد است! از هر بعدی که به آن بنگری! تو باید با کنار بیایی و به زندگیت ادامه بدهی. آیا راه دیگری داری؟ آیا می‌توانی از لاک خودت بیرون بیایی و برای خودت دلسوزی نکنی؟ آیا می‌توانی بی‌خیال آن بشوی و قشقرق راه نیندازی؟ البته که نه.

معلوم است وقتی مشکلات در برابر تو قد علم می‌کند امری عادی است که تو هم زبان گلایه را باز کنی و آه و ناله سر بدهی.

و متأسفانه، به آدمی عجیب و غریب تبدیل شوی که خودش هم باورت نمی‌شود. شاید توقع داری به تو بگویم: «اشکالی ندارد» ولی من چنین حرفی به تو نمی‌زنم. چون حرف من بی‌معنی است و کمکی به تو نمی‌کند که حالت بهتر شود. در عوض تو در مقابل من جبهه می‌گیری و حالت بد از بدتر می‌شود.

تنها راه چاره این است که مشکل پیش آمده و حال و هوای ناجور خود را بپذیری و آن را محترم بشماری، تا مشکل و حال و هوای مزخرف برطرف شود. ولی ... تا بخواهی نفس راحتی بکشی باز یک مشکل دیگری پیش می‌آید و این سیکل هم‌چنان ادامه خواهد داشت! ناراحت نشو.

این خصلت بشری است!

من نمی‌خواهم به تو دیکته کنم که چگونه زندگی کنی. چون خودم هم در این زمینه، مهارت آن‌چنانی ندارم. تازه نمی‌توانم به تو بگویم که چگونه، فردی بهتر و مقاوم‌تر شوی.

شاید همه‌ی متن‌های فکاهی صفحات بعد به درد تو نخورد ولی امیدوارم تعدادی از آن‌ها با حال و هوای تو جور در بیاید و کمی حالت را بهتر کند.