

چاپ یازدهم



در زندگی سخت‌نگرید



۱۰۰ روش آسان کردن زندگی

زبچارد کارلسون
نوشته زبشهری

کتاب طلا

در زندگی سخت نگیرید

ریچارد کارلسون

ترجمه

نوشین ریشهری



نشر و نگار

کارلسون، ریچارد، ۱۹۶۱ - م
در زندگی سخت نگیرید / ریچارد کارلسون؛ ترجمه‌ی نوشین ریشه‌ری. -
تهران: نقش و نگار، ۱۳۸۵
۱۹۲ ص. - (روانشناسی)

ISBN 978-964-7002-12-7

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: simple Don't sweat the small stuff... and It's all stuff;
small ways to keep the little things from taking over your life, c1997.
این کتاب نخستین بار در سال ۱۳۷۸ تحت عنوان "برای چیزهای کوچک
مویه مکن" و در سالهای مختلف توسط مترجمان ناشران متفاوت منتشر
شده است.

۱. رفتار - تغییر و تعدیل. ۲. راه و رسم زندگی. ۳. آرامش ذهنی. الف.
ریشه‌ری، نوشین، ۱۳۲۴ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: برای چیزهای
کوچک مویه مکن.

۱۵۸/۱

ک ۱۷ / ۷ / ۶۳۷ BF

الف ۱۳۸۴

م ۸۴ - ۳۸۰۳۶

کتابخانه ملی ایران



نقش و نگار

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹-۶۶۹۵۰۷۲۵

www.naghshonegar.org

در زندگی سخت نگیرید ریچارد کارلسون

مترجم: نوشین ریشه‌ری

چاپ و صحافی: آرین

شمارگان: ۷۰۰ نسخه

نوبت چاپ: یازدهم

سال نشر: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۰۲-۱۲-۷

همه حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، پازنویس، انتشار و القیاس تمام یا قسمتی
از این اثر به هر شیوه از جمله فادکس، صدا، تصویر، الکترونیک، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

نقش و نگار
۷۵,۰۰۰ تومان

فهرست

- مقدمه ۱۱
- مسائل کوچک را نادیده بگیرید ۱۵
- با اشکالات کنار بیایید ۱۷
- آرام و ملایم و فقط کمی موفق باشید ۱۹
- مراقب اثرات ضربه‌ای روی افکارتان باشید ۲۱
- دلسوزی را در خود تقویت کنید ۲۳
- برای پس از مرگ توشه فراهم کنید ۲۵
- سخن دیگران را تفسیر نکنید ۲۷
- درباره‌ی کارهای نیکتان با کسی سخن نگویند ۲۹
- بگذارید دیگران هم بدرخشند ۳۰
- یاد بگیرید در لحظه زندگی کنید ۳۲
- همه روشنفکرند غیر از شما ۳۳
- دیگران هم حق دارند ۳۶
- صبورتر باشید ۳۸
- صبور بودن را تمرین کنید ۴۰
- برای دوست داشتن و کمک کردن پیش قدم باشید ۴۲
- از خودتان بپرسید ۴۴
- آیا این موضوع در سال آینده هم مهم است؟ ۴۴
- زندگی عادلانه است، نگویند نیست ۴۵

- ۴۷..... خستگی حق شماست
- ۴۹..... فشارهای عصبی را تحمل نکنید
- ۵۱..... هفته‌ای یک نامه‌ی صمیمانه بنویسید
- ۵۳..... به مجلس ختم خودتان بروید
- ۵۴..... مرتب تکرار کنید که زندگی یک اضطرار نیست
- ۵۶..... آرام‌بزمغزتان را به کار اندازید
- ۵۸..... روزی یک دقیقه به این فکر کنید از که تشکر کنید
- ۶۰..... غریبه‌ها را هم دوست بدارید
- ۶۱..... هر روز زمانی هم به سکوت نیاز دارید
- ۶۳..... اطرافیان را نوزاد یا کهنسال تصور کنید
- ۶۴..... سعی کنید اول بفهمید
- ۶۵..... شنونده‌ی بهتری باشید
- ۶۷..... جنگ خود را عاقلانه انتخاب کنید
- ۶۹..... بدحالی‌تان شما را نفریید
- ۷۱..... زندگی فقط یک آزمایش است
- ۷۳..... زندگی، هم تحسین و هم سرزنش است
- ۷۵..... مهربان بودن را تجربه کنید
- ۷۷..... آن سوی رفتار دیگران را هم ببینید
- ۷۸..... به بی‌گناهی دیگران توجه داشته باشید
- ۸۰..... حق با شماست اما مهربان بودن را انتخاب کنید
- ۸۲..... همین امروز به سه نفر از اطرافیان بگویید دوستشان دارید
- ۸۴..... فروتن باشید
- ۸۶..... وقتی مشکوک هستید که نوبت چه کسی است
- ۸۷..... عایق نباشید
- ۸۹..... هر روز لحظاتی به کسی فکر کنید که دوستش دارید

- مردم‌شناسی شوید ۹۱
- تفاوت واقعیت‌ها را درک کنید ۹۳
- به کمک کردن عادت کنید ۹۴
- هر روز حداقل به یک نفر که دوستش دارید، جمله تحسین‌آمیز بگویید ۹۵
- انتقاد از خود کافی است ۹۷
- فراموش نکنید، در هر چیزی، اثری از خداست ۹۹
- در مقابل ضرورت انتقاد کردن مقاومت کنید ۱۰۰
- پنج لجبازی مهم خود را فهرست کنید، حتماً ملایم می‌شوید ۱۰۲
- از باب تفریح، انتقادی از خود را بپذیرید و ببینید چه حالی پیدا می‌کنید ۱۰۴
- در نظرات و عقاید دیگران، جوانه‌ی حقیقت را جستجو کنید ۱۰۶
- با خونسردی، شکستن لیوان‌ها را بپذیرید ۱۰۸
- این جمله را درک کنید: هر جا بروید آنجا هستید ۱۱۰
- قبل از حرف زدن، نفس بکشید ۱۱۲
- وقتی احساس خوبی دارید سپاسگزار باشید و ۱۱۴
- راننده‌ای پرخاشجو نباشید ۱۱۶
- آرام باشید ۱۱۸
- از طریق پست فرزندخوانده بگیرید ۱۲۰
- ملودرام زندگی‌تان را گرم و پرشور کنید ۱۲۳
- کارها را با هم انجام ندهید ۱۲۵
- تا ده بشمارید ۱۲۷
- سعی کنید در قلبِ توفان باشید ۱۲۸
- تغییرات را با نرمش بپذیرید ۱۲۹
- به آنچه دارید فکر کنید نه آنچه می‌خواهید داشته باشید ۱۳۱
- افکار منفی را نادیده بگیرید ۱۳۳
- مشتاق آموختن از دوستان و خانواده باشید ۱۳۵

- ۱۳۶ هر جا هستید خوشحال باشید
- ۱۳۷ یادتان باشد شما همانی هستید که تمرین کرده‌اید
- ۱۳۸ ذهن را آرام کنید
- ۱۴۰ "یوگا" کنید
- ۱۴۲ خدمت کردن را بخش مهم زندگی بدانید
- ۱۴۳ بدون چشم‌داشت محبت کنید
- ۱۴۵ مانند یک معلم دانا به مشکلاتتان فکر کنید
- ۱۴۷ وقتی نمی‌دانید، خونسرد باشید
- ۱۴۹ از مجموعه‌ی وجودتان آگاه باشید
- ۱۵۱ به خودتان استراحت بدهید
- ۱۵۲ دیگران را سرزنش نکنید
- ۱۵۴ سحرخیز باشید
- ۱۵۶ سعی کنید در موارد کوچک یاری‌دهنده باشید
- ۱۵۷ تا صد سال دیگر دنیا و مردمش نو می‌شوند
- ۱۵۸ کوتاه بیایید
- ۱۶۰ گیاهی را تغذیه کنید
- ۱۶۲ در رویارویی با مشکلات، خودتان را دگرگون کنید
- ۱۶۴ اول شنونده باشید و بعد از خود دفاع کنید
- ۱۶۶ تعریف دوباره‌ی کمالات معنادار
- ۱۶۸ به احساساتان گوش کنید
- ۱۷۰ اگر کسی تویی به طرف شما پرت کرد مجبور نیستید آن را بگیرید
- ۱۷۲ این نیز بگذرد
- ۱۷۳ زندگی‌تان را پر از عشق کنید
- ۱۷۵ به قدرت افکارتان توجه کنید
- ۱۷۷ عبارت "هرچه بیشتر، بهتر" را فراموش کنید

- مرتب از خود بیرسید «چه چیزی واقعاً مهم است؟» ۱۷۹
- به ندای قلبتان اعتماد کنید ۱۸۱
- قلب‌تان را بکشایید ۱۸۳
- سرتان به کار خودتان باشد ۱۸۴
- در روال عادی زندگی، چیزهای غیرعادی را بیابید ۱۸۶
- برای توجه به خودتان وقت بگذارید ۱۸۷
- امروز طوری زندگی کنید که گویی آخرین روز ۱۸۸
- زندگی شماست. شاید هم باشد! ۱۸۸

فقط ما خودمان هستیم با تمام توان و با تمام احساس
زندگی و مشکلات این دنیای گوناگون را روزگار بر روی
ما نازل کرده است. هر روز که بیدار می‌شویم و در این دنیا
زندگی می‌کنیم، چیزها برای ما می‌آید و روزی که از این دنیا
بگذریم، آن روز که در این دنیا زندگی ما را از روی زمین
بردارند و ما را در جایی دیگر بگذارند، آن روز که ما را از این
دنیا ببردند، آن روز که ما را از این دنیا ببردند، آن روز که
ما را از این دنیا ببردند، آن روز که ما را از این دنیا ببردند،



دربارۀ کارشون نویسنده‌ی کتاب حاضر و همسرش کریستین کارشون نویسنده‌ی کتاب «خاطرها سخت بگیرید» از نویسندگان مشهور و مولفان مجموعه‌ی چند جلدی «سخت بگیرید» هستند که با استفاده از کم‌تجربگی مواجه شده و بازها و بازها به چنپ رسیده است. هر کتاب از این مجموعه کتاب‌ها شامل ۱۰ دستورالعمل برای مردان، زنان، جوانان و همه گروه‌های اجتماعی است تا با پرورش تفکر مثبت، باشکوهانه را از خود دور سازند و زندگی را سالم‌تر و پرباشناک‌تر کنند.

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF...

این کتاب به شما می‌آموزد تا مسائل کوچکی مانند تخلفات رانندگی دیگران، شما را به مرز جنون نکشاند. زمانی که عجله دارید و نگران هستید با آرامش و وقار، مشکلات روزمره را پشت سر گذارید. کارها را به‌نویت انجام دهید و در لحظه، زندگی کنید. با کاهش لجبازی و اطمینان به ضمیر ناخودآگاه از فشارهای عصبی بکاهید. زندگی یک اضطرار نیست، یک هدیه‌ی ارزشمند است. بزرگترین کشف نسل ما این است که شخص با تغییر باورهای ذهنی و تغییر رفتار، زندگی اش تغییر خواهد کرد.



مؤسسه‌ی تحقیقات



انتشارات نشر ونگار

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای زاهدی، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۹۵۰۷۲۵ - ۶۶۹۵۲۲۹

964-7002-12-2



9789647400212