

چیک بوی



۲۰۰

روش تنظیم زندگی

برت نیکلاس و پل لائوری

صادق خسرو نژاد

Nicholaus, Bret and Lowrie, Paul

نیکلاس، برت و لائوری، پل

چک بوک: ۲۰۰ روش تنظیم زندگی. برت نیکولاس، پل لائوری؛ صادق، خسرونژاد. تهران:

جیحون، ۱۳۸۴

ISBN: 964-8554-40-4

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا:

The check book: 200 ways to Balance your Life. C1999

عنوان اصلی:

۱. راه و رسم زندگی -- مسائل متفرقه. ۲. ابزار وجود -- مسائل متفرقه. الف. نیکلاس، برت

لائوری، پل. ب. خسرونژاد، صادق، مترجم. ج. عنوان. ۲۰۰ راه برای متعادل کردن زندگی

۱۵۸

چ ۸/۲/۱۵۸۱ BJ

۳۳۳-۸۲ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات جیحون

تهران - خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه، پلاک ۱۴۳۴

تلفن: ۶۴۰۴۵۳۲ فکس: ۶۴۸۰۸۷۰

Email: Info@jeihoon.com

Website: www.jeihoon.com

چک بوک

۲۰۰ روش تنظیم (زندگی)

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد، قیمت: ۱۵۰۰ تومان

تاریخ چاپ: ۱۳۸۴

شابک: ۹۶۴-۸۵۵۴-۴۰-۴

کلیه حقوق محفوظ است.

مقدمه

اگر نگاهی به روزنامه‌های صبح یا عصر بیندازیم، حقیقتی را که بر همگان مبرهن است تأیید خواهید کرد: «زندگی همه ما مملو از دغدغه است و تعادل کم‌تری در آن به چشم می‌خورد.»

با مسئولیت‌های رو به افزایش اهل خانه که والدین هر دو مجبور به کار کردن هستند و پیشرفت‌هایی که در زمینه تکنولوژیکی به دست آمده است، از جمله اینترنت، برای دست یافتن به اوقات ساده ولی مهمی که در آن زندگی را در آغوش کشیم، روز به روز وقت کم‌تری در اختیارمان خواهد بود. دیگر از

اوقاتی جالب همچون شرکت در نمایش اندی گریفیس، صرف عصرانه در ایوان جلویی با یک لیوان لیموناد، شرکت در گفتگویی جانانه دور میز شام یا یاری رساندن به نیازمندی مستحق، هیچ خبری نیست. ای کاش می‌توانستیم اندکی از طعم آن اوقات را بچشیم یا تعادلی که در زندگی داشتیم بار دیگر تجربه می‌کردیم.

خوشحالم که این کتاب را برای مطالعه در دست گرفته‌اید. این کتاب مجموعه‌ای است از دویست ایده و پیشنهاد درباره‌ی این که چگونه می‌توانید تعادل واقعی را به زندگی خود و اطرافیان‌تان بازگردانید. شما از روی یک دفتر سررسید معمولی هر از گاه به حساب‌های خود رسیدگی می‌کنید و به این وسیله آنها را متعادل می‌کنید. با این کتاب شما به ابزاری برای تعادل بخشیدن به زندگی خود مجهز شده‌اید. هر پیشنهادی را که در آن ملاحظه می‌کنید و به کار می‌گیرید شما را به آن تعادل گمگشته در زندگی‌تان یک قدم نزدیک‌تر می‌سازد. تعادلی که در هر یک از پیشنهادهای این کتاب محقق است به یکی از پنج طبقه‌بندی ذیل تقسیم می‌شود.

چک بوک

✓ پیشنهاد آرامش بخش، برآورنده تعادل برای یک روز
پردرغده.

✓ پیشنهاد انجام عملی متضاد با آنچه روزانه به طور معمول
انجام می‌دهید؛ یا عوض کردن سنگینی کفه ترازو از یک
سمت به سمت دیگر به زنجری شما تعادل می‌بخشد.

✓ پیشنهادی که با سادگی به‌گانه‌اش برای شما لذتبخش خواهد
بود و در مقابله با دنیای پیچیده بزرگسالی، برآورنده تعادل
خواهد بود.

✓ پیشنهادی که مشمول انجام لطفی در حق دیگران است و
به جامعه‌ای که فاقد حق تقدم برای غیر است تعادل
می‌بخشد.

✓ پیشنهاد ثبات بخش که دنیای فاقد ثبات ما را متعادل
می‌سازد.

رفته رفته پی خواهید برد که این پنج طبقه‌بندی در این کتاب به یکدیگر گره خورده‌اند. در صفحه‌ای از آن ممکن است به پیشنهادی برخورد کنید که سادگی آن موجب شود آن را یک نوع خیالبافی تصور کنید و این در حالی است که شاید در صفحه بعد با پیشنهادی روبرو شوید که زندگی‌تان را متحول سازد. بعضی‌ها ممکن است از تمام پیشنهادها بهره کافی ببرند و بعضی هم که آرزومند سادگی و تعادلی هستند که هر یک از ما تشنه آنیم، شاید به تعدادی از آنها نیازمند باشند. در بالای هر صفحه یک جای خالی وجود دارد. در صورتی که به پیشنهاد مربوطه عمل کردید شما می‌توانید در آن جای خالی نشان گذارید. در آخر کتاب صفحاتی طراحی شده تا شما با دنبال کردن مسیر پنج طبقه‌بندی مورد اشاره پیشنهادات خود را در آنها ثبت کنید.

زندگی شما را اگر ملاقات‌های روزافزون روزانه فراگرفته باشد، یا این که به شغل شریف کشاورزی اشتغال داشته باشید و گندمی که نان روزانه ما را تأمین می‌کند تولید کنید، بدون شک فهرست مفصلی از انواع فشارهای روانی که تعادل زندگی شما را بر هم می‌زنند می‌توانید تهیه کنید. از شهر گرفته تا شهرک‌های حاشیه‌نشین و روستا، فشار روانی در همه جا وجود دارد. اگر چه زندگی بی‌دغدغه

چک بوک

تعلق به گذشته دارد، ولی هر یک از ما به خود و اطرافیان مان مديونيم، لحظه به لحظه برای رسیدن به یک زندگی ساده و مسئولانه - یک زندگی متعادل - در تلاش باشیم.

حال پرسش این است که چگونه به زندگی خود تعادل بخشیم؟ شما با ورق زدن این کتاب پاسخ این سؤال را درخواهید یافت.