

از کاه ، کوه نسازید
هر مشکلی چیزی جز کاه نیست
راهکارهایی ساده برای غلبه بر مسائل پیش پا افتاده در زندگی

اثر
ریچارد کارلسن
ترجمه زهره احمدی زاده



انتشارات سایر

سرشناسه : کارلسون ، ریچارد ، ۱۹۶۱-۲۰۰۶ م . Carlson , Richard

هنوان و نام پدیدآورنده : از کاه کوه نسازید ، هر مشکلی چیزی جز کاه نیست / ریچارد کارلسون ؛ مترجم زهره احمدی زاده

مشخصات نشر : تهران : اساطیر ، ۱۳۸۸ .

مشخصات ظاهری : ۳۲۰ ص (انتشارات اساطیر ، ۵۴۱)

شابک : 964 - 331 - 421 - 9

فهرست نویسی براساس اطلاعات لیا

هنوان اصلی :

Don't sweat the small stuff ... and it's all small stuff :

simple ways to keep the little thing from taking over your life , 1997

هنوان دیگر : راهکارهایی ساده برای غلبه بر مسائل بیش پا افتاده در زندگی .

موضوع : رفتار — تغییر و تعدیل ، راه و رسم زندگی ، آرامش ذهنی .

شناسه افزوده : احمدی زاده ، زهره

، مترجم .

رده بندی کنگره : ۱۳۸۶ BF۶۳۷/۷۵۱۷

رده بندی دهیوی : ۱۵۸ / ۶

شماره کتابشناسی ملی : ۱۱۳۸۱۰۰



کتابخانه ملی ایران

از گاه گوه سازید (هر مشکلی چیزی جز گاه نیست)

نویسنده : ریچارد کارلسون

مترجم : زهره احمدی زاده

چاپ اول : ۱۳۸۸

لیتوگرافی ، چاپ و صحافی : طیف نگار

شمارگان : ۲۲۰۰

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

شابک : ۹ - ۹۶۴ - ۳۳۱ - ۹۶۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است .

نشانی : میدان فردوسی ، اول ایرانشهر جنوبی ، ساختمان ۱۰ (پلاک ۸ جدید)

تلفن : ۸۸۸۲۱۴۷۳ - ۸۸۳۰۰۱۴۸ - ۸۸۳۰۱۹۸۵ نمایر

فهرست

صفحه

عناوین

۱	پیشگفتار مترجم
۳	پیشگفتار نویسنده
۱۱	(۱) از کاه، کوه نسازید
۱۳	(۲) با نواقص کنار بیایید
۱۵	(۳) دست از این عقیده بردارید که افراد متین و آرام نمی‌توانند کاملاً موفق باشند
۱۷	(۴) مراقب بالا گرفتن افکار خود باشید
۲۰	(۵) حس همدردی را در خود پرورش دهید
۲۳	(۶) فراموش نکنید که پس از مرگ هم «سبد» کارهایتان خالی نخواهد بود
۲۶	(۷) حرف دیگران را قطع نکرده، جمله‌هایشان را برای آن‌ها تمام نکنید
۲۹	(۸) لطفی در حق دیگران نکنید و آن را برای هیچ‌کسی تعریف نکنید

- ۹) اجازه دهید تا دیگران به خود بیایند..... ۳۱
- ۱۰) یاد بگیرید که در زمان حال زندگی کنید..... ۳۴
- ۱۱) به غیر از خودتان، همه را روشن فکر ببینید..... ۳۷
- ۱۲) بگذارید بیشتر مواقع «حق» با دیگران باشد..... ۴۰
- ۱۳) صبورتر باشید..... ۴۴
- ۱۴) به «دوره‌های عملی تمرین صبر» بپردازید..... ۴۷
- ۱۵) در برخورد محبت‌آمیز یا برقراری ارتباط پیش قدم شوید..... ۵۰
- ۱۶) از خود بپرسید: «آیا این موضوع، سال آینده همین موقع هنوز مهم است؟»..... ۵۳
- ۱۷) این واقعیت را بپذیرید که زندگی عادلانه نیست..... ۵۵
- ۱۸) بگذارید حوصله‌تان سر برود..... ۵۸
- ۱۹) آستانه تحمل‌تان را در برابر استرس پایین بیاورید..... ۶۲
- ۲۰) هفته‌ای یک بار نامه‌ای از صمیم قلب بنویسید..... ۶۶
- ۲۱) خود را در مجلس عزاداری خودتان مجسم کنید..... ۶۹
- ۲۲) پیش خود تکرار کنید که «زندگی موقعیتی اضطراری نیست»..... ۷۱
- ۲۳) از تمام توانمندی‌های ذهنی خود استفاده کنید..... ۷۴

- ۲۴) هر روز برای لحظاتی به کسی فکر کنید که باید از او متشکر باشید ۷۷
- ۲۵) به غریبه‌ها لبخند بزنید، به چشمانشان نگاه کرده، به آن‌ها سلام کنید ۸۰
- ۲۶) هر روز زمانی را برای خلوت خود کنار بگذارید ۸۲
- ۲۷) مجسم کنید اطرافیان‌تان نوزادانی کوچک و بزرگسالانی صد ساله‌اند ۸۵
- ۲۸) شما برای درک دیگران پیش‌قدم شوید ۸۷
- ۲۹) شنوندهٔ بهتری باشید ۹۱
- ۳۰) نبردهای خود را هوشمندانه انتخاب کنید ۹۴
- ۳۱) متوجه حالت‌های روحی خود باشید و فریب حالت‌های روحی نامناسب را نخورید ۹۸
- ۳۲) زندگی یک آزمون است. فقط یک آزمون ۱۰۲
- ۳۳) تمجید و توبیخ هیچ فرقی با هم ندارند ۱۰۵
- ۳۴) کارهای محبت‌آمیز بی‌حساب انجام دهید ۱۰۸
- ۳۵) چیزی فراتر از رفتار را ببینید ۱۱۱
- ۳۶) متوجه بی‌تقصیر بودن دیگران باشید ۱۱۳
- ۳۷) مهربان بودن را بر محق بودن خود ترجیح دهید ۱۱۶
- ۳۸) (همین امروز) به سه نفر بگویید که چقدر آن‌ها را دوست دارید ۱۲۰

- ۱۲۳ ۳۹) تواضع را در پیش بگیرید
- ۴۰) وقتی نمی‌دانید نوبت کیست که زباله‌ها را بیرون ببرد، شما دست به کار شوید و این کار را بکنید ۱۲۶
- ۴۱) از عایق‌کاری بهره‌یزید ۱۲۸
- ۴۲) هر روز چند لحظه، به کسی فکر کنید که او را دوست دارید ۱۳۲
- ۴۳) یک مردم‌شناس شوید ۱۳۵
- ۴۴) واقعیت‌های مجزا را درک کنید ۱۳۸
- ۴۵) شیوه کمک‌رسانی خاص خود را داشته باشید ۱۴۰
- ۴۶) هر روز حداقل به یک نفر بگویید چه موردی را در او دوست دارید، تحسین می‌کنید، یا برای آن ارزش قایلید ۱۴۳
- ۴۷) برای اثبات نقاط ضعف خود دلیل بیاورید، تا خود را مجاب به باور آن‌ها کنید ۱۴۶
- ۴۸) فراموش نکنید که هر چیزی ردپایی از خداوند در خود دارد ۱۴۹
- ۴۹) در برابر حس عیب‌جویی خود مقاومت کنید ۱۵۱
- ۵۰) پنج مورد از سرسختانه‌ترین مواضع خود را بنویسید و ببینید آیا می‌توانید به آن‌ها انعطاف بدهید ۱۵۴

- (۵۱) فقط برای سرگرمی، با انتقادی که از شما می‌شود موافقت کنید (آنگاه شاهد رنگ باختنش باشید) ۱۵۶
- (۵۲) یک جو حقیقت در نظرات دیگران بیابید ۱۵۹
- (۵۳) لیوان را پیشاپیش شکسته بینید (چیزهای دیگر را هم همین طور) ۱۶۱
- (۵۴) این جمله را درک کنید: «هرکجا بروید، خودتان همان جا حضور دارید» ۱۶۴
- (۵۵) قبل از صحبت کردن نفسی بکشید ۱۶۶
- (۵۶) وقتی احساس خوبی دارید قدر آن را بدانید و با احساس بد خود برخوردی متانت‌آمیز داشته باشید ۱۶۹
- (۵۷) راننده‌ای محتاط‌تر باشید ۱۷۲
- (۵۸) آرامش داشته باشید ۱۷۵
- (۵۹) سرپرستی کودکی را به صورت مکاتبه‌ای قبول کنید ۱۷۸
- (۶۰) موقعیت‌های جنجالی را به موقعیت‌هایی برای پختگی خود تبدیل کنید ۱۸۱
- (۶۱) مقالات و کتاب‌هایی بخوانید که مواضعی کاملاً متفاوت از دیدگاه‌های شما دارند و سعی کنید چیزی از آن‌ها بیاموزید ۱۸۴

- ۱۸۷ ۶۲) در آن واحد، یک کار انجام دهید
- ۱۹۰ ۶۳) از یک تا ده بشمارید
- ۱۹۲ ۶۴) قرار گرفتن در «چشم طوفان» را تمرین کنید
- ۱۹۴ ۶۵) در برابر تغییرات برنامه‌هایتان از خود انعطاف نشان دهید
- ۱۹۸ ۶۶) به جای فکر کردن به آنچه می‌خواهید، به آنچه دارید فکر کنید
- ۲۰۱ ۶۷) تمرین کنید تا افکار منفی‌تان را نادیده بگیرید
- ۲۰۴ ۶۸) به آموختن نکاتی از دوستان و خانواده، رغبت نشان دهید
- ۲۰۷ ۶۹) همین جایی که هستید شاد باشید
- ۲۰۹ ۷۰) فراموش نکنید که هر چیزی را بیشتر تمرین کنید، همان می‌شوید
- ۲۱۲ ۷۱) ذهن خود را آرام کنید
- ۲۱۵ ۷۲) به تمرین یوگا بپردازید
- ۲۱۸ ۷۳) خدمت‌رسانی را جزء لاینفک زندگی خود کنید
- ۲۲۲ ۷۴) به کسی لطفی کنید و انتظار یا چشم‌داشتی از او نداشته باشید
- ۲۲۵ ۷۵) مشکلات خود را آموزگاران بالقوه ببینید

- ۲۲۸ (۷۶) قبول کنید که از آینده خبر ندارید
- ۲۳۲ (۷۷) تمام ابعاد وجودی خود را بپذیرید
- ۲۳۵ (۷۸) به خودتان اجازه کمی اهمال بدهید
- ۲۳۸ (۷۹) دست از مقصر دانستن دیگران بردارید
- ۲۴۱ (۸۰) سحر خیز شوید
- ۲۴۵ (۸۱) برای کمک به دیگران روی قدم‌های کوچک تمرکز کنید
- ۲۴۸ (۸۲) این را فراموش نکنید: صد سال دیگر و آدم‌هایی کاملاً متفاوت
- ۲۵۱ (۸۳) سخت نگیرید
- ۲۵۴ (۸۴) گیاهی پرورش دهید
- ۲۵۷ (۸۵) در رابطه خود با مشکلاتتان تحول ایجاد کنید
- (۸۶) این بار که خود را در مشاجره‌ای یافتید، به جای دفاع از خود ببینید آیا می‌توانید
- ۲۵۹ نخست، دیدگاه مقابل را درک کنید
- ۲۶۲ (۸۷) در تعریفی که از «موفقیت مهم» دارید تجدید نظر کنید

- ۸۸) به تدای احساسات خود گوش کنید (آن‌ها می‌خواهند چیزی به شما بگویند) ۲۶۵
- ۸۹) اگر کسی توپی به سمت‌تان پرتاب می‌کند، مجبور نیستید آن را بگیرید ۲۶۸
- ۹۰) نمایش‌گذاری دیگر ۲۷۲
- ۹۱) زندگی‌تان را سرشار از محبت کنید ۲۷۵
- ۹۲) متوجه قدرت افکار خود باشید ۲۷۸
- ۹۳) دست از باور «هرچه بیشتر، بهتر» بردارید ۲۸۱
- ۹۴) دائم از خود بپرسید: «چه چیزی واقعاً مهم است؟» ۲۸۵
- ۹۵) به حس قلبی‌تان اعتماد کنید ۲۸۷
- ۹۶) «هر آنچه هست» را قبول داشته باشید ۲۹۰
- ۹۷) سرتان به کار خودتان باشد ۲۹۳
- ۹۸) خارق‌العاده‌ها را در امور عادی بیابید ۲۹۶
- ۹۹) زمانی را به پرداختن به برنامه‌های روحی-روانی خود اختصاص دهید ۲۹۸
- ۱۰۰) امروز را طوری زندگی کنید که گویی آخرین روز زندگی‌تان است. شاید واقعاً هم همین‌طور باشد! ۳۰۱

پیشگفتار مترجم

اضطراب، ناآرامی، نارضایتی، نگرانی و ناامیدی در قاموس انسان امروزی، کلماتی آشناست. به عبارتی با مشغولیت‌ها و مسئولیت‌های فراوانی که انسان امروزی دارد، گرفتاری‌ها، ناملایمات و مشکلات به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی او تبدیل شده‌اند. بشر امروز، علی‌رغم برخورداری از انواع امکانات و دستاوردهای علمی و پیشرفت‌هایی که در عرصه فناوری داشته است، عملاً نسبت به انسان‌های اعصار گذشته، به مراتب با مشکلات روحی-روانی بیشتری دست به گریبان است. به بیان دیگر، هر چند پیشرفت‌هایی که بشر در عرصه‌های مختلف داشته توانسته است بار جسمانی زیادی را از دوش او بردارد و از فشار فیزیکی وارد بر او بکاهد، جنبه‌های روحی-روانی او را نادیده گرفته و چه بسا، باعث افزایش فشارهای ذهنی و روحی بر او شده است.

در نتیجه، هر چند انسان عصر حاضر، توانسته است جهان بیرون و طبیعت را به تسخیر خود درآورد، از درون، موجودی ناآرام، ناراضی و مضطرب است. غافل از این‌که باید ریشه بسیاری از این

احساسات را در خود و نگاه خود به زندگی جستجو کند و فراموش نکند که با اصلاح نگرش خود، می‌تواند نقش مهمی در برطرف کردن این تنگناها داشته باشد.

در کتاب حاضر، نویسنده بر آن بوده است که با زبانی ساده و ارائه روش‌ها، تمرینات و راهکارهای کاربردی جسمی، معنوی و ذهنی، توجه خواننده را به جنبه‌هایی از زندگی که از دیدش پنهان بوده، جلب کند و به او کمک کند تا با ژرف‌نگری، خویش‌تنداری، متانت و با کمک گرفتن از توانایی‌های جسمی و ذهنی خود، نگاهی به مشکلات زندگی را دگرگون کرده، روابط فردی و اجتماعی خود را بهبود ببخشد. امید است شما خواننده عزیز نیز با مطالعه این کتاب کمتر، روی جنبه‌های منفی زندگی تمرکز کرده، دیگر جرقه‌ها را به جریان و حوادث را به فاجعه تبدیل نکنید و بدین ترتیب، زندگی را زیباتر ببینید.

پیشگفتار نویسنده

بزرگ‌ترین یافته نسل بشر این است که انسان می‌تواند با تغییر نوع نگرش خود، زندگی خود را تغییر

ویلیام جیمز^۱

دهد

بیشتر ما هر وقت خبر بدی می‌شنویم، با فرد غیرقابل تحملی روبه‌رو می‌شویم، و یا دچار نوعی ناامیدی می‌شویم، به یک سری از عادت‌ها پناه می‌بریم. عادت‌هایی که راه‌هایی برای واکنش ما در برابر زندگی، خصوصاً ناملايمات آن هستند، اما کارآیی چندانی برای ما ندارند. واکنشی افراطی از خود نشان می‌دهیم، موضوع را بیش از حد بزرگ می‌کنیم، مقاومت زیادی از خود نشان می‌دهیم، و توجه خود را به

۱- William James

جنبه‌های منفی زندگی معطوف می‌کنیم. هرگاه مسائل کوچک یا ایجاد عصبانیت، دلخوری یا ناراحتی در ما عملکردمان را دچار اختلال می‌کنند، واکنش‌های [افراطی] ما علاوه بر مایوس‌تر کردن مان، خود تبدیل به موانعی در راه دستیابی به خواسته‌هایمان می‌شوند. همهٔ جوانب امر را نمی‌بینیم، توجه خود را روی نکات منفی متمرکز می‌کنیم، و کسانی را که می‌توانستند برای ما کمکی در حل مشکل باشند، از خود می‌رنجانیم. خلاصه این‌که، طوری زندگی می‌کنیم که گویا زندگی یک موقعیت اضطراری بزرگ است. بیشتر اوقات، شتاب‌زده در حال برداشتن مشکلات، از سر راه خود هستیم، اما در اغلب موارد، آن‌ها را وخیم‌تر می‌کنیم. از آنجایی که به هر موضوعی بیش از حد اهمیت می‌دهیم، در نهایت زندگی مان را تبدیل به نمایشنامه‌های غم‌انگیزی می‌کنیم که یکی از پس از دیگری با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم.

چیزی نمی‌گذرد که باورمان می‌شود همهٔ موضوعات واقعاً حائز اهمیت هستند. متوجه نیستیم، روشی که ما برای درک و پذیرفتن مشکلاتمان برمی‌گزینیم، نقش مهمی در سرعت و کارایی مان در حل مشکلات ایفا می‌کند. چیزی که من امیدوارم به زودی خود به آن پی ببرید، این است که وقتی عادت کنید واکنش‌های ملایم‌تری در برابر زندگی از خود نشان دهید، مشکلاتی که «حل نشدنی» به نظر

می‌رسیدند، به تدریج بیشتر قابل کنترل می‌شوند. و حتی «مشکلات عظیم» آن‌هایی که واقعاً استرس‌زا هستند، همچون گذشته شما را از کوره به در نخواهند کرد.

خوشبختانه، راه دیگری نیز برای درک کردن و پذیرفتن زندگی وجود دارد- راهی ملایم‌تر و ظریف‌تر، که مسیر زندگی را برایتان هموارتر ساخته، همراهان‌تان را در این مسیر با شما سازگارتر می‌کند. این «راه دیگر» زندگی، مستلزم جایگزین کردن عادت‌های کهنه مبتنی بر نشان دادن «عکس‌العمل» با عادت‌های تازه ژرف‌نگری است. این عادت‌های تازه، کمک می‌کند که زندگی پرمحتواتر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشیم.

می‌خواهم حکایتی را که تأثیر زیادی روی من گذاشت و درس مهمی به من آموخت، برایتان تعریف کنم؛ حکایتی که پیام اصلی این کتاب را به تصویر می‌کشد. همان طور که خواهید دید، این حکایت زمینه‌ای شد، برای انتخاب عنوان کتابی که در حال خواندن آن هستید.

حدود یک سال پیش، در تماسی که یک ناشر خارجی با من داشت، از من خواست که برای نسخه‌ای خارجی از کتابم؛ با عنوان می‌توانید دوباره احساس خوبی داشته باشید؛ تأییدیه‌ای از نویسنده

معروف، دکتر وین دایر^۱، برای روی جلد کتاب بگیرم. آن موقع به آن‌ها گفتم که دکتر دایر، قبلاً برای کتاب دیگری تأییدیه‌ای به من داده است، نمی‌دانم که آیا باز هم این کار را خواهد کرد یا نه. به آن‌ها گفتم که به هر حال من سعی خودم را خواهم کرد.

همان طوری که در دنیای نشر معمول است، درخواست خود را فرستادم، اما جوابی دریافت نکردم. پس از مدتی، به این نتیجه رسیدم که دکتر دایر یا سرش خیلی شلوغ است. یا مایل نیست این تأییدیه را بنویسد. تصمیم او را محترم دانستم و به ناشر اطلاع دادم که برای آگهی کتاب، نمی‌توانیم از نام او استفاده کنیم. با این کار موضوع را خاتمه یافته تلقی کردم.

اما حدود شش ماه بعد، یک کپی از نسخهٔ خارجی کتاب را دریافت کردم و در کمال تعجب دیدم که تأییدیه‌ای را که دکتر دایر پیش‌تر برای کتاب دیگر من نوشته بود، درست روی جلد کتاب درج کرده‌اند! علی‌رغم توضیحات واضح من مبنی بر عدم درج تأییدیه، ناشر خارجی نقل قول را از کتاب قدیمی

۱- Wayne Dyer

برداشته و به کتاب جدید انتقال داده بود. از برداشتها و پیامدهای احتمالی این کار خیلی ناراحت و نگران بودم. با وکیل ادبی خود تماس گرفتم، او هم بلافاصله خواستار جمع‌آوری کتاب از بازار شد. در عین حال، تصمیم گرفتم جریان را کتباً برای دکتر دایر شرح دهم و از او عذرخواهی کنم. و همه این کارها را برای رفع سوء تفاهم ایجاد شده، انجام می‌دادم. بعد از چند هفته انتظار و فکر کردن به پاسخ احتمالی او، نامه‌ای با این مضمون از وی دریافت کردم: «دو قانون برای داشتن یک زندگی آرام وجود دارد: ۱) از کاه، کوه نساز و ۲) همه مشکلات چیزی جز کاه نیستند. بگذار نقل قول روی جلد بماند. دوستدارت، وین.»

همین، تمام شد! بدون هیچ سرزنش و تهدیدی. بدون هیچ برخورد خشن و درگیری. با وجود استفاده غیراخلاقی از شهرتش، او واکنشی توأم با متانت و فروتنی از خود نشان داد. واکنش وی مفهوم مهم «کنار آمدن با مشکلات»، و درسی مبتنی بر واکنش متین و ملایم در برابر زندگی را به همراه داشت. بیش از یک دهه است که با مراجعان سر و کار دارم و همواره سعی کرده‌ام که به آن‌ها کمک کنم تا با این روش، نگرشی توأم با رضایت بیشتر نسبت به زندگی داشته باشند. به همراه این مراجعان با

مسائل مختلفی روبه‌رو بوده‌ایم؛ مسائلی همچون استرس، مشکلات در برقراری ارتباط، مسائل شغلی، اعتیاد و ناامیدی کلی.

در این کتاب راهکارهایی به‌خصوص را-مواردی که از همین امروز می‌توانید آن‌ها را عملی کنید- یا شما در میان می‌گذارم. این راهکارها به شما کمک خواهند کرد که در برخوردتان با زندگی متانت بیشتری از خود نشان دهید. راهکارهایی که در این کتاب می‌خوانید، آن‌هایی هستند که طی سالیان متمادی، مراجعان و خوانندگان کتاب‌های من آن‌ها را در موفقیت خود بسیار مؤثر دیده‌اند. به علاوه این راهکارها، روش مورد علاقه من را در برخورد با زندگی نشان می‌دهند: راه حداقل مقاومت. هر راهکار، در عین سادگی بسیار مؤثر است و همچون یک جهت‌یاب، شما را به سوی ژرف‌نگری عمیق‌تر و زندگی توأم با آرامش بیشتر سوق می‌دهد. خواهید دید که نه تنها بسیاری از این راهکارها، در برخی از پیشامدهای زندگی مفیدند، بلکه در دشوارترین چالش‌های زندگی نیز به کار می‌آیند.

هنگامی که «از گاه، کوه نمی‌سازید،» زندگی‌تان آن زندگی آرمانی شما نخواهد بود، اما در خواهید یافت که چطور آنچه را زندگی برای شما رقم زده است، با مقاومت بسیار کمتری بپذیرید. همان

طور که در آموزه‌های زن^۱ می‌بینیم، وقتی یاد بگیرید به جای این که با تمام قوا در برابر مشکلات مقاومت کنید، آن‌ها را «به حال خود رها کنید»، روند زندگی‌تان جریان روان‌تری خواهد یافت. شما قادر خواهید بود، آن‌طور که نیایش آرامش^۲ بیان می‌کند، «آنچه را تغییرپذیر است، تغییر دهید و آنچه را تغییرناپذیر است، بپذیرید و بتوانید این دو را از هم تشخیص دهید.» اطمینان دارم که اگر این راهکارها را امتحان کنید، دو قانون لازم برای داشتن یک زندگی آرام را خواهید آموخت: (۱) از کاه، کوه نسازید، (۲) همه مشکلات چیزی جز کاه نیستند. با گنجاندن این عقاید در زندگی‌تان، به فردی آرام‌تر و با محبت‌تر تبدیل خواهید شد.

۱- Zen: شاخه‌ای است از مذهب بودایی که در ژاپن پیروانی دارد و مبتنی است بر پذیرش زمان حال به هر صورتی که هست، نه از ورای فیلتری متشکل از عقاید، دیدگاه‌ها، نظرها و غیره. (مترجم)

۲- Serenity Prayer: نیایش منظوم و رایج در بسیاری از کشورهای جهان که در مورد منشأ آن نظرهای متفاوتی وجود دارد. (مترجم)