

۹۷ راه کلیدی و آسان برای آسایش

نوشته: دکتر ریچارد کارلسون
ترجمه: حسین عابدی
ویراستار: سیدمحسن آثارجوی

مرکز پخش: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات ۸۸۷۷۲۰۲۹ - ۸۸۷۹۴۲۱۹

پخش کتاب جواهری:

۰۹۱۲۱۸۹۵۹۸۸

پخش کتاب مبین:

۰۹۱۲۳۱۷۴۷۶۳

کتابسرای بیان:

۰۹۱۲۵۴۴۱۸۵۹

انتشارات ارم: ۶۶۹۶۰۸۳۳

انتشارات آثار: ۶۶۴۶۰۲۳۳

انتشارات بهزاد: ۶۶۴۱۳۶۲۴

انتشارات ققنوس: ۶۶۴۰۸۶۴۰

انتشارات پیمان: ۶۶۴۹۹۱۸۴

انتشارات گلپا: ۶۶۹۵۲۵۶۲

از مجموعه‌ی نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر

سرشناسه	: کارلسون، ریچارد، ۱۹۶۱ - ۲۰۰۶ م.
عنوان و پدیدآور	: Carlson, Richard ۹۷ راه کلیدی و آسان برای آسایش / نوشته ریچارد کارلسون؛ ترجمه حسین عابدی؛ ویراستار محسن آثارجوی، تهران: استاندارد، ۱۳۸۹.
مشخصات نشر	: ۹۲ ص.
مشخصات ظاهری	: ... مجموعه نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر.
فروست	: 978-964-6255-62-3
شابک	: وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
یادداشت	: عنوان اصلی : Don't sweat the small stuff – and it's all small stuff : simple ways to keep the little things from taking over your life, 2007.
موضوع	: رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	: راه و رسم زندگی
شناسه افزوده	: عابدی، حسین ۱۳۰۳ -
شناسه افزوده	: آثار جوی، محسن، ۱۳۵۷ - ، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۶۲۷ BF ۱۲۸۹ ۱۷ ک ۷ / ۱
رده بندی دیویی	: ۶۵۸ / ۱
شماره‌ی کتابشناسی ملی	: ۲۱۴۷۳۳۵



انتشارات استاندارد

انتشارات استاندارد: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فوردین، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۲۴۲ قدیم، پلاک ۱۲۸ جدید
تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵ - ۶۶۴۰۱۱۴۲ - صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۳۳۸

۹۷ راه کلیدی و آسان برای آسایش

نویسنده: دکتر ریچارد کارلسون

مترجم: حسین عابدی

ویراستار: سیدمحسن آثارجوی

حروف‌چین: امیرحسین پارسایان

طرح روی جلد: احمد آقافلی‌زاده

اجرا و امور فنی: مؤسسه‌ی امید

چاپ: دیبا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۵۵-۶۲-۳ ISBN: 978-964-6255-62-3

دکتر ریچارد کارلسون یکی از نویسندگان و مشاوران برجسته و مشهور در زمینه‌ی ناراحتی‌های عصبی است. او نویسنده‌ی کتاب‌های «شما می‌توانید خوشحال باشید» و «شما می‌توانید دوباره سالم و شاداب باشید» بوده است. او همچنین دو کتاب در زمینه‌ی روح و قلب نوشته است. ایشان در حال حاضر با زن و بچه‌اش در شمال کالیفرنیا زندگی می‌کند.

www.ketabonline.ir

فهرست

بخش

صفحه

- ۱- برای چیزهای کوچک خودتان را ناراحت نکنید ۹
- ۲- برای خودتان آرامش ایجاد کنید ۱۰
- ۳- سعی کنید که آدمی مهربان و محکم باشید ۱۰
- ۴- افکار و خیال‌بافی‌های بی‌خودی را از خود دور کنید ۱۱
- ۵- مهربانی و دلسوزی خودتان را نسبت به دیگران توسعه بدهید ۱۲
- ۶- به خاطر داشته باشید که پس از مردن‌تان باز هم مقداری از کارهای شما باقی می‌ماند ۱۳
- ۷- به دیگران فرصت دهید تا حرف‌شان تمام شود ۱۴
- ۸- به دیگران خوبی کنید اما به کسی نگویید ۱۵
- ۹- اجازه بدهید تا دیگران افتخار و عزت به دست بیاورند ۱۵
- ۱۰- یاد بگیرید که برای لحظات حاضر زندگی کنید ۱۶
- ۱۱- تصور کنید که همه به جز شما روشن فکر هستند ۱۸
- ۱۲- بیشتر اوقات، حق را به دیگران بدهید ۱۸
- ۱۳- صبور باشید ۲۰
- ۱۴- دوره‌هایی را برای تمرین صبر بگذارید ۲۰
- ۱۵- شما اولین کسی باشید که در دوستی پیش‌قدم می‌شوید ۲۲
- ۱۶- به خود بقبولانید که زندگی عادلانه نیست ۲۲
- ۱۷- به خودتان اجازه دهید که برای مدت کوتاهی بی‌کار باشید ۲۳
- ۱۸- عقده‌های خود را بیرون بریزید ۲۵
- ۱۹- در هر هفته یک نامه از روی اخلاص بنویسید ۲۶
- ۲۰- روزی را که می‌خواهند شما را دفن کنند مجسم کنید ۲۷
- ۲۱- به خودتان بقبولانید که زندگی جنبه‌ی فوریت ندارد ۲۷
- ۲۲- برای حل بعضی مسائل به مغزتان فرصت دهید ۲۸
- ۲۳- روزانه مقداری از وقت خودتان را صرف تشکر کردن از دیگران کنید ۲۹
- ۲۴- به دیگران لبخند بزنید، به چشم‌های‌شان نگاه کنید و به آن‌ها سلام کنید ۳۰
- ۲۵- هر روز وقتی را برای دور از سر و صدا بودن کنار بگذارید ۳۱
- ۲۶- تصور کنید که مردم یا بچه و یا صدساله هستند ۳۱

- ۲۷- جست و جو کنید تا بفهمید ۳۲
- ۲۸- سعی کنید بهترین شنونده باشید ۳۳
- ۲۹- راه اختلاف ها و مبارزات خود را عاقلانه انتخاب کنید ۳۴
- ۳۰- از خلق و خوی خودمان با خیر باشیم و به خودمان اجازه ندهیم که در وضع ۳۵
- روحي بدی باشیم ۳۵
- ۳۱- زندگي فقط يك امتحان است ۳۶
- ۳۲- تعريف و تمجيد و سرزنش كردن ديگران با هم يكي ۳۷
- ۳۳- تمرين كنيد تا در برخورد هاي كه با ديگران داريد مهربان باشيد ۳۸
- ۳۴- به ظاهر رفتار ديگران توجه نكنيد ۳۹
- ۳۵- براي خيلي از مردم اين مشكل هست كه نمي توانند رفتار ديگران را درك كنند. ۴۰
- ما آن مردم را گناهكار مي دانيم در حالي كه آن ها بي گناهند ۴۰
- ۳۶- مهربان بودن را مهم تر از خوب بودن بدانيد ۴۱
- ۳۷- سعی کنید امروز به سه نفر بگویید که چه قدر آن ها را دوست دارید ۴۲
- ۳۸- برای آن که آدمی گروتن و متواضع باشید باید تمرین کنید ۴۳
- ۳۹- برای انجام کارهای خیر منتظر نوبت نباشید ۴۴
- ۴۰- از موشكافي زياد پرهيز كنيد ۴۵
- ۴۱- هر روز مقداري از وقت خود را صرف فكر كردن به دوستان خود كنيد ۴۵
- ۴۲- انسان شناس باشيد ۴۶
- ۴۳- واقعيت ها را بپذيريد ۴۷
- ۴۴- روزه روز كمك به ديگران را توسعه دهيد ۴۸
- ۴۵- سعی کنید حداقل يك بار در هر روز از شخصي كه دوستش داريد تعريف و ۴۹
- تمجيد كنيد ۴۹
- ۴۶- اگر كمبوي در خودتان مي بينيد سعی كنيد با آن مبارزه كنيد ۵۰
- ۴۷- اين را بدان كه در همه چيز خدای بزرگ حضور دارد ۵۰
- ۴۸- برای انتقاد از ديگران پافشاري و اصرار نكنيد ۵۱
- ۴۹- پنج مورد از استبداد و كله شقي خودتان را يادداشت كنيد و سپس سعی كنيد كه ۵۱
- آن ها را از بين ببريد ۵۱
- ۵۰- به جای انتقاد از ديگران از خودتان انتقاد كنيد ۵۲
- ۵۱- حقيقت و راستي را در عقايد ديگران جست و جو كنيد ۵۳

- ۵۲- به همان راحتی که لیوان از دست شما می‌افتد و می‌شکند، به همان راحتی هم
- ۵۴ همه چیز در حال تغییر است
- ۵۴- هر جا بروید آن‌جا هستید
- ۵۵- کمی تأمل کنید ... بعد صحبت کنید
- ۵۵- وقتی در موقعیت خوبی هستید خوشحال و راضی باشید و اگر در موقعیت بدی
- ۵۶ هستید سعی کنید که خودتان را حفظ کنید و موقر باشید
- ۵۷- در حین رانندگی سعی کنید که به حقوق دیگران تجاوز نکنید
- ۵۷- آرام و متین باشید
- ۵۸- از طریق پست برای نگهداری بچه اقدام کنید
- ۵۹- نمایشنامه‌ی زندگی خود را به یک نمایشنامه‌ی مناسب تبدیل کنید
- ۶۰- کتاب‌های مختلف را هر چند با نقطه نظرهای شما متفاوت باشد بخوانید
- ۶۱- نمی‌توان چند کار را در یک زمان انجام داد
- ۶۲- تا ده بشمارید
- ۶۳- سعی کنید در حالت توفانی در مرکز آن قرار بگیرید
- ۶۴- در برنامه‌ها و نقشه‌هایی که دارید انعطاف‌پذیر باشید
- ۶۵- به آنچه دارید فکر کنید نه به آنچه می‌خواهید
- ۶۶- افکار منفی خودتان را نادیده بگیرید
- ۶۷- علاقه‌مند باشید تا از دوستان و فامیل چیزی یاد بگیرید
- ۶۸- در هر مقام و مرتبه‌ای که هستی خوشحال باش
- ۶۹- گرایش شما به سمتی خواهد بود که تمرین می‌کنید
- ۷۰- به مغز خود آرامش دهید
- ۷۱- تمرین یوگا کنید
- ۷۲- در تمام عمر، منظورتان خدمت به خلق باشد
- ۷۳- به دیگران لطف کنید، بدون این که چیزی از آن‌ها بخواهید
- ۷۴- مسایل و مشکلات را در حد استعداد و توانایی خود بپذیرید
- ۷۵- در حال حاضر راحت باشید، چون از آینده‌ی خود خبر ندارید
- ۷۶- زندگی را خیلی جدی بگیرید
- ۷۷- ملایم باشید
- ۷۸- دیگران را سرزنش نکنید
- ۷۹- سحرخیز باشید

- ۸۰- وقتی می‌خواهید برای دیگران آدمی مفید و سودمند باشید از کارهای کوچک شروع کنید ۷۸
- ۸۱- در نظر داشته باش که صد سال دیگر مردم دیگری به جای ما هستند ۷۹
- ۸۲- سبک‌بار باشید ۸۰
- ۸۳- سعی کنید گیاهی را پرورش دهید ۸۱
- ۸۴- طرز برخوردتان را با مشکلات عوض کنید ۸۲
- ۸۵- در بحث‌ها و گفت‌وگوها به جای آن‌که از موقعیت خودتان دفاع کنید سعی کنید تا نقطه نظرهای طرف مقابل را درک کنید ۸۳
- ۸۶- تعریفی از موفقیت کامل را در خاطر داشته باشید ۸۴
- ۸۷- به احساس خودتان گوش کنید زیرا خیلی چیزها را از آن می‌توان فهمید ۸۵
- ۸۸- خودتان را مسئول رفع مشکلات دیگران ندانید ۸۵
- ۸۹- همه چیز گذراست ۸۶
- ۹۰- زندگی خود را مملو از محبت کنید ۸۷
- ۹۱- قدرت و فکرهای خود را نادیده نگیرید ۸۸
- ۹۲- از خودمان بپرسیم: «واقعاً چه چیزی برای من مهم است؟» ۸۸
- ۹۳- از مورد سؤال قرار گرفتن نترسید ۸۹
- ۹۴- در فکر کار خودتان باشید ۹۰
- ۹۵- سعی کنید از چیزهای معمولی چیزهای فوق‌العاده بسازید ۹۰
- ۹۶- برای کارهای درونی و روحی خود برنامه‌ریزی کنید ۹۱
- ۹۷- امروز را زندگی کنید، آن‌چنان‌که فکر کنید امروز روز آخر زندگی شماست ۹۲