
Ryan, M. J.

ریان، ام. جی، ۱۹۵۲ - م.

قدرت صبر / نویسنده ام. جی. ریان، مترجم زهره زاهدی.

قم: نشر مهیم، ۱۳۹۰.

ISBN: 978-964-8619-58-4

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: The power of patience: how to slow the ... , 2003.

۱- صبر. زاهدی، زهره، ۱۳۳۰ - مترجم.

۱۷۹/۹

BJ ۱۵۳۳/ص۲،۲

۱۳۹۰

قدرت صبر

نویسنده: ام. جی. ریان

مترجم: زهره زاهدی

قدرت صبر

نویسنده: ام. جی. ریان

مترجم: زهره زاهدی



تاریخ چاپ: ۱۳۹۰، تیراز: ۱۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۱۹-۵۸-۴

چاپخانه: محمد

کلیه حقوق محفوظ است.

نشر میم: قم، چهارراه غفاری، کوی نوربخش پلاک ۹۶

تلفن: ۶۶۰۶۲۵۰

مرکز پخش جیحون: ۶۶۴۰۴۵۳۲



کلید همه چیز صبر است.

با روی تخم نشستن جوجه به دست می آید،

نه با شکستن تخم.

« آرنولد اچ. گلس گُو »

فهرست مطالب

- ۱- چه طور این فضیلت از مدافعتاده می تواند زندگی شما را بهتر کند ۱۳
- ۲- موهبت های صبر ۳۷
- صبر برتری ایجاب می کند ۳۹
- صبر ما را با چرخه طبیعت هماهنگ می کند ۴۳
- به کمک صبر بهتر تصمیم می گیریم ۴۷
- صبر ما را با امید پیوند می دهد ۵۱
- صبر به ما امکان می دهد عمری طولانی و عاری از تنش داشته باشیم ۵۶
- به کمک صبر، وقت، انرژی و پول کمتری صرف می کنیم ۶۰
- صبر به ما بیشتر از آنچه که می خواهیم می دهد ۶۵
- صبر نگهبان دریچه خشم است ۶۹
- صبر به ما تحمل و همدلی بیشتر می دهد ۷۳

- ۷۸ به کمک صبر روابط عاشقانه شادتری خواهیم داشت
- ۸۲ صبر از ما والدین بهتری می‌سازد
- ۸۷ صبر قدرت پذیرش را به ما یاد می‌دهد
- ۹۲ صبر محور نزاکت است
- ۹۶ صبر به روح‌مان رشد می‌دهد
- ۱۰۱ ۳- نگرش‌های صبورانه
- ۱۰۳ من هنوز در حال یادگیری هستم
- ۱۰۸ صبر یک تصمیم است
- ۱۱۲ این نیز بگذرد
- ۱۱۵ پیچ‌ها هم به اندازهٔ بال هواپیما اهمیت دارند
- ۱۱۹ صبر کردن، بخشی از زنده بودن است
- ۱۲۴ کار کردن روی هر چیز، بهتر از فرار کردن از آن است
- ۱۲۸ با این همه عجله به کجا می‌روید؟
- ۱۳۲ کسالت در ذهن ماست
- ۱۳۶ قانون شماره شش را به خاطر بسپارید
- ۱۴۰ فراغت ذهن هم به اندازهٔ اشتغال ذهن اهمیت دارد

۱۴۹

همه ما آدمیم

۱۵۴

بعضی چیزها ارزش انتظار کشیدن دارند

۱۵۸

شدنی است

۱۶۲

هر چیز همان قدر طول می کشد که لازم است

۱۶۶

همواره بیش از یک راه درست وجود دارد

۱۷۰

خوش آمدید، آموزگاران صبر

۱۷۴

زمانی باید صبر کرد و زمانی باید دیوانه وار رکاب زد

۱۷۸

هر چیز حدی دارد!

۱۸۳

اکنون همین جا باش

۱۸۹

۴- تمرین صبر

۱۹۱

واقعیت موقعیت فعلی تان را به خود بگویند

۱۹۵

صبح ها خودتان را درست تنظیم کنید

۱۹۹

من چه وقت صبورم؟ راهها را بشمارید

۲۰۴

متوجه باشید که چه مواقعی ناشکیبا می شوید

۲۰۹

علائم اعلام خطر اولیه را در خودتان بشناسید

- ۲۱۲ مکث کنید
- ۲۱۷ از درخت پایین بیایید و به ریشه برسید
- ۲۲۳ دانای راه باشید، نه دیوانه راه
- ۲۲۸ علائم شروع توفان را به بچه‌ها یاد بدهید
- ۲۳۱ خرد درون‌تان را بیدار کنید
- ۲۳۶ سطح قند خون‌تان را بالا نگه دارید
- ۲۴۰ شرایط را دوباره چارچوب‌بندی کنید
- ۲۴۴ خود را به کار دیگری مشغول کنید
- ۲۴۷ با والدین پیر و سالمندان دیگر تمرین کنید
- ۲۵۲ از ته قلب پاسخ دهید
- ۲۵۶ به خودتان بگوئید که زمان لازم را در اختیار دارید
- ۲۶۰ میزان خطر را بسنجید
- ۲۶۵ چشم به پاداش کار داشته باشید
- ۲۷۰ غرق نشوید
- ۲۷۵ از خود بپرسید: آیا هنوز این چیز از دست‌رفتنی است؟
- ۲۷۹ ۵- بیست تقویت‌کننده ساده صبر
- ۲۹۱ ۶- مهم‌تر از همه، نسبت به خود بخشنده باشید