



چگونه زندگی را آسان کنیم

۱۰۰ روش برای آسان کردن زندگی

نویسنده:

ریچارد کارلسون

مترجم:

محمد رضا صامتی

بلاک ۳، طبقه اول، انتشارات سفیر قلم تلفن: ۶۶۹۴۹۰۶۴ همراه: ۰۹۱۳۴۳۷۳۱۳۱

«فهرست»

- مقدمه..... ۹
- ۱/ خود را درگیر چیزهای کوچک نکنید..... ۱۱
- ۲/ با نقص خود آشتی کنید..... ۱۲
- ۳/ این «صور» را از سر بیرون کنید و..... ۱۳
- ۴/ خواستان به تأثیر تدریجی مخرب تفکرتان باشد..... ۱۴
- ۵/ شفقت خود را زیاد کنید..... ۱۶
- ۶/ همه را به خواندن یادآوری کنید که با مرگتان، «سبب وظایف»تان خالی نمی‌شود..... ۱۷
- ۷/ میهن‌سخت‌پیکران نباشید و مزاحمتان نشوید..... ۱۹
- ۸/ کاری مفید برای دیگران انجام دهید و در مورد آن چیزی به کسی نگویید..... ۲۰
- ۹/ افتخار دیگران را افتخار خود بدانید..... ۲۱
- ۱۰/ در لحظه زندگی کنید..... ۲۳
- ۱۱/ این تصور را داشته باشید که همه به شما سرشار از فکر روشن هستند..... ۲۵
- ۱۲/ در اکثر موارد حق را به دیگران بدهید..... ۲۶
- ۱۳/ صبورتر باشید..... ۲۹
- ۱۴/ «دوره‌های تمرین صبر» را شبیه‌سازی کنید..... ۳۰
- ۱۵/ در عشق ورزیدن و به دست آوردن دل‌ها پیشگام باشید..... ۳۲
- ۱۶/ از خودتان بپرسید..... ۳۴
- ۱۷/ این حقیقت را که زندگی «وظیفه عادل بودن را ندارد» بپذیرید..... ۳۵
- ۱۸/ شما هم حق خسته شدن دارید..... ۳۷
- ۱۹/ انرژی خود را صرف «مبارزه» با استرس نکنید..... ۳۹
- ۲۰/ یک بار در هفته، نامه مهرآمیز بنویسید..... ۴۰
- ۲۱/ مراسم تشییع خود را تصور کنید..... ۴۲
- ۲۲/ با خودتان تکرار کنید «زندگی یک شرایط اضطراری نیست»..... ۴۵
- ۲۳/ اجاق گاز درون‌تان را بکار بگیرید..... ۴۷

- ۲۱۴/ تفکر قدردانی را در ذهن خود پرورش دهید..... ۴۸
- ۲۱۵/ به غریبه‌ها لبخند بزنید، به چشمانشان خیره شده و به آنها سلام کنید..... ۵۰
- ۲۱۶/ ساعتی را برای خلوت شخصی در طی روز تعیین کنید..... ۵۱
- ۲۱۷/ افراد حاضر در زندگی‌تان را همچون کودکان و سالخوردگان صد سئواله تصور کنید..... ۵۲
- ۲۱۸/ اولویت اول: درک کردن..... ۵۳
- ۲۱۹/ شنونده بهتری باشید..... ۵۵
- ۳۰/ وقت‌تان را فقط به جدال‌های «مهم» زندگی اختصاص دهید..... ۵۷
- ۳۱/ انانیتان را با احوال درونی خود با خبر باشید و... ۵۹
- ۳۲/ زندگی یک امتحان است. (فقط یک امتحان)..... ۶۲
- ۳۳/ بسازید و تکیه بر خود کنید..... ۶۴
- ۳۴/ حالات گمراهی مهربانی را تمرین کنید..... ۶۶
- ۳۵/ نگاه فرارفتاری داشته باشید..... ۶۸
- ۳۶/ بی‌گناهی را ببینید..... ۶۹
- ۳۷/ مهربان بودن را بر محقق شدن ترجیح دهید..... ۷۱
- ۳۸/ امروز به سه نفر از اطرافیان‌تان مهربانی کنید..... ۷۳
- ۳۹/ فروتنی را تمرین کنید..... ۷۵
- ۴۰/ وقتی در این شک هستید که چه کسی باید کاری در خانه انجام دهد، و... ۷۷
- ۴۱/ از عایق‌بندی زندگی خود اجتناب کنید..... ۷۸
- ۴۲/ در روز، زمانی را به فکر کردن در مورد کسی که دوستش دارید اختصاص دهید..... ۸۰
- ۴۳/ انسان‌شناس شوید..... ۸۲
- ۴۴/ واقعیت‌های مجزا را درک کنید..... ۸۳
- ۴۵/ ظریف کمک‌رسانی خود را بزرگ کنید..... ۸۴
- ۴۶/ هر روز حداقل به یک نفر در مورد دوست داشتن و... ۸۶
- ۴۷/ در مورد محدودیت‌های خود بحث کنید و... ۸۸
- ۴۸/ به خاطر داشته باشید که آثار قدرت خداوند بر روی همه چیز است..... ۹۰
- ۴۹/ با میل به انتقاد از دیگران مبارزه کنید..... ۹۱

- ۵۰/ پنج موضع سرسختانه خود را نوشته و تلاش نموده که آنها را معتدل کنید..... ۹۲
- ۵۱/ برای خنده هم شده انتقاد نسبت به خودتان را بپذیرید و..... ۹۴
- ۵۲/ حقیقت نظر دیگران را دریابید..... ۹۶
- ۵۳/ حقایق تلخ را قبول کنید..... ۹۷
- ۵۴/ به این جمله توجه کنید. «هر جا که هستید، جایگاهتان همانجا بوده است»..... ۹۸
- ۵۵/ پیش از سخن گفتن، نفس بکشید..... ۱۰۰
- ۵۶/ اگر احساس خوب دارید، قدردان باشید و..... ۱۰۲
- ۵۷/ در رانندگی گذشت داشته باشید..... ۱۰۳
- ۵۸/ این بحث را..... ۱۰۵
- ۵۹/ همیشه یک کودک سرپرست و یا فقیر را قبول کنید..... ۱۰۶
- ۶۰/ «ملودرام» با «لو-دram» ... تغییر دهید..... ۱۰۸
- ۶۱/ کتابها و مقالات را با دیدگاه من متفاوت نگریسته و..... ۱۰۹
- ۶۲/ در لحظه فقط یک کار انجام دهید..... ۱۱۱
- ۶۳/ تا عدد ۱۰ بشمارید..... ۱۱۲
- ۶۴/ همچون دل طوفان باشید..... ۱۱۳
- ۶۵/ نسبت به تغییر و تحول در نقشه‌هایتان انعطاف پذیر باشید..... ۱۱۵
- ۶۶/ بجای فکر کردن به خواسته‌هایتان به داشته‌هایتان فکر کنید..... ۱۱۷
- ۶۷/ تمرین کنید که افکار منفی را از خود دور کنید..... ۱۱۸
- ۶۸/ میل به یاد گرفتن از دوستان و خانواده داشته باشید..... ۱۲۰
- ۶۹/ هر جا که هستید شاد باشید..... ۱۲۲
- ۷۰/ بخاطر داشته باشید آنچه خواهید شد و..... ۱۲۳
- ۷۱/ ذهنتان را آرام کنید..... ۱۲۵
- ۷۲/ ورزش یوگا کار کنید..... ۱۲۷
- ۷۳/ خدمت به دیگران جزء لاینفک زندگی شما باشد..... ۱۲۸
- ۷۴/ در حق دیگران لطف کنید و توقع جبران نداشته باشید..... ۱۳۰
- ۷۵/ به مشکلاتتان به چشم معلم دروشتان نگاه کنید..... ۱۳۲

- ۷۶/ ندانستن بعضی چیزها نعمت است..... ۱۳۴
- ۷۷/ به هستی خود آگاه باشید..... ۱۳۶
- ۷۸/ به خود آمده و خود را جمع و جور کنید..... ۱۳۸
- ۷۹/ از مقصر دانستن دیگران بپرهیزید..... ۱۳۹
- ۸۰/ اولین نفری باشید که از خواب بر می‌خیزید..... ۱۴۱
- ۸۱/ وقتی تلاش دارید تا برای دیگران مفید باشید، و..... ۱۴۳
- ۸۲/ باخاطر داشته باشید که تا صد سال دیگر هیچ کدام از ما زنده نیستیم..... ۱۴۵
- ۸۳/ سخت نگیرید..... ۱۴۶
- ۸۴/ یک گله پرورش دهید..... ۱۴۹
- ۸۵/ با خط خود نکات را قطع نکنید..... ۱۵۱
- ۸۶/ دفعه بعد که گیر یک بحث بودید، و...؟..... ۱۵۲
- ۸۷/ یک «دشمن» معنادار را برای خود تعریف کنید..... ۱۵۴
- ۸۸/ به احساسات خود گوش دهید و..... ۱۵۶
- ۸۹/ اگر کسی توپ را به سمت شما پرتاب کرد، مجبور نیستید که آن را بگیرید..... ۱۵۸
- ۹۰/ «این نیز بگذرد» را فراموش نکنید..... ۱۶۰
- ۹۱/ زندگی را مملو از عشق کنید..... ۱۶۱
- ۹۲/ پی به قدرت افکار خود ببرید..... ۱۶۳
- ۹۳/ تفکر «هر چه بیشتر بهتر» را رها کنید..... ۱۶۴
- ۹۴/ همیشه از خود پرسید «چه چیزی واقعاً مهم است؟»..... ۱۶۶
- ۹۵/ به قلب مبتکران اعتماد کنید..... ۱۶۸
- ۹۶/ قلب خود را به روی «چستی زندگی» بگشایید..... ۱۶۹
- ۹۷/ در امور دیگران دخالت نکنید..... ۱۷۱
- ۹۸/ تعالی را از دل زندگی روزمره بیرون بکشید..... ۱۷۱
- ۹۹/ برای لحظات خود برنامه‌ریزی کنید..... ۱۷۴
- ۱۰۰/ به گونه‌ای زندگی کن گویی که آخرین روز عمرت است..... ۱۷۵

ریچارد کارلسون متولد ۱۶ می ۱۹۶۱ نویسنده شهیر آمریکایی دارای مدرک دکترای روانشناسی از دانشگاه «سی‌یرا» کالیفرنیا بود. موفقیت و شهرت وی با چاپ کتاب حاضر تحت عنوان «چگونه زندگی را آسان کنیم» در سال ۱۹۹۱ شروع شد.

این کتاب طی ۲ سال بیش از یک میلیون کپی در آمریکا و اروپا گشته و در سال ۱۹۹۷ عنوان یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های تاریخ را از آن خود کرد. کتاب مذکور یکصد و یک هفته در لیست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز قرار داشت و در یکصد و سی و پنج کشور به چاپ رسید. همچنین به ۳۰ زبان زنده دنیا ترجمه شد که از آن میان می‌توان به زبانهای جدید و غریب لیتوانیایی، صربیه لهستانی و ایسلندی اشاره کرد. کارلسون پس از موفقیت این اثر، ۲۰ اثر دیگر را نیز به چاپ رساند.

ریچارد کارلسون در تاریخ ۱۳ دسامبر ۲۰۰۶ هنگامی که ۴۶ ساله بود در سفر هوایی که از سانفرانسیسکو به نیویورک داشت، در اثر سکته قلبی دار فانی را وداع گفت. روحش شاد و یادش گرامی باد!

«این کتاب را به دفترانم «جی» و «کنا» تقدیم می‌کنم که

در روزهای دیدنشان ارزش نادیده گرفتن چیزهای کوچک

در مسیر زندگی را بیشتر می‌فهمم. دفترانم دوستان دارم.

بمهر دوستان خود را شکر می‌گویم».

«دکتر ریچارد کارلسون»



«بزرگترین کشف زندگی‌ام این بود که فهمیدم یک نفر می‌تواند زندگی‌اش را با تغییر نگرشش تغییر دهد.»

«ویلیام جیمز»

هر روزه با اتفاقات و حوادث بد روبرو می‌شویم؛ مثلاً روبرویی با یک فرد آزاردهنده و یا نرسیدن به هدف؛ غالباً ما نوعی از واکنش را نسبت به زندگی از خود بروز می‌دهیم؛ که این واکنش هم به کارمان نمی‌آید. در این موقعیت معمولاً رفتارهای بی‌تناسب، پافشاری مستمر بر موضوع و تمرکز بر روی جنبه‌های منفی زندگی از ما بروز می‌کند. وقتی ما در مقابل مشکلات کوچکی از حرکت باز می‌ایستیم. خسته و آزرده و رنجور می‌شویم، همین چیزها به تنهایی ما را خسته و فرسوده می‌کنند بلکه در روش و راه زندگی نیز ما را دچار مشکل می‌سازند. آن‌گاه است که تصویر بزرگتر را از دست می‌دهیم و با تمرکز بر وجوه منفی، دیگران را مقصر می‌دانیم و ما هستیم، آزار می‌دهیم. به بیانی دیگر، به گونه‌ای زندگی می‌کنیم که مگر مجبور به زنده بودن بوده‌ایم. به جای حل مشکلات، آنها را با هم در می‌آمیزیم و زندگی‌مان را تبدیل به پرده‌های مکرر نمایش می‌کنیم؛ و همچنان دلخوش به این که زندگی می‌کنیم. بعد ناگهان خود را در مقابل مشکلات بزرگ می‌بینیم. حالا یادمان می‌افتد که باید به مبارزه بپردازیم اما عملاً رسم کارزار را در حل کردن مشکل، فراموش می‌کنیم. ما من معتقدم اگر با زندگی و دریای متلاطم آن با آسانی و سعه صدر برخورد کنید، آنگاه خواهید دید که مشکل‌ترین مشکل‌ها قابل حل هستند. آنگاه گردن فراز کرده

و خواهید دید که مشکلات «بزرگ» را یاری مقابله با هدف شما نیست. در حقیقت، راه روشن زندگی پیش روی ماست. راهی بس هموار که مردمان پای نهاده در آن، دارای زندگی درخشان در کمال آسودگی هستند. در این نوع زندگی، شاهد نهاده‌ای شدن عادات آینده‌نگرانه به جای عادات متداول خواهیم بود، اما این عادات همانهایی هستند که زندگی رضایتبخش را به ما ارزانی می‌دارند.

در این کتاب چندین راهکار مناسب را با شما در میان می‌گذارم. راههایی که به شما می‌گویند چگونه با زندگی، با رحمت و سخاوت برخورد کنید، روشهایی که همه مخاطبان کتابهای من، متفق‌القول، آنها را قبول دارند؛ آنها را تجربه کرده و پذیرفته‌اند. مخاطبان من بارها گفته‌اند که روش زندگی مدنظر مرا بسیار قبول دارند: «مسیر مصاحبه با زندگی هر کدام از این استراتژی‌ها ساده است و همچون راهنمای کاوشگر شما را به سمت نیل به نگاهی وسیع و زندگی راحت‌تر رهنمون می‌سازد. خواهید فهمید که این استراتژی‌ها نه تنها به کار مشکلات مجزا و مستقل می‌آید بلکه حریف بزرگترین چالش‌ها، زندگی شما نیز می‌شود. با خواندن این کتاب، زندگی شما عالی نمی‌شود. اما را خواهید گرفت که چگونه با کمترین تنش بر مشکلات فائق آید. اگر مشکلات را به حال خود بگذارید خواهید دید که زندگی شما به غلتک آسودگی می‌افتد. همانطور که در دعای آمینش گفته شده، «آن چیزهایی را تغییر دهید که قابل تغییر هستند؛ بپذیرید آنها را که نمی‌توان پذیرفت و در تشخیص تفاوت‌ها، عقل پیشه کنید.»

یقین دارم اگر استراتژی‌های این کتاب را رعایت کنید، دو قانون خواننده را فرا خواهید گرفت. (۱) برای چیزهای کوچک، خود را ناراحت نکنید. (۲) این مسائل را با یک کوچک هستند.

این استراتژی‌ها را در زندگی خود وارد کنید تا ببینید چگونه می‌توان در کمال صلح، خود را دوست داشت و به ارزش خود نگرست.