

L I F E

می توان

زندگی

را آسان گرفت

ریچارد کارلسون  
افخم راد دوست



Background form with faint text and lines, including a circular stamp at the bottom.

۱۱	۲۶	از سلامت و سرزندگی برخوردار شوید
۱۲	۲۶	و نگرش اصلاحی داشته باشید
۱۳	۲۵	زندگی آسان است، فقط آستان
۱۴	۲۵	تشریح و تفسیر و تامل در زندگی
۱۵	۲۵	تأمل در زندگی و تامل در زندگی
۱۶	۲۵	تأمل در زندگی و تامل در زندگی
۱۷	۲۵	تأمل در زندگی و تامل در زندگی
۱۸	۲۵	تأمل در زندگی و تامل در زندگی
۱۹	۲۵	تأمل در زندگی و تامل در زندگی

## فهرست

۱۳	۲۹	سپاسگزاری
۱۵	۲۹	مقدمه نویسنده
۲۱	۲۷	مقدمه مترجم
۲۳	۲۷	سبزتر از همیشه
۲۵	۲۷	۱. مسایل کوچک زندگی را بزرگ نکنید
۲۷	۲۷	۲. با عیب‌ها و نارسایی‌ها در زندگی سازش کنید
۲۲	۲۷	۳. از این اندیشه که افراد آرام و سهل‌گیر نمی‌توانند
۲۹	۲۷	فوق‌العاده موفق باشند دست بردارید
۳۱	۲۸	۴. مواظب اثرات عمیق و منفی افکار تان باشید
۳۴	۲۸	۵. دامنه‌ی احساس هم‌دردی خود را گسترش دهید
۳۲	۲۸	۶. یادتان باشد حتی وقتی بدرد حیات می‌گویید
۳۶	۲۸	هنوز کارهای ناتمام زیادی دارید
۳۸	۲۸	۷. نه سخن دیگران را قطع کنید و نه جملات آنان را تکمیل کنید
۴۰	۲۸	۸. به دیگران نیکی کنید ولی آن را پیش هیچ‌کس بازگو نکنید
۴۲	۲۸	۹. راه‌گشای دیگران در مسیر افتخار باشید
۴۵	۲۸	۱۰. زیستن در لحظه‌ی «اکنون» را بیاموزید



۱۱. در ذهن خود همه را به جز خودتان آگاه و مدبّر مجسم کنید ۴۷
۱۲. بگذارید اکثر اوقات دیگران فکر کنند که حق با آنان است ۴۹
۱۳. صبورتر باشید ۵۲
۱۴. مدت زمانی را برای تمرین شکیبایی در نظر بگیرید ۵۴
۱۵. در درازکردن دست محبت به سوی دیگران، شما پیش قدم شوید ۵۷
۱۶. این سؤال را از خود پرسید: «آیا این موضوع یک سال بعد هم چنین اهمیتی دارد؟» ۵۹
۱۷. این حقیقت را که زندگی قانون عادلانه‌ای نیست قبول کنید ۶۱
۱۸. دلتنگ بودن خود را نفی نکنید ۶۴
۱۹. تحمل‌تان را با شرایط ناراحت‌کننده تطبیق دهید ۶۷
۲۰. هفته‌ای یک بار نامه‌ی خالصانه‌ای بنویسید ۷۰
۲۱. تجسم کنید که در مراسم تشییع جنازه‌ی خود شرکت می‌کنید ۷۳
۲۲. با خود تکرار کنید: «زندگی وضعیتی اضطراری نیست» ۷۵
۲۳. از تمام توانایی‌های ذهنی خود استفاده کنید ۷۷
۲۴. هر روز لحظه‌ای را صرف تفکر و تشکر از کسی کنید که سزاوار سپاسگزاری است ۷۹
۲۵. به همه لبخند بزنید، به چشمان آن‌ها بنگرید ۷۹
- و آنگاه سلام کنید ۸۱
۲۶. هر روز، مدت زمانی را برای خلوت و سکوت کنار بگذارید ۸۳
۲۷. افرادی را که در زندگی با آنان سروکار دارید ۸۳
- یا کودک و یا صدساله بپندارید ۸۵
۲۸. برای به تفاهم رسیدن با دیگران باید اول جست‌وجو کنیم ۸۷
۲۹. شنونده‌ی بهتری باشید ۹۰
۳۰. میدان‌های نبرد را عاقلانه انتخاب کنید ۹۲

۳۱. از حالات روحی و خلق و خوی خود آگاه باشید ۹۰
- و نگذارید حالات بد شما را فریب دهند ۹۵
۳۲. زندگی امتحان است، فقط امتحان ۹۸
۳۳. تشویق و نکوهش اثر همانند دارند ۱۰۰
۳۴. گاه‌گاهی رفتارهای مهرآمیز را تجربه کنید ۱۰۲
۳۵. ماورای رفتار را مدنظر داشته باشید ۱۰۵
۳۶. همه را در ذهن خود بی‌گناه بپندارید ۱۰۷
۳۷. به جای محق بودن، مهربان بودن را برگزینید ۱۱۰
۳۸. همین امروز به سه نفر بگویید که تا چه حد آنها را دوست دارید ۱۱۳
۳۹. به تمرین تواضع و فروتنی بپردازید ۱۱۵
۴۰. زمانی که تردید دارید نوبت چه کسی است ظرف زباله را بیرون ببرد، در بُردن آن پیش قدم شوید ۱۱۷
۴۱. از عیب‌جویی پرهیزید ۱۱۹
۴۲. هر روز لحظه‌ای را با تفکر در مورد کسی که دوستش دارید صرف کنید ۱۲۲
۴۳. انسان‌شناس باشید ۱۲۴
۴۴. واقعیات متفاوت را درک کنید ۱۲۷
۴۵. عادات خیرخواهانه‌ی خود را افزایش دهید ۱۲۹
۴۶. هر روز حداقل به یک نفر آنچه را که در او می‌پسندید، که قابل تحسین و با ارزش است، یادآور شوید ۱۳۱
۴۷. برای شکستن موانعی که احساس می‌کنید خودتان به وجود آورده‌اید مبارزه کنید ۱۳۴
۴۸. به‌خاطر داشته باشید که هر چیزی نشانی از خداوند با خود دارد ۱۳۶
۴۹. در مقابل وسوسه‌ی انتقاد کردن مقاومت کنید ۱۳۸



### مقدمه‌ی نویسنده

مهم‌ترین کشف نسل من، این است  
که انسان می‌تواند با تغییر نگرش خود،  
زندگی خویش را تغییر دهد.

ویلیام جیمز

هر زمان با خبری ناگوار، با فردی سخت‌گیر و یا با شکلی از یأس و ناکامی  
مواجه می‌شویم اکثر ما به‌خصوص هنگام استیصال و درماندگی شدید عادات  
رفتاری مشخص، روش‌های متفاوت واکنش در برابر زندگی، در پیش  
می‌گیریم که هیچ‌گونه سودی برای ما ندارند. ما واکنش‌های بیش از اندازه  
نشان می‌دهیم. مسایل را بیش از حد بزرگ می‌کنیم. سرسختانه به آنها پیله  
کرده و روی جنبه‌های منفی زندگی تأکید می‌کنیم. زمانی که حوادث جزئی،  
جریان زندگی ما را کند می‌سازد، آنگاه که خشمگین و بی‌حوصله سریعاً آزرده  
می‌شویم، واکنش‌های افراطی و غیرعادی نه تنها ما را به سوی شکست و  
ناکامی می‌کشاند بلکه عنان اختیار را از کف ما ربوده، آنگاه دست به کارهای  
غیرمنطقی می‌زنیم. ما چشمان خود را روی تصویر اصلی می‌بندیم و روی



نگاتیو<sup>۱</sup> آن یعنی «فیلم تصویر» تمرکز می‌کنیم و کسانی را که از برخی جهات می‌توانند به ما یاری رسانند آزار می‌دهیم. خلاصه این که چنان زندگی می‌کنیم که گویی بر گذران آن وضعیت اضطراری شدیدی حاکم است! اغلب مانند افراد پرمشغله و گرفتار، دور خود می‌چرخیم. تلاش داریم که به حل مسایل پردازیم اما واقعیت این است که غالباً آن‌ها را پیچیده و بغرنج‌تر می‌کنیم. از آنجا که همه چیز برای ما مصیبتی عظیم به نظر می‌آید عمر خود را صرف پرداختن به این حوادث متوالی نموده، بدین‌سان به پایان می‌بریم.

پس از مدتی، ما واقعاً باور می‌کنیم که در زندگی همه چیز دردسر و مسأله‌ای بزرگ است، ما از شناخت و درک این واقعیت عاجزیم که فقط نحوه‌ی ارتباط و برخورد ما با مشکلات است که در گشایش سریع و ماهرانه‌ی گره‌ها اثر می‌گذارد.

همان‌طور که امید می‌رود، شما خیلی زود به این نکته پی می‌برید، زمانی که می‌آموزید ارتباط ساده‌تری با زندگی برقرار کنید مشکلاتی که سابقاً به نظرتان غیرقابل حل می‌رسیدند به نظر ساده‌تر جلوه می‌کنند و حتی «بزرگ‌ترین» مصایب و مشکلات هم که حقیقتاً با فشار روحی شدید برای شما همراه بوده است، دیگر مانند گذشته شما را از مسیری که در پیش گرفته‌اید منحرف نمی‌کنند.

خوشبختانه «روش دیگری» نیز برای ارتباط با زندگی هست، مسیری هموارتر و باشکوه‌تر که باعث می‌شود زندگی راحت‌تر به نظر رسیده و مردم با آن سازگارتر باشند. این «روش دیگر» برای زیستن، مستلزم جابه‌جایی عادت‌های «واکنشی» گذشته است با عادت‌هایی که با نگرش جدید ایجاد

1. Negative

می‌شوند. این عادات جدید ما را به برخورداری از زندگی غنی، پرمهر و رضایت‌بخشی توانا می‌سازد.

میل دارم از داستانی که برای خودم پیش آمده سخن بگویم. داستانی که در اعماق قلبم اثر گذاشته، درس عبرتی برایم شده است. داستانی که تصویرگر پیام اصلی این کتاب است، چنانچه متوجه خواهید شد حوادث این داستان بذری را برای شکل‌گرفتن عنوان کتابی که قصد خواندنش را دارید کاشت.

تقریباً یک سال پیش ناشری خارجی با من تماس گرفت و از من خواست سعی کنم از نویسنده‌ی پر فروش‌ترین کتاب‌ها به نام دکتر وین دایر<sup>۱</sup> برای چاپ خارجی کتابم تحت عنوان «شما هم می‌توانید دوباره احساس خوبی داشته باشید» پشت‌نویسی یا امضا بگیرم. من به آنها گفتم دکتر دایر برای کتاب قبلی من «پشت‌نویسی» داده است، نمی‌دانم آیا مجدداً این کار را خواهد کرد یا نه؟ و به آنها گفتم با وجود این تلاشم را برای این کار می‌کنم.

همان‌طور که در دنیای نشر متداول است، درخواستم را فرستادم، اما خبری نشد. پس از گذشت مدت زمانی، به این نتیجه رسیدم که یا دکتر دایر بسیار گرفتار است و فرصت نداشته جواب درخواستم را بدهد و یا تمایلی به ارائه چنین امضا یا نوشته‌ای برای کتابم ندارد. من این تصمیم را محترم شمردم و به ناشر اطلاع دادم که نمی‌توانم برای تبلیغ کتاب نام او را بنویسم و موضوع را تمام شده تلقی کردم.

اما تقریباً شش ماه بعد از آن نسخه‌ای از چاپ خارجی کتابم را دریافت کردم و در نهایت شگفتی، دقیقاً روی جلد آن پیش‌نویس قدیمی دکتر دایر که برای کتاب قبلی من نوشته بود به چاپ رسیده بود! علی‌رغم تأکیدات ویژه‌ی

1. Dr. Wayne Dyer