

لستلم  
ن و ام

---

# ده گام ساده به سوی خوشبختی

ده گام به سوی يك زندگی استثنایی

---

بری لنسون

آرتور کالیاندرو

---

ابوذر کرمی

## فهرست

- ۹ ----- یادداشت نویسنده
- ۱۱ ----- مقدمه
- ۱۳ ----- فصل ۱: نگرش شما آینده‌ی شماست
- ۱۳ ----- نگرش خود را انتخاب کنید
- ۱۵ ----- لولاهای خود را روغن کاری کنید
- ۱۷ ----- از توجیه نگرش منفی دست بردارید
- ۱۹ ----- مسیر بهتر را انتخاب کنید
- ۲۰ ----- امروز نگرش جدید خود را امتحان کنید
- ۲۲ ----- عوارض بگیری را به یاد آورید
- ۲۳ ----- دست از توجیه بردارید
- ۲۷ ----- فصل ۲: به حرکت درون خود تلنگری بزنید
- ۲۸ ----- همچنان به جلو حرکت کنید
- ۳۱ ----- نگذارید موانع، شما را میخکوب کنند

- ۳۳ ----- اهداف خود را قابل انعطاف نگه دارید
- ۳۵ ----- یاد بگیرید از چالش‌های زندگی لذت ببرید
- ۳۶ ----- نگرش نباشید، کاری بکنید
- ۳۸ ----- به دیگری کمک کنید
- ۴۰ ----- هر روز فقط به کار آن روز فکر کنید
- ۴۲ ----- بگذارید امید، شما را نجات دهد
- ۴۴ ----- نگرش عالی خود را عملی کنید
- ۴۵ ----- مشورت بگیرید، اما از اهل فن
- ۴۷ ----- مشکل خود را به نیرویی بالاتر واگذار کنید
- ۴۸ ----- هیچ وقت دست از تلاش برندارید

### فصل ۳: زندگی خود را با محبت متحول کنید ----- ۴۹

- ۵۰ ----- نیرویی روحیه‌بخش باشید
- ۵۲ ----- امروز به کسی روحیه بدهید
- ۵۴ ----- سعی کنید بخشنده باشید
- ۵۵ ----- یاد بگیرید همدلی کنید
- ۵۷ ----- دیگران را با محبت تأیید کنید
- ۵۸ ----- دنیا را بهتر کنید
- ۶۰ ----- تأثیر موجی ایجاد کنید
- ۶۲ ----- مهربان باشید، با قلبی پاک
- ۶۳ ----- ناراحتی خود را سر دیگران خالی نکنید
- ۶۴ ----- تکرار می‌کنم، مسیر بهتر را انتخاب کنید

- فصل ۴: سکوت را وارد زندگی خود کنید ----- ۶۵
- به دنبال فضاهای آرام باشید ----- ۶۶
- هر روز مدتی را به سکوت بگذرانید ----- ۶۸
- اجازه دهید سکوت، عشق را تعمیق بخشد ----- ۷۲
- محبت را از طریق سکوت ابراز کنید ----- ۷۳
- حمایت و آداب سکوت را با هم تقسیم کنید ----- ۷۶
- بگذارید سکوت ذهن خلاق شما را باز کند ----- ۷۹
- فرشتگان در حال عبورند ----- ۸۱

- فصل ۵: با گذشته کنار بیایید و به جلو حرکت کنید ----- ۸۳
- مشکلات را پشت سر بگذارید ----- ۸۴
- هر روز دوباره شروع کنید ----- ۸۷
- این تناقض را بپذیرید که زندگی، غیر منصفانه و درعین حال خوب است ----- ۸۹
- امروز به «گل» بنشینید ----- ۹۱
- دیگران را ببخشید ----- ۹۴
- بخشش را به یک کار روزمره تبدیل کنید ----- ۹۶
- با مصیبت خود آشتی کنید ----- ۱۰۱

- فصل ۶: تعصب را از زندگی خود بیرون کنید ----- ۱۰۵
- با نفرت همراهی نکنید ----- ۱۰۶
- سعی کنید یک روز بدون تعصب زندگی کنید ----- ۱۰۹
- مسیر بهتر را انتخاب کنید، هر چند ناهموارتر باشد ----- ۱۱۱
- حداقل به یک نفر کمک کنید یا نشان دهید که به فکر او هستید ----- ۱۱۵

## فصل اول

### نگرش شما آینده‌ی شماست

نگرش، حوزه‌ای از زندگی شماست که شما بر آن کنترل کامل دارید. رویدادهای بیرونی می‌توانند کاری که با زندگی خود می‌کنید، چقدر عمر می‌کنید، کجا زندگی می‌کنید و عوامل دیگر را تغییر دهند. دیگران می‌توانند شما را مجبور کنند تا جریان عادی زندگی و ایده‌های آن‌ها را بپذیرید. ولی نگرش، این‌طور نیست. هیچ‌کس نمی‌تواند شما را مجبور کند که نگرشی را که نمی‌خواهید، بپذیرید.

هریک از ما این قدرت را داریم که نگرش مثبت یا منفی را انتخاب کنیم. از بین گام‌های ساده‌ای که در این کتاب می‌کاویم این گام را در ابتدا مطرح می‌کنیم، زیرا این مبنای گام‌های بعدی است.

نگرش شما آینده‌ی شماست. به همین سادگی. انتخاب نگرش صحیح زندگی شما را فوراً و عمیقاً تغییر می‌دهد، همین امروز.

### نگرش خود را انتخاب کنید

در ماه مه سال ۱۹۸۵ کنسولگری هلند از کلیسای ما خواست که از مراسم مذهبی روز یکشنبه که به مناسبت چهلمین سالگرد آزاد سازی هلند برگزار