

سرشناسه: کارلسون، ریچارد، ۱۹۶۱ - ۲۰۰۶ م.

Carlson, Richard

عنوان و نام پدیدآور: از گاه کوه نسازید: ۱۰۰ کلید موفقیت در زندگی / مولف ریچارد کارلسون؛ مترجم سهیلا موسوی رضوی.

مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۳۷۷.

مشخصات ظاهری: ۳۵۹ ص.

شابک: ۹۶۴-۶۷۱۴-۱۰-۲

یادداشت: عنوان اصلی: Don't sweat the small stuff with your family.

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: نوجوانان -- راه و رسم زندگی

موضوع: خود راهبری

موضوع: آرامش ذهنی

موضوع: موفقیت

موضوع: کیفیت زندگی

شناسه افزوده: موسوی رضوی، سهیلا، ۱۳۴۳ - مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۷۷ ۱۲۲/۲۳۷BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۰۲-۷۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: رکورد کامل

www.ketab.ir

از گاه کوه نسازید

نویسنده: دکتر ریچارد کارلسون

مترجم: سهیلا موسوی رضوی

صفحه آرا: سامیه باطنی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: سیزدهم

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۴-۱۰-۲

ISBN: 978-964-6714-10-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

NasleNowAndish

فهرست مطالب

- مقدمه مترجم ۱۳
- سیاسگزاری ۱۵
- مقدمه نویسنده ۱۷
- کنید ۱. محیط عاطفی مناسب ایجاد کنید ۲۲
- کنید ۲. ده دقیقه زودتر آماده شوید ۲۵
- کنید ۳. فقط یک همسر خوشحال یاری بخش است ۲۸
- کنید ۴. از کودکان در لحظه زیستن را بیاموزید ۳۲
- کنید ۵. به خلوت و تنهایی خود احترام بگذارید ۳۶
- کنید ۶. به دلیل عصبانی شدن خود را سرزنش نکنید ۳۹
- کنید ۷. به صحبت های او گوش فرا دهید ۴۲
- کنید ۸. سروصداها را به آرامش تبدیل کنید ۴۵
- کنید ۹. نگهداری و مراقبت از خانه باادبانه پذیر است ۴۸
- کنید ۱۰. چرا پاسخ تلفن را می دهید؟ ۵۰
- کنید ۱۱. از صمیم قلب زندگی کنید ۵۳
- کنید ۱۲. به عهد خود وفا کنید ۵۷
- کنید ۱۳. کالایی جدید بخرید و به جای آن کالایی قدیمی را ببخشید ۶۱
- کنید ۱۴. کودکان خود را تشویق کنید کسل و بی حوصله باشند!!! ۶۵
- کنید ۱۵. انتظار وقوع آن را داشته باشید ۶۸
- کنید ۱۶. یک «وقت آزاد» در تقویم خود قرار دهید ۷۱
- کنید ۱۷. در انتظار اتفاقات ناگوار برای قدردانی از زندگی خود نباشید ۷۵
- کنید ۱۸. آسان بگیرید ۷۸
- کنید ۱۹. واقعاً چه پیام هایی برای فرزندان خود می فرستم؟ ۸۱
- کنید ۲۰. قدر دوران نوجوانی را بدانید ۸۴
- کنید ۲۱. مبدا اتفاقی شما را آزار دهد ۸۸
- کنید ۲۲. هیچ فرصتی را برای بیان «دوستت دارم» از دست ندهید ۹۱
- کنید ۲۳. امکان تنظیم خود را پرورش دهید ۹۴
- کنید ۲۴. داوطلبانه با ساده زیستن آشنا شوید ۹۷

- کلید ۲۵. هم‌صحبت خوبی انتخاب کنید ۱۰۲
- کلید ۲۶. موافق مخالفت‌ها باشید ۱۰۶
- کلید ۲۷. خود را دست‌کم نگیرید ۱۱۰
- کلید ۲۸. مبادله شکایت را متوقف نمایید ۱۱۴
- کلید ۲۹. الگویی خوب باشید ۱۱۸
- کلید ۳۰. تسلیم با متانت را تجربه کنید ۱۲۱
- کلید ۳۱. رسمی خودخواهانه مرسوم کنید ۱۲۵
- کلید ۳۲. با وجود فرزند برنامه‌های خود را کنار بگذارید ۱۲۸
- کلید ۳۳. خانه خود را از شواهد عشق و محبت انباشته کنید ۱۳۱
- کلید ۳۴. اجازه ندهید کمبودهای مالی شما را شکست دهند ۱۳۴
- کلید ۳۵. روز را با عشق شروع کنید با عشق سپری کنید و با عشق به پایان ببرید ۱۳۸
- کلید ۳۶. همیشه اهمیت همسر و افراد مهم دیگر را برای خود محفوظ نگه دارید ۱۴۰
- کلید ۳۷. خواست‌های خود را محدود کنید ۱۴۵
- کلید ۳۸. به دیگران نیز اجازه دهید گاهی بر شما حساب پیروز شوند ۱۵۰
- کلید ۳۹. سرعت عاقلانه داشته باشید ۱۵۳
- کلید ۴۰. فداکار نباشید ۱۵۶
- کلید ۴۱. توقع‌های خود را کاهش دهید ۱۵۹
- کلید ۴۲. قدر خانواده همسر خود را بدانید ۱۶۲
- کلید ۴۳. حالت‌ها، خُلقیات و زندگی خانوادگی ۱۶۵
- کلید ۴۴. کار را از سایر امور جدا کنید ۱۶۹
- کلید ۴۵. پذیرای افراد مورد علاقه خود باشید ۱۷۲
- کلید ۴۶. عادت‌های رفتاری کوچک را جدی نگیرید ۱۷۵
- کلید ۴۷. بر پرکاری و مشغولیت تأکید نکنید ۱۷۹
- کلید ۴۸. در مورد همسایگان گذشت کنید ۱۸۲
- کلید ۴۹. پذیرای مشکلات منحصر به فرد آن‌ها باشید ۱۸۷
- کلید ۵۰. با اوقات تلخی نخواستید ۱۹۰
- کلید ۵۱. چرا باید تافته جدا بافته باشم! ۱۹۳

- ۱۹۶ کلید ۵۲. خود را رها ساز
- ۱۹۹ کلید ۵۳. صدای اعمال از کلمات رساتر است
- ۲۰۴ کلید ۵۴. متمرکز باشید
- ۲۰۷ کلید ۵۵. آشفته نشوید
- ۲۱۰ کلید ۵۶. فرصتی را به مهرورزی اختصاص دهید
- ۲۱۳ کلید ۵۷. غیبت نکنید
- ۲۱۶ کلید ۵۸. جلسات خانوادگی داشته باشید
- ۲۱۹ کلید ۵۹. قدرشناسی خود را نشان دهید
- ۲۲۳ کلید ۶۰. برای مشکلات اهمیت واقعی قائل شوید
- ۲۲۶ کلید ۶۱. به تعطیلات بیش از حد اهمیت ندهید
- ۲۲۹ کلید ۶۲. پرمحبت صحبت کنید
- ۲۳۳ کلید ۶۳. بی حرکت بمانید
- ۲۳۷ کلید ۶۴. هرچه پیش آید خوش بپذیرید
- ۲۴۰ کلید ۶۵. سلامت باشید
- ۲۴۳ کلید ۶۶. اول به احساسات توجه کنید
- ۲۴۷ کلید ۶۷. ارزیابی بیش از حد نکنید
- ۲۵۰ کلید ۶۸. فرض کنید کسی دیگر شما را می بیند
- ۲۵۳ کلید ۶۹. ظاهر انسان خبر از درون او دارد
- ۲۵۷ کلید ۷۰. در روابط خود تجدیدنظر کنید
- ۲۶۱ کلید ۷۱. یورش های فکری خود را کنترل کنید
- ۲۶۴ کلید ۷۲. درباره حجم کارهای خود اغراق نکنید
- ۲۶۷ کلید ۷۳. قدر زندگی را بدانید
- ۲۷۰ کلید ۷۴. اشتباهات را تکرار کنید
- ۲۷۳ کلید ۷۵. آیا او چشم بینا دارد؟
- ۲۷۷ کلید ۷۶. از افراد خانواده انتظار رفتار متفاوت داشته باشید
- ۲۸۱ کلید ۷۷. به طبیعت بروید
- ۲۸۴ کلید ۷۸. فرزند من معلم بود

مقدمه مترجم

«چگونه زندگی کردن» یکی از مسائلی است که همواره ذهن انسان‌ها را به خود مشغول نموده است. هرکسی راهی را شناخته است و به دیگران توصیه می‌کند؛ گاهی راه‌های خوبی که زندگی افراد را به مراتب بالاتر، عشق، سلامتی روحی و روانی بیشتر ارتقا می‌دهد و گاهی نیز راه‌های بد و منفی‌ای که زندگی افراد مستعد را به سوی سقوط و شکست سوق می‌دهد. انسان مختار و صاحب اراده است، پس انتخاب با اوست.

در این کتاب به یک‌صد پیشنهاد ارزنده اشاره شده است. فقط اشاره شده است، زیرا اگر هر یک از این پیشنهادها بی‌بسط داده می‌شد به صورت کتابی ارزنده درمی‌آمد که بی‌تردید افراد بی‌شماری خواهان آن می‌شدند.

پیشنادهای این کتاب زندگی توأم با سلامت روحی - روانی و عشق را به شما می‌نمایاند. حال انتخاب با شماست. دوست دارید آرام، متین، سبک‌بال، برون‌گرا، خوش‌بین و بهتر یا ناآرام، بی‌قرار، افسرده، درون‌گرا، بدبین و بدتر باشید؟

تصور می‌کنم خودم به شق اول تمایل دارم و دوست دارم به برخی از پیشنهادهای ارزنده این کتاب عمل کنم که مرتب بر آن تأکید شده است.