

۱۳۲۴۸۲۸
۱۳۲۴۸۲۸

سخت نگیرید! باور کنید که مهم نیست

روشهای ساده برای رفع مشکلات زندگی

دکتر ریچارد کارلسون

ترجمه مهدی قراچه‌داغی



نشر هستان

Carlson, Richard

کارلوسن، ریچارد، ۱۹۶۱-م

سخت نگیرید! باور کنید که مهم نیست: روشهای ساده برای رفع مشکلات زندگی / ریچارد کارلسون؛ ترجمه مهدی قراچه داغی. - تهران: نشرهستان: آرامش، ۱۳۸۴.

ISBN: ۹۶۴-۶۹۶۵-۷۳-۳

۱۵۹ص.

stuff Dont sweat the small stuff and it's all small : عنوان اصلی:

simple ways to keep the little - thing from

taking over your life, c1۹۹۷.

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "برای چیزهای کوچک مویه مکن" توسط انتشارات میترا در سال ۱۳۷۸ چاپ و سپس تحت عناوین مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱. رفتار - - تغییر و تعدیل. ۲. راه و رسم زندگی. ۳. آرامش ذهنی. الف. قراچه

داغی، مهدی، ۱۳۲۶-، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: برای چیزهای کوچک مویه مکن.

۱۳۸۴ ۱/۱۵۸

BF ۶۳۷/۷ ک ۱۷

م ۸۴-۴۲۱۳

کتابخانه ملی ایران



نشرهستان تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان روانپه، پلاک ۷۴ طبقه اول تلفن: ۶۶۴۸۱۱۵۲

• سخت نگیرید باور کنید که مهم نیست روشهای ساده برای رفع مشکلات زندگی

• ریچارد کارلسون مترجم: مهدی قراچه داغی

• طراح جلد: محمد انصاری

• نوبت چاپ: هشتم ۱۳۹۹ شمارگان: ۱۰۰ نسخه چاپ و صحافی: هوران

• قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

• شابک: ۹۶۴-۶۹۶۵-۷۳-۳

• تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را به هر شکل، از جمله صوت، فیلم، نمایش، اقتباس، فتوکپی و فایل الکترونیکی بدون اجازه ناشر، نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	سخت نگیرید
۱۲	با مشکلات جزئی کنار بیایید
۱۳	اشتباه است اگر فکر کنید آرامها موفق نمی‌شوند
۱۴	به نتایج اندیشه خود توجه کنید
۱۶	بر مهر و محبت خود بیفزائید
۱۷	از خود یادگارهای خوب برجای بگذارید
۱۸	سخن دیگران را قطع نکنید. جمله‌هایشان را تمام نکنید
۱۹	به دیگران کمک کنید، اما یا کسی در این زمینه حرف نزنید
۲۰	افتخار را به دیگران بدهید
۲۲	بیاورید که در لحظه اکنون زندگی کنید
۲۴	تصور کنید که همه روشنفکر هستند به جز شما
۲۶	بگذارید اغلب حق به جانب دیگران باشد
۲۸	شکبیاتر شوید
۳۰	تمرین شکبیایی
۳۲	در محبت کردن پیشقدم شوید
۳۴	از خود بپرسید: "آیا یکسال دیگر هم این مسئله مهم است؟"
۳۵	بپذیرید که دنیا منصفانه نیست
۳۷	کاری نکردن را بپذیرید
۳۹	تحمل استرس را کاهش دهید
۴۰	هفته‌ای یکبار یک نامه احساسی بنویسید
۴۲	خود را در مراسم تدفینتان مشاهده کنید
۴۳	به تکرار بگوئید "زندگی یک اضطراب نیست"
۴۴	اهمیت ندادن
۴۵	همه روزه از کسی تشکر کنید
۴۷	به غریبه‌ها لبخند بزنید، در چشمانشان نگاه کنید و به آنها سلام کنید

- ۴۸ همه روزه، لحظاتی را به تنهایی و در سکوت بگذرانید
- ۴۹ تصور کنید اشخاص حاضر در زندگی شما نوزاد و بالفهای یکصدساله هستند
- ۵۰ ابتدا بفهمید
- ۵۲ شنوندهٔ بهتری شوید
- ۵۴ جبههٔ خود را عاقلانه انتخاب کنید
- ۵۶ مراقب روحیهٔ خود باشید
- ۵۸ زندگی یک آزمون است، تنها یک آزمون
- ۵۹ نمی‌توانید همیشه همه را راضی کنید
- ۶۰ مهربانی را تمرین کنید
- ۶۲ به فراسوی رفتار نگاه کنید
- ۶۳ معصومیت را ببینید
- ۶۵ مهربان بودن را به «حق به جانب بودن» ترجیح دهید
- ۶۶ امروز به سه نفر ابراز محبت کنید
- ۶۸ فروتنی را تمرین کنید
- ۶۹ وقتی مطمئن نیستید نوبت کیست کسسهٔ زیاله را بیرون ببرد، خودتان این کار را نکنید
- ۷۰ از عیب‌یابی اجتناب کنید
- ۷۱ همه روزه لحظه‌ای به این فکر کنید که کسی را دوست دارید
- ۷۲ انسان شناس شوید
- ۷۴ به واقعیتها توجه کنید
- ۷۵ به دیگران کمک کنید
- ۷۷ همه روزه به کسی حرف زیبایی بزنید، از کسی تعریف کنید
- ۷۹ به محدودیتها و کمبودهای خود بها ندهید
- ۸۱ به خاطر داشته باشید که در هر کار مشیت الهی در کار است
- ۸۲ انتقاد نکنید
- ۸۳ سماجت را کنار بگذارید
- ۸۴ به خاطر تفریح هم که شده با انتقادی که از شما می‌شود موافقت کنید
- ۸۶ به حقایق موجود در عقاید دیگران توجه کنید
- ۸۷ لیوان شما روزی می‌شکند
- ۸۸ به هر کجا بروید همانجا هستید
- ۸۹ قبل از اینکه حرف بزنید نفس بکشید
- ۹۱ وقتی حالتان خوب است سپاسگزار و وقتی حالتان بد است دلپذیر باشید

- آرامتر برانید ۹۳
- آرامش ۹۵
- به کودک کم بضاعتی کمک کنید ۹۷
- درشتنمایی نکنید ۹۸
- مقالات و کتب متفاوت با عقاید خود را بخوانید و بکشید که نکته‌ای بیاموزید ۹۹
- کارها را به نوبت انجام دهید ۱۰۰
- تا ده بشمارید ۱۰۲
- تمرین قرار گرفتن در "چشم توفان" ۱۰۳
- انعطاف داشته باشید ۱۰۴
- به جای «آنچه می‌خواهید» به «آنچه دارید» فکر کنید ۱۰۶
- اندیشه‌های منفی را با تمرین کنار بگذارید ۱۰۸
- از دوستان و افراد خانواده خود درس بگیرید ۱۰۹
- هر جا هستید شاد باشید ۱۱۰
- به خاطر داشته باشید، هر چه را تمرین کنید همان می‌شوید ۱۱۲
- به ذهن خود آرامش بدهید ۱۱۴
- یوگا را تمرین کنید ۱۱۶
- خدمت کردن را بخشی جدانشدنی از زندگی خود کنید ۱۱۸
- خدمت بی چشمداشت بکنید ۱۲۰
- از مسائل خود درس بگیرید ۱۲۱
- از ندانستن ناراحت نشوید ۱۲۳
- کلیت وجود خود را تصدیق کنید ۱۲۵
- کمال‌طلبی را کنار بگذارید ۱۲۷
- از سرزنش کردن دیگران دست بکشید ۱۲۹
- صبح زود از خواب برخیزید ۱۳۱
- به کمکهای کوچک بها بدهید ۱۳۳
- به خاطر داشته باشید صدسال دیگر مردمان دیگری زندگی می‌کنند ۱۳۴
- جدی نگیرید ۱۳۵
- گیاهی برویانید ۱۳۷
- روابط خود را با مسائلتان متحول کنید ۱۳۹
- این بار در بحث با دیگران به جای دفاع از مواضع خود، ابتدا سعی کنید از نظرات طرف مقابل مطلع شوید ۱۴۰

مقدمه

بزرگترین کشف نسل ما این است که انسان می‌تواند
با تغییر دادن نگرش خود زندگیش را تغییر دهد.

- ویلیام جیمز^۱

هرگاه خبر بدی را می‌شنویم، یا با شخص دشواری روبه‌رو می‌شویم، یا به شکلی مایوس می‌شویم، اغلب واکنشی نشان می‌دهیم که آنقدرها به صلاح ما نیست. واکنش بیش از اندازه نشان می‌دهیم، مبالغه می‌کنیم، از حد تناسب خارج می‌شویم، سخت می‌گیریم و به جنبه‌های منفی زندگی توجه می‌کنیم. وقتی تحت تأثیر مسایل بی‌اهمیت فلج می‌شویم، وقتی زودرنج می‌شویم، کم‌حوصله می‌گردیم و به راحتی دلخور می‌شویم، واکنش بی‌تناسب ما نه تنها ما را ناراحت می‌کند، بلکه مانع می‌شود تا به هدف خود نرسیم. به جنبه‌های منفی توجه می‌کنیم، از کنار جنبه‌های مثبت می‌گذریم و کسانی را که در نهایت می‌توانند به ما کمک کنند از خود می‌رنجانیم. اغلب در شرایط شتاب هستیم، سعی داریم که مسایل را حل کنیم، اما در واقع به شدت آنها می‌افزائیم. از آنجا که همه چیز را مسئله مهمی تلقی می‌کنیم، از یک درام به سراغ درام دیگر می‌رویم.

بعد از مدتی به تدریج باور می‌کنیم که همه چیز مسئله بزرگی است. به این مهم توجه نمی‌کنیم که طرز برخورد ما با مسائل، روی چگونگی حل این مسایل تأثیر می‌گذارد. امیدوارم به زودی متوجه شوید وقتی می‌آموزید که با مسایل راحتتر برخورد کنید، مسائلی که به نظر حل‌ناشدنی به نظر

می‌رسیدند، راحت‌تر و بی‌اهمیت‌تر به نظر می‌رسیدند، و حتی مسایل بزرگتری که به راستی استرس‌آمیزتر به نظر می‌رسند به قدر سابق شما را ناراحت نمی‌کنند.

خوشبختانه به طرز دیگری نیز می‌توان با زندگی روبه‌رو شد، روشی ملایم‌تر که زندگی را ساده‌تر می‌کند، روشی که اشخاص را سازگارتر می‌نمایاند. لازمهٔ این زندگی راحت‌تر و ملایم‌تر این است که عادات کهنه و قدیم را با واکنشهای جدیدی عوض کنیم. این عادات جدیدتر سببی می‌شوند که زندگی رضایت‌بخش‌تر و سرشارتری داشته باشیم.

در این جا مایلم به یک ماجرای شخصی اشاره کنم که روی ذهنم اثر گذاشت و درس مهمی را در من تقویت نمود، داستانی که پیام اصلی این کتاب را می‌رساند. همانطور که ملاحظه می‌کنید حوادث این ماجرا بذره‌های عنوان این کتاب را بر زمین کاشت.

حدود یکسال قبل یک ناشر خارجی با من تماس گرفت و خواست که با نویسندهٔ پر فروش، دکتر واین دایر^۱ تماس بگیرم و از او اجازه بخواهم که نقل قولی از او را روی چاپ جدید کتاب من که در کشور دیگری منتشر می‌شد نقل کنند. مطمئن نبودم که آقای دایر به این کار راضی باشد. با این حال به آنها گفتم که تلاشم را می‌کنم.

طبق عرف و عادت دنیای نشر درخواستم را برای او فرستادم اما جوابی نگرفتم. پس از مدتی به این نتیجه رسیدم که دکتر «دایر» یا گرفتارتر از آن بوده که به من جواب دهد و یا به طور کلی مایل نبوده که این اجازه را به ناشر کتاب من بدهد. به نظرش احترام گذاشتم و به ناشر اطلاع دادم که نمی‌تواند از نقل قول دکتر «دایر» برای بالا بردن فروش کتاب استفاده کند. به نظرم رسید موضوع مختومه است.

اما حدود شش ماه بعد، نسخه‌ای از کتابم را که در کشور خارجی به چاپ

رسیده بود دریافت کردم و با کمال تعجب دیدم که روی جلد، همان عبارت قبلی دکتر «دایر» را چاپ کرده‌اند. به رغم توصیه من، ناشر خارجی عبارت قبلی را روی چاپ جدیدم نوشته بود. به شدت ناراحت شدم. نگران نتیجه کاری که کرده بود شدم. به وکیلیم زنگ زدم و او هم بلافاصله با ناشر تماس گرفت و خواست کتابها را از کتابفروشیها جمع کنند.

در همین زمان تصمیم گرفتم در مقام عذر خواهی نامه‌ای به دکتر «دایر» بنویسم، موضوع را توضیح بدهم و بگویم که مسئله از کجا و چگونه ایجاد شده است. چند هفته‌ای منتظر جواب او ماندم تا اینکه نامه‌ای از دکتر «دایر» دریافت کردم. برایم نوشته بود: «ریچارد به تو دو توصیه می‌کنم: ۱- بی‌جهت سخت‌گیر و ۲- باور کن که مهم نیست. بگذار که نقل قول از من روی جلد کتاب تو چاپ شده باقی بماند. قربانت این».

موضوع به همین جا تمام شد. نه وعظ و خطابه‌ای و نه تهدیدی. نه احساسی جریحه‌دار شد و نه بی‌خوردی صورت گرفت. به رغم اقدام غیراخلاقی ناشر خارجی در استفاده از شهرت دکتر «دایر»، او با بلند نظری و با فروتنی تمام با موضوع برخورد کرد.

بیش از یک دهه با موکلین و مراجعانم در رابطه بوده‌ام. به آنها کمک کرده‌ام که به طرز بهتری با مسایل زندگی مواجه شوند. ما همگی با مباحث مختلفی روبه‌رو می‌شویم. استرس، مسائل ارتباطی، مشکلات مرتبط با موضوعات شغلی، اعتیاد و ناراحتیهای عمومی.

در این کتاب روشهای مشخصی را با شما در میان می‌گذاریم (کارهایی که می‌توانید از همین امروز آنها را انجام دهید) که بتوانید با مسایل زندگی برخورد بهتری داشته باشید. این راهبردها را مراجعان من طی سالها امتحان کرده‌اند و به نتایج عالی رسیده‌اند. خود من از این روشها در برخورد با مسایل زندگی استفاده می‌کنم. راه من راه کمترین مقاومت است. هر روش یک استراتژی ساده و در ضمن قدرتمند است که شما را به سوی یک زندگی آرامتر سوق می‌دهد. به این نتیجه می‌رسید که بسیاری از این روشها نه تنها

در مورد حوادث جزئی بلکه در مورد بسیاری از چالشهای دشوار زندگی کاربرد دارند.

وقتی سخت‌گیری بی‌جهت را کنار می‌گذارید زندگیتان کامل نمی‌شود، اما از شدت مقاومت شما در برابر زندگی کاسته می‌گردد. همانطور که در فلسفه «ذن» می‌خوانیم وقتی می‌آموزید که به جای مقاومت با تمام نیرو، رها کنید و دست بکشید، زندگی شما در شرایط راحتتری قرار می‌گیرد، و به حکم آن نیایش مشهور "چیزهایی را که می‌توانید تغییر می‌دهید، آنچه را که نمی‌توانید می‌پذیرید و به درایتی دست می‌یابید. تا میان این دو تمیز قایل شوید." تردید ندارم اگر این روش‌ها را بیازمائید به این نتیجه می‌رسید که ۱- سخت نگیرید، ۲- باور کنید که مهم نیست. وقتی اینها را به زندگی خود راه می‌دهید از خود انسانی آرام‌تر و دوست‌داشتنی‌تر می‌سازید.

www.ketab.ir