

در زندگی سخت نگیرید

ریچارد کارلسون

ترجمه

نوشین ریشهری



نقش و نگار

Carlson, Richard

کارلسون، ریچارد، ۱۹۶۱ - م

در زندگی سخت نگیرید / ریچارد کارلسون؛ ترجمه‌ی نوشین ریشه‌ری. - تهران: نقش و نگار، ۱۳۸۵

۱۹۲ ص. - (روانشناسی)

ISBN 964-7002-12-2

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: simple Don't sweat the small stuff... and It's all stuff;
small ways to keep the little things from taking over your life, c1997.

این کتاب نخستین بار در سال ۱۳۷۸ تحت عنوان "برای چیزهای کوچک مویه مکن" و در سالهای مختلف توسط مترجمان ناشران متفاوت منتشر شده است.

۱. رفتار - تغییر و تعدیل. ۲. راه و رسم زندگی. ۳. آرامش ذهنی. الف. ریشه‌ری، نوشین، ۱۳۲۴ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: برای چیزهای کوچک مویه مکن.

۱۵۸/۱

BF۶۳۷/۷ ک۱۷

الف ۱۳۸۴

م ۸۴-۳۸۰۳۶

کتابخانه ملی ایران



انتشارات فلسفه



نقش و نگار

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۲۲۴

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹-۶۶۹۵۰۷۲۵

در زندگی سخت نگیرید

ریچارد کارلسون

- | | |
|---------------|-----------------|
| ● مترجم | ● نوشین ریشه‌ری |
| ● حروف‌نگار | ● نویسان |
| ● لیتوگرافی | ● بهروز |
| ● چاپ و صحافی | ● آراین |
| ● تیراژ | ● ۲۰۰۰ نسخه |
| ● نوبت چاپ | ● اوّل |
| ● سال نشر | ● ۱۳۸۵ |

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات نقش و نگار است.

۲۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	مسائل کوچک را نادیده بگیرید
۱۷	با اشکالات کنار بیايید
۱۹	آرام و ملایم و فقط کمی موفق باشید
۲۱	مراقب اثرات ضربه‌ای روی افکارتان باشید
۲۳	دلسوزی را در خود تقویت کنید
۲۵	برای پس از مرگ توشه فراهم کنید
۲۷	سخن دیگران را تفسیر نکنید
۲۹	درباره‌ی کارهای نیکتان با کسی سخن نگویند
۳۰	بگذارید دیگران هم بدرخشند
۳۳	یاد بگیرید در لحظه زندگی کنید
۳۴	همه روشنفکرند غیر از شما
۳۶	دیگران هم حق دارند
۳۸	صبورتر باشید
۴۰	صبور بودن را تمرین کنید
۴۲	برای دوست داشتن و کمک کردن پیش قدم باشید
۴۴	از خودتان بپرسید:
۴۴	آیا این موضوع در سال آینده هم مهم است؟
۴۵	زندگی عادلانه است، نگویند نیست

- ۴۷ خستگی حق شماست
- ۴۹ فشارهای عصبی را تحمل نکنید
- ۵۱ هفته‌ای یک نامه‌ی صمیمانه بنویسید
- ۵۳ به مجلس ختم خودتان بروید
- ۵۴ مرتب تکرار کنید که زندگی یک اضطراب نیست
- ۵۶ آرام‌پز مغزتان را به کار اندازید
- ۵۸ روزی یک دقیقه به این فکر کنید از که تشکر کنید
- ۶۰ غریبه‌ها را هم دوست بدارید
- ۶۱ هر روز زمانی هم به سکوت نیاز دارید
- ۶۳ اطرافیان را نوزاد یا کهنسال تصور کنید
- ۶۴ سعی کنید اول بفهمید
- ۶۵ شنونده‌ی بهتری باشید
- ۶۷ جنگ خود را عاقلانه انتخاب کنید
- ۶۹ بدحالی‌تان شما را نفریبد
- ۷۱ زندگی فقط یک آزمایش است
- ۷۳ زندگی هم تحسین و هم سرزنش است
- ۷۵ مهربان بودن را تجربه کنید
- ۷۷ آن سوی رفتار دیگران را هم ببینید
- ۷۸ به بی‌گناهی دیگران توجه داشته باشید
- ۸۰ حق با شماست اما مهربان بودن را انتخاب کنید
- ۸۲ همین امروز به سه نفر از اطرافیان بگویید دوستشان دارید
- ۸۴ فروتن باشید
- ۸۶ وقتی مشکوک هستید که نوبت چه کسی است
- ۸۷ عایق نباشید
- ۸۹ هر روز لحظاتی به کسی فکر کنید که دوستش دارید

- مردم‌شناسی شوید ۹۱
- تفاوت واقعیت‌ها را درک کنید ۹۳
- به کمک کردن عادت کنید ۹۴
- هر روز حداقل به یک نفر که دوستش دارید، جمله تحسین‌آمیز بگویید ۹۵
- انتقاد از خود کافی است ۹۷
- فراموش نکنید، در هر چیزی، اثری از خداست ۹۹
- در مقابل ضرورت انتقاد کردن مقاومت کنید ۱۰۰
- پنج لجبازی مهم خود را فهرست کنید، حتماً ملایم می‌شوید ۱۰۲
- از باب تفریح، انتقادی از خود را بپذیرید و ببینید چه حالی پیدا می‌کنید ۱۰۴
- در نظرات و عقاید دیگران، جوانه‌ی حقیقت را جستجو کنید ۱۰۶
- با خونسردی، شکستن لیوان‌ها را بپذیرید ۱۰۸
- این جمله را درک کنید: هر جا بروید آنجا هستید ۱۱۰
- قبل از حرف زدن، نفس بکشید ۱۱۲
- وقتی احساس خوبی دارید سپاسگزار باشید و ۱۱۴
- راننده‌ای پرخاشجو نباشید ۱۱۶
- آرام باشید ۱۱۸
- از طریق پست فرزند خوانده بگیرید ۱۲۰
- ملودرام زندگی‌تان را گرم و پر شور کنید ۱۲۳
- کارها را با هم انجام ندهید ۱۲۵
- تا ده بشمارید ۱۲۷
- سعی کنید در قلبِ توفان باشید ۱۲۸
- تفسیرات را با نرمش بپذیرید ۱۲۹
- به آنچه دارید فکر کنید نه آنچه می‌خواهید داشته باشید ۱۳۱
- افکار منفی را نادیده بگیرید ۱۳۳
- مشتاق آموختن از دوستان و خانواده باشید ۱۳۵

- هرجا هستید خوشحال باشید. ۱۳۶
- یادتان باشد شما همانی هستید که تمرین کرده‌اید. ۱۳۷
- ذهن را آرام کنید. ۱۳۸
- "یوگا" کنید. ۱۴۰
- خدمت کردن را بخش مهم زندگی بدانید. ۱۴۲
- بدون چشم‌داشت محبت کنید. ۱۴۳
- مانند یک معلم دانا به مشکلاتتان فکر کنید. ۱۴۵
- وقتی نمی‌دانید، خونسرد باشید. ۱۴۷
- از مجموعه‌ی وجودتان آگاه باشید. ۱۴۹
- به خودتان استراحت بدهید. ۱۵۱
- دیگران را سرزنش نکنید. ۱۵۲
- سحرخیز باشید. ۱۵۴
- سعی کنید در موارد کوچک یاری‌دهنده باشید. ۱۵۶
- تا صد سال دیگر دنیا و مردمش نمی‌شوند. ۱۵۷
- کوتاه بپایید. ۱۵۸
- گیاهی را تغذیه کنید. ۱۶۰
- در رویارویی با مشکلات، خودتان را دگرگون کنید. ۱۶۲
- اول شنونده باشید و بعد از خود دفاع کنید. ۱۶۴
- تعریف دوباره‌ی کمالات معنادار. ۱۶۶
- به احساساتان گوش کنید. ۱۶۸
- اگر کسی تویی به طرف شما پرت کرد مجبور نیستید آن را بگیرید. ۱۷۰
- این نیز بگذرد. ۱۷۲
- زندگی‌تان را پر از عشق کنید. ۱۷۳
- به قدرت افکارتان توجه کنید. ۱۷۵
- عبارت "هرچه بیشتر، بهتر" را فراموش کنید. ۱۷۷

- مرتب از خود بپرسید «چه چیزی واقعاً مهم است؟» ۱۷۹
- به ندای قلبتان اعتماد کنید ۱۸۱
- قلب‌تان را بگشایید ۱۸۳
- سرتان به کار خودتان باشد ۱۸۴
- در روال عادی زندگی، چیزهای غیرعادی را بیابید ۱۸۶
- برای توجه به خودتان وقت بگذارید ۱۸۷
- امروز طوری زندگی کنید که گویی آخرین روز ۱۸۸
- زندگی شماست. شاید هم باشد! ۱۸۸

مقدمه

بزرگ‌ترین کشف نسل ما، این است که شخص، با تغییر رفتار،
زندگی‌اش را تغییر خواهد داد!

ویلیام جیمز

اغلب ما در مواجهه با اخبار بد، افراد ناآرام و یا ناامیدی‌های
زندگی و مشکلات این عکس‌العمل را داریم که «روزگار بر وفق
مراد نیست.»

ما با اغراق و بزرگ‌نمایی، فرصت‌های بسیاری را از دست
می‌دهیم. به بعضی چیزها زیادی می‌پردازیم و روی نکات منفی
تأکید می‌کنیم.

سدهای کوچک در مسیر زندگی ما را آزرده، ناامید و خسته
می‌کند و عکس‌العمل‌های تندمان، نه تنها بر عصبانیت ما
می‌افزاید، که هدف‌مان را هم از ما دور می‌سازد. به این ترتیب
قدرت دید منطقی‌مان را از دست می‌دهیم و با تمرکز روی نکات
منفی اطرافیان همراه خود را نیز از دست می‌دهیم چون آنها را
رنجانده‌ایم.

این روند، نگرانی و اضطراب را در زندگی‌مان افزایش
می‌دهد و چون مرتب برای حل مشکلات از این شاخه به آن
شاخه می‌پریم، گرفتار می‌شویم. ما به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که

گویی همه‌ی چیزها، خیلی مهم‌اند و دست آخر، عمرمان صرف درام‌های پی‌درپی می‌شود. پس از مدتی باور می‌کنیم که همه چیز مهم است، آن وقت راه‌حل مشکلمان را تشخیص نمی‌دهیم و قادر به حل سریع و دقیق آن نخواهیم بود.

امیدوارم بیاموزید آسان گرفتن زندگی، مشکلات غیر قابل حل را نیز آسان می‌کند و شما دیگر در مقابل آنها از کوره در نمی‌روید.

خوشبختانه راه دیگری برای ارتباط با زندگی وجود دارد. راهی آرام‌تر و جاده‌ای دلپذیر که زندگی را آسان و مردم را مهربان می‌کند. این راه شامل جایگزینی عادت قدیمی عکس‌العمل تند با عادت جدید است. این عادت جدید، راه غنی‌تر و لذت‌بخش‌تر زندگی است.

دوست دارم داستانی را که مرا تحت تأثیر قرار داد و درس مهمی برای من بود برایتان بازگو کنم، همان نکته‌ای که پیام اصلی این کتاب بر اساس آن نوشته شده است. در واقع ماجرای داستان، در عنوان همین کتاب نهفته است.

حدود یک سال قبل، یک ناشر خارجی، با من تماس گرفت و تقاضا کرد تا من موافقت نویسنده‌ی مشهوری به نام "دکتر واین دایر" را برای یک چاپ ترجمه‌ای از کتابم با عنوان "می‌توانید دوباره احساس خوبی داشته باشید" بگیرم. من گفتم که چون او موافقت خودش را در مورد کتاب قبلی من اعلام کرده، مطمئن نیستم دوباره این کار را انجام دهد، ولی به هر حال این کار را کردم.

آن‌طور که در دنیای نشر رسم است، من تقاضایم را با پست فرستادم، اما جوابی نگرفتم. بعد از مدتی به این نتیجه رسیدم که "دکتر دایر"، یا خیلی گرفتار است، یا حاضر نیست

موافقت‌نامه‌ای بنویسد. من به این تصمیم احترام گذاشتم و موضوع را تمام‌شده تلقی کردم و به ناشر گفتم که نمی‌توانیم از نام او استفاده کنیم.

حدود شش ماه بعد، با تعجب نسخه‌ای از نشر خارجی کتابم را همراه با موافقت‌نامه‌ی قبلی "دکتر دایر"، دریافت کردم. بدون توجه به انحصاری بودن آن توافق‌نامه، برای یک کتاب، ناشر توافق‌نامه را برای کتاب جدید نیز مورد استفاده قرار داده بود. من بی‌نهایت ناراحت و در مورد اجرای مراحل آن، نگران شدم. با وکیل‌م تماس گرفتم و او از ناشر تقاضا کرد تا کتاب جمع‌آوری شود.

تصمیم گرفتم، نامه‌ی عذرخواهی به دکتر دایر بنویسم، موقعیت را برایش شرح دهم و موضوع را جبران کنم. بعد از چند هفته که نگران پاسخ او بودم، نامه‌ای به این مضمون دریافت کردم: "ریچارد، دو قانون برای زندگی هماهنگ وجود دارد. شماره یک، نگران چیزهای کوچک نباش. شماره دو، آنها فقط چیزهای کوچک هستند. پس بگذار این نقل قول باقی بماند. با عشق، واین." همان بود، نه سخنرانی، نه تهدید، نه احساس بد، نه مقابله. علی‌رغم موضوع اخلاقی استفاده از نام مشهورش، او با خوش‌نیتی و تواضع جواب داد؛ بدون برآشتگی. جواب او برداشت مهم "حرکت با امواج" را داشت و آموختن این نکته، که پاسخ به زندگی، باید با آرامش و خوش‌بینی باشد.

بیش از یک دهه، من با مراجعین دفتر مشاوره‌ام، کار کرده و به آنها کمک کرده‌ام تا از راه‌های قابل دسترس‌تری با زندگی روبه‌رو شوند. من با آنها، روی نظریه‌های مختلف کار کرده‌ام، فشارهای عصبی، مشکلات عاطفی، کار، اعتیاد و نومیدی‌های همگانی. در این کتاب، من تدابیر و فن‌هایی که می‌توانید از همین امروز

آنها را شروع کنید و به شما کمک خواهند کرد تا با خوشبینی بیشتری به زندگی پاسخ دهید، آورده‌ام. تدابیری که می‌خوانید، آنهایی نیستند که بیشترین موفقیت را بین مراجعین من داشته‌اند، بلکه فتنونی هستند که من شخصاً دوست دارم از طریق آنها به زندگی نزدیک شوم. راه‌هایی که کمترین مقاومت را داشته و آسان و قوی، مثل یک هدایت‌کننده‌ی کشتی، شما را به نقطه‌ای آرام در زندگی، می‌رسانند. شما بسیاری از این دستورالعمل‌ها را، برای محدود کردن ماجراها و مبارزه با مشکلات زندگی، مفید خواهید یافت.

وقتی شما، به خاطر مسائل کوچک نگران نشوید، زندگی شما بی‌عیب نخواهد شد، بلکه شما خواهید آموخت که آنچه زندگی به شما تقدیم می‌کند، بدون مقاومت، بپذیرید. همان‌طور که در فلسفه‌ی ذن آموخته می‌شود، بالاخره عمر مشکلات به سر خواهد آمد؛ و این نیز بگذرد، آن وقت به جای مقاومت با تمام قوا، زندگی‌تان به جریان خواهد افتاد. شما باوقار و آرامش، آنچه را که قابل تغییر است، عوض می‌کنید و آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید، می‌پذیرید و آن قدر عاقل و منطقی هستید که فرق بین آنها را بفهمید. من مطمئن هستم که وقتی با درایت، پیشنهادها را تمرین کنید، دو قانون هماهنگی را خواهید آموخت. اول این‌که، نگران چیزهای کوچک نباشید، و دوم این‌که، آنها فقط چیزهای کوچک هستند. وقتی این قوانین را در زندگی اعمال کنید، عشق و صلح بیشتری در زندگی به دست خواهید آورد.