



نگرانی موقوف زندگی را شروع کن
نگرانی را فراموش کن، زندگی شیرین است!

نویسنده:
دیا کارنگی

ترجمه و تعلیق:
مهناز آو

ویراستار:
امید بنگدار

سرشناسه	کارنگی، دیل، ۱۸۸۸-۱۹۵۵ م. Carnegie- Dale
عنوان و نام پدیدار	نگرانی موقوف/ زندگی را شروع کن / نویسنده دیل کارنگی؛ ترجمه مهناز آو.
مشخصات نشر	مشهد: امامت، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	۴۰ص.
شابک	978-964-396-258-6
وضعیت فهرست‌نویس	فیا
یادداشت	عنوان اصلی Stop worrying and start learning
یادداشت	چاپ اول
موضوع	نگرانی
شناسه افزوده	امید
رده‌بندی گسترده	آو، مهناز، مترجم
رده‌بندی	ب ۱۳۹۰ ک ۲۸۷/۵ BF
رده دی	۱۵۸/۱

نگرانی موقوف/ زندگی را شروع کن نگرانی را فراموش کن، زندگی شیرین است! دیل کارنگی

تیراژ: ۳۰۰۰ چاپ اول

چاپ دقت: ۱۳۱۲۵۰۵۲

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۳۹۶-۲۵۸-۶

انتشارات امامت: ۵۱۱/۲۲۵۷۰۳۵

پخش نگارین: تلفن: ۶۶۴۸۲۶۷۵-۷

فکس: ۶۶۴۹۷۹۵۳



آدرس: تهران- خیابان انقلاب، مابین خیابان اردیبهشت و فروردین،

روبروی تربیت بدنی دانشگاه تهران- شماره ۱۳۳۰- طبقه دوم

حق چاپ محفوظ است

فهرست

- فصل اول: حقایق درباره‌ی نگرانی** ۵
- فصل دوم: چگونه مشکلاتمان را بشکافیم** ۹
- فصل سوم: چگونه می‌توان نیمی از نگرانی‌های کاری را از میان برد** ۱۱
- چگونه با مسایل اجتناب ناپذیر کنار بیاییم ۱۳
- رکاه کوه نسازید! ۱۵
- فصل چهارم: هفت روش برای دگرگون کردن زندگی** ۱۷
- انتقام تاوان نگیریم، دارد ۱۹
- آیا حاضرید نسبت به ای زندگی را قربانی مادیات کنید؟ ۲۰
- خود را بشناسید، آن گونه که هستید رفتار کنید ۲۱
- اگر تنها یک لیموترس برایتان باقی مانده از آن شربت گوارایی استفاده کنید ۲۴
- روش مقابله با افسردگی ۲۴
- فصل پنجم: پدر و مادرم چگونه بر بحران غلبه کردند** ۲۷
- فصل ششم: کسی سگ مرده را لگد نمی‌زند** ۲۹
- ترس از انتقاد را رها کنیم ۲۹
- کارهای ابلهانه‌ای که کرده‌ام ۳۰
- فصل هفتم: چگونه می‌توان طول روز را افزایش داد** ۳۲
- چیزی که شما را خسته می‌کند و راه مقابله با آن ۳۲
- چگونه می‌توان از کسالت جلوگیری کرد ۳۵
- ترس از بی‌خوابی را چگونه رها کنیم ۳۷
- فصل هشتم: خلاصه کتاب** ۳۹
- ده روش برای بهره‌برداری از این کتاب ۴۰

ده روش برای بهره‌برداری از این کتاب.....

۱- تمام وجودتان اراده کنید که از نگرانی رها شوید.....

۲- هر فصل را دو بار بخوانید.....

۳- پس از خواندن هر فصل از خود پرسید چگونه می‌توانید از آن چه خوانده‌اید

بهره بگیرید.....

۴- زیر جملات مهم خط بکشید.....

۵- ماهی یک نوبت کتاب مرور کنید.....

۶- برای حل مشکلات روزانه در کتاب کمک بگیرید.....

۷- هر بار که اصول کتاب را زود گذشتید یا کمک به یک مستحق آن را

جبران کنید.....

۸- هفته‌ای یک نوبت پیشرفت خود را بررسی کنید و از خود پرسید برای بهبود

آینده‌تان چه آموخته‌اید.....

۹- هر بار که اصول کتاب را رعایت کردید، آن را یادداشت کنید.....

۱۰- این جمله را مدام با خود تکرار کنید: آسایش خاطر من شایسته‌ایم، سلامت من و

حتی شاید درآمد من به رعایت اصول این کتاب بستگی دارد.....

برنارد شاد می‌گوید: تا زمانی که آموخته‌هایمان را تجربه نکنیم، چیزی

نیاموخته‌ایم.....