

به نام خداوند هستی بخش

# دیگر تأسف نخور

۳۰ روش برای آفرینش خوشبختی  
و معنا در زندگی تان



مارک موچینک

مترجم: عفت حیدری

|                     |                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | مکتبک، مارک Muchnick, Marc                                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | دیگرناسف نخور: ۳۰ روش برای آفرینش خوشبختی و معنا در زندگی تان                                          |
| مشخصات نشر          | تهران: بهار سبز، ۱۳۹۴.                                                                                 |
| مشخصات ظاهری        | ۱۴۴ ص.                                                                                                 |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۸۳-۳                                                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبای مختصر                                                                                            |
| یادداشت             | فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nli.ir">http://opac.nli.ir</a> قابل دسترسی است |
| یادداشت             | عنوان اصلی: No more regrets!....                                                                       |
| شناسه افزوده        | حیدری، عفت، ۱۳۴۷ - مترجم                                                                               |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۸۵۲۵۱۹                                                                                                |



دیگرناسف نخور

مارک مورچینک

مترجم: عفت حیدری

ویراستار: مهتاب بردبار

طراح جلد و صفحه آرا: محسن شجاعی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۹۴

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۸۳-۳

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: [info@baharesabz.ir](mailto:info@baharesabz.ir)

آدرس سایت: [www.baharesabz.com](http://www.baharesabz.com)

حق چاپ محفوظ است.

# فهرست

|          |    |
|----------|----|
| پیشگفتار | ۸  |
| مقدمه    | ۱۰ |

## بخش یک - از زندگی ملالت آور خود خارج شوید

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| فصل ۱ - کارهای بی فایده را متوقف کنید | ۱۹ |
| فصل ۲ - جایی را برای شروع انتخاب کنید | ۲۳ |
| فصل ۳ - با خودتان آشتی کنید           | ۲۷ |
| فصل ۴ - سختی را به یک فرصت تبدیل کنید | ۳۱ |
| فصل ۵ - از قربانیان اجتناب کنید       | ۳۵ |
| فصل ۶ - از افراد سمی دوری کنید        | ۳۹ |

## بخش دوم - هیچ چیز را از قلم نیاندازید

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| فصل ۷ - طوری زندگی کنید که به خاطر آورده شوید | ۴۵ |
| فصل ۸ - از روز استقبال کنید                   | ۴۷ |
| فصل ۹ - در تماس بمانید                        | ۵۱ |
| فصل ۱۰ - روی هر روز حساب کنید                 | ۵۵ |
| فصل ۱۱ - لحظه را ماندگار کنید                 | ۵۹ |
| فصل ۱۲ - خودتان را در معرض دید قرار دهید      | ۶۱ |

### بخش سوم- به دنبال اصالت باشید

- فصل ۱۳ - با دیدگاه‌تان زندگی کنید ..... ۶۷
- فصل ۱۴ - به دل خود گوش کنید ..... ۷۱
- فصل ۱۵ - صدایتان را پیدا کنید ..... ۷۵
- فصل ۱۶ - فکرو ذهن‌تان را بیان کنید ..... ۷۹
- فصل ۱۷ - با آنچه که برایتان ارزشمند است، صادق باشید ..... ۸۳
- فصل ۱۸ - خوشبختی خود را دنبال کنید ..... ۸۷

### بخش چهارم - خود را گسترش دهید

- فصل ۱۹ - به هدف بزنید و شخصیت خود را گسترش دهید ..... ۹۳
- فصل ۲۰ - به نیروی درونی خود اعتماد کنید ..... ۹۷
- فصل ۲۱ - از منطقه‌ی امن‌تان خارج شوید ..... ۱۰۱
- فصل ۲۲ - بر موانع غلبه کنید ..... ۱۰۵
- فصل ۲۳ - دیدگاه فرهنگی خود را گسترش دهید ..... ۱۰۹
- فصل ۲۴ - با یک راهنما مشاوره کنید ..... ۱۱۳

### بخش پنجم- منشأ خیر و خوبی باشید

- فصل ۲۵ - یک ذهن باز داشته باشید ..... ۱۱۹
- فصل ۲۶ - بدون قید و شرط عشق بورزید ..... ۱۲۳
- فصل ۲۷ - از فرصت‌های به دست آمده، استفاده کنید ..... ۱۲۷
- فصل ۲۸ - کار درست را انجام دهید ..... ۱۳۱
- فصل ۲۹ - سعی کنید که خود خواه نباشید ..... ۱۳۵
- فصل ۳۰ - دنیا را به جایی بهتر تبدیل کنید ..... ۱۳۷

# پیشگفتار

شما قرار است که سفر کنید: سی داستان کوتاه و به یاد ماندنی انتخاب‌های شما را در زندگی نشان می‌دهد. انتخاب خوب و بد وجود ندارد، فقط انتخاب است. انتخاب‌هایی که با افزایش زمان کمی متفاوت می‌شوند.

انتخاب‌هایی که باعث می‌شود خود را مورد قضاوت قرار دهید و متحیر می‌مانید که آیا با یک انتخاب دیگر وضعیت بهتری می‌داشتید. خیلی راحت می‌توان از خود انتقاد کرد و تصمیمات خود را زیر سؤال قرار داد و ناراحت شد که اگر انتخاب دیگری کرده بودم، چه وضعیتی داشتم. نیاز ما پیدا کردن راهی برای رهایی از این دام است.

این مطلب دقیقاً همان نکته‌ای است که در کتاب دیگر تأسف نخورید مارک آمده است. این کتاب شخصاً به من کمک کرده است که از شر احساس تأسف در زندگی‌ام رهایی پیدا کنم.

۳۰ سال گذشته در زندگی‌ام به عنوان معلم، مربی و مشاور فعالیت کرده‌ام. این کار برایم لذت و موفقیت زیادی به همراه داشته است. من قدرت احساس منفی را در وهله‌ی اول احساس کرده‌ام. برای مثال در اوایل کارم وقتی که همکارم دچار سکت قلبی شده بود از من خواسته شد که به عنوان مربی تیم تنیس دبیرستان کار کنم. ما تیم را به سطح قهرمانی رساندیم، اما در مسابقات فینال باختیم. این خودش خاطره‌ای است که هرگاه به یاد آن می‌افتم با خودم

می‌گویم که اگر به عنوان مربی تصمیمات بهتری می‌گیرم، آیا آنها برنده می‌شدند.

من همچنین فکر می‌کنم که به عنوان یک پدر جوان می‌توانستم تصمیمات بهتری بگیرم که در مقایسه با آنچه از خودم انتظار داشتم، پایین‌تر بودند. به علاوه نداشتن یک موضع قوی بر سر ارزش‌های شخصی که به آن وفادار بودم، رابطه‌ام را با شریک تجاری‌ام که واقعاً به وی اهمیت می‌دادم خراب کرد. هر کدام از این خاطره‌ها مثل یک قربانی به من احساس بدی می‌دهند و در برهه‌ای از زمان عزت نفس و توانایی من برای یادگیری و رشد و ایجاد تفاوت را تحت تأثیر قرار داده است.

بعد از خواندن چند فصل از کتاب دیگر تأسف نخورید، من متوجه یک مطلب شدم، که واقعاً می‌شود راهی پیدا کرد که تأسف نخورد. یاد اوقاتی بیفتید که حباب نوری در سرتان جرقه زد و ناگهان شما متوجه مطلبی شدید. این تجربه‌ای است که من هنگام خواندن و مطالعه‌ی این کتاب داشتم. برایم روشن شد که همه‌ی ما تأسف‌هایی داشته‌ایم و می‌توانستیم از آنها عبور کرده و به آنها خاتمه دهیم و کاری کنیم که در آینده دیگر احساس تأسف نکنیم. تکامل در کارها و تصمیم‌گیری‌هایم هرگز کاری آسان نخواهد بود، اما امکان پذیر بوده و نهایتاً انتخابی است که من قدرت انجام آن را دارم و اگر بتوانم بر اساس ارزش‌هایی که به آنها باور دارم زندگی کنم، همچنان اشتباه می‌کنم، اما دیگر تأسف نمی‌خورم.

من شما را تشویق می‌کنم که این کتاب را بارها و بارها بخوانید و آن را با دوستان، خانواده و همکاران‌تان سهیم شوید. از این سفر لذت ببرید.