

نگران نباش. مسئله‌ای نیست.
برخیز. شاد باش.

نویسنده: بالدو باشیا

مترجم: نوشین حاجی‌نظام‌رئای

سرشناسه: بهاتیا، بالدو

Bhatia, Baldev

عنوان و نام پدیدآور : نگران نباش مسئله‌ای نیست برخیز شاد باش / نویسنده بالدو باشیا؛ مترجم نوشین حاجی‌غلامرضایی؛ ویراستار شیرین محمدی.

مشخصات نشر : تهران : منتشران اندیشه، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۵۷ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹-۴۳-۷۴۸۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: ... Don't worry no problem

یادداشت: با حمایت انجمن صنفی مترجمان شهر تهران.

ر.صوع: مثبت‌نگری

موضوع: Affirmations

موضوع: خردگرایی، روان‌شناسی

موضوع: Astrology and psychology

شناسه افزوده: حاجی‌غلامرضایی، نوشین، ۱۳۶۸ -، مترجم

شناسه افزوده: انجمن صنفی مترجمان شهر تهران

رده بندی کنگره: ۵/۲۰۸۷۱۰۵/B۴۶۹۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۰۶۷۵

نگران، نباش، مسئله‌ای نیست.

نویسنده: بالدو باشیا

مترجم: نوشین حاجی‌غلامرضایی

ویراستار: شیرین محمدی

صفحه آرا و طراح جلد: سوگند شیرین

ناشر: منتشران اندیشه

شابک: ۹-۴۳-۷۴۸۵-۶۰۰-۹۷۸

تیراژ: ۱۰۰۰، چاپ اول سال ۱۳۹۶

تلفن: ۷۷۶۲۰۹۴۰ _ ۷۷۶۲۰۹۴۱ _ ۲۲۲۰۸۵۳۴ _ ۰۹۱۲۱۴۸۷۸۱۹

رایانامه: montasheranandisheh@yahoo.com _ info@translatoinindustry.ir

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

با حمایت انجمن صنفی مترجمان شهر تهران



فهرست

۹	درباره کتاب
۱۵	پیشگفتار
۲۱	درباره نویسنده
۲۵	نگران ناس
۳۱	از نگران چه نصیبتان می شود؟
۳۵	چرا آنقدر نگران
۴۳	شادی را در درون خود ستر کنید
۴۹	تحلیل زندگی شاد و خوب
۵۹	گام های زندگی شاد و مثبت
۶۹	از شاد نبودن چه نصیبتان می شود؟
۸۳	شادی و زندگی خوب بسازید.
۹۱	نگرانی را متوقف و زندگی را آغاز کنید
۹۹	چرا زندگی غم انگیز؟
۱۱۳	گام های زندگی شاد و خوب
۱۲۵	در تکاپوی شاد زیستن باشید
۱۳۳	چرا شاد و خوشحال زندگی نکنیم؟
۱۳۷	چرا درباره شادی فکر می کنیم؟
۱۴۳	زندگی را درون خود ایجاد کنید
۱۴۹	گام های کوچک برای اداره یک زندگی شاد
۱۵۳	روزهای شاد خود را برگردانید
۱۵۹	برج های فلکی
۱۵۹	برج حمل (فروردین)

۱۶۵	برج ثور (اردیبهشت)
۱۷۱	برج جوزا (خرداد)
۱۷۷	برج سرطان (تیر)
۱۸۱	برج اسد (مرداد)
۱۸۵	برج سنبله (شهریور)
۱۸۹	برج میزان (مهر)
۱۹۳	برج عقرب (آبان)
۱۹۷	برج قوس (آذر)
۲۰۱	برج جدی (دی)
۲۰۵	برج دلو (بهمن)
۲۱۱	برج حوت (اسفند)
۲۱۵	مطابقت برج‌ها
۲۱۵	برج حمل (فروردین) با برج‌های فلکی دیگر
۲۲۳	برج ثور (اردیبهشت) با برج‌های فلکی دیگر
۲۲۹	برج جوزا (خرداد) با برج‌های فلکی دیگر
۲۳۷	برج سرطان (تیر) با برج‌های فلکی دیگر
۲۴۵	برج اسد (مرداد) با برج‌های فلکی دیگر
۲۵۳	برج سنبله (شهریور) با برج‌های فلکی دیگر
۲۶۱	برج میزان (مهر) با برج‌های فلکی دیگر
۲۶۹	برج عقرب (آبان) با برج‌های فلکی دیگر
۲۷۷	برج قوس (آذر) با برج‌های فلکی دیگر
۲۸۵	برج جدی (دی) با برج‌های فلکی دیگر
۲۹۳	برج دلو (بهمن) با برج‌های فلکی دیگر
۳۰۱	برج حوت (اسفند) با برج‌های فلکی دیگر

درباره کتاب

چرا درباره شاد زیستن فکر می کنیم؟
حس اداره یک زندگی شاد در درون ماست.
گفته می شود که شادی مسکنه ای درونی است.
گرچه به شرایط بیرونی نیز مربوط می شود.
اما مطمئناً برخی عوامل مثبت درونی است که ما را تبدیل به انسانی شاد می کند.

و برعکس، عوامل منفی درونی ما را غمگین می سازد.
شاد زیستن، زندگی با افکار مثبت و خوب است،
چیزی فراتر از زندگی معمول و فارغ از فشارها، مشکلات، و تنش های
بیش از اندازه نیست.

اگر می خواهیم شاد و خوب زندگی کنیم،
باید از نگرش منفی درونمان که ما را غمگین می کند رهایی یابیم.
نگرش منفی همواره مشکلات را پیچیده و غم را افزون می کند.
اشتیاه مهلک بسیاری از ما این است که شادی را در خود جستجو
نمی کنیم و در جای دیگری به دنبال آن هستیم.

مثبت باش، قوی باش، دلیر و جسور باش، مطمئن باش حس شادی در

درونت را می‌یابی.

حتی اگر روز بدی را داریم، به چیزهای خوبی که بعد از آن روز یا فردا، هفته بعد و یا لحظات بعد سر راهمان قرار می‌گیرند فکر کنیم. هنگامیکه اوضاع از کنترلمان خارج می‌شود، گرفتار شدن در دام منفی‌بافی و نگرانی هم آسان‌تر می‌شود. برای اجتناب از اندوه باید با مثبت‌اندیشی و ایجاد حس شادی درونی به جنگ این افکار برویم.

مؤمنان همدیگر را زیستن چندان پیچیده نیست، هنر شاد زیستن همان داشتن حس خوب، خوب غذا خوردن، و خوب فکر کردن است. آنچه باید از حال دهان این است که ذهنمان را طوری تنظیم کنیم که از لحظه لحظه زندگی لذت ببریم و به شادی دلپذیر اجازه دهیم همراه ما باشد. این موضوع می‌بایست بطور کامل بررسی شود. باید به جای موانع منفی بر حواص مثبت زندگی تمرکز کنیم و از هر لحظه زندگی با شادی و دلپذیری لذت ببریم. از زندگی خود با گفتگوهای شادی‌بخش لذت ببرید. خوشحال و مسرور باشید.

به خاطر داشته باشیم که شاد زیستن پاداش تفکر مثبت است. خوشایند است. به خاطر داشته باشیم که تنها تفکر مثبت می‌تواند شادی را به زندگی‌هایمان بیاورد.

اگر نتوانیم مثبت فکر کنیم، نمی‌توانیم شاد زندگی کنیم. معلم یا مشاور خود باشیم، بهتر است هر چیزی را از زاویه مثبت آن بنگریم. بیایید حتی در بحرانی‌ترین لحظات زندگی مان چیزهای خوبی پیدا کنیم و تفکر مثبت را اساس شاد زیستن مان قرار دهیم.

این موضوع جای تفکر دارد که کوتاه‌فکران، نگران شرایط هستند که

روی آن کنترلی ندارند.

خردمندان با افکار مثبت، خوب و شاد زندگی کنند.
شادی‌ای عمیق و واقعی اطراف ما را فراگرفته است.
از ما دور نیست.

اگر نمی‌خواهیم شاد زندگی کنیم، بستگی به خودمان دارد.
انتخاب با خودمان است.

ما نباید دیگران و سرنوشت یا شرایط بیرونی‌مان را سرزنش کنیم.
مسئله دیگر این است که احساس اطمینان بر نحوه درک موقعیت‌مان و
چگونگی تصمیم‌گیری برای مدیریت آن تأثیر می‌گذارد.
تصور کنید با شوشایی بیشتر، نگرش خود را نسبت به شرایط تغییر دهیم
و با آن‌ها به شیوه صحیح‌تری روبه‌رو شویم.

ما به جایگزین‌ها می‌اندیشیم و بر اساس نتایج بهتر اقدام می‌کنیم.
تمامی تلاش‌هایمان ما را به سمت خرد زیستن سوق می‌دهند.
اگر به مثبت بودن و شادی فکر کنیم، به واقعیت تبدیل می‌شود.
منظور این نیست که سرمان را مانند کبک در برف فرو ببریم، بلکه منظور
این است که مثبت بیندیشیم.

نکته جالب توجه این است هدف داشتن حس مثبت نیست، بلکه داشتن
تفکر مثبت فکر است و این معنای واقعی برای شاد زیستن است.
مثبت‌اندیشی، افکار مفید و شاد اسباب شاد زیستن ماست.
شادی به تنهایی وارد زندگی نمی‌شود؛ ذهن را جسم و روح می‌بخشد تا با
یکدیگر در تعاملی مستمر باشیم.

باید افکار منفی را از بین ببریم و محیط را برای شاد بودن در زندگی
مهیّا کنیم.

عوامل ترس بسیاری وجود دارند که ما را با استدلال ما را به سوی غمگین

شدن می‌کشانند و علت اصلی اینکه عاطفه و احساساتی ما بیشتر مستعد هراس و نگرانی هستند نیز همین است.

در ذهن خود احساس نگرانی می‌کنیم اما این احساسات ماست که ما را نگران‌تر می‌سازد نه ذهن.

هنگامی که قلب احتمال شکست یا فقدان را احساس می‌کند، نگرانی ایجاد می‌شود، سپس ذهن را درگیر نگرانی می‌کند، و بارها تلاش می‌کند تا آن را در مواجهه با هراس دستخوش دگرگونی می‌کند.

قلب خواندن چیزی می‌شود و بخاطر آن هیجان‌زده می‌شود و سپس ذهن را متبلبل می‌کند تا زمانی که مطمئن شود که آن را به دست می‌آورد. هرچند که مغز می‌تواند احساسات را کنترل کند، و دانش قادر است بر تمامی این‌ها تأثیر بگذارد.

با وجود این، وقتی نوبت به هراس می‌رسد، سرعت از مغز بیشتر است. به همین دلیل است که چیری را می‌گوییم یا انجام می‌دهیم و سپس پشیمان می‌شویم.

بسیار دشوار خواهد بود به کسی که نگران است بگوییم شاد باشد. اما اگر به وی بگویید مثبت فکر کند، می‌تواند این بهزیستی که حتی یک شخص نگران هم می‌تواند انجام دهد.

باید از ذهنمان برای شاد و مثبت فکر کردن استفاده کنیم. هدف ما در زندگی باید این باشد که به خود آموزش دهیم تا منتظر واکنش ذهن پیش از آنکه چیزی بگوییم یا کاری انجام دهیم، باشیم.

هراس معمولاً از احساسات می‌آید، و تفکر مثبت چیزی است که ذهن مستعد انجام آن است، و شاد زیستن به عنوان کلیدی برای موفقیت است. تنها به یک زندگی شاد و دلپذیر فکر کنید.

خواهد داشت.

هنگامی که به یک موقعیت منفی واکنشی مثبت نشان می دهید، معمولاً به طور متقابل مثبت می شوید و حس شادی درون شما متولد می شود. نگرش ذهنی مثبت در بسیاری موارد مؤثر است.

محدودیت هایی در اثرگذاری شادی و تفکر مثبت وجود دارد.

آیا باید فرض کنیم افرادی که با ما به نحوی که باید، رفتار نمی کنند خود رنج می کنند و نیاز به عشق و نصیحت ما دارند تا شاد زندگی کنند و یک زندگی خوب، شاد و دلپذیر را مدیریت کنند؟

پس، این برای ما یک ضرورت است که یاد بگیریم و درک کنیم که نخست باید مثبت باشیم و ذکر کنیم که به خاطر زندگی شاد و دلپذیرمان باید شاد باشیم.

www.ketabonline.ir