

نور

ده گام ساده بسوی خوشبختی

ده گام بسوی یک زندگی استثنایی

اثر:

دکتر آرتور کالیاندری (جانشین نورمن وینسنت پیل)

بری لیسون

مترجم: ابوذر کرمی

سرشناسه: کالیندرو، آرتور Caliendo, Arthur
عنوان و نام پدیدآور: ده گام ساده بسوی خوشبختی: ده گام بسوی یک زندگی استثنایی / اثر آرتور کالیندرو،
بری لنسون؛ مترجم ابوذری کرمی
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۵۶-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
یادداشت: عنوان اصلی
Simple steps: ten things you can do to create an exceptional life, 1999
موضوع: خود سازی
موضوع: راه و رسم زندگی
موضوع: پرورش روح
شناسه افزوده: لنسون، بری Lenson, Barry
شناسه افزوده: کرمی، ابوذری
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ک۹/خ۶۳۷/بف
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۰۷۷۵۶



ده گام ساده بسوی خوشبختی

ده گام بسوی یک زندگی استثنایی

نویسنده: دکتر آرتور کالیندرو/بری لنسون

مترجم: ابوذری کرمی

ویرایش: سید اسماعیل هاشمی ، طرح جلد: محمد مهدی صنعتی

صفحه آرایی: ع. خرمشاهی ، ناظر چاپ: ابوذری ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه ، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ ، قیمت: ۵۲۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف ، چاپ: جاویدنو ، صحافی: مینو

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۵۲۸۰

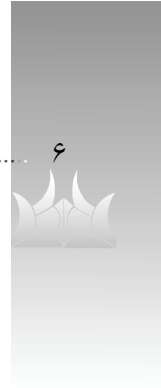
حق چاپ محفوظ است

فہشت
میر محمد صالح ملنگ

بابت
دس روزانہ فقہ

فهرست

۹	یادداشت نویسنده
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل ۱: نگرش شما آینده‌ی شماست
۱۳	نگرش خود را انتخاب کنید
۱۵	لولا‌های خود را روغن کاری کنید
۱۷	از توجیه نگرش منفی دست بردارید
۱۹	مسیر بهتر را انتخاب کنید
۲۰	امروز نگرش جدید خود را امتحان کنید
۲۲	عوارض‌بگیر را به یاد آورید
۲۳	دست از توجیه بردارید
۲۷	فصل ۲: به حرکت درون خود تلنگری بزنید
۲۸	همچنان به جلو حرکت کنید
۳۱	نگذارید موانع، شما را میخکوب کنند



- ۳۳ ----- اهداف خود را قابل انعطاف نگه دارید
- ۳۵ ----- یاد بگیرید از چالش‌های زندگی لذت ببرید
- ۳۶ ----- نگرش نباشید، کاری بکنید
- ۳۸ ----- به دیگری کمک کنید
- ۴۰ ----- هر روز فقط به کار آن روز فکر کنید
- ۴۲ ----- بگذارید امید، شما را نجات دهد
- ۴۴ ----- نگرش عالی خود را عملی کنید
- ۴۵ ----- مشورت بگیرید، اما از اهل فن
- ۴۷ ----- مشکل خود را به نیرویی بالاتر واگذار کنید
- ۴۸ ----- هیچ وقت دست از تلاش برندارید

- ۴۹ ----- **فصل ۳: زندگی خود را با محبت متحول کنید**
- ۵۰ ----- نیرویی روحیه‌بخش باشید
- ۵۲ ----- امروز به کسی روحیه بدهید
- ۵۴ ----- سعی کنید بخشنده باشید
- ۵۵ ----- یاد بگیرید همدلی کنید
- ۵۷ ----- دیگران را با محبت تأیید کنید
- ۵۸ ----- دنیا را بهتر کنید
- ۶۰ ----- تأثیر موجی ایجاد کنید
- ۶۲ ----- مهربان باشید، با قلبی پاک
- ۶۳ ----- ناراحتی خود را سر دیگران خالی نکنید
- ۶۴ ----- تکرار می‌کنم، مسیر بهتر را انتخاب کنید



فصل ۴: سکوت را وارد زندگی خود کنید ----- ۶۵

به دنبال فضاهای آرام باشید ----- ۶۶

هر روز مدتی را به سکوت بگذرانید ----- ۶۸

اجازه دهید سکوت، عشق را تعمیق بخشد ----- ۷۲

محبت را از طریق سکوت ابراز کنید ----- ۷۳

حمایت و آداب سکوت را با هم تقسیم کنید ----- ۷۶

بگذارید سکوت ذهن خلاق شما را باز کند ----- ۷۹

فرشتگان در حال عبورند ----- ۸۱

فصل ۵: با گذشته کنار بیایید و به جلو حرکت کنید ----- ۸۳

مشکلات را پشت سر بگذارید ----- ۸۴

هر روز دوباره شروع کنید ----- ۸۷

این تناقض را بپذیرید که زندگی، غیرمنصفانه و درعین حال خوب است ----- ۸۹

امروز به «گل» بنشینید ----- ۹۱

دیگران را ببخشید ----- ۹۴

بخشش را به یک کار روزمره تبدیل کنید ----- ۹۶

با مصیبت خود آشتی کنید ----- ۱۰۱

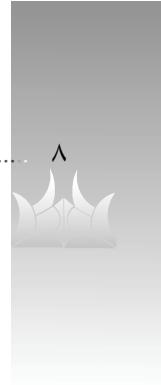
فصل ۶: تعصب را از زندگی خود بیرون کنید ----- ۱۰۵

با نفرت همراهی نکنید ----- ۱۰۶

سعی کنید یک روز بدون تعصب زندگی کنید ----- ۱۰۹

مسیر بهتر را انتخاب کنید، هر چند ناهموارتر باشد ----- ۱۱۱

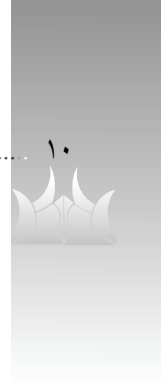
حداقل به یک نفر کمک کنید یا نشان دهید که به فکر او هستید ----- ۱۱۵



- "سیاهان آمریکا در مقابل سفیدهای آمریکا": آیا نمی‌توانیم از این تقسیم‌بندی فراتر برویم؟ ----- ۱۱۹
- فرصت ایجاد کنید ----- ۱۲۰
- همسفران زندگی را هم نفس خود بدانید ----- ۱۲۱
- فصل ۷: برای آینده‌ی روشن‌تر خود ریسک کنید ----- ۱۲۳**
- ریسک‌پذیری در آسیب‌پذیری ----- ۱۲۴
- با دل و جرأت به پیش بروید ----- ۱۲۷
- اجازه ندهید ترس، زندگی شما را متوقف کند ----- ۱۲۸
- بپرید داخل حوض ----- ۱۳۲
- ریسک معنوی کنید ----- ۱۳۴
- فصل ۸: به قدرت بالاتری متصل شوید ----- ۱۳۷**
- از نیروی قدرتمند درونی و بالاتر خود استقبال کنید ----- ۱۳۸
- به یاد داشته باشید وقتی در راه خیر حرکت می‌کنید، نمی‌توانید اشتباه کنید ----- ۱۴۱
- دیگران را سهیم کنید ----- ۱۴۳
- برای دیگران دعا کنید ----- ۱۴۵
- راز را بپذیرید ----- ۱۴۶
- فصل ۹: از انضباط بهره بگیرید ----- ۱۵۱**
- در حال زندگی کنید ----- ۱۵۲
- به دنبال علاقه‌ی خود بروید ----- ۱۵۳



- ۱۵۶ ----- یک اجتماع روحانی پیدا کنید
- ۱۵۸ ----- مانند یک فرشته زندگی کنید
- ۱۵۹ ----- شادی را در آغوش بگیرید
- ۱۶۱ ----- به ایمان دیگری تکیه کنید
- ۱۶۲ ----- «بت‌های دروغین» را بشکنید
- ۱۶۵ ----- یاد بگیرید فداکاری کنید
- ۱۶۸ ----- زندگی خود را ساده کنید
- ۱۷۰ ----- انتخاب کنید
- ۱۷۱ ----- از چالش‌های زندگی استقبال کنید
- ۱۷۳ ----- هر روز در پی آرامش باشید
- ۱۷۶ ----- با دیگران با آرامش برخورد کنید
- ۱۷۸ ----- از منفی بافی دست بردارید
- ۱۷۹ ----- مشکلات خود را به نیرویی بالاتر واگذار کنید
- ۱۸۱ ----- فرشتگان را ببینید
- فصل ۱۰: به ندای رهبری توجه کنید** ----- ۱۸۳
- ۱۸۳ ----- شما می‌توانید رهبری کنید
- ۱۸۴ ----- رهبری را از امروز شروع کنید
- ۱۸۶ ----- زندگی خود را از درون بسازید
- ۱۸۹ ----- حتی در مقیاس اندک، به دیگران کمک کنید
- ۱۹۰ ----- در چهارچوب توانایی‌های خود به اوج پیشرفت برسید
- ۱۹۲ ----- با حقیقت خود زندگی کنید
- ۱۹۵ ----- تصمیمات عملی بگیرید



- ۱۹۷ ----- خودتان باشید
- ۲۰۰ ----- همیشه سپاسگزار باشید
- ۲۰۳ ----- کار خوب را انجام دهید بدون این که دلیل خاصی داشته باشید
- ۲۰۴ ----- اولویت را به دیگران بدهید
- ۲۰۷ ----- لطف و رحمت را جاری کنید