

Dok. Riçard Karlson

SAKİT YAŞAMAQ İSTƏYİRSİNİZSƏ

**XIRDA ŞEYLƏRİ
DƏRD ETMƏYİN**

**ÇÜNKİ ONLARIN HAMISI
XIRDA ŞEYLƏRDİR**

Tərcüməçi:
Zinyət Əmirova



QANUN NƏŞRİYYATI

Dr. Richard Carlson

**DON'T SWEAT
THE SMALL STUFF**

AND IT'S ALL SMALL STUFF

**SIMPLE WAYS TO KEEP
THE LITTLE THINGS FROM TAKING
OVER YOUR LIFE**

Həmişə qəzəbli olanda “xırda şeylər”i böyüdürük. Sanki haqlı çıxmağımız hər şeydən vacibdir. Hətta xoşbəxtliyimizdən də. Amma heç də belə deyil. Əgər rahat yaşamaq istəyiriksə, bizim üçün xoşbəxtlikdən vacib heç nə olmamalıdır. Xoşbəxtliyə gedən yol ittihamı bir kənara atıb sevgilə əl uzatmaqdan keçir. Qoy başqaları haqlı çıxsın. Bu bizim haqsız olmağımız demək deyil. Hər şey zamanla yoluna düşəcək. Biz haqlı olmaq növbəsini başqalarına ötürməklə sevinc hissi yaşayacağıq. Əlimizi uzatdığımız adamlar bizimlə mehriban olacaqlar. Onlar da bizə əl uzadacaqlar. Bu ehtimal özünü doğrultmasa belə ürəyimizə salmamalıyıq. Daxili sakitliyimiz bizə bəs edər.

*Bu kitabı hər gün "xırda şeyləri böyütməmə"yin
nə qədər əhəmiyyətli olduğunu yadıma salan qızlarım
Cezzi və Kennaya həsr edirəm. Hər ikinizi də çox sevirəm.
Özünü kimi olduğunuz üçün təşəkkür edirəm.*

MÜNDƏRİCAT

Minnətdarlıq	13
Müqəddimə.....	15
Xırda şeylərin dərđini çəkməyin	20
Qüsursuz ola bilməyəcəyinizi qəbul edin	22
Rahat və həlim insanların elə də çox uğur qazana bilməyəcəyinə dair fikirləri bir kənara qoyun	24
Düşünmə prosesində uçqunabənzər böyümə təsiri	26
Sevgi dairənizi genişləndirin.....	28
Yaddan çıxarmayın: siz öləndə görülməli işlər siyahısı hələ də dolu olacaq	30
Heç kimin sözünü kəsməyin, cümləsini bitirməyin	32
Kiməsə yaxşılıq edin... Sonra bu haqda heç kimə danışmayın.....	34
Qoyun diqqəti başqaları çəksin.....	35
Hazırkı anı yaşamağı öyrənin	38
Sizdən başqa hamının bilikli olduğunu düşünün.....	40
Qoyun çox vaxt başqaları haqlı olsun	42
Daha səbirli olun	45
Səbirli olmaq üçün məşqlər edin	47

Sevgi əlini əvvəlcə siz uzadın.....	49
Özünüzdən soruşun: bir ildən sonra bunun bir əhəmiyyəti olacaqmı?.....	51
Həqiqəti qəbul edin: həyat ədalətli deyil.....	53
Ürəyinizin sıxılmasına mane olmayın	55
Stresə davamgətirmə gücünüzü azaldın	58
Həftədə bir dəfə ürəyinizdən gələn bir məktub yazın	61
Öz cənazənidə iştirak etdiyinizi fikirləşin.....	63
Tez-tez təkrarlayın: “həyat fəvqəladə hadisə deyildir”	65
Beyninizdə xüsusi bir bölmə açın.....	67
Hər gün bir neçə dəqiqənizi təşəkkür ediləcək birini düşünməyə sərf edin	69
Tanımadığınız insanların gözlərinə baxın və gülümsəyərək salamlayın	71
Hər gün özünüzdə bir az “sakit vaxt” ayırın	73
Həyatınızdakı insanları balaca uşaqlar və yüz yaşlı qocalar kimi təsəvvür edin	75
Əvvəlcə qarşınızdakı insanı başa düşməyi hədəfləyin	77
Daha yaxşı dinləyici olun.....	79
Mübarizələrinizi ağılla seçin	81
Psixoloji vəziyyətinizə diqqət yetirin. Əhvalınızın olmadığı məqamlar sizi çaşdırmasın	84

Həyat bir sınaqdır, sadəcə, bir sınaq	87
Tərif və kinayə eyni məfhumdur	89
Təsadüfi yaxşılıqlar edin.....	91
Bir davranışın arxasında nə dayandığını görməyə çalışın...	93
Məsumluğu görün	95
Haqlı çıxmaqdan çox, genişqəlblə olmağa üstünlük verin...	97
Bu gün üç nəfərə onları nə qədər çox sevdiyinizi deyən.....	100
Təvazökar olmağa çalışın.....	102
Zibili atmaq növbəsinin kimdə olduğu yadınızdan çıxıbsa, gedib siz atın.....	104
Qışa hazırlıq təlaşından qaçın.....	106
Hər gün bir neçə dəqiqənizi sevəcəyiniz biri haqqında fikirləşməyə ayırın	108
Antropoloq olun.....	110
Fərqli həqiqətləri anlayın.....	112
Özünüz üçün yardım normaları tərtib edin.....	114
Hər gün, ən azı, bir nəfərə bəyəndiyiniz bir xüsusiyyətini deyən.....	116
Qarşınıza sərhədlər qoymayın, yoxsa məhdudlaşarsınız....	118
Gördüyünüz hər bir yerdə Tanrının barmaq izi vardır.....	120
Tənqid etmə istəyinizə mane olun	122

Ən çox təkidlə müdafiə etdiyiniz beş iddianızı sadalayın və bu mövzularda yumşalmağa çalışın	124
Sırf söz xatirinə sizə deyilmiş tənqidi qəbul edin (görəcəksiniz, ürəyiniz sınmayacaq)	126
Başqalarının fikirlərində, az da olsa, həqiqət axtarın	128
Stəkanın sınıq olduğunu fərz edin	130
Bu cümləni yaxşıca dərk edin: “haraya gedirsinizsə, siz ordasınız”	132
Danışmamışdan əvvəl nəfəs alın	134
Özünüzü yaxşı hiss edəndə şükür edin, pis hiss etdiyiniz vaxt həlim olun.....	136
Daha mülayim bir sürücü olun.....	138
Yüngülləşin	141
Poçtla övladlıq götürün.....	143
Həyata melodram kimi baxmayın.....	145
Öz düşüncə tərzinizdən tamamilə fərqli məqalə və kitablar oxuyun, nəşə öyrənməyə çalışın.....	147
Eyni vaxtda bir neçə iş görməyə çalışmayın.....	149
Ona qədər sayın	151
Özünüzü “qasırganın gözü”ndə dayanmağa alışdırın	153
Çevik planlar qurun.....	155
Malik olmaq istədikləriniz yox, əldə etdikləriniz haqqında düşünün.....	158