



نشر نویسه پاریس

---

# هنر آسان گرفتن زندگی

نویسنده:

بو سانچز

مترجم:

محمد رضا طالبی

دبیر مجموعه و سرویراستار:

روح الله سلیمانی پور



## سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	سانچز، بو، ۱۹۶۲ - Bo Sanchez
عنوان و نام پدیدآور	هنر آسان گرفتن زندگی: چگونه در همه زمینه‌های زندگی واقعا ثروتمند باشیم / بو سانچز؛ ترجمه: محمدرضا طالبی. ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور؛ دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور.
مشخصات نشر	تهران: نشر نویسه پارس، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۵۶ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۳۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی کتاب: Simplify: And Live the Good Life: How to be really wealthy in all areas of life
موضوع	روان‌شناسی
موضوع	ساده‌زیستی
موضوع	شادکامی
شناسه افزوده	طالبی، محمدرضا، ۱۳۶۷، مترجم
شناسه افزوده	سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، ویراستار مقابله‌ای
شناسه افزوده	سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، دبیر مجموعه و سرویراستار
رده بندی کنگره	B۵۶۱
رده بندی دیویی	۱۸۸
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۵۱۵۷۹

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**simplify: And Live the Good Life: How o be really wealthy in all areas of Life**

Bo Sanchez

©Sherperd's Voice Publications, 2001

نویسنده: بو سانچز

مترجم: محمدرضا طالبی

دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور

ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور

آتلیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

ناشر: نشر نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۰۲۱-۷۷۰۵۳۲۴۶

نماینده فروش: کتابفروشی توس: ۶۶۴۶۱۰۰۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۴۵۵۴۵۵۴۱۴۲

وبگاه: [www.neveeseh.com](http://www.neveeseh.com)

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۳۷-۰

چاپ و صحافی: روز

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به «نشر نویسه پارسی» است.  
تکثیر و انتشار این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی  
ممنوع و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

هنز زندگی	مسلسل انتشارات
۱۱	۱۲۲

همیشه مطالعهٔ صفحهٔ اهدای کتابها  
جذاییت و مفهوم خاصی برایم داشته است.  
این اثر را با هیجانی مضاعف  
به پدر، مادر، خواهران عزیز، و تنها برادرم  
تقدیم می‌کنم.

«مترجم»

## یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس کشیدن. و لازمه ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیری چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعه هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسه آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمه کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعه فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمه این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیخته نشر نویسه پارس است که اندیشه و منش، و به ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیه این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح الله سلیمانی‌پور

تیر ۱۴۰۰

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را درباره هر یک از کتاب‌های مجموعه هنر زندگی برایمان بفرستید:

تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: [info.translationschool@gmail.com](mailto:info.translationschool@gmail.com)

## فهرست مطالب

۱۱	مقدمه .....
۱۷	با تمام وجود زندگی کنید .....
۱۹	با کمترین داشته‌ها پتان بیشترین لذت را ببرید .....
۲۱	بدانید که خوشحالی فقط مختص میلیونرها نیست .....
۲۵	باور کنید ارزش انسان بیش از دارایی اوست .....
۲۷	آرزوها می‌گویند «من آخرین آرزو هستم»، شما باور نکنید! .....
۳۱	هرگز نسیه نخرید .....
۳۳	سریع بدهی‌های خود را صفر کنید! .....
۳۵	اگر معتاد به کارت اعتباری خود هستید از بقیه کمک بگیرید .....
۳۷	تا می‌توانید بخشش کنید .....
۳۹	تا می‌توانید پس‌انداز کنید .....
۴۱	سرمایه‌تان را به خدمت خود درآورید .....
۴۵	در پس‌انداز کردن خلاقیت به خرج دهید .....
۴۷	عاقلانه سرمایه‌گذاری کنید .....
۴۹	سعی نکنید ثروتمند به نظر برسید .....
۵۳	بودجه‌بندی، بودجه‌بندی، بودجه‌بندی .....
۵۷	حساب «هزینه‌های نامنظم» خود را داشته باشید .....
۵۹	تعاادل را حفظ کنید .....
۶۱	فقط برای پول کار نکنید .....
۶۳	رؤیاهای خود را تجسم کنید .....
۶۷	رؤیاهای زندگی خود را کشف کنید .....

- ۷۱ ..... برای رؤیاهایتان برنامه‌ریزی مالی کنید
- ۷۳ ..... شغل مورد علاقه‌تان را پیدا و با آن امرار معاش کنید
- ۷۷ ..... شغل خود را به رسالت زندگی‌تان پیوند بزنید
- ۸۱ ..... «غرق‌گی» زندگی را دریابید
- ۸۵ ..... درآمد کسب کنید
- ۸۷ ..... تفکر خود را نسبت به پول اصلاح کنید
- ۸۹ ..... انگیزه‌های مالی خود را اصلاح کنید
- ۹۱ ..... فراوانی را در ذهن‌تان نهادینه کنید
- ۹۵ ..... به توانایی خود در کسب درآمد باور داشته باشید
- ۹۹ ..... بر ارزش خود بیفزایید
- ۱۰۱ ..... استعداد نهفته‌تان را که دیگران به آن نیاز دارند کشف کنید
- ۱۰۵ ..... دست‌آورد و محصول خود را باور کنید
- ۱۰۹ ..... به دنبال فرصت‌های جدید باشید
- ۱۱۳ ..... ترس‌های خود را بپذیرید ولی به هر نحو ممکن کار درست را انجام دهید
- ۱۱۷ ..... مراقب علائم فرسودگی شغلی باشید
- ۱۱۹ ..... مراقب عوامل فرسودگی شغلی باشید
- ۱۲۳ ..... عوامل درونی و بیرونی مؤثر بر فرسودگی شغلی را در نظر بگیرید
- ۱۲۷ ..... فرسوده نه، شعله‌ور باشید!
- ۱۲۹ ..... اعتماد به کار را ترک کنید
- ۱۳۱ ..... بیشتر بخندید
- ۱۳۳ ..... خودتان را دوست داشته باشید
- ۱۳۵ ..... سبزیجات بخورید
- ۱۳۷ ..... چربی‌ها را حذف کنید
- ۱۳۹ ..... خوب بخوابید و چرت بزنید
- ۱۴۱ ..... به بدن خود گوش دهید
- ۱۴۳ ..... هر طور شده، نرمش کنید
- ۱۴۷ ..... تعطیلات را ساده برگزار کنید
- ۱۵۱ ..... یادگیرنده مادام‌العمر باشید
- ۱۵۳ ..... بگذارید مشکلات کوچک، کوچک بمانند
- ۱۵۵ ..... زندگی را ساده بگیرید تا خوب زندگی کنید