

راه مسکن

کتاب کوچک

امید

The little book of

**HOPE**

- لوسی لین -

ترجمه دکتر هومن نامور

سرشناسه: لین، لوسی

Lane, Lucy

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کوچک امید/ لوسی لین؛ ترجمه هومن نامور.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۳۰ ص.؛ ۱۰×۱۳ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۲۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Hope : bright ideas for happier days , 2021.

موضوع: امید

Hope

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: ۷۸ الف/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۰۱۴۶۴۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

## کتاب کوچک امید

نویسنده: لوسی لین

مترجم: دکتر هومن نامور

ناشر: روان شناسی و هنر

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح یونیفرم و جلد: احسان رضوانی

صفحه آرا: لیلی بزرگان نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: سوم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۱۷,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۲۰-۱

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

سایت: [raftarinstitute.com](http://raftarinstitute.com)

PSY & ART

## \* مقدمه

همه ما می توانستیم کمی بیشتر از امید استفاده کنیم، این طور نیست؟ وقتی رسانه ها به شدت مملو از اخبار بد هستند، ممکن است به نظر آید که هیچ شانس برای بهتر شدن اوضاع وجود ندارد یا چیزی برای انتظار وجود ندارد. اما امید - آن صدای کوچکی که می گوید اتفاق خوبی رخ خواهد داد - نیروی قدرتمندی است که به شما قدرت می دهد تا آن زمانی که به نظر می رسد همه چیز علیه شماست، مسیر خود را ادامه دهید. این کتاب مملو از نکات و الهاماتی است که به شما کمک می کند امید، اندیشه مثبت و انعطاف پذیری را در خود پرورش دهید، اندکی خوبی را به اطرافیان خود گسترش دهید و دید خوش بینانه تری نسبت به زندگی به دست آورید. به هر حال، در این دنیا چیزهای زیادی برای امیدواری وجود دارد.

# امید آن است که بتوانی اوج تاریکی نور را ببینی.

• دژموند توتو<sup>۱</sup>

## \* با آن کنار بیا

برای اینکه امیدوار بمانید، مهم است که در مسیر رسیدن به اهداف تان انعطاف پذیر باشید. در طول رویدادهایی که زندگی را تغییر می دهند یا در زمان های آشفتگی، به راحتی می توان به خاطر نرسیدن به جاه طلبی های خود یا پیشرفت نکردن به آن میزانی که باید، احساس شکست خوردگی کرد. اما فقط یک لحظه به این فکر کنید که چقدر دیوانگی است که از خودتان انتظار داشته باشید با همان سرعت ادامه دهید، در حالی که دنیا و زندگی شما بسیار تغییر کرده است. به خودتان آسان بگیرید و به یاد داشته باشید همان طور که زندگی دارای پیچ و خم هایی است، مسیرهای رسیدن به اهداف شما نیز همین طور خواهد بود - و گاهی اوقات ممکن است لازم باشد اهداف خود را بر این اساس تطبیق دهید. مشاهده این تغییرات به عنوان بخشی طبیعی از مسیر به شما کمک می کند امید و انگیزه خود را حفظ کنید.

# یک چیز خوب راجع به این دنیا هست...

همیشه بهارهای بیشتری  
وجود دارد.

• ال.ام. مونتگومری<sup>۲</sup>

## \* همواره به جلو نگاه کن

اگر در یکنواختی زندگی روزمره گرفتار شده‌اید، به یاد داشته باشید که برای انجام کارهایی که شما را خوشحال می‌کنند برنامه ریزی کنید. برنامه شما ممکن است چیزی بسیار کوچک باشد، مانند یک غذای آماده و فیلم دیدن شبانه یا پیاده روی، یا چیزی بزرگتر مانند تعطیلات، اما نکته مهم این است که شما چیزی در دفتر یادداشت خود دارید که منتظر آن باشید. این به شما کمک می‌کند امید و اندیشه مثبت را برای آینده حفظ کنید و به شما انگیزه می‌دهد که روزهای سخت را پشت سر بگذارید.

# سرت را به سمت خورشید بچرخان

وسایه‌ها پشت سرت  
خواهند بود.

• ضرب‌المثل مائوری

## \* رفقای مثبت

مثبت ترین فردی که می شناسید کیست؟ شاید مادرتان، بهترین دوست تان یا یکی از همکاران تان باشد. برای گپ زدن با آنها تماس بگیرید یا برای ناهار ملاقاتی ترتیب دهید - متعجب خواهید شد که چه تفاوتی در دیدگاه شما ایجاد می کند که با شخصی بسیار امیدوار و مثبت بنشینید. اطراف خود را با عشق و خوش بینی احاطه کنید تا به زودی بر شما اثر بگذارد.

ما با هم می توانیم  
تضمین کنیم که

فردا

روز خوبی خواهد بود

• کپتن سر تام مور<sup>۲</sup>

3. Captain Sir Tom Moore

## \* قدردانی را تمرین کن

وقتی به نظر می‌رسد که چیزی برای امیدواری وجود ندارد، به یاد آوردن همه چیزهای خوب در زندگی شما کمک‌کننده است. سعی کنید پنج چیز را که به خاطر آنها سپاسگزار هستید فهرست کنید؛ آنها می‌توانند چیزهای بزرگی باشند، مانند خانواده یا خانه شما، یا چیزهای کوچک مانند قهوه صبحگاهی یا قسمت جدیدی از برنامه مورد علاقه شما. شما احتمالاً به بیش از پنج مورد فکر خواهید کرد! تمرکز بر نکات مثبت زندگی شما را تشویق می‌کند که به چیزهای خوب در آینده امیدوار باشید.

من  
به بدبختی‌ها فکر نمی‌کنم،  
بلکه

**به زیبایی باقی مانده  
می‌اندیشم.**

• آنه فرنگ<sup>۲</sup>

امید چیزی نیست  
که داری،  
امید چیزی است که  
با اعمال، خلق می کنی.

• الکساندریا کورتز<sup>۵</sup>