



## برگی از کتاب Start Living نوشته دیل کارنگی

[ltrbox]

**Clear confusion with a three-step approach and you'll eliminate the .worry it causes**

To reduce the amount of worrying in your life, you first have to find its cause. There are several, of course, but one of the biggest ones is confusion. We never know what's going to happen next and it drives us .insane

[ltrbox/]

**با یک رویکرد سه مرحله‌ای، سردرگمی را از بین ببرید و از نگرانی که سردرگمی ایجاد می‌کند خلاص شوید**

برای کاهش میزان نگرانی در زندگی‌تان، ابتدا باید دلیل آن را پیدا کنید. چندین دلیل وجود دارد که البته یکی از بزرگ‌ترین آن‌ها سردرگمی است. ما هیچ‌وقت نمی‌دانیم



قرار است چه اتفاقی بیفتد و این ما را دیوانه می‌کند.

[tablebox]

Confusion: سردرگمی، گیجی

Approach: رویکرد، شیوه

Eliminate: حذف کردن، از چیزی خلاص شدن

[tablebox/]

[ltrbox]

### **:The three-step approach**

1. Get your facts straight by writing down what you know and what you're worried about.

2. Analyze those facts to figure out your options.

3. Make a decision and stick to it

[ltrbox/]

### **رویکرد سه مرحله ای:**

1. با نوشتن آنچه می‌دانید و آنچه شما را نگران می‌کند، واقعیات را برای خود شفاف کنید.

2. این واقعیات را تحلیل کنید تا گزینه‌های خود را پیدا کنید.

3. یک تصمیم بگیرید و به آن پایبند شوید.

[Itrbox]

## Set a limit on the things in your life that cause you stress, grief and anxiety

If something causes you stress, grief or anxiety, like a friend picking a fight over a stupid topic, set a limit. Say "this far, and not one step further, am I going to allow myself to worry about this." This can be a time-limit or a general rule, or a guideline for example to forgive others instantly after a fight, instead of holding grudges

[Itrbox/]

## برای چیزهایی که در زندگی‌تان ایجاد استرس، غم و اضطراب می‌کنند حد بگذارید

اگر چیزی ایجاد استرس، غم و یا اضطراب می‌کند مثلا یک دوستی که برای یک موضوع احمقانه دعوا راه می‌اندازد، برای آن حد بگذارید. بگویید «تا همین‌جا، و نه حتی یک لحظه بیشتر به خودم اجازه نمی‌دهم که نگران این موضوع باشم.» این حد می‌تواند یک محدودیت زمانی، یک قانون کلی و یا یک دستورالعمل باشد. برای مثال به‌جای کینه به دل گرفتن، افراد را بلافاصله بعد از دعوا ببخشید.

[tablebox]

Set a limit: حد گذاشتن

Grief: غم، اندوه

Anxiety: اضطراب

Instantly: بلافاصله، فوراً

[tablebox/]

این مطلب از کتاب معروف دیل کارنگی با نام **How to Stop Worrying and Start Living** تهیه شده است که یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های تاریخ در زمینه بهبود فردی است.

```
Start Living" از کتاب "دیل کارنگی"=zoomsounds_player artistname]
type="detect" "نوشته دیل کارنگی"=songname
dzsap_meta_source_attachment_id="۱۵۸۴۱۵"
source="/home/h۳۲۳۸۳۴/domains/modiresabz.com/public_html/wp-
content/uploads/۲۰۲۰/۰۳/Stop-worrying.m۴a"
thumb="/home/h۳۲۳۸۳۴/domains/modiresabz.com/public_html/wp-
content/uploads/۲۰۲۰/۰۳/HowStopWorryingDaleCarnegie.jpg"
config="default" autoplay="off" loop="off" open_in_ultibox="off"
enable_likes="off" enable_views="off" enable_rates="off"
play_in_footer_player="default" enable_download_button="off"
["download_custom_link_enable="off
```