

تقدیر و تشکر

روزبه روز بیشتر به این باور می‌رسم که فرایند کتاب‌نوشتن این‌طور نیست که تصمیم بگیرید کتاب درباره‌ی چه باشد، بلکه باید بفهمید خود کتاب می‌خواهد درباره‌ی چه باشد. من از لحاظ افرادی که برای انجام این کار به تورم می‌خورند نهایت اقبال را دارم. این پروژه از طریق سلسله‌گفت‌وگوهایی با رابین پارمیتز حکیم و پرشور و نیز ارتباطات فراوان با خوانندگان خبرنامه‌ی ایمیلی‌ام پا گرفت. از همه‌ی این افراد متشکرم. اگر کار به ثمر نشسته، این را مدیون کارگزاران ادبی کاربلدم، کلر کنراد و ملیسا فلشمن، هستم که استاد تبدیل ایده به محصول نهایی‌اند. بار دیگر افتخار همکاری با استوارت ویلیامز از نشر بادلی هد و اریک چینسکی از نشر فرار، اشتراوس و ژیرو را داشتم: بینش‌ها و توصیه‌ها، توجه سخاوتمندانه و اصرار دوستانه اما سفت‌وسختشان بر اینکه اندیشه‌ها و استدلال‌هایم را روشن کنم باعث شد متن کتاب یک سروگردن بهتر بشود. خلاقیت و تخصص بسیاری از همکارانشان نیز کمک زیادی به من کرد. بسیار سپاسگزارم از اما براکس، مروپ میلز و ریچل پارمیتز.

عشق و دوستی و حکمت هدر چاپلین که فداکاری‌های زیادی برای این کتاب کرد و روان برکمن که واقعاً آدم کاردرستی است باعث می‌شود بگویم خوش‌اقبال‌ترین آدم دنیا هستم. آن‌ها هستند که به بهترین شکل به من یادآوری می‌کنند چه چیزی اهمیت دارد و زندگی چیزی است که باید طعم خوش آن را چشید، نه اینکه صرفاً سپری‌اش کرد. اگر در صفحات کتاب ردی از سرزندگی باشد، همان‌قدر که شاید حاصل تلاش من باشد، مدیون آن‌ها نیز هست.

برای مطالعه بیشتر

هفته اول: متناهی بودن

این مفهوم که مشکل ما متناهی بودن نیست بلکه تلاش بیهوده برای فرار از تناهی است یکی از مضامین اصلی نوشتار ذن به حساب می آید؛ مجموعه آموزنده شارلوت جوکو بک به نام چیز خاصی نیست: زندگی با ذن^۱ را به شدت در این زمینه توصیه می کنم. چون تولیفسون در کتابی که عنوان با مسمای مرگ: پایان توسعه فردی^۲ را یدک می کشد از منظری التقاطی تر سراغ این موضوع می رود و کلی کاپیک هم در کتاب تو فقط انسانی: محدودیت های ما به چه صورت انعکاسی از طراحی خداست و چرا این خبر خوشی است^۳ اهمیت این موضوع برای مسیحیان را کندوکاو می کند (نجات زمان^۴ نوشته جوردن رینر نیز کتاب مسیحی دیگری است پر از نکات بهره وری با محوریت پذیرش

1. *Nothing Special: Living Zen*

2. *Death: The End of Self-Improvement*

3. *You're Only Human: How Your Limits Reflect God's Design and Why That's Good News*

4. *Redeeming Your Time*

تناهی که البته دیدگاه‌هایش به هیچ باور مذهبی خاصی متکی نیست). اگر امکان‌ش بود، نظری به کتاب هستی و زمان مارتین هایدگر هم داشته باشید: ترجمه انگلیسی جون استامباوا از بقیه خواناتر است، هرچند خود من به کتاب درآمدی بر هایدگر^۲ اثر ریچارد پولت و درس‌گفتارهای هیوبرت دریفوس در یوتیوب اتکا کردم. این ایده که اگر پیامدها را بپذیریم آزادیم تا هر کاری دلمان خواست بکنیم برگرفته از کتاب دلچسب شلدون کاپ به نام اگر بودار در خیابان دیدید بکشیدش!؛ سفر زیارت‌وارِ مراجعان روان‌درمانی^۳ است و این دیدگاه اگزیستانسیالیستی که معنا از پذیرفتن مسئولیتِ کارها به وجود می‌آید زیربنای کتاب خودیاری تأمل برانگیز سارا کوپوریک با عنوان به حساب من: پذیرش حقایق تلخ، کشف خویشتن درون و تغییر زندگی^۴ است (برای بهترین معرفی دربارهٔ حال‌وهوا و پیام اگزیستانسیالیست‌ها، کتاب سارا پیکول را بخوانید: در کافه اگزیستانسیالیستی: آزادی، وجود و کوکتل زردآلو^۵). مطالبی که دربارهٔ ناتوانی ما در کنترل آینده از رابرت سالتزمن نقل کردم از کتاب ده‌هزار چی؟^۶ است. این کتاب سرشار از چنین بینش‌های موجز و سراسری دربارهٔ تزلزل وضعیت انسان است.

هفته دوم: آستین عمل بالازدن

پیشنهاد دادن کتاب‌هایی دربارهٔ دست به عمل زدن واقعاً کار خطرناکی است، چون هرگونه مطلبی از این دست ممکن است بهانه‌ای شود برای اینکه به جای خود دست به عمل زدن صرفاً کتاب دیگری در این باره بخوانیم. باین همه، بعضی کتاب‌های این حیطه واقعاً به خود من کمک کرده‌اند

1. Joan Stambaugh

2. Heidegger: An Introduction

3. If You Meet the Buddha on the Road, Kill Him!: The Pilgrimage of Psychotherapy Patients

4. It's on Me: Embrace Hard Truths, Discover Your Self and Change Your Life

5. At the Existentialist Café: Freedom, Being and Apricot Cocktails

6. Ten Thousand Things

در زندگی‌ام دست به عمل بزنم: جنگجوی زمان^۱ اثر استیو چندلر و هنر دست به عمل زدن: درس‌هایی از روان‌شناسی ژاپنی^۲ اثر گرگ کرچ. بسیاری از اصول بهره‌وری با محوریت پذیرش تناهی در سیستم مدیریت زمان موسوم به کانبان کپسوله شده‌اند، سیستمی که در کتاب کانبان شخصی: نقشه‌برداری از کارآپیمودن مسیر زندگی^۳ نوشته جیم بنسون و تونیان دماریا به روشنی تشریح شده است؛ این درس‌ها همپوشانی‌هایی هم با توصیه کال نیوپورت دارد که می‌گوید پروژه‌هایتان را به دو دسته «در دست انجام» و «در انتظار انجام» تقسیم کنید. این فقط یکی از توصیه‌های ارزشمند او در کتاب کار آهسته‌تر، بازده بیشتر: رهایی از فرسودگی شغلی^۴ است. ذن و مدیریت زمان در کتاب زمان‌سواری: رویکرد ذن به بهره‌گیری از زمان^۵ با هم درمی‌آمیزند، کتابی که به نسبت حجم کمش حاوی حکمت بسیار زیادی است. هرکس بابت پروژه بزرگی به اضطراب افتاده باید جستار ویرجینیا والیان با عنوان «یادگیری کار»^۶ را بخواند که در وب‌سایتش به نشانی virginiavalian.org دسترس است. کتاب استراحت: چرا با کار کمتر می‌توان به نتایج بیشتر رسید^۷ اثر الکس سوچونگ-کیم پانگ واقعاً به وعده زیرعنوانش عمل می‌کند و متقاعدتان می‌سازد که نتایج مثال‌زدنی واقعاً نیازمند سرمایه‌گذاری ابرانسانی زمان نیست. برای درک اینکه باید با زمان خود چه کار کنید (و تسلی خاطر و وضوح افکار در دوره‌های سردرگمی و ناامیدی) بی‌بربرگرد آثار جیمز هالیس را توصیه می‌کنم. پیشنهادم این است که اول از همه کتاب معنیافتن در نیمه دوم زندگی: چگونه سرانجام به معنای واقعی رشد کنیم^۸ را از او بخوانید.

1. *Time Warrior*

2. *The Art of Taking Action: Lessons from Japanese Psychology*

3. *Personal Kanban: Mapping Work/Navigating Life*

4. *Slow Productivity: The Lost Art of Accomplishment Without Burnout*

5. *Time Surfing: The Zen Approach to Keeping Time on Your Side*

6. *Learning to Work*

7. *Rest: Why You Get More Done When You Work Less*

8. *Finding Meaning in the Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up*

هفته سوم: رهاکردن

درباب این هنر که بگذاریم زندگی رقم بخورد، برترین متن قطعاً دائو دِ جینگ است، اثر لائوتسه یا شاید هم چند نویسنده باستانی که امروزه جمعاً لائوتسه به معنای «استاد قدیمی» نامیده می‌شوند. من بشخصه ترجمهٔ جیا-فو فنگ^۱ و جین اینگلیش^۲ را توصیه می‌کنم، به خصوص که اینگلیش عکس‌هایی هیجان‌انگیز را نیز چاشنی کار کرده است. این کتاب هیچ چیز دشواری ندارد (شاید خود لائوتسه بگوید زندگی هم هیچ چیز دشواری ندارد و مسئله همین است). ولی فلسفهٔ تائوئیستی «کار بی‌مشقت»، که دقیقاً نقطهٔ عکس بیشتر توصیه‌های امروزی دربارهٔ زندگی است، در سه کتاب مدرن‌تر و کمتر شاعرانه نیز به خوبی بررسی شده است: زندگی بی‌مشقت: وو-وی و وضعیت خودجوش هماهنگی طبیعی^۳ نوشتهٔ جیسون گرگوری، سعی کنید تلاش نکنید: هنر و علم خودجوشی^۴ اثر ادوارد اسلینگرلند و تائو: راه جویبار نوشتهٔ آلن واتس. بحث ایدو لاندو دربارهٔ «قاعدهٔ زرین وارونه» و سنگدلی ما هنگام حرف زدن با خود برگرفته از کتاب یافتن معنادر دنیایی پرعیب و نقص^۵ است، اثری سرشار از بینش دربارهٔ ساختن زندگی معنادار از دل موقعیتی که در آن هستیم. بهترین اثر کاربردی سال‌های اخیر در زمینهٔ خودپذیری برای دستیابی به چیزهای خوب کتاب الیزابت گیلبرت است: جادوی بزرگ: زندگی خلاقانه در فراسوی ترس^۶. کتاب طولانی هارتموت رُزا که عنوان کوتاهی دارد، طنین^۷، و کتاب کوتاهش که عنوانی طولانی دارد،

1. *Tao Te Ching*

2. *Gia-fu Feng*

3. *Jane English*

4. *Effortless Living: Wu-Wei and the Spontaneous State of Natural Harmony*

5. *Trying Not to Try: The Art and Science of Spontaneity*

6. *Tao: The Watercourse Way*

7. *Finding Meaning in an Imperfect World*

8. *Big Magic: Creative Living Beyond Fear*

9. *Resonance*

کنترل‌ناپذیری دنیا^۱، هر دو در نوشتن کتاب حاضر کمک زیادی به من کردند و به نظم تحلیل او از آنچه زندگی مدرن را برای خیلی‌ها به طرز غریبی ناخوشایند می‌کند نیازمند توجه بیشتر است. کتاب آزادنویسی عمیق: چگونه استادانه به غرقگی خلاقانه برسیم^۲ اثر استیون لویید به خوبی از فواید عمیق تمرین برای ذهن و روان می‌گوید. یک روز حتماً ماراتون بیست و چهار ساعته آزادنویسی را که او توصیه می‌کند امتحان می‌کنم.

هفته چهارم: حضور همه جانبه

این انگاره که، به دلیل تناهی انسان‌ها، زندگی مطلقاً به هدف فایده‌رسانی به خویشتن آینده مان بی‌معنی و مضحک است به خوبی در کتاب دین ریکلز آمده است: عمر کوتاه است: راهنمایی مختصر برای معنادارتر کردن زندگی^۳. شریل پال در کتاب حکمت اضطراب: چرا اضطراب و افکار مزاحم موهبت‌هایی برای شفای ماهستند^۴ به نگرشی می‌پردازد که می‌تواند مکمل مطالب کتاب حاضر باشد، اینکه اضطراب حاوی چه درس‌هایی درباره زندگی پربار در لحظه حال است. کتاب زندگی تأملی: در ستایش بی‌فعالیتی^۵ اثر بیونگ-چول هان نشان می‌دهد بسیاری از کارهایی که به نام بهره‌وری انجام می‌شود از سردرگمی و طفره‌وری نشئت می‌گیرد. کتاب کاملاً زنده: مراقبت از روح در روزگار پراشوب^۶ اثر الیزابت آلفیلد به طرز عجیبی حکیمانه و مفید است و توضیح می‌دهد که زندگی پربارتر به چه صورت است. باز هم سنت ذن به من کمک کرده تا واقعاً بفهمم حضور کامل در لحظه حال به چه معناست؛ در این زمینه از چند اثر نام می‌برم: بازکردن دست اندیشه:

-
1. *The Uncontrollability of the World*
 2. *Deep Freewriting: How to Masterfully Navigate the Creative Flow*
 3. *Life is Short: An Appropriately Brief Guide to Making It More Meaningful*
 4. *The Wisdom of Anxiety: How Worry and Intrusive Thoughts Are Gifts to Help You Heal*
 5. *Vita Contemplativa: In Praise of Inactivity*
 6. *Fully Alive: Tending to the Soul in Turbulent Times*

مبانی تمرین ذن بودیسم^۱ اثر کوشو اوچیااما؛ هستی-زمان: راهنمای شوبوگنزو اوجی دوگن برای هنرجویان^۲ اثر شینشو رابرتس؛ و آثار جان تارانت به خصوص اسب آبی را برایم بیاورید: و دیگر کوآن‌های ذن که جانتان را نجات می‌دهد^۳. انسان‌شناسی دون: کلید دورازذهن دیدگاه مهربان به دیگران (و خود)^۴ اثر دیوید زال راهنمایی‌های رهایی‌بخش درباب زندگی با تنهایی و گذشت است. قطعاً بی‌شمار کتاب‌های ارزشمند دیگر هم دربارهٔ تمام این موضوعات وجود دارد؛ ای کاش عمری بود تا تمام آن‌ها را بخوانیم.

-
1. *Opening the Hand of Thought: Foundations of Zen Buddhist Practice*
 2. *Being-Time: A Practitioner's Guide to Dogen's Shobogenzo Uji*
 3. *Bring Me the Rhinoceros: And Other Zen Koans That Will Save Your Life*
 4. *Low Anthropology: The Unlikely Key to a Gracious View of Others (and Yourself)*



Eugene Gendlin, *Focusing* (Everest House, 1978). The International Focusing Institute.

If You Meet the Buddha on the Road, Kill Him!: The Pilgrimage of Psychotherapy Patients, Sheldon Kopp, Bantam, 1982.

Madame Curie, Eve Curie, Letter to her brother, 18 March 1894. Translated by Vincent Sheean. William Heinemann Ltd, 1938.

How to Travel with a Salmon: And Other Essays, Umberto Eco. Translated by William Weaver. Harcourt, 1994. Partial translation of *Il secondo diario minimo* (1992).

William James, *The Principles of Psychology*, 1890. Horace, *Selected Poems, Odes*, translated by Derek Mahon. By kind permission of the author's Estate and The Gallery Press, Loughcrew, Oldcastle, County Meath, Ireland, from *The Adaptations* (2022).

Stephen Cope, *The Great Work of Your Life* (2012). Random House Publishing Group.

Robert Frost, 'The Road Not Taken', *Atlantic Monthly*, August 1915.

Sarah Manguso, excerpts from *300 Arguments: Essays*. Copyright © 2017 by Sarah Manguso. Reprinted with the permission of The Permissions

Company, LLC on behalf of Graywolf Press, Minneapolis, Minnesota, graywolfpress.org.

The Rule of St. Benedict in English, Saint Benedict. Translated by Timothy Fry. Liturgical Press, 1982.

Woolf, Leonard (1975) [1964], *Beginning Again: An Autobiography of the Years 1911 to 1918*. Harcourt Brace Jovanovich. The University of Sussex and the Society of Authors as the Literary Representative of the Estate of Leonard Woolf.

London Review of Books, Vol. 37 No. 5, 5 March 2015. Review: 'Against Self-Criticism', Adam Phillips.

Adam Smith, *An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations*, 1776.

Whitney Cummings, *The Tim Ferriss Show*, Episode 84. Copyright © 2007–2018 Tim Ferriss. All Rights Reserved. Reproduced with permission from Tim Ferriss.

Ann Patchett, *What Now?*, Harper, 2008.

Annie Dillard, *The Writing Life*, Harper Perennial, 1998. *The Collected Letters of C. S. Lewis Vol II* by C. S. Lewis © copyright 2004 C. S. Lewis Pte Ltd. Extract used with permission.

Walter Benjamin et al., 'Fruits of Exile, 1938, Berlin Childhood around 1900' from *Selected Writings: 1935–1938*, Belknap Press, English, 1996.

The Problem of the Puer Aeternus, Marie-Louise von Franz, Spring Publications, 1970. Copyright © 1970, Marie-Louise von Franz. © 1970 Spring Publications. © 2012 Stiftung für Jung'sche Psychologie and Paul & Peter Fritz AG, Literary Agency.

Mary Randolph Carter, *A Perfectly Kept House is the Sign of a Misspent Life*, Rizzoli International Publications, 2010.

Hegel, G., 1976, *Science of Logic*, Atlantic Highlands, NJ: Humanities Press. Translated by Oliver Burkeman.

Cioran, Emil (1999) [Originally published in 1952], *All Gall is Divided*. Translated by Howard, Richard. Arcade. Original: *Syllogismes de lamertume* (tr. 'All Gall Is Divided'), Gallimard, 1952.

Two Pockets, Rabbi Toba Spitzer.

Collected Fictions by Jorge Luis Borges, translated by Andrew Hurley. Penguin Books, 1999.

Coming Home to Myself: Daily Reflections for a Woman's Body and Soul. Marion Woodman, Jill Mellick. Conari Press, 1998. Red Wheel/Weiser, LLC. Reproduced with permission.

Excerpt(s) from *One Minute Wisdom* by Anthony de Mello, copyright © 1985 by Anthony de Mello, S. J. Used by permission of Doubleday, an imprint of the Knopf Doubleday Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

Agnes Martin, Lecture, ICA, on February 14, 1973, on the occasion of the exhibition 'Agnes Martin' which was held at the Institute of Contemporary Art at the University of Pennsylvania, January 22 – March 1, 1973. Agnes Martin/Artists Rights Society (ARS), New York.

Joanna Macy, *Schooling Our Intention*, 1993.

Excerpt(s) from *What Matters Most: Living a More Considered Life* by James Hollis. Copyright © 2009 by James Hollis. Used by permission of Gotham Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

Modern Man in Search of a Soul, Carl Gustav Jung, translated by W. S. Dell and Cary F. Baynes. Copyright © 1933 © 1933 Harcourt Brace © 1933 Kegan Paul, Trench, Trübner & Co © 2009 Foundation of the Works of C. G. Jung, Zürich. Reproduced by permission of Taylor & Francis Group through PLSclear and Paul & Peter Fritz AG, Literary Agency.

Kosho Uchiyama Roshi, *Opening the Hand of Thought: Approach to Zen*, translated by Shohaku Okumura and Tom Wright. Penguin, 1994.

From *Bring Me the Rhinoceros: And Other Zen Koans That Will Save Your Life* by John Tarrant. Copyright © 2004, 2008 by John Tarrant. Reprinted by arrangement with The Permissions Company, LLC on behalf of Shambhala Publications Inc., Boulder, Colorado, shambhala.com.

Samuel Butler, Speech at the Somerville Club, 27 Feb, 1895, in R. A. Streatfield *Essays on Life, Art and Science* (1904).

The Thoughts of the Emperor M. Aurelius Antonius, trans. George Long (1862).

فهرست نام‌ها و اصطلاحات



Deep Freewriting: How to Masterfully Navigate the Creative Flow	آزادنویسی عمیق: چگونه استادانه به غرقگی خلاقانه برسیم
Bring Me the Rhinoceros: And Other Zen Koans That Will Save Your Life	اسب آبی را برایم بیاورید: و دیگر کوان‌های زن که جانتان را نجات می‌دهد
Rest: Why You Get More Done When You Work Less	استراحت: چرا با کار کمتر می‌توان به نتایج بیشتر رسید
Studio 60 on the Sunset Strip	استودیو ۶۰ در سانس استریپ
If You Meet the Buddha on the Road, Kill Him!: The Pilgrimage of Psychotherapy Patients	اگر بودا را در خیابان دیدید بکشیدش! سفر زیارت‌وار مراجعان روان‌درمانی
Choosing Easy World	انتخاب دنیای آسان
Low anthropology	انسان‌شناسیِ دون
Low Anthropology: The Unlikely Key to a Gracious View of Others (and Yourself)	انسان‌شناسیِ دون: کلیدِ دورازذهنی دیدگاهِ مهربان به دیگران (و خود)

High anthropology	انسان‌شناسی والا
Opening the Hand of Thought: Foundations of Zen Buddhist Practice	بازکردن دست اندیشه: مبانی تمرین ذن بودیسم
Saturday Night Live	برنامهٔ زندهٔ شنبه شب
It's on Me: Embrace Hard Truths, Discover Your Self and Change Your Life	به حساب من: پذیرش حقایق تلخ، کشف خویشستن درون و تغییر زندگی
Antidote	پادزهر
The End of Burnout	پایان فرسودگی
Geworfenheit (thrownness)	پرتاب‌شدگی
Tao: The Watercourse Way	تائو: راه جویبار
You're Only Human: How Your Limits Reflect God's Design and Why That's Good News	تو فقط انسانی: محدودیت‌های ما به چه صورت انعکاسی از طراحی خداست و چرا این خبر خوشی است
Big Magic: Creative Living Beyond Fear	جادوی بزرگ: زندگی خلاقانه در فراسوی ترس
Time Warrior	جنگجوی زمان
Four Thousand Weeks	چهارهزار هفته
Nothing Special: Living Zen	چیز خاصی نیست: زندگی با ذن
The Wisdom of Anxiety: How Worry and Intrusive Thoughts Are Gifts to Help You Heal	حکمت اضطراب: چرا اضطراب و افکار مزاحم موهبت‌هایی برای شفای ما هستند
Memories, Dreams, Reflections	خاطرات، رؤیاها، تأملات
Bad faith	خودفریبی
At the Existentialist Café: Freedom, Being and Apricot Cocktails	در کافهٔ اگزیستانسیالیستی: آزادی، وجود و کوکتل زردآلو

Heidegger: An Introduction	درآمدی بر هایدگر
Ten Percent Happier	ده درصد شادتر
The Ten Thousand Things	ده هزار چیز
The Path of Least Resistance	راحت‌ترین راه
“The Road Not Taken”	«راه نرفته»
Time Surfing: The Zen Approach to Keeping Time on Your Side	زمان سواری: رویکرد ذن به بهره‌گیری از زمان
Effortless Living: Wu-Wei and the Spontaneous State of Natural Harmony	زندگی بی‌مشقت: وو-وی و وضعیت خودجوش هماهنگی طبیعی
Vita Contemplativa: In Praise of Inactivity	زندگی تأملی: در ستایش بی‌فعالیتی
Trying Not to Try: The Art and Science of Spontaneity	سعی کنید تلاش نکنید: هنر و علم خودجوشی
Going Clear	شفاف‌سازی
Anti-Time Management	ضد مدیریت زمان
Resonance	طنین
Life is Short: An Appropriately Brief Guide to Making It More Meaningful	عمر کوتاه است: راهنمایی مختصر برای معنادارتر کردن زندگی
Analysis paralysis	فلج تجزیه و تحلیل
Slow Productivity: The Lost Art of Accomplishment Without Burnout	کار آهسته‌تر، بازده بیشتر: رهایی از فرسودگی شغلی
Fully Alive: Tending to the Soul in Turbulent Times	کاملاً زنده: مراقبت از روح در روزگار پراشوب

Personal Kanban: Mapping Work/Navigating Life	کانبان شخصی: نقشه‌برداری از کار/پیمودن مسیر زندگی
The Uncontrollability of the World	کنترل‌ناپذیری دنیا
delayed-return environment	محیط بازخورد تأخیری
Death: The End of Self-Improvement	مرگ: پایان توسعه فردی
Finding Meaning in the Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up	معنایافتن در نیمه دوم زندگی: چگونه سرانجام به معنای واقعی رشد کنیم
The Imperfectionist	ناکامل‌گرا
Battlestar Galactica	ناوبر فضایی گالاکتیکا
Redeeming Your Time	نجات زمان
Construal level theory	نظریه سطح تفسیر
Being and Time	هستی و زمان
Being-Time: A Practitioner's Guide to Dogen's Shobogenzo Uji	هستی-زمان: راهنمای شوبوگنزو اوچی دوگن برای هنرجویان
The Art of Taking Action: Lessons from Japanese Psychology	هنر دست به عمل زدن: درس‌هایی از روان‌شناسی ژاپنی
Open awareness	هوشیاری باز
Finding Meaning in an Imperfect World	یافتن معنا در دنیایی پرعیب‌ونقص
"Learning to Work"	«یادگیری کار»

نمایه مصائب



فلج تجزیه و تحلیل

روز سوم: فقط باید عواقب کارهایتان را بپذیرید: درباب تاوان پس دادن
روز هشتم: شکار تصمیم ها: درباب انتخاب مسیری در جنگل
روز بیستم: هدفی کمی تعیین کنید: درباب اخراج «مسئول کنترل کیفیت» درون

خشم

روز چهاردهم: طبعتان را به مشکلات عادت بدهید: درباب هرگز نرسیدن به حالت
بی مشکلی
روز بیست و یکم: اصلاً وقفه چیست؟: درباب پذیرا بودن امکان حواس پرتی

اضطراب

روز چهارم: علیه دین بهره‌وری: درباب قدرت «فهرست کارهای انجام شده»
روز هفتم: چو فردا شود فکر فردا کنیم: درباب عبور از پل‌هایی که به آن‌ها می‌رسیم
روز هجدهم: مشکلات دیگران را به خودشان واگذارید: درباب سر در کار
خود داشتن

اجتناب

روز دوم: کایاک و ابرکشتی: درباب انجام کارها
روز یازدهم: برو به انبار: درباب دوست شدن با آنچه از آن می‌ترسیم

مشغله

روز اول: اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است: درباب رهایی بخش بودن شکست
روز چهارم: علیه دین بهره‌وری: درباب قدرت «فهرست کارهای انجام شده»
روز پنجم: اطلاعات بیش از حد: درباب هنر خواندن و نخواندن
روز بیست و سوم: چگونه از سلامت عقلی شروع کنید: درباب زمان دادن به خود

هراس زندگی

روز سوم: فقط باید عواقب کارهایتان را بپذیرید: درباب تاوان پس دادن
روز ششم: نمی‌شود به همه چیز اهمیت داد: درباب حفظ سلامت روان وقتی دنیا آشفته بازار است
روز یازدهم: برو به انبار: درباب دوست شدن با آنچه از آن می‌ترسیم
روز پانزدهم: اگر آسان بود چه؟: درباب جذابیت کاذب تلاش

بی‌انگیزگی

روز هشتم: شکار تصمیم‌ها: درباب انتخاب مسیری در جنگل
روز پانزدهم: اگر آسان بود چه؟: درباب جذابیت کاذب تلاش
روز بیست و هفتم: سی‌ف‌یغ دو موند: درباب دل به دریازدن

ناامیدی کلی

روز اول: اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است: درباب رهایی بخش بودن شکست
روز دهم: وظیفه خود در زندگی را بیابید: درباب آنچه واقعیت از ما می‌خواهد

ناامیدی از اوضاع جهان

روز ششم: نمی‌شود به همه چیز اهمیت داد: درباب حفظ سلامت روان وقتی دنیا آشفته بازار است

بی‌هدفی

روز دهم: وظیفه خود در زندگی را بیابید: درباب آنچه واقعیت از ما می‌خواهد
روز بیست و هشتم: آنچه اهمیت دارد: درباب یافتن راه

ناتوانی

روز سوم: فقط باید عواقب کارهایتان را بپذیرید: درباب تاوان‌پس دادن
روز ششم: نمی‌شود به همه چیز اهمیت داد: درباب حفظ سلامت روان وقتی دنیا
آشفته بازار است
روز پانزدهم: اگر آسان بود چه؟: درباب جذابیت کاذب تلاش

دل‌گسستگی

روز بیست و دوم: این قدر با خود آینده‌تان مهربان نباشید: درباب ورود کامل به زمان
و مکان کنونی
روز بیست و پنجم: زندگی را نمی‌شود احتکار کرد: درباب سهل‌گیری در
گذر لحظات

حواس‌پرتی

روز پنجم: اطلاعات بیش از حد: درباب هنر خواندن و نخواندن
روز سیزدهم: سه ساعت: درباب حفظ تمرکز در بحبوحه آشوب
روز بیست و یکم: اصلاً وقفه چیست؟: درباب پذیرا بودن امکان حواس‌پرتی

ترس از آینده

روز ششم: نمی‌شود به همه چیز اهمیت داد: درباب حفظ سلامت روان وقتی دنیا
آشفته بازار است
روز هفتم: چو فردا شود فکر فردا کنیم: درباب عبور از پل‌هایی که به آن‌ها می‌رسیم

ترس از دست به عمل زدن

روز هشتم: شکار تصمیم‌ها: درباب انتخاب مسیری در جنگل
روز یازدهم: برو به انبار: درباب دوست‌شدن با آنچه از آن می‌ترسیم
روز پانزدهم: اگر آسان بود چه؟: درباب جذابیت کاذب تلاش

عذاب وجدان

روز سوم: فقط باید عواقب کارهایتان را بپذیرید: درباب تاوان پس دادن
روز چهارم: علیه دین بهره‌وری: درباب قدرتِ «فهرست کارهای انجام شده»
روز شانزدهم: قاعدهٔ زرین وارونه: درباب بدترین دشمنِ خود نبودن
روز هفدهم: مانع بروز سخاوتمندی نشوید: درباب بیهودگیِ «آدم بهتری شدن»

عجله

روز چهارم: علیه دین بهره‌وری: درباب قدرتِ «فهرست کارهای انجام شده»
روز هفتم: چو فردا شود فکر فردا کنیم: درباب عبور از پل‌هایی که به آن‌ها
می‌رسیم
روز بیست و سوم چگونه از سلامت عقلی شروع کنید: درباب زمان دادن به خود

سندرم شیاد

روز اول: اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است: درباب رهایی بخش بودنِ شکست
روز شانزدهم: قاعدهٔ زرین وارونه: درباب بدترین دشمنِ خود نبودن
روز بیست و چهارم: مهمان‌نوازیِ شلخته: درباب ارتباط‌گیری از طریق نقص‌ها

نداشتن استمرار

روز دوازدهم: قواعدی در خدمت زندگی: درباب انجام روزانهٔ کارها

بلا تکلیفی

روز سوم: فقط باید عواقب کارهایتان را بپذیرید: درباب تاوان پس دادن
روز هشتم: شکار تصمیم‌ها: درباب انتخاب مسیری در جنگل
روز دهم: وظیفهٔ خود در زندگی را بیابید: درباب آنچه واقعیت از ما می‌خواهد

اضافه بار اطلاعاتی

روز پنجم: اطلاعات بیش از حد: درباب هنر خواندن و نخواندن

ناامنی

روز چهارم: علیه دین بهره‌وری: درباب قدرتِ «فهرست کارهای انجام شده»
روز هفتم: چو فردا شود فکر فردا کنیم: درباب عبور از پل‌هایی که به آن‌ها می‌رسیم

وقفه‌ها

روز بیست و یکم: اصلاً وقفه چیست؟: درباب پذیرا بودنِ امکانِ حواسِ پرتی

زودرنجی

روز چهاردهم: طبعتان را به مشکلات عادت بدهید: درباب هرگز نرسیدن به حالت

بی‌مشکلی

روز بیست و یکم: اصلاً وقفه چیست؟: درباب پذیرا بودنِ امکانِ حواسِ پرتی

بی‌روحو

روز نوزدهم: یا خوش می‌گذرد یا خاطره می‌شود: درباب ابعاد مثبت

پیش‌بینی‌ناپذیری

روز بیست و دوم: این قدر با خود آینده‌تان مهربان نباشید: درباب ورود کامل به زمان

و مکان کنونی

روز بیست و پنجم: زندگی را نمی‌شود احتکار کرد: درباب سهل‌گیری در گذر لحظات

حس تنهایی

روز بیست و یکم: اصلاً وقفه چیست؟: درباب پذیرا بودنِ امکانِ حواسِ پرتی

روز بیست و چهارم: مهمان‌نوازیِ شلخته: درباب ارتباط‌گیری از طریقِ نقص‌ها

بی‌معنایی

روز دهم: وظیفه خود در زندگی را بیابید: درباب آنچه واقعیت از ما می‌خواهد

روز بیست و ششم: تصورناپذیر: درباب تسلا بخشی تردید

روز بیست و هشتم: آنچه اهمیت دارد: درباب یافتن راه

ناخن‌خشی

روز هفدهم: مانع بروز سخاوتمندی نشوید: درباب بیهودگیِ «آدم بهتری شدن»

نیاز به کنترل و تسلط

روز اول: اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است: درباب رهایی بخش بودنِ شکست

روز سیزدهم: سه ساعت: درباب حفظ تمرکز در بحبوحه آشوب

روز نوزدهم: یا خوش می‌گذرد یا خاطره می‌شود: درباب ابعاد مثبت پیش‌بینی‌ناپذیری

نداشتن بهره‌وری

روز چهارم: علیه دین بهره‌وری: درباب قدرتِ «فهرست کارهای انجام شده»
روز هشتم: شکار تصمیم‌ها: درباب انتخاب مسیری در جنگل
روز دوازدهم: قواعدی در خدمت زندگی: درباب انجام روزانه کارها
روز سیزدهم: سه ساعت: درباب حفظ تمرکز در بحبوحه آشوب

سردرگمی از دشواری چالش‌ها. ن.ک: هراس‌زدگی

سردرگمی از حجم کارها. ن.ک: مشغله

کمال‌گرایی

روز اول: اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است: درباب رهایی بخش بودن شکست
روز دوم: کایاک و ابرکشتی: درباب انجام کارها
روز دوازدهم: قواعدی در خدمت زندگی: درباب انجام روزانه کارها
روز شانزدهم: قاعده زرین وارونه: درباب بدترین دشمن خود نبودن
روز بیستم: هدفی کمی تعیین کنید: درباب اخراج «مسئول کنترل کیفیت» درون

بدبینی

روز اول: اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است: درباب رهایی بخش بودن شکست
روز ششم: نمی‌شود به همه چیز اهمیت داد: درباب حفظ سلامت روان وقتی دنیا
آشفته‌بازار است
روز بیست و هفتم: سی ف پیغ دو موند: درباب دل به دریازدن

بی‌قدرتی. ن.ک: ناتوانی

مشکلات کلی

روز سوم: فقط باید با پیامدها روبه‌رو شوید: درباب تاوان پس دادن
روز یازدهم: برو به انبار: درباب دوست شدن با آنچه از آن می‌ترسیم
روز چهاردهم: طبع‌تان رابه مشکلات عادت بدهید: درباب هرگز نرسیدن به حالت بی‌مشکلی

اهمال‌کاری

روز دوم: کایاک و ابرکشتی: درباب انجام کارها
روز هشتم: شکار تصمیم‌ها: درباب انتخاب مسیری در جنگل
روز یازدهم: برو به انبار: درباب دوست شدن با آنچه از آن می‌ترسیم

تعلل

روز دوم: کایاک و ابرکشتی: دریاب انجام کارها
روز بیست و دوم: این قدر با خود آینده‌تان مهربان نباشید: دریاب ورود کامل به زمان
و مکان کنونی
روز بیست و سوم: چگونه از سلامت عقلی شروع کنید: دریاب زمان دادن به خود

حسرت و پشیمانی

روز هشتم: شکار تصمیم‌ها: دریاب انتخاب مسیری در جنگل
روز نوزدهم: با خوش می‌گذرد یا خاطره می‌شود: دریاب ابعاد مثبت پیش‌بینی ناپذیری
روز بیست و پنجم: زندگی را نمی‌شود احتکار کرد: دریاب سهل‌گیری در گذر لحظات

مشکل در رابطه

روز اول: اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است: دریاب رهایی بخش بودن شکست
روز سوم: فقط باید عواقب کارهایتان را بپذیرید: دریاب تاوان پس دادن
روز هجدهم: مشکلات دیگران را به خودشان واگذارید: دریاب سر در کار خود داشتن

شتاب. ن.ک: عجله

غم و غصه کلی

روز ششم: نمی‌شود به همه چیز اهمیت داد: دریاب حفظ سلامت روان وقتی دنیا
آشفته‌بازار است
روز شانزدهم: قاعده زرین وارونه: دریاب بدترین دشمن خود نبودن

غم و غصه از گذرآبودن زندگی

روز بیست و پنجم: زندگی را نمی‌شود احتکار کرد: دریاب سهل‌گیری در گذر لحظات
روز بیست و هشتم: آنچه اهمیت دارد: دریاب یافتن راه

سرزنش خود

روز چهارم: علیه دین بهره‌وری: دریاب قدرت «فهرست کارهای انجام‌شده»
روز شانزدهم: قاعده زرین وارونه: دریاب بدترین دشمن خود نبودن
روز بیست و دوم: این قدر با خود آینده‌تان مهربان نباشید: دریاب ورود کامل به زمان
و مکان کنونی

کمرویی

روز بیست و هفتم: سی فِ پیغ دو موند: درباب دل به دریازدن

کارهای ناتمام

روز نهم: کارها را تمام کنید: درباب جادوی تکمیل کارها
روز یازدهم: برو به انبار: درباب دوست شدن با آنچه از آن می‌ترسیم

نگرانی بابت آینده. ن.ک: ترس از آینده

نگرانی بابت نظر دیگران

روز سوم: فقط باید عواقب کارهایتان را بپذیرید: درباب تاوان پس دادن
روز هجدهم: مشکلات دیگران را به خودشان واگذارید: درباب سر در کار خود داشتن
روز بیست و چهارم: مهمان‌نوازیِ شلخته: درباب ارتباط‌گیری از طریق نقص‌ها

ایست فکری نویسندگان

روز اول: اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است: درباب رهایی بخش بودن شکست
روز سیزدهم: سه ساعت: درباب حفظ تمرکز در بحبوحه آشوب
روز بیستم: هدفی کمی تعیین کنید: درباب اخراج «مسئول کنترل کیفیت» درون