

زندگی بی نظیر تان را رقم بزنید

لوئیز هی - سرین - چارلسن

مینا اعظامی



انتشارات لیوسا

Hay, Louise L

هی، لوئیز ال.
زندگی بی نظیرتان را رقم زنید / لوئیز هی، شریل
ریچاردسون: مینا اعظامی
۱۷۶ ص.

You can create an exceptional life

ابراز وجود، جسم و جان، زندگی معنوی، راه و رسم
زندگی

BF۳۷

۱۵۸

۵۹۶۲۱۹۳

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۹ (اول لیوسا)

■ تیراژ: ۳۰۰ نسخه

■ چاپ: فراچاپ

■ صحافی: فراچاپ

■ قیمت: ۳۱۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: زندگی بی نظیرتان را رقم بزنید

■ نویسنده: لوئیز هی - شریل ریچاردسون

■ مترجم: مینا اعظامی

■ ویراستار: علی ابوطالبی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۹۷-۶



۶۶۴۶۹۵۹ ۶۶۶۶۰۰۳۵



۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کد پستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

زندگی بی نظیر نان را هم بزنید	۷
درباره‌ی لوئیزی	۹
درباره‌ی شریل ریچاردسن	۱۰
مقدمه (به قلم لوئیزی)	۱۱
مقدمه (به قلم شریل ریچاردسن)	۱۴
مقدمه‌ی مترجم	۲۱
فصل اول - به تلفن جواب دهید و صندوق پست الکترونیکم را باز کنید	۲۴
فصل دوم - رقم‌زننده‌ی زندگی بی نظیر خود شوید	۵۱
فصل سوم - «چگونه آغاز کردن» روزتان به معنی	۶۷
فصل چهارم - «چگونه آغاز کردن» روزتان بیانگر	۸۲
فصل پنجم - خلاف عادت عمل نکنید، آن عادت را برطرف کنید	۱۱۱
فصل ششم - زیبایی حاصل از خرد	۱۳۳
فصل هفتم - پایان نمایش	۱۵۲
فصل هشتم - عبارات‌های تأکیدی	۱۶۷

مقدمه

(به قلم لوئیز هی)

سال‌های سال یک در عبارت‌های تأکیدی من چنین بود: «تنها نیکویی است که پیش روی من قرار دارد.» این جمله، فکری آرامش‌بخش است که ترس از آید را می‌زداید و اجازه می‌دهد هر روز با اعتماد چشم بگشایید، و احساس آسودگی کنید. اغلب از اینکه زندگی برایم ماجراهایی نیکو فراهم می‌کند، هم لذت می‌برم و هم حتی حیرت می‌کنم.

وقتی شنیدم رید تریسی، مدیر ارشد انتشارات هی‌هاوس در تدارک برنامه‌ای است برای اینکه من و شریرا به اتفاق هم کتابی بنگاریم، احساسم این بود. اما وقتی این فکر با امکانات گوناگون، در خود آگاهم نفوذ کرد، لبخندی آشکار بر چهره‌ام نقش بست.

در ابتدا، پرسش‌های زیادی برایم مطرح بود: در این چه بنویسیم؟ چگونه سبک‌هایمان را با هم تلفیق کنیم؟ از آنجا که بسیار دور از هم زندگی می‌کردیم، آیا می‌توانستیم وقت کافی را با هم صرف کنیم؟ خیلی زود دریافتم محال است دست‌روزرگار چنین فکر خوبی را به ذهن متبادر کند بی آنکه تمام جوانب را در نظر گیرد. این‌گونه نیز

شد. من و شریل در شهرهای گوناگون، هم در اینجا،^۱ و هم در خارج از کشور با هم بودیم، با وقت کافی برای اینکه یک یا دو فصل را آماده کنیم. زمانی که در کنار هم نبودیم، از طریق اسکایپ^۲ و اغلب با لباس منزل، با سر و وضعی معمولی و بدون آرایش، گویی در کنار هم در اتاق بودیم، ارتباط داشتیم.

من و شریل، هر دو شاهد تغییراتی مثبت و اساسی در زندگی مان بودیم، و قصد مان این است که آموخته هایمان را با شما خوانندگان سهیم کنیم. همه ی ما می توانیم کیفیت زندگی مان را بهبود بخشیم، به شرط اینکه هنر نگهداری از خود و تربیت ذهنمان، برای پروراندن افکاری زیاده، احساسات خوب و خوشایند را تمرین کنیم. وقتی این گونه عمل کنیم، تجربیاتی شورانگیز را به سوی خود فرامی خوانیم که زندگی مان را غنی می کند.

نظر من و شریل این بوده که این روش ها را به آسان ترین شیوه ی ممکن معرفی کنیم تا شما بتوانید گام به گام یاد بگیرید که چگونه به آرامش ذهن برسید؛ یعنی فارغ از غلبه ی تندرستی، با درآمدی مکفی و رابطه هایی شورانگیز زندگی کنید. رنهایت می خواهیم به شما نشان دهیم که چگونه از احساس قناعت بودن رها شوید و رقم زننده ی زندگی نشاط آفرین خود باشید.

وقتی فصل فصل این کتاب را می خوانید، درخواست می کنیم که سرشانه هایتان می آسایند، چین های پیشانی باز می شوند، و تنش و ترس از شما رخت برمی بندد چرا که درمی یابید راه بهتری برای زیستن وجود دارد.

۱. منظور کشور امریکاست. م.

۲. نوعی نرم افزار گفتگوی تصویری از طریق اینترنت. م.