

زندگی بی نظیر تان را رقم بزنید

اولیٰ زهی - شریل ریچاردسن

میلا اعظمی



سرشناسه	:	هی، لویز ال.	<i>Hay, Louise L.</i>
عنوان و نام پدیدآور	:	زندگی بی نظیرتان را رقم بزنید / لویز ال. هی. شریل ریچاردسن.	
مشخصات نشر و نام مترجم	:	تهران، درسا. مینا اعظامی.	
مشخصات ظاهری	:	۱۷۶ ص.	
وضعیت فهرست نویسی	:	براساس اطلاعات فیفا.	
عنوان اصلی	:	<i>You can Create an exceptional life</i>	
موضوع	:	جسم و جان - زندگی معنوی - راه و رسم زندگی	
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۱ ۲۵۹۳ الف/ب۶۶۲۷	
رده بندی دیویی	:	۱۵۸	
شماره کتابخانه ملی ایران	:	۲۹۸۹۴۲۸	

اشارات درسا



- ☐ نام کتاب: زندگی بی نظیرتان را رقم بزنید
- ☐ ناشر: درسا
- ☐ نویسنده: لویز هی - شریل ریچاردسن
- ☐ مترجم: مینا اعظامی
- ☐ ویراستار: علی ابوطالبی
- ☐ طرح روی جلد: جواد آتشیاری
- ☐ چاپ اول: ۱۳۹۱
- ☐ تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
- ☐ چاپ: نیکاچاپ
- ☐ صحافی: منصوری
- ☐ قیمت: ۷۰۰۰ تومان
- ☐ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۵۹-۹۰-۷

ISBN: 978-964-8759-90-7

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سیده - کوچه اسکر - پلاک ۱۲
تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

سامانه سامکی: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.nashredorsa.com
liusa@nashreliusa.com
www.dorsabook.com

سایت اینترنت:
پست الکترونیکی:
فروش الکترونیکی:

فهرست مطالب

زندگی بی نظیرتان را رقم بزنید	۷
درباره‌ی لوئیز هی	۹
درباره‌ی شریل ریچاردسن	۱۰
مقدمه (به قلم لوئیز هی)	۱۱
مقدمه (به قلم شریل ریچاردسن)	۱۴
مقدمه‌ی مترجم	۲۱
فصل اول - به تلفن جواب دهید و صندوق پست الکترونیکی 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 بر طرف کنید	۱۱۱
فصل ششم - زیبایی حاصل از خِرَد	۱۳۳
فصل هفتم - پایان نمایش	۱۵۲
فصل هشتم - عبارت‌های تأکیدی	۱۶۷

زندگی بی نظیرتان را رقم بزنید

گفته‌های لوئیز هی برای بسیاری از مردم دنیا مانند فانوس دریایی عمل می‌کند؛ آنان را از تاریکی نومیدی بیرون می‌آورد و به روشنایی زندگی بهتر رهنمون می‌شود. شریل ریچاردسن، یکی از بسیار کسانی است که پیش از اینکه خودش نویسنده‌ای سرشناس شود، لوئیز هی تأثیر بسیار در او نهاده است.

اینک وقتی این دو نفر خرد جمعی‌شان را با یکدیگر در یک کتاب می‌آمیزند، چه اتفاقی می‌افتد؟

نتیجه، کتابی است که اکنون در دست دارید. وقتی لوئیز و شریل در گفتگویی قدرت‌افزا و صمیمی شرکت می‌کنند، احساس می‌کنید گویی با بهترین دوستانان ناهار می‌خورید و همچنین در کلاسی تخصصی شرکت می‌کنید که زیر نظر دو تن از بزرگان جنبش توانمندسازی خویش برگزار می‌شود.

وقتی لوئیز و شریل، به اتفاق در سراسر امریکای شمالی و اروپا سفر کردند، درباره‌ی عناوینی گسترده، از جمله اهمیت دوست داشتن خود و جسم‌مان، سالمندی آگاهانه، ایجاد توانگری و رونق در دنیا، تجلی رابطه‌هایی مثبت، هم در خانواده و هم میان دوستان و همچنین در محل کار، و رویارویی با مرگ به شیوه‌ای موقر و

آرامش بخش، بحث و گفتگو کردند.

این دوزن برجسته، دلیلی زنده بر این واقعیت اند که اصول معنوی مورد بحث شان در این کتاب، مؤثر واقع می شود. با خواندن این کتاب، درخواهید یافت شما نیز از این توانایی برخوردارید که زندگی بی نظیرتان را رقم بزنید!

www.ketab.ir

درباره‌ی لوئیزی

لوئیزی، نویسنده کتاب پرفروش شفای زندگی، سخنران و آموزگاری فراطبیعی است که بیش از پنجاه میلیون نسخه از کتاب‌هایش در سراسر جهان به فروش رسیده است. او بیش از بیست و پنج سال به مردم سراسر دنیا یاری رسانده است که قدرت‌های خلاقشان را به گونه‌ای تام و تمام، برای رشد فردی و شفای خود کشف کنند و به کارگیرند. او در برنامه‌ی تلویزیونی و رادیویی، هم در ایالات متحد آمریکا و هم در خارج از آن حضور یافته است.

درباره‌ی شریل ریچاردسن

شریل ریچاردسن، به اذعان نیویورک تایمز، نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش برای زندگی‌تان وقت صرف کنید، تغییرات زندگی، برای زندگی‌تان گام بردارید، لطف الهی، و هنر مراقبت ویژه از خود است. او از طریق ارتباطات اینترنتی، خود را وقف مردم سراسر جهان کرده است تا به آنان کمک کند کیفیت زندگی‌شان را بهبود بخشند.

مقدمه

(به قلم لوئیز هی)

سال‌های سال یکی از عسارت‌های تأکیدی من چنین بود: «تنهانیکویی است که پیش روی من قرار دارد.» این جمله، فکری آرامش‌بخش است که ترس از آینده 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 ترسی، مدیر ارشد انتشارات هی‌هاوس در تدارک برنامه‌ای است برای اینکه من و شریل 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: درباره‌ی 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 دست روزگار چنین فکر خوبی را به ذهن متبادر کند بی‌آنکه 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 تصمیم این است که آموخته‌هایمان را با شما خوانندگان سهیم شویم. همه‌ی ما می‌توانیم کیفیت زندگی مان را بهبود بخشیم، به شرط اینکه هنر نگهداری از خود و تربیت ذهنمان، برای پروراندن افکاری برانگیزنده‌ی احساسات خوب و خوشایند را تمرین کنیم. وقتی این‌گونه عمل کنیم، تجربیاتی شورانگیز را به‌سوی خود فرامی‌خوانیم که زندگی مان را غنی می‌کند.

نظر من و شریل این بود که این روش‌ها را به آسان‌ترین شیوه‌ی ممکن معرفی کنیم تا شما بتوانید گام به گام یاد بگیرید که چگونه به آرامش ذهن برسید؛ یعنی فارغ از دغدغه‌ی تندرستی، با درآمدی مکفی و رابطه‌هایی شورانگیز زندگی کنید. در نهایت می‌خواهیم به شما نشان دهیم که چگونه از احساس قربانی بودن رها شوید و رقم‌زننده‌ی زندگی نشاط‌آفرین خود باشید.

وقتی فصل فصل این کتاب را می‌خوانید، درخواهید یافت که سرشانه‌هایتان می‌آسایند، چین‌های پیشانی باز می‌شوند، و تنش و ترس از شما رخت برمی‌بندد چرا که درمی‌یابید راه بهتری برای زیستن وجود دارد.

۱. منظور کشور امریکاست. ۲.

۲. نوعی نرم‌افزار گفتگوی تصویری از طریق اینترنت. ۳.

ارمغان این سفر نه مسابقه‌ای به سوی مقصد، که شعف و شادی است. ما شما را دوست داریم و وقتی با ما در این مسیر ارزشمند و تازه‌ی ماجراجویانه، به سوی زندگی بی نظیرتان حرکت می‌کنید، از شما حمایت می‌کنیم!

www.ketab.ir

مقدمه

(به قلم شریل ریچاردسن)

در کائنات، نیرویی الهی وجود دارد که ما را به پیش می برد؛ ما را حفظ می کند؛ ما را به یکدیگر وصل می کند؛ و در تعامل با افکار، کلام، و اعمالمان، تجربه های زندگی مان را پدید می آورد. وقتی یاد بگیریم با این قدرت خیراندیش همکاری کنیم، می توانیم تقدیرمان را رقم بزنیم. نحوه ی انجام کار ساده است. افکاری در سر پیروانید که احساس خوب در شما ایجاد کند، انتخاب هایی کنید که در شما حسی نیکو بیافریند، و کارهایی انجام دهید که حالتان را خوش کند. آن گاه نتیجه ی کار را به پروردگار بسپارید؛ اعتماد کنید که دست روزگار برای تان رویدادی را فرامی خواند که برای رشد کردن و خشنود بودن به آن نیاز دارید.

این روش ساده کیفیت زندگی مرا از بنیان تغییر داد، و می تواند زندگی شما را نیز بهبود بخشد. وقتی از این روش استفاده می کنید، و یاد می گیرید که به آن اعتماد کنید، زندگی به شیوه هایی اعجاز انگیز شکوفا می شود. فرصت هایی بی نظیر برای تان مهیا می شود که زندگی تان را به تکامل برسانید و در دنیا تفاوت ایجاد کنید. این کتاب یکی از فرصت های بی نظیر من است.