

رحمان زاده، لیدا، ۱۳۶۹-
سخنی بیا و بشنو/ نویسنده لیدا رحمان زاده؛ ویراستار نرگس آشتیانی؛
بازخوان نهایی: نسترن حسین پور.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.
۱۱۲ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۴۳-۲

فیفا

راه و رسم زندگی

Conduct of life

شادی — جنبه‌های روان‌شناسی

Cheerfulness — Physiological aspects

۲۵۳ ص

۱۵۰ ص

۶۰۰۳۹۱

سخنی بیا و بشنو

نویسنده: لیدا رحمان زاده (دکتر مهندسی شیمی)

ویراستار: نرگس آشتیانی

بازخوان نهایی: نسترن حسین پور

صفحه آرا: افسانه حسن بیگی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۴۳-۲

ISBN: 978-622-220-143-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

پیشگفتار.....	۱۳
۱- شادی یک انتخاب است.....	۱۷
۲- تصمیم با شماست.....	۲۹
۳- بنویسید.....	۳۷
۴- خودتان را به چالش بکشید.....	۵۵
۵- خودتان را آن طور که هستید دوست داشته باشید.....	۶۳
۶- در مورد خودتان حساس باشید.....	۷۹
۷- برای بهتر کردن خودتان تلاش کنید.....	۸۵
۸- کمک بخواهید.....	۹۱
۹- به همه عقاید احترام بگذارید و دیگران را قضاوت نکنید.....	۱۰۱

نمی‌دانم در پیش‌گفتار باید از چه و از کجا گفت؟!

تا یکی دو سال پیش فکر نمی‌کردم روزی رؤیای نوشتن کتابم تحقق پیدا کند یا اینکه دیگران دل‌نوشته‌هایم را بپسندند و به مرحله چاپ برسد. کلاً در این کتاب موضوعات مهم و به ظاهر ساده‌ای را که می‌دانستم، نوشتم. حرف‌هایی که از اعماق دلم برمی‌آمد و به آن‌ها باور داشتم و کاملاً معتقدم: هر سخن کز دل برآید، لاجرم در دل نشیند.

سعی کردم حرف‌ها را پیچیده بیان نکنم و از مثال‌های ساده و قابل‌درک که در زندگی اتفاق می‌افتند استفاده کنم. چیزهای خیلی پیدایافته‌ای که شاید به آن‌ها توجه نمی‌کنیم، مسائلی که برای آرامشمان و داشتن زندگی بهتر و آسوده‌تر لازم است. امیدوارم شما هم به این حرف‌ها فکر کنید و برای داشتن زندگی آرام‌تر تلاش کنید.

یادمان باشد که همه‌چیز از درون خودمان شروع می‌شود. اگر چیزی را بخواهیم، حتماً به دستش می‌آوریم. یادم نمی‌آید این جمله را کجا شنیدم یا خواندم، ولی تأثیر زیادی داشت و همیشه آن را به یاد دارم: «وقتی خدا آرزویی را

در دلتان قرار می‌دهد، باور داشته است که شما بهترین فرد برای برآورده کردن آن آرزو هستید و صد درصد توانایی محقق کردن آن خواسته و آرزو را دارید». پس فارغ از اینکه دیگران چه نظری دارند، آرزوها و رؤیاهایتان را دنبال کنید. چون خدا شما را برای تحققشان انتخاب کرده است.

شاید فکر نوشتن یک کتاب از خیلی قبل‌ترها در ذهنم بود، اما در واقعیت فکر نمی‌کردم روزی تحقق پیدا کند یا بهتر است بگویم که جرئت دنبال کردن رؤیایم را نداشتم. شرایط جوری دست‌به‌دست هم و مرا در موقعیتی قرار دادند تا این کتاب نوشته شود.

روزی دهنم به یادگست هفتگی ریچل هالپس نویسنده کتاب صورتت را بشور دختر جان گوس می‌دادم. گفتم: «اگر رؤیایی دارید، اگر می‌خواهید کاری را انجام دهید، فقط حرف نزدن از حسین حالا عمل کنید. اگر می‌خواهید نویسنده شوید، شروع به نوشتن کنید». این حرف‌ها باعث شد چراغی در ذهنم روشن شود، تلنگری به من زد و بعد از آن شروع به نوشتن کردم؛ درواقع جرئت پیدا کردم که این رؤیایم را دنبال کنم، از ذهنم بیرون بکشم و برای تحققش تلاش کنم.

وقتی شروع به نوشتن کردم، مثال‌ها را موبایلی برای ادامه کتاب پیش می‌آمد و در ذهنم نقش می‌بست که به من ثابت شد فقط کافی است رؤیایمان را دنبال کنیم. مسیر آرام‌آرام باز می‌شود و خدا راه را همایون می‌کند، فقط باید با تمام دست‌اندازها در مسیر باقی بمانیم و خارج نشویم.

روی تابلوهای فروشگاه‌های توت طلایی، شرکت بستنی رجیره‌ای، نوشته شده است: «رؤیاهایت را دنبال کن، آن‌ها راه را بلدند». واقعاً رؤیایمان راه تحقق یافتن را بلدند، فقط باید شروع کنیم.

نوشته‌های این کتاب حرف‌هایی است که می‌دانیم، ولی به آن‌ها بی‌توجه هستیم.

امیدوارم دل‌نوشته‌هایم تلنگری باشد برای ساختن زندگی بهتر و آرام‌تر، برای ساختن جهانی ایمن‌تر و شادتر برای خود و دیگران.
حرف‌هایم را به‌عنوان خواهر، دختر یا دوست خود بخوانید. کسی که یکی از آرزوهایش دیدن شادی و آرامش در زندگی شماست.
در آخر فقط یک جمله و ختم کلام:
«برای تبدیل شدن به بهترین خودتان تلاش کنید. بهترین خودتان، نه بهترین از نظر دیگران.»

لیدا رحمان‌زاده

آبان ۱۳۹۸