

زندگی با طعم عشق

هفت گام به سوی زندگی سالم ، شاد و پرنرژی

نویسنده: سوزان بایالی

مترجم: نسرین امامی زاده

انتشارات فراسخن

۱۳۹۴

سرشناسه : پایالی، سوزان - Biali, Susan

عنوان و نام پدیدآور : زندگی با طعم عشق: هفت گام به سوی زندگی سالم ، شاد و پرانرژی / نویسنده سوزان پایالی؛ مترجم نسرین امامی زاده.

مشخصات نشر : تهران: فراسخن، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۲۰۶ ص.: جدول.

شابک : 978-600-5593-29-7 ۱۳۰/۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Live a life you love : ۷ steps to a healthier,

happier, more passionate you ,c2010.

موضوع : خودپذیری

موضوع : تصویر ذهنی از بدن

موضوع : ابراز وجود

شناسه افزوده : امامی زاده، نسرین، ۱۳۴۷ - مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ ب۲ ۵۷۵ /خ BF

رده بندی دیویی : ۱۷۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۵۸۷۶۱

نام کتاب: زندگی با طعم عشق

هفت گام به سوی زندگی سالم ، شاد و پرانرژی

نویسنده: سوزان پایالی

مترجم: نسرین امامی زاده (مدرس دانشگاه آزاد و پیام نور مشکین شهر)

ناشر: انتشارات فراسخن

نوبت چاپ: اول

سال و محل نشر: تهران: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: ترام نگار

قیمت: ۱۳۰/۰۰۰ ریال

شابک: 978- 600-5593-29-7

نظرات مختلف در باره کتاب

«این کتاب به طرز زیبایی نگاشته شده و آمیخته لطیفی از خاطرات، علم و رهنمودهای مبتنی بر تجربه در جهت خود توانمندسازی است. دکتر بایالی در مسیر ناشناخته زندگی گام نهاد و آن را برای همه گشود.»
- آلن لوگان^۱، نویسنده کتاب رژیم غذایی مغز سالم

«سوزان بایالی کارش عالی است. تجربیات مملو از شور و شوق او یک نیروی یک نیروی برانگیزاننده و قدرتمند در جهت کسب سلامت، شادی، شور و اشتیاق در زندگی است!»
دایان سیگ^۲، نویسنده، سخنران، مربی زندگی، معلم یوگا، خالق ۳۰ روز تا فیض و برکت»

شور و شوق طربناک دکتر سوزان بایالی برای زندگی از طریق نوشته‌های آموزنده و سرگرم کننده او انعکاس می‌یابد... الهام او، هم جذاب و هم مسری است.
- ریک کمپبل^۳، ویرایشگر و ناشر همکار، نوشته‌های پزشکی

«سوزان بایالی یکی از الهام‌بخش‌ترین افرادی است که من می‌شناسم. زندگی با طعم عشق، با داستان نشاط‌بخش سوزان و گام‌های عملی او، برای هر کسی که تمایل درونی به تجربه عشق و شور و تحقق بیشتر در زندگی خود دارد خواندنی است.»

1. ALAN C. LOGAN
2. DIANE SIEG
3. RICK CAMPBELL

- تی رسیا - لاروکیو^۱ استاد خبره، مربی و سخنران حرفه‌ای

- داستان دکتر سوزان بایالی قابل توجه و منحصر به فرد است. پیام او فراتر از جنسیت و فرهنگ است"

— بریتا استرومایر اسماعیل^۲، نویسنده مشهور سایت suite101.com

دکتر بایالی پزشک شگفت‌انگیز، مربی زندگی، و متخصص سلامتی است. سوابق تغذیه‌ای و پزشکی‌اش او را در راستای کمک به دیگران جهت دستیابی به تغذیه سالم و سبک زندگی بهینه، یاری می‌بخشد.

دکتر جف. راتلج^۳ جف راتلج، مدیر ارشد اطلاعات پزشکی، شبکه مرکزی

بهداشتی و مدیر سایت Wellsphere.com

«واقعیت این است که سوزان دکترای پزشکی و دیپلم تغذیه دارد، او بعد از تلاش زیاد به نوشته‌هایش لطافت و قطعیت بخشید. بایالی با حرکت و درخواست منطقی‌اش به خوبی توانست ستاره بعدی تندرستی بی‌سی را از آن خود کند.
نشریه ونکوور سان^۴»

«پزشکی که به رویای دوران کودکی‌اش جامه عمل پوشاند.....سوزان با بینش برگرفته از تحول شخصی خود، از یک پزشک افسرده به هنرمند و نویسنده‌ای شاد تبدیل شد. زنی که سختی‌های زیادی کشیده و با دشواری‌های زیاد به چالش می‌افتد و اجازه نمی‌دهد این دشواری‌ها او را از پای درآورد و با انگیزه‌ای بالا، از درون دنیای تاریک سختی‌ها عبور می‌کند و با سربلندی، جایگاه واقعی و اقبالش را در آن می‌یابد. او زنی است که عملش در زمره عمل به تمام معنی جای دارد و شایسته ارج نهادن است.

کریستین آورام^۵ موسس، رویدادهای ارج نهادن به زن (WOW)

1. TERESIA LAROCQUE

2. BRITTA STROMEYER ESMail

3. Geoff Rutledge

4. The Vancouver Sun

5. CHRISTINE AWRAM

«من روش سوزان بایالی را در به اشتراک گذاشتن داستانش، دوست دارم و واقعا ارزش‌ها و چشم‌اندازهای او در را زندگی تحسین می‌کنم. او برای تمام خواسته‌هایم به عنوان یک فرد نویسنده، سخنران، مربی، الهام بخش است.»

«جنی بلیک^۱» مدیر توسعه اشتغال در گوگل، وبلاگ نویس و نویسنده کتاب زندگی پس

از کالج

اطلاعات و اندرزهای استثنایی او در سخنرانی‌هایش در رابطه با بیماری‌های مرتبط با کار و اسفوس مستمعین را قوت می‌بخشد تا بتوانند با تغییراتی ساده به آسانی زندگی‌اشان را به‌وی یک زندگی مطلوب تغییر دهند.

-مدیر نشریه آخر هفته: "The Daily" and "The Daily"

«توانایی ذاتی او در نوشتن به خوانندگانش بینش درست در جهت زندگی سالم و قابل اعتماد می‌بخشد. من سوزان را به عنوان یک نویسنده با استعداد و پرتوان، مراقب بهداشتی حرفه‌ای، و مروج سلامت تأیید می‌کنم.

برندا وود^۲، ناشر، مجله تجاری قلب زنان

سوزان بایالی از جمله افرادی است که طبق گفته‌هایش عمل کرده و با شوق و اشتیاق زندگی می‌کند.

کریستل اندروس^۳ نویسنده آثار پر فروش، شخصیت رادیویی و تلویزیونی

1. JENNY BLAKE
2. BRENDA WOOD
3. CRYSTAL ANDRUS

فهرست عناوین

- گام ۱: خودتان باشید..... ۱۵
- فصل ۱: داستان من ۱۷
- فصل ۲: واقعا شما که هستید؟..... ۲۹
- گام ۲: دوست داشتن خودتان را یاد بگیرید..... ۴۳
- فصل ۳: عشق به خود (یک درس ضروری) ۴۵
- فصل ۴: استاد هنر دریافت..... ۶۵
- گام ۳: به بدن خود احترام بگذارید..... ۷۱
- فصل ۵: زبان بدن خود را بشناسید و یاد بگیرید..... ۷۳
- فصل ۶: ظاهری خوب، احساسی افسانهای داشته باشید..... ۸۶
- گام ۴: نجات و احیای روابط خود..... ۱۰۱
- فصل ۷: خوشبختی تا ابد..... ۱۰۳
- فصل ۸: مواظب باغ خود باشید - آن را با علف های هرز تنها نگذارید..... ۱۰۹
- گام ۵: زندگی خود را بدست بگیرید..... ۱۲۹
- فصل ۹: شهامت رویا داشتن..... ۱۳۱
- فصل ۱۰: زندگی تان را از طریق خلاقیت بهبود ببخشید..... ۱۴۴
- فصل ۱۱: بهترین حالت تعادل خود را پیدا کنید..... ۱۵۴
- گام ۶: اتاقی الهی بسازید..... ۱۷۱
- فصل ۱۲: خودتان و سلامتی اتان را از طریق تمرین های معنوی برکت ببخشید..... ۱۷۳

گام ۷ بر امروز متمرکز شوید.....	۱۸۳
فصل ۱۳: منتظر فردا نمانید - بر امروز متمرکز شوید.....	۱۸۵
پیوست.....	۱۹۵
نسخه‌ای برای تغذیه سالم شما.....	۱۹۵
نمونه‌ای از فهرست غذایی.....	۱۹۷
نمونه‌هایی از انتخاب مواد غذایی سالم.....	۲۰۳
اصلاحات سریع.....	۲۰۴

مقدمه

وقت به کام ماست

خوش آمدید. مایه افتخار من است که شما اینجا با من هستید. در زندگی‌ام نویسندگان کتاب‌ها، بهترین دوستان، معلمان، مربیان و بزرگترین مشوقم بوده‌اند. وقتی اطرافیانم، ایده‌ها یا رویاهای مرا دیوانه‌کننده می‌پنداشتند، کتابی می‌یافتم که درست بودن آن ایده‌ها یا رویاها را به من نشان می‌داد و موجب باور خودم و زندگی در من می‌شد و این که هر چیزی ممکن پذیر است.

امیدوارم بتوانم همان هدیه یا موهبتی که نویسندگان دیگر به من دادند، به شما بدهم. شما این کتاب را به یک دلیل خوب با خود نگه دارید. شاید به ایجاد برخی تغییرات در زندگی‌تان اندیشیده باشید و داستان‌ها و پیشنهادهای من شما را الهام داده و در مراحل بعدی زندگی‌تان رهنمون خواهد بود یا شاید زندگی شما در حال فروپاشی است و نمی‌دانید چه باید بکنید. امیدوارم جملات من شما را یاری داده و از تاریکی برهاند و بسوی نور و روشنائی که در دسترس همه ماست برساند.

صرف نظر از جایی که زندگی می‌کنید، زمان خود کامل است. مهم نیست چند سال‌تان است، مهم نیست چقدر اشتباه کرده‌اید، مهم نیست چقدر وقت در افکار، فعالیت، روابط یا شغل‌های بیهوده تلف کرده‌اید، مهم این است که شما اینجا با من هستید، درست همین حالا! و وقت همین است. یک روز متوجه خواهید شد که آن چرخش‌های اشتباه و تجربیات سخت، در تکامل شما و زندگی کامل شما در کنار هم نقش داشته‌اند. حال شما از ته دل بر زندگی قصد

کنید و در خدمت دنیا باشید، به راهی که فقط خودتان می‌توانید! شما فعلاً قادر به دیدن کمال در خودتان نخواهید بود و این شاید موجب شک شما در کارایی کلام من روی خود و زندگی‌تان گردد، این کاملاً طبیعی است.

من خواندن کتاب‌هایی را به یاد دارم که درباره یافتن هدف گفته بود و من احساس ناامیدی می‌کردم که هنوز هدف خود را پیدا نکرده بودم. احساس می‌کردم هرگز و ابداً نمی‌توانم هدفی که نشاط‌آور و در زندگی‌ام معنادار باشد، پیدا کنم. یادم است که کتاب‌هایی راجع به خوشبختی می‌خواندم اما برای یافتن آن در خودم شک داشتم. در طول سال‌های اول که کتاب‌های الهام‌بخش زیادی خوانده و اشتیاق برای نوع دیگر زندگی می‌یافتم نمی‌دانستم که زندگی‌ام از قبل جهتش را آغاز کرده بود. در مطالعات و تجربیاتم تاکنون من تعداد زیادی از افراد را مشاهده کرده‌ام که برای دشمن یک روز خوشبختی، در انتظار تغییر و بهتر شدن هر چیزی هستند، ممکن است لحظه‌ای آنها بالاخره خواسته‌های زندگی‌شان را کشف کنند، همسر ایده‌آل، شغل بهتر و بالاخره دستیابی به استراحت بزرگ! اما آن به ندرت ساده است.

دریافت‌های من در سفر زندگی این است که زندگی را از حس تیره روزی یا تکرار کسل‌کننده به شکلی باشکوه درآورم که این حرکت مداوم و چندمرحله‌ای را می‌طلبد. من تعداد متناوبی از درس‌ها را در طول ده سال گذشته در رابطه با رشد شخصی قوی یاد گرفته‌ام و ذره ذره هر درس به ایجاد زندگی رضایت‌بخش و سالم منجر شده است. این کتاب تلاشی است برای به اشتراک گذاشتن چیزهایی که آموخته‌ام.

در بررسی آموخته‌هایم، متوجه شدم از کجا به کجا رسیدم، دریافتم که می‌توانستم آن را به هفت حوزه اساسی و متفاوت تقسیم کنم که همان را در هفت مرحله در کتاب حاضرم گنجاندم. اگر یاد بگیرید که با تامل زیاد این مراحل را در زندگی‌تان پیاده کنید و با مداومت روی آن کار کرده و رشد دهید،

ضمانت می‌کنم که به طور پیوسته، تجارب خودتان از اتفاقات و نیز سلامتی‌تان را در طی زندگی بهبود خواهید بخشید.

این کتاب از الان بخشی از سفر شما خواهد بود. چند فصل یا بخش را شما خیلی زود متوجه خواهید گشت. بخش‌های دیگر را ممکن است در برابرش مقاومت کنید یا بر آن تردید داشته باشید. ذهن‌تان را باز نگهدارید و به خودتان فرصت دهید تا با امکانات و احتمالاتی که تجارب لذت بخش زندگی برایتان فراهم می‌کند مشغول باشید.

توصیه می‌کنم برای خودتان یک کتاب کار زیبا (یا حتی فقط یک دفترچه یادداشت) بخرید و رویاهایی را که در سفر با تک تک صفحات این کتاب با آن مواجه می‌شوید، بنویسید و انعکاس دهید. هر وقت که احساس می‌کنم نسیم امید و تغییر شروع به وزیدن می‌کند، نوشتن رویاها و ایده‌هایم برای نسخه بعدی زندگی‌ام را آغاز می‌کنم. در حالیکه که آنها را می‌نویسم، وارد یکی از آن مراحل جدید زندگی‌ام می‌شوم، و چرخش بادهایم در اطراف خودم احساس می‌کنم. آیا شما هم آن را احساس می‌کنید؟

همچنین مایلم که به شما یک هدیه کوچک دهم، برای تشکر کردن از اینکه اینجا با من بودید: یک کپی رایگان از کتاب کار همراه برای این کتاب. برای گرفتن کپی از کتاب کار مورد نظر همین الان به سایت (www.susanbiali.com/workbook.html) مراجعه و آن را دانلود کنید.

تمرین کردن در کتاب کار، چگونگی بکار بردن هر فصل برای شما و زندگی‌تان را انعکاس داده، و کمک خواهد کرد تا گام‌های بعدی مورد نیازتان را تعیین کنید. شما همچنین یک روش مفید برای گرفتن الهامات "احساس دلپذیر" و اطلاعات دریافتی از صفحات این کتاب در اختیار خواهید داشت و بی‌درنگ آنها را برای خودتان و زندگی‌تان بکار خواهید بست. عمل کردن به نکات کتاب به شما کمک خواهد کرد تا بینش خودتان را به روی تغییرات واقعی دلخواه در

زندگی باز کرده و آن را جشن بگیرید و انتقال دهید.

امیدوارم که این کتاب برای شما، زندگی‌تان، حتی افراد پیرامونتان، برکت داشته باشد. همانطور که در صفحات جرخ می‌زنید، امیدوارم که یافتن معنی و فرصت روبرویی با سخت‌ترین چالش زندگی‌تان را آغاز کنید، و همزمان با آن بیدار کردن استعدادها، رویاها، و سبک زندگی متعلق به خودتان را شروع نمایید. بیشتر از همه، دوست دارم که یاد بگیرید تا زندگی را درکل به شیوه جدیدی ببینید، شوه‌ای که زندگی را بهتر می‌سازد و شما احساس بهتری نسبت به هر زمان دیگر دارید، بدون اهمیت دادن به آنچه در اطراف شما اتفاق می‌افتد. اینجا برای بهترین زندگی شماست!

دکتر سوزان بایالی

www.ketab.ir