

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

بالا بُردن روحیه

{پایسنده لیندا ییسون - لوئیس
مترجم: آر دبلیو الی
مترجم: صدف شجیعی}



مدرسنامه: آلیسون-لوئیس، لیندا، ۱۹۴۸-م. Allison-Lewis, Linda.
عنوان و نام پدیدآور: بالا بردن روحیه / نویسنده لیندا آلیسون-لوئیس؛
تصویرگر آر دبلیو آلی؛ مترجم صدف شجیعی.

مشخصات نشر: تهران: دومان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۷۶ ص.؛ مصور: ۱۵/۵×۱۰/۵ س.م.
فروست: کلیدهای کوچک برای قفل های بزرگ.
شابک: ۶-۲-۷۳۷۳-۶۰۰-۹۷۸-۳۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Keeping up your spirits : therapy. c1995.

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: خودسازی

موضوع: تسلیت

شناسه افزوده: آلی، آر دبلیو، ۱۹۵۵-م.، تصویرگر

شناسه افزوده: Alley, R. W. (Robert W.)

شناسه افزوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷-، مترجم

رده بندی کنگره: ۲۱۳۹۲ ب ۲۴ BJ۱۵۸۱/

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

کتابشناسی ملی: ۳۳۹۹۵۸۸

بها: ۳۵۰۰ تومان

نام کتاب: بالا بردن روحیه

نویسنده: لیندا آلیسون-لوئیس

تصویرگر: آر دبلیو آلی

مترجم: صدف شجیعی

مشاور هنری: کیانوش غریب پور

مدیر هنری: منصور نام شیب

چاپ اول: ۱۳۹۲ تهران

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان ملت، کوچه قاجار

شماره ۲۶، واحد ۴، تلفن: ۳۳۹۰۸۴۴۱-تلفن مرکز پخش: ۴۴۶۵

حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر دومان محفوظ است

ISBN:978-600-7373-02-6



9 786007 373026

پیش‌گفتار

اگر در هر حال دست و پنجه نرم کردن
با بیماری، غم یا سختی‌های
دیررنگی باشیم؛ یا بدون مشکل
برجسته‌ای فقط در تلاش برای کنار
آمدن با زندگی گیج‌کننده روزمره
هستیم؛ در هر حال همه ما نیاز
داریم هرازگاه روحیه‌مان را بالا ببریم.
ما معمولاً توانایی‌های درونی خودمان
را که باعث می‌شوند سختی‌ها را
تحمل کنیم و چالش‌ها را بپذیریم،

نادیده می‌گیریم. توانایی‌هایی که در نهایت از ما افرادی قوی‌تر و شادتر می‌سازند.

"الا بُردن روحیه"، به شما کمک می‌کند توانایی‌های نهفته‌تان را برای کمک به خویشان علی‌رغم هر دشواری پیش‌رویتان هست بیدار کنید

امید داریم این ۳۵ جمله الهام‌بخش همراه با تفسیرهای گویای آردیلیوالی، شما را باری رساند تا به نیروی خودتان اتکا کنید، حضور همیشگی خدا را حس کنید و صلاح و عشق به خود را تجربه کنید و در سخت‌ترین دوران هم شفا بیابید

باشد که برکت‌هایی را بیابید که
اغلب در دور از ذهن‌ترین مکان‌ها،
نهفته هستند.

د گڼ خوب و مثبتی داشته باش.
ایر هم ازیك بشقاب سبزیجات
هم سم تر س!