

## زندگی بی نظیرتان را رقم بزنید

لوئیز هی - شریل ریچاردسن

مینا اعظامی



انتشارات لیوسا

## فهرست مطالب

- زندگی بی نظیرتان را رقم بزنید ..... ۷
- درباره‌ی لوئیزی هی ..... ۹
- درباره‌ی شریل ریچاردسن ..... ۱۰
- مقدمه (به قلم لوئیزی 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 - رقم زنده‌ی 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

## زندگی بی نظیرتان را رقم بزنید

گفته‌های لوئیز هی برای بسیاری از مردم دنیا مانند فانوس دریایی عمل می‌کند؛ آنان را از تاریکی نو میدی 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 جمعی شان 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

در جاده‌ی توانمند کردن خود گام بگذارید؟ چه نشانه‌هایی او را در مسیر راهنمایی کرده است؟ چه عاملی او را به راه‌اندازی شرکتی ترغیب کرد که تأثیری چنین بنیادی در زندگی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان نهاده است؟

کنجکاوی من با شرط‌هایی تعدیل شد. می‌دانستم لوئیز بارها سرگذشتش را، هم در کتابش و هم در گفتگوها و کارگاه‌های متعدد، نقل کرده است. در مقام کسی که به صورت مفصل درباره‌ی زندگی خود نوشته، می‌دانستم وقتی برای چهارصدمین بار بخوانید آن را تعریف کنید، کسالت‌آور است. بنابراین، تصمیم گرفتم حکایت زندگی‌اش را این بار از منظری تازه بشنوم. بسیار مشتاق بودم که درباره‌ی خردی منبعث از سن و سال و تجربه، دانش کسب کنم.

این درکم برخاسته از حس شهودی بود. لوئیز نیز وقتی درباره‌ی نخستین گفتگویمان برنامه‌ریزی می‌کردیم، بی‌درنگ اعلام کرد: «پیش‌تر حکایت زندگی‌ام را در کتاب‌های دیگر گفته‌ام، بنابراین تصور می‌کنم دیگر لازم نباشد باز هم به آن پردازیم. من راجع به عواملی فکر می‌کردم که به رشد معنوی من مربوطند، و معتقدم بهتر است درباره‌ی آن حرف بزنیم.»

نفسی عمیق برآوردم و بالبخندی بر لب گفتم: «عالی است. بسیار خوب است.»



در ساعت تعیین شده به لوئیز زنگ می‌زنم، نرم‌افزار گفتگوی تصویری را فعال می‌کنم، و ارتباطمان برقرار می‌شود. او حاضر است! با لبخندی بر لب، و عینکی که بر بینی‌اش قرار گرفته، راست بر

## به تلفن جواب دهید و صندوق پست الکترونیکی را باز کنید

در ماساچوست هستم، و به بیرون، به منظره‌ی یخبندان نگاه می‌کنم، و آماده می‌شوم که به لوئیز در کالیفرنیا ی آفتابی زنگ بزنم. در کنار رایانه‌ام، فنجان چای مورد علاقه‌ام قرار دارد که با کمی شیر، همراه با بادام خام خانگی، مخلوط شده است. شروع طرحمان مرا به هیجان آورده است.

وقتی برای ارتباط تلفنی مان برنامه‌ریزی کردیم، بسیار متعجب شدم که لوئیز پیشنهاد کرد از طریق اسکایپ حرف بزنیم تا بتوانیم تصویر یکدیگر را هم ببینیم. به خودم گفتم، اسکایپ؟ جداً؟ من خودم از یک سال پیش از این برنامه استفاده می‌کردم. از پیش می‌دانستم لوئیز در هشتاد و چهار سالگی بسیار به‌روز است. قرار بود نوعی تفریح باشد.

در حالی که تلاش می‌کردم لوئیز را بهتر بشناسم، و روشم را در این طرح پیاده کنم، از اینکه قرار بود مطالبی درباره‌ی سفر فردی‌اش بشنوم، اضطراب داشتم. فکر می‌کردم چه عاملی موجب شد بخواند