

# راهنمای دوست‌داشتنی بودن به روش آدری هیپورن

ملیسا هلسترن  
ترجمه‌ی یاسمن رضایی



نشر میلکان

تعداد صفحات: ۵۹، تعداد جلد: ۱، شابک: ۹۶۴-۶۹۷-۰-۰۰۰۰۰۰۰۰

۰۰۰۰-۰۰۰۰

[www.Milkan.ir](http://www.Milkan.ir)

[info@Milkan.ir](mailto:info@Milkan.ir)

یادداشت مترجم	
مقدمه	
شادی	یک
چگونه شادی خود را پیدا کنید	
موفقیت	دو
چگونه تأثیرگذار باشید	
سلامتی	سه
چگونه زیبا باشید	
عشق	چهار
چگونه به آن چه استحقاقش را دارید برسید؟	
خانواده	پنج
چگونه با آن‌هایی که دوست‌شان دارید رفتار کنید؟	
دوستی	شش
چگونه برای زندگی‌تان روابط انسانی بسازید؟	
رضایت	هفت
چگونه در هر کاری به بالاترین حد موفقیت برسید؟	
سبک	هشت
چگونه به نماد تبدیل شوید؟	
شهرت	نه
چگونه با شهرت بسازید؟	
انسانیت	ده
چگونه دنیا را عوض کنید؟	



و این روش در انسان‌ها به گونه‌ای است که به روش‌های دیگر و متفاوت از روش‌های دیگر است.

«...»

...»

...»

### مقدمه

وقتی نوبت به برآوردگی می‌رسد، کمتر زنی از آدری هیپورن پیشی می‌گیرد. آدری آن قدر زیبا و منحصر به فرد بود که وقتی می‌خواهیم از کسی تعریف کنیم، می‌گوییم چقدر «آدری‌وار» است و در واقع با بیان این عبارت داریم ترکیبی از ظرافت، برآوردگی، جذابیت و خرد را توصیف می‌کنیم. سبک آدری در لباس پوشیدن تأثیر عمیقی بر دنیای مد و فشن گذاشته، اما این شخصیت یگانه‌ی او بوده که در گذر زمان کم نیاورده و با قدرت بر جای مانده است. ما از آدری درس بزرگی آموخته‌ایم: این که بدانیم زن بودن یعنی خودت را خوب بشناسی.

و این گونه است که فکر می‌کنیم اگر قرار باشد کسی به این سؤال خودشناسی درست پاسخ بدهد، قطعاً آن شخص آدری خواهد بود: «از آدم‌هایی مثل ما چیزهای جالبی می‌پرسند؛ از عشق و ستاره بودن گرفته تا عقاید سیاسی مان سؤال می‌کنند. اما من همین هستم که می‌بینید: یک بازیگر معصوم کوچک که تلاش می‌کند کارش را بکند و برای بقیه‌ی دنیا این طور به نظر می‌رسد که عقایدم درباره‌ی سیاست در خاورمیانه اهمیت



دارد. من نمی‌گویم نظر و عقیده‌ای ندارم. موضوع این است که شک دارم  
نظرم در این زمینه مهم باشد.»

آدری برای تمام دنیا نماینده‌ی کمال یک زن است و هنوز که هنوز است  
زنان زیادی می‌خواهند مثل او باشند.

امیدوارم نوری که آدری با دنیا سهیم شد بر زندگی آن‌هایی که دوست  
دارند مثل او برانزده و دوست‌داشتنی باشند بتابد و روشنی ببخشد.

#### پیوسته

در این کتاب، من سعی کرده‌ام تا آنجا که می‌توانم، به شما نشان دهم که چگونه می‌توانید از زندگی خود لذت ببرید و آن را به بهترین شکل مدیریت کنید. من می‌دانم که این کار آسان نیست، اما اگر شما را راهنمایی کنم، می‌توانید به موفقیت‌های بزرگی دست یابید. من می‌خواهم که شما بتوانید از زندگی خود لذت ببرید و آن را به بهترین شکل مدیریت کنید. من می‌دانم که این کار آسان نیست، اما اگر شما را راهنمایی کنم، می‌توانید به موفقیت‌های بزرگی دست یابید. من می‌خواهم که شما بتوانید از زندگی خود لذت ببرید و آن را به بهترین شکل مدیریت کنید.

من می‌دانم که این کار آسان نیست، اما اگر شما را راهنمایی کنم، می‌توانید به موفقیت‌های بزرگی دست یابید. من می‌خواهم که شما بتوانید از زندگی خود لذت ببرید و آن را به بهترین شکل مدیریت کنید. من می‌دانم که این کار آسان نیست، اما اگر شما را راهنمایی کنم، می‌توانید به موفقیت‌های بزرگی دست یابید. من می‌خواهم که شما بتوانید از زندگی خود لذت ببرید و آن را به بهترین شکل مدیریت کنید.

«زندگی‌ام طبق قاعده و فرمول خاصی نیست. بخشی از آن غریزی است و احساسات معمول بخش دیگری از آن را تشکیل می‌دهد. منطقی هم در زندگی‌ام وجود دارد، منطقی که مثل خیلی چیزهای دیگر خوب است. من در طول زندگی‌ام از افراد و چیزهای مختلفی منطقی‌آموخته‌ام و انگار این افکار در من جذب شده‌اند: از مادرم، معلم باله‌ام، مجله‌ی ووگ، قوانین زندگی، سلامتی و طبیعت چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام.»

- آدری هپبورن