

# حرف‌های حساب از آدم‌های حسابی

جلد اول

زندگی بهتر و آرامش بیشتر



گردآوری: اشرف رحمانی - کورش طارمی  
ترجمه: سمر لقایی

رحمانی، اشرف، ۱۳۴۲-، حرف‌های حساب از آدم‌های حسابی ۱ / گردآوری اشرف رحمانی، کورش طارمی؛ ترجمه سحر لقایی. تهران: راشین. ۳ ج. ج. ۱: ۱۲ × ۱۷ س.م. شابک دوره: ۲-۸۶-۷۸۵۱-۹۶۶۴-۹۷۸ شابک ج ۱: ۹-۸۷-۷۸۵۱-۹۶۶۴-۹۷۸، فارسی - انگلیسی. کتاب حاضر از سایت‌های مختلف گردآوری شده است. مندرجات: ج. ۱، زندگی بهتر و آرامش بیشتر، ج. ۲، برنامه‌ریزی و پیشرفت در کار. موضوع: آرامش و آسایش -- کلمات قصار، نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها. شناسه افزوده: طارمی، کورش -۱۳۴۲، لقایی، سحر، -۱۳۵۸، مترجم. رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۶ ۳/۲۱۵/ف ۶۰۹۵/ PN، رده‌بندی دیویی: ۸۰۸/۸۸۲، شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۶۶۳۲۳

---


انتشارات راشین: تهران - میدان انقلاب، خ جمال‌زاده جنوبی، بین جمهوری و لبافی‌نژاد، بن‌بست بهزادی، پلاک ۸۱  
تلفن: ۶۶۹۲۸۳۲۱  
Email: rashinpress@yahoo.com

مرکز پخش: گزیده - تهران: خ انقلاب، خ فخر رازی، نبش کوچه دیده‌بان، پلاک ۱۰۶  
تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷  
نمبر: ۶۶۴۹۲۹۶۲



---

طرامی: شروین فریدنژاد - لیتوگرافی: طیف‌نگار - چاپخانه: گلشن  
چاپ اول: ۱۳۸۷ - تیراژ: ۳۰۰۰ - بها: ۱۶۰۰ تومان



تقدیم به دو فرشته زندگی  
پدر و مادر مهربانم

سحر لقایی



## این کتاب در باره چیست؟

استادان خودیاری مطالبی را که دانشمندان، فلاسفه و اندیشمندان دریافته‌اند گردآوری و طبقه‌بندی می‌کنند و سپس با زبانی ساده، گویا و مؤثر در اختیار مردم قرار می‌دهند. اساساً مفهوم راستین معلمی نیز همین است. در این میان هستند کسانی که عمری را در انجام این مهم صرف کرده‌اند و کیفیت بالای کارشان آنها را با چنان استقبالی در سطح جهانی روبرو کرده است که دیگران مدام گفته‌های ارزشمندشان را در نوشته‌ها و سخنرانی‌های خود نقل کرده و می‌کنند.

انتشارات راشین با تهیه و انتشار مجموعه «حرف‌های حساب از آدم‌های حسابی» گزیده‌ای از مهم‌ترین نکات و راهنمایی‌هایی را که در زمینه‌های اصلی خودیاری از سرشناس‌ترین استادان این حوزه نقل شده است در قالب مجموعه چند جلدی در اختیار علاقه‌مندان می‌گذارد. کتابی که در دست دارید جلد اول از این مجموعه است با عنوان «زندگی بهتر و آرامش بیشتر» که همانطور که از نام آن پیداست، به مسائل پایه‌ای برای بالا بردن کیفیت زندگی و کسب آرامش بیشتر می‌پردازد.

این مجموعه به صورت دو زبانه منتشر می‌شود تا گفته‌ها به زبان اصلی نیز در اختیار خوانندگان قرار گیرد و کسانی هم که مایلند زبان انگلیسی خود را تقویت کنند از این مجموعه بهره بیشتری ببرند. راهنمایی‌های این کتاب از نه نفر از بزرگ‌ترین استادان خودیاری در نه فصل ارائه شده است. ترتیب فصل‌ها الفبایی است و بر اساس نام فامیل شخصیت‌ها مرتب شده است. در ابتدای هر فصل نیز شخصیت مورد نظر به اختصار معرفی شده است.

با آرزوی شادکامی و موفقیت برای همه خوانندگان عزیز

انتشارات راشین

## باربارا دی آنجلیس

دکتر باربارا دی آنجلیس که یکی از تاثیرگذارترین استادان دوران معاصر در زمینه تحول شخصیت است در سال ۱۹۵۱ متولد شده است. در طول بیست و پنج سال گذشته، آموزه‌ها و پیام‌های او در مورد عشق، خوشبختی و تلاش برای جستجوی معنای حقیقی زندگی به گوش میلیون‌ها انسان در سراسر دنیا رسیده است.

باربارا به عنوان یک نویسنده کتاب‌های پرفروش، شخصیت مشهور تلویزیونی و سخنران انگیزه‌دهنده و پرطرفدار، با گسترش و رواج بحث خودیاری در بین مردم در دهه ۱۹۸۰ یکی از پیشگامان تحقیق در زمینه رشد شخصیت بوده است. او همچنین یکی از اولین آموزگاران مطرح زن است که در تلویزیون در زمینه رشد انگیزه‌های فردی سخنرانی می‌کند.

You never lose by loving. You always lose by holding back.

با عشق ورزیدن چیزی را از دست نمی‌دهی اما با کناره‌گیری از عشق‌ورزی همیشه بازنده هستی.

The more anger towards the past you carry in your heart, the less capable you are of loving in the present.

هرچه نسبت به گذشته خودت خشمگین‌تر باشی، در لحظه حال کمتر می‌توانی عشق بورزی.

You can't ask for what you want unless you know what it is. A lot of people don't know what they want or they want much less than they deserve. First you have figure out what you want. Second, you have to decide that you deserve it. Third, you have to believe you can get it.

And, fourth, you have to have the guts to ask for it.

هیچوقت نمی‌توانی به دنبال چیزی که می‌خواهی باشی مگر اینکه بدانی آن چیز چیست. خیلی از مردم نمی‌دانند چه می‌خواهند یا خیلی کمتر از چیزی که لیاقتش را دارند می‌خواهند. پس اول از همه ببین چه می‌خواهی. دوم، باید تصمیم‌گیری و قبول کنی که شایستگی آن را داری. سپس باید باور کنی که می‌توانی آن را به‌دست بیاوری و در آخر باید شهامت داشته باشی که خواسته‌ات را بیان کنی.

Living with integrity means: Not settling for less than what you know you deserve in your relationships. Asking for what you want and need from others. Speaking your truth, even though it might create conflict or tension. Behaving in ways that are in harmony with your personal values. Making choices based on what you believe, and not what others

believe.

زندگی بدون کم و کاست یعنی: در روابطت به کمتر از چیزی که می‌دانی مستحق آن هستی رضایت نده. چیزی را که از دیگران می‌خواهی و به آن نیاز داری از آنها بخواه. حقیقت را بگو حتی وقتی باعث ایجاد برخورد یا تنش بشود. مطابق ارزش‌های شخصی‌ات رفتار کن. انتخاب‌هایت را مطابق باورهای خودت انجام بده نه مطابق عقاید دیگران!

Love is a force more formidable than any other. It is invisible / it cannot be seen or measured, yet it is powerful enough to transform you in a moment, and offer you more joy than any material possession could.

عشق قوی‌ترین و تاثیرگذارترین نیروی دنیاست. نمی‌توان آن را دید یا اندازه گرفت، با این حال آنقدر قوی است که می‌تواند در یک لحظه تو را دگرگون کند و به تو لذتی ببخشد که داشتن هیچ چیز در