

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

همین الآن

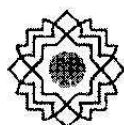
تسلط بر زیبایی لحظه حال

نویسنده

استیو چندلر

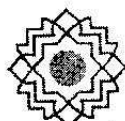
ترجمه

سعید جوی زاده | علیرضا احمدیان



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه	چندلر، استیو، ۱۹۴۴ - م. Chandler, Steve
عنوان و نام پدیدآور	همین الان : تسلط بر زیبایی لحظه حال نویسنده استیو چندلر، ترجمه سعید جوی زاده، علیرضا احمدیان
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۰۱ص.
شابک	978-622-5697-80-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Right now : mastering the beauty of the present moment, 2017.
عنوان دیگر	تسلط بر زیبایی لحظه حال.
موضوع	خودسازی Self-actualization (Psychology) (Mindfulness (Psychology) ذهن آگاهی (روان شناسی)
شناسه افزوده	جوی زاده، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	احمدیان، علیرضا، ۱۳۴۴ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۲۳۳۲۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

همین الان

نویسنده	استیو چندلر
مترجمین	سعید جوی زاده علیرضا احمدیان
انتشارات	آکادمیک
چاپخانه و صحافی	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۸۰-۵
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۱
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۷۵,۰۰۰ تومان

خیابان سهروردی شمالی، خ هویزه غربی، خ یوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۲۲۹۲۸۲



Academicpress.ir



Academicpubl@gmail.com



ستایش برای همین الان

همین الان مورد علاقه جدید من در بین تمام کتاب‌های استیو چندلر است. استیو با شوخ طبعی معمولی و سبک راحت خود، به ما نشان می‌دهد که همه چیزهایی که منتظرش هستیم در همین لحظه در انتظار ماست - زیر افکار، برجسب‌ها، هویت‌ها و سوء تفاهم‌هایی که در زندگی با خود حمل می‌کنیم. (او حتی به شما نشان می‌دهد که چگونه از بیرون بردن زباله‌ها لذت ببرید - این به تنهایی ارزش خواندن دارد.) اگر می‌خواهید تجربه‌ای کاملاً جدید از زندگی داشته باشید، به هدایت توصیه می‌کنم همین الان این کتاب را بخوانید. ~ امی جانسون، دکتر، نویسنده

استیو چندلر با کتاب جدید الهام بخش خود، همین حالا آن را از پارک بیرون انداخته است. چندلر با استفاده از داستان‌سرایی توصیفی و سرگرم‌کننده، به خواننده نشان می‌دهد که چگونه با زیبایی زندگی که در دسترس همه ماست، بیدار شود. اگر از انتظار برای "روزی" برای داشتن بهترین زندگی خود خسته شده اید، این کتاب را بخوانید، نه "اکنون"، بلکه همین حالا!

~ دوون باندیسون، نویسنده



استیو چندلر قویاً حکمت تند و عملی خود را (با هزاران عشق و نرمی) به اشتراک می‌گذارد تا به ما کمک کند تا ببینیم تسلط بر این لحظه چقدر می‌تواند ساده باشد. آزادی واقعی هرگز به لطف این کتاب جذاب و سرگرم‌کننده اینقدر قابل دسترس نبود.

~ جیسون گلدبرگ نویسنده کتاب فرار از زندان



همین حالا: تسلط بر زیبایی لحظه حالینش نافذی را برای ایجاد و داشتن یک زندگی پر رونق ارائه می‌دهد.

~ دوسان جوکیچ، نویسنده رهبری خط مستقیم



استیو چندلر یک شاهکار دیگر را با NOW RIGHT خلق کرد. در این کتاب زیبا، لذت‌بخش و کاربردی، استیو حکمت و داستان‌های شخصی خود را از این که چگونه نمونه‌ای زنده از همه چیزهایی است که آموزش می‌دهد به اشتراک می‌گذارد. این پیام برای همه سنین واضح و مرتبط است: زندگی را که می‌خواهید اکنون داشته باشید، امروز، نه روزی. مالک و مسبب اتفاقات زندگیت باش. همین الان اقدام کنید: تلفن را بردارید و با او تماس بگیرید، پیامکی را که دیروز می‌خواستید بفرستید بفرستید. همین حالا و همین الان با آن افراد مهم زندگیتان ارتباط برقرار کنید. این کتاب به شما الهام می‌بخشد و شما را وادار می‌کند حتی در حین خواندن آن اقدام کنید... استیو چندلر هدیه‌ای جاودانه برای همه ماست!

~ شری ولش، نویسنده



من عاشق کار استیو چندلر هستم! NOW RIGHT یک کتابچه راهنمای ساده و در عین حال قدرتمند برای ایجاد زندگی مورد نظر شما است و هنوز اقدامی در مورد آن انجام نداده اید. این کتاب به شیوه‌ای عمیقاً عمیق و کنش‌گرا افکار را برانگیخت تا برچسب‌های قدیمی و باورهای محدودکننده را کنار بگذارم تا ببینم چگونه می‌توانم در لحظه کنونی بیشتر از همیشه زندگی کنم و خلق کنم. استیو هر یک از ما را الهام می‌کند و به چالش می‌کشد تا رها کنیم، سرعت خود را کم کنیم و بیشتر با زندگی بازی کنیم. این کتاب را بخرید، آن را بخوانید و از آن برای دیدن امکانات جدید برای زندگی خود استفاده کنید!

~ کمین ساموئل، مربی و نویسنده

فهرست مطالب

- ۷..... برچسب‌هایی که مرا به گذشته می‌چسبانند
- ۹..... هر کسی می‌تواند کسی را پیدا کند
- ۱۰..... شما فقط فکر می‌کنید خجالتی هستید
- ۱۱..... به جریان زندگی شما رفت
- ۱۳..... به چه نوع آینده‌ای فکر می‌کردم؟
- ۱۵..... آینده از کجا می‌آید؟
- ۱۷..... یک شات فضایی به سیاره روزی
- ۱۹..... تسلط بر زیبایی لحظه حال
- ۲۱..... زندگی به عنوان یک پایان در خود
- ۲۳..... بیایید به همه یک فرصت تازه بدهیم
- ۲۵..... چگونه داستان من یک دیوار می‌سازد
- ۲۶..... مارتین به خودش معتاد می‌شود
- ۳۰..... یک سیستم فقط یک رقص است
- ۳۳..... مراقب آبشار قضاوت باشید
- ۳۵..... مثل باران ملایم از بهشت
- ۳۶..... شما می‌توانید آن را در حال حاضر انجام دهید
- ۳۸..... یک خوک کور به مکزیکی می‌رود!
- ۴۰..... پس از دهه‌ها تنبلی و سردرگمی
- ۴۳..... من خیلی فکر کردم
- ۴۴..... چرا احساس آمادگی نمی‌کنم؟
- ۴۶..... سرگردان در زندگی ناآماده

- ۴۸ بگذار پایبنت بیاورم و بلندت کنم.
- ۴۹ برندسازی برای خودم در مقابل خدمت به دیگران.
- ۵۲ من نمی‌توانم فراوانی ایجاد کنم.
- ۵۴ بیدار کردن مردم به فراوانی.
- ۵۶ و اکنون برای خود کلمه "فراوانی".....
- ۵۷ موسیقی در همین لحظه.....
- ۵۹ چه می‌شد اگر این تنها شغل من بود؟
- ۶۰ اسم اون بازیگر چیه؟
- ۶۲ کسانی که می‌توانند، انجام دهند؛ کسانی که نمی‌توانند، آموزش دهند.
- ۶۴ به اینجا و اکنون نفس بکشید.....
- ۶۵ چه چیزی باعث می‌شود این احساس را داشته باشید؟
- ۶۸ او اکنون سنگین‌تر است، اما همچنان توییت می‌کند.
- ۷۰ اگر یک نقطه ضعف مهم نبود چه؟
- ۷۳ معلمان واقعی من در زندگی چه کسانی هستند؟
- ۷۴ قطع ارتباط از منبع خوشبختی.....
- ۷۶ خیلی غم انگیز شد خنده دار.....
- ۷۸ اجازه بدهید از شما یک سوال بپرسم.
- ۸۰ او هرگز چیزی را تمام نمی‌کند.
- ۸۳ بگذار آن کتاب را بنویسم.
- ۸۵ آیا عزت نفس باید کسب شود؟
- ۸۷ مثل بیدار شدن از طولانی‌ترین رویای من.
- ۸۹ برگ‌های مرده در جیب من.
- ۹۰ شما و ترس شما از موفقیت.....
- ۹۳ فقط به دنبال یک خانه.....
- ۹۵ نمی‌دانم اسپار تاکوس کیست.....
- ۹۸ چگونه به این مسلط می‌شوید؟
- ۱۰۰ آیا زندگی بعد از دبیرستان وجود دارد؟