

# از رؤیا تا واقعیت

نویسنده: لین گربهورن

مترجم: ندا شادنظر

انتشارات ترگمان

ترگمان در زبان پهلوی به معنی کسی  
است که دو زبان را به شیوایی می‌داند.

|                       |                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه               | گراپهورن، لین، ۱۹۳۱ م - Grabhorn, Lynn                                         |
| عنوان و نام پدیدآور   | از رؤیا تا واقعیت / لین گراپهورن؛ مترجم ندا شادنظر                             |
| مشخصات نشر            | تهران: ترگمان، ۱۳۹۱                                                            |
| مشخصات ظاهری          | ۲۲۲ ص                                                                          |
| فروست                 | روانشناسی ترجمه                                                                |
| شابک                  | ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۱۹-۳-۳                                                              |
| وضعیت فهرست‌نویسی     | فیا                                                                            |
| یادداشت               | عنوان اصلی: Excuse Me, Your Life Is Waiting: The Astonishing Power of Feelings |
| موضوع                 | زندگی معنوی - مسائل متفرقه                                                     |
| شناسه‌ی افزوده        | شادنظر، ندا، ۱۳۵۹ - . مترجم                                                    |
| رده‌بندی کنگره        | ۱۳۹۱ ۴ الف ۴ م / ۱۹۹۹ BF                                                       |
| رده‌بندی دیویی        | ۲۰۴ / ۴                                                                        |
| شماره‌ی کتابشناسی ملی | ۳۰۸۵۶۸۱                                                                        |

شابک: ۳-۳-۹۲۵۱۹-۶۰۰-۹۷۸ ISBN:978-600-92519-3-3

## انتشارات ترگمان

تهران، فیابان اسدآبادی، فراهانی‌پور، شماره ۳۱  
تلفن: ۸۸۵۵۲۸۰۴ nashretargaman@yahoo.com

---

۱) رؤیا نا واقعیت

نویسنده: لین گربهورن

مترجم: ندا شادنظر

چاپ اول: ۱۳۹۲

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال نقش

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است و  
تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به  
هر شکلی (صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)   
منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

## فهرست

|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| ۷.....   | درباره‌ی کتاب                            |
| ۹.....   | ۱. چه‌طور گرفتار این وضعیت شدیم؟         |
| ۳۱.....  | ۲. غول چراغ جادوی ما                     |
| ۴۳.....  | ۳. نه، نه، آن نه (گام اول)               |
| ۶۹.....  | ۴. بله بله! همان، همان و همان! (گام دوم) |
| ۹۱.....  | ۵. لعنت بر این وضعیت!                    |
| ۱۰۹..... | ۶. احساسات (گام سوم)                     |
| ۱۲۹..... | ۷. شما قدرتمند هستید (گام چهارم)         |
| ۱۴۱..... | ۸. پول! پول! پول!                        |
| ۱۶۱..... | ۹. روابط اجتماعی و گنجینه‌های دیگر       |
| ۱۷۹..... | ۱۰. زندگی و مرگ                          |
| ۱۸۹..... | ۱۱. سلامتی                               |
| ۱۹۵..... | ۱۲. سی روز تا موفقیت                     |

## درباره‌ی کتاب

کتاب «از رؤیا تا واقعیت» توضیح می‌دهد که چرا بیش‌تر رؤیاهای ما هرگز به تحقق نمی‌رسند، چرا بسیاری از ما در فقر زندگی می‌کنیم، در روابط خود دچار مشکل می‌شویم، سلامتی‌مان به خطر می‌افتد، احساس افسردگی و کسالت می‌کنیم و از زندگی‌مان راضی نیستیم. این کتاب، متنی ساده و روان دارد و با استدلال‌هایی ساده، با خواننده ارتباط برقرار می‌کند؛ به نمونه‌هایی از زندگی واقعی اشاره می‌کند و راه‌حل‌های ساده‌ای برای رفع مشکلات نشان می‌دهد. خانم لین گربهورن به ما نشان می‌دهد که چگونه زندگی‌مان را دگرگون کنیم؛ آن هم همین حالا!

کارهایی که هر روز به طور ناخودآگاه انجام می‌دهیم، لحظات زندگی ما را خلق می‌کنند و احساسات‌مان با نیرویی فراوان، زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. نویسندۀ این کتاب توضیح می‌دهد که چگونه «احساسات» ما بر زندگی‌مان تأثیر می‌گذارند. او نشان می‌دهد

که مثبت‌اندیشی، به تنهایی کافی نیست و تلاش و کوشش بیش از حد - چه با خوش‌شانسی همراه باشد و چه با بدشانسی - عاملی تعیین‌کننده در رسیدن یا نرسیدن به اهداف‌مان نیست؛ حتی ضریب هوشی بالا هم نقشی در رسیدن ما به خواسته‌های‌مان ندارد، بلکه کیفیت احساسات، عامل تعیین‌کننده‌ی موفقیت ماست. تاکنون هر چه در زندگی‌مان اتفاق افتاده است، پذیرفته‌ایم و هیچ‌گاه سعی نکرده‌ایم فعالانه زندگی‌مان را به خواست خود اداره کنیم. خانم گریه‌ورن به ما کمک می‌کند تا تنها با توجه به احساسات‌مان، آنچه را که می‌خواهیم، در زندگی‌مان خلق کنیم تا از زندگی‌مان در این دنیا لذت ببریم. بیش‌تر مطالبی که در این کتاب می‌خوانید، باورکردنی نیستند.