



نشر موزد
چین کیم

www.ketab.ir

www.ketab.ir

فیفا

پنج اصل برای یک زندگی هدفمند و سرشار از موفقیت های بزرگ

کیس، جین، Case, Jean / گودال، جین، ۱۹۳۴-م، مقدمه نویس Goodall, Jane

ترجمه: مریم جعفری؛ ۱۳۴۶ / هورمزد، ۱۴۰۰ / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۵۱-۴۲-۵

عنوان اصلی: Be fearless: 5 principles for a life of breakthroughs and purposer, 2019

موضوع: شجاعت - تحول (روانشناسی) - تحولات اجتماعی - راه و رسم زندگی

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴ / رده بندی کنگره: BJ۱۵۳۳ / شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۳۹۴۶۱

www.ketab.ir



نترس باش: پنج اصل برای یک زندگی هدفمند و سرشار از موفقیت‌های بزرگ
نویسنده: جین کیس / مترجم: مریم جعفری / ویراستار: لیلا اوچاقلو
ناشر: هورمزد / سرمترجم: نسرین کماسی / طراحی جلد: آتلیه طراحی نشر هورمزد
طراحی داخلی: خاطره باقری راد / ناشر: هورمزد / نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ / تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۵۱-۴۲-۵

فهرست

۱۳	مقدمه: جین گودال
۱۹	مقدمه: پیدا کردن شجاعت
۲۵	سرگذشت من: پشت سر گذاشتن نرمال
	بخش اول: یک شرط بندی بزرگ انجام بده
۳۶	فصل ۱: از همان جایی که هستی شروع کن
۵۶	فصل ۲: جسور باش
۷۰	فصل ۳: بر پیش فرض ما غلبه کن
۸۴	فصل ۴: همه چیز را به دقت بررسی کن
۹۴	فصل ۵: حالا برو، شرط بندی بزرگت را انجام بده
	بخش دوم: شجاع باش، خطر کن
۹۹	فصل ۶: از منطقه آسایش خارج شو
۱۰۸	فصل ۷: خطر را به عنوان روند تحقیق و توسعه بپذیر
۱۱۸	فصل ۸: از همان جایی ادامه بده که دیگران رها کرده اند
۱۳۰	فصل ۹: خطر کردن یا حسرت خوردن
۱۴۲	فصل ۱۰: حالا برو، "نقطه شجاعت" را پیدا کن
	بخش سوم: به شکست اهمیت بده
۱۴۷	فصل ۱۱: شکست بخور و از آن درس بگیر

فصل ۱۲:	در زمان شکست از بزرگان پیروی کن.....	۱۵۸
فصل ۱۳:	بر مشکلات غلبه کن.....	۱۶۸
فصل ۱۴:	عالی همت و بلند نظر باش.....	۱۷۶
فصل ۱۵:	حالا برو، از شکست درس بگیر.....	۱۸۶
بخش چهارم: از حباب خودت فراتر برو		
فصل ۱۶:	نقاط کور را کاهش بده.....	۱۹۱
فصل ۱۷:	مشارکت های دور از ذهن ایجاد کن.....	۲۰۰
فصل ۱۸:	با دیگران بهتری.....	۲۱۴
فصل ۱۹:	از مشارکت ها در جهت رشد استفاده کن.....	۲۳۰
فصل ۲۰:	حالا برو، از حباب خودت خارج شو.....	۲۴۰
بخش پنجم: بگذار اصطلاحات برایت غلبه کند		
فصل ۲۱:	از فرصت استفاده کن.....	۲۴۵
فصل ۲۲:	اولین واکنش گری باش.....	۲۵۴
فصل ۲۳:	خیلی فکر نکن، بیش از حد تجزیه و تحلیل نکن.....	۲۶۴
فصل ۲۴:	حالا برو کسی باش که.....	۲۷۸
سخن پایانی:..... ۲۸۳		
درباره نویسنده..... ۲۸۵		

[مقدمه جین گودال]

در جریان سفر به دور دنیا، یکی از مهم‌ترین پیام‌هایی که با مردم به اشتراک می‌گذارم این است که هر کدام از ما نقشی برای ایفا کردن داریم، همه ما پیوسته بر محیط و جامعه تأثیر می‌گذاریم و این خود ما هستیم که انتخاب می‌کنیم چه نوع تفاوتی ایجاد کنیم.

وقتی کتاب نترس باش: پنج اصل برای یک زندگی هدفمند و سرشار از موفقیت‌های بزرگ، نوشته جین کیس، رئیس انجمن نشنال جئوگرافی^۱ را می‌خوانید، با یکی از اصلی‌ترین پیام‌های او مواجه می‌شوید. این پیام، دعوتی است برای شجاع بودن؛ یعنی در صورت لزوم برای انجام کاری که می‌دانیم درست است، باید بر ترس خود غلبه کنیم.

من بر اهمیت این پیام واقفم، چرا که دعوت به ترس بودن، در زندگی خودم جریان داشته است. من خوش‌شانس بودم. از ده سالگی می‌دانستم که برای زندگی با حیوانات وحشی و نوشتن کتاب‌هایی درباره آن‌ها به آفریقا بروم. خوشبختانه، مادری فوق‌العاده داشتم که همیشه حامی من بود. وقتی همه به من می‌گفتند رؤیای چیزی را داشته باش که بتوانی به آن برسی. چون ما فقیر بودیم و جنگ جهانی دوم نیز شدت گرفته بود، پس رفتن به آفریقا برای دختر بچه‌ای مثل من، بسیار بعید به نظر می‌رسید. مادرم با دل‌آزمی می‌گفت باید سخت کار کنم، از فرصت‌ها استفاده کنم و هرگز تسلیم نشوم. ای کاش حالا زنده بود و می‌دید که چطور بسیاری از

مردم به من می‌گویند: «ممنون جین، توبه من یاد دادی، وقتی نتوانستی انجامش دهی، حتماً من هم می‌توانم.»

خوب، همه می‌دانید که من به آفریقا رفتم و فرصت شگفت‌انگیز زندگی با حیوانات و یادگیری از آن‌ها را داشتم؛ موجوداتی که بیشترین شباهت را به ما دارند، یعنی شامپانزه‌ها. پیش از این هیچ‌کس چنین کاری نکرده بود. مردم اغلب از من می‌پرسند: «وقتی تنها در جنگل بودی، نمی‌ترسیدی؟» چرا که نه، البته گاهی باید بترسیم، زیرا ترس باعث ترشح آدرنالین می‌شود و شجاعت انجام کارهای غیرممکن را به ما می‌دهد. وقتی شب‌ها در فضای باز می‌خوابیدم تا صبح که شامپانزه‌ها بیدار می‌شوند نزدیکشان باشم، با شنیدن صدای فریاد و غرش‌های عجیب پلنگ‌ها، واقعاً می‌ترسیدم. به خورم دل‌داری می‌دادم، می‌گفتم مشکلی نیست و پتو را روی سرم می‌کشیدم! وقتی دو بوفالو از زیر شاخ و برگ‌ها بیرون پریدند، همین جریان سریع آدرنالین باعث شد از درختی بالا بروم که در حالت عادی این کار شاید برایم غیرممکن بود. (پایین آمدن از درخت بدون این‌که بدانم آن‌ها جایی پنهان شده و منتظر من مانده‌اند، به شجاعت بیشتری نیاز داشت. خوشبختانه آن‌ها رفته بودند!) وقتی برخی از شامپانزه‌ها که دیگر از من نمی‌ترسیدند، با من مثل یک غارتگر رفتار می‌کردند و فریاد می‌زدند، شاخه‌ها را تکان می‌دادند و حمله می‌کردند، واقعاً می‌ترسیدم. مجبور می‌شدم طوری رفتار کنم که یعنی کاری به شما ندارم. مثلاً حفرة کوچکی در زمین می‌کندم و وانمود می‌کردم برگ‌ها را می‌خورم تا وقتی که بالاخره آن‌ها پی کار خودشان می‌رفتند!

درنهایت، تمام شامپانزه‌ها به من عادت کردند، حال می‌توانستم مستقیم به سمت‌شان بروم. خیلی زود با تک‌تک آن‌ها آشنا شدم و برای هر کدام

نامی نهادم و شخصیت مختلف هر کدام را شناختم. یاد گرفتم که رفتارهای ارتباطی آن‌ها. مثل بوسیدن، درآغوش گرفتن، نوازش کردن یکدیگر، دست دراز کردن برای درخواست چیزی و غیره. تقریباً مشابه رفتارهای انسان بود و اغلب در همان شرایط هم استفاده می‌شد. شاهد بودم که چطور از ریشه علف‌ها، موریانه‌ها را بیرون می‌آوردند. کم‌کم متوجه شدم که احساسات آن‌ها در رابطه با شادی، ناراحتی، ترس، خشم، ناامیدی و غم و غصه نیز شبیه (حتی عین) احساسات ماست.

این دوره از زندگی من شگفت‌انگیز بود.

پس از یک سال زندگی با شامپانزه‌ها، برای گذراندن دورهٔ دکترای رفتارشناسی جانوری، باید به دانشگاه کمبریج می‌رفتم؛ گرچه هرگز به دانشگاه نرفته بودم. آنجا هم باید ترس را کنار می‌گذاشتم و برنوع دیگری از آن غلبه می‌کردم: تصور کنید چه حالی داشتم وقتی استادانی که من احترام زیادی برایشان قائل بودم، به من گفتند همهٔ کارهایی که انجام داده‌ای، اشتباه بوده است. نباید روی شامپانزه‌ها اسم می‌گذاشتم. استفاده از اعداد علمی تربود. نباید دربارهٔ شخصیت، افکار یا احساسات آن‌ها حرف می‌زدم. این‌ها کیفیت‌های منحصر به فرد انسان است. خوشبختانه، هیچ‌کس از این‌که من قبلاً دانشگاه نرفته بودم، حرفی نزد! علاوه بر آن، من معلم دوران کودکی بی‌نظیر خودم را داشتم، سگم، راستی! شما نمی‌توانید زندگی خود را به شکلی معنادار با یک حیوان به اشتراک بگذارید و متوجه این موضوع نشوید که ما تنها موجودات دارای شعور، شخصیت و مهم‌تر از همه احساسات نیستیم. مادرم به من آموخته بود اگر باوری که حق با تو است، باید شهادت اثبات عقایدت را نیز داشته باشی؛ بنابراین سگم

راستی و مادرم بودند که کمک کردند بر ترسم غلبه کنم و در مقابل آن اساتید تاب بیاورم.

امروز مادر طبیعت به کمک ما نیاز دارد. شامپانزه‌ها که چیزهای زیادی به ما آموخته‌اند، مشکل بزرگی دارند. مثل بسیاری از گیاهان و جانوران شگفت‌انگیز دیگر، چراکه جنگل‌ها در حال نابودی است؛ همین‌طور بیشه‌زارها، تالاب‌ها، دشت‌ها و تقریباً تمامی زیستگاه‌ها. ما تنوع زیستی را از دست می‌دهیم و زمین‌ها، رودخانه‌ها و اقیانوس‌ها را آلوده می‌کنیم. جمعیت‌های انسانی و سیاره ما از این همه دشواری به ستوه آمده و به یافتن راه‌حل‌های مناسب، نیاز مبرم دارد.

از این رو، نوشتار حاضر، بجا و مناسب وضعیت این روزهاست. ترس بودن، غلبه بر پذیرش وضعیت موجود^۱ و ایستادگی هر کدام از ما انسان‌ها برای اقدامی در جهت ایجاد تغییر در جهان پیرامونمان، در هیچ دوره‌ای از تاریخ تا این حد اهمیت نداشته است.

ما باید برای توانمند کردن یکدیگر، در جهت ایجاد بهبود شرایط نادرستی که به اشتباه درست تلقی می‌شوند، تلاش کنیم؛ ترس باش، ابزار و داستان‌هایی را گرد هم می‌آورد که می‌تواند همگان را تشویق و توانمند کند تا دقیقاً همین کار را انجام دهند.

من هر روز ارزش این پیام را از طریق برنامه ریشه‌ها و شاخه‌ها^۲ می‌بینم؛ جنبش زیست‌محیطی و بشردوستانه مؤسسه جین گودال^۳ برای جوانان سراسر جهان، از مهدکودک گرفته تا تحصیلات بالاتر که در سال ۱۹۹۱

۱. status quo حالت فعلی امروز یعنی نگ داشتن چیزها همان‌طور که هستند. یک جنبش اجتماعی نمونه‌ای از به چالش کشیدن وضعیت موجود است.

۲. Roots & Shoots یک برنامه عملی جهانی است؛ یک انجمن به رهبری جوانانی از سراسر جهان که به تأسی از دکتر جین گودال برای بهتر شدن جهان دورهم جمع شده‌اند.

آغاز کردم. امروز این برنامه بیش از ۱۰۰ هزار گروه فعال در هفتاد کشور دارد؛ جوانانی که برای بهبود اوضاع مردم، حیوانات و محیط زیست تلاش می‌کنند. مهم‌ترین پیام برنامه این است که هر روز هر کسی می‌تواند به تنهایی تغییر ساز باشد و همین یعنی غلبه بر ترس. ما برای اتخاذ تصمیمات درست، نباید از این که پای عقایدمان می‌ایستیم، واهمه داشته باشیم؛ این که میلیون‌ها میلیون انسان تصمیمات اخلاقی می‌گیرند، ما را بیش از پیش به سمت جهان بهتری سوق خواهد داد.

زین پس وقتی کتاب ترس باش جین کیس را می‌خوانید، اگر قبلاً درگیر فعالیت نبوده‌اید، امیدوارم این دعوت را بشنوید و دریابید که شما هم می‌توانید دنیا را تغییر دهید. داستان‌هایی که جین با هدف وارد کردن اصول ترس بودن در زندگی آورده، ثابت می‌کند که همه می‌توانند تغییر ایجاد کنند. لازم نیست این تغییر جهت‌انگیز باشد، حتی می‌توانید برای کمک به سازمان‌هایی داوطلب شوید که در زمینه مهم و خاصی کار می‌کنند؛ مثل جمع‌آوری زباله، ملاقات با سالخورده‌گان تنها یا کار کردن در پناهگاه سگ‌ها و گربه‌های بی سرپناه. در پویش حفاظت از محیط‌های در معرض خطر توسعه یا تخریب شرکت کنید. درباره اتفاقات اطراف خود یا جهان چیزهایی بیاموزید. دیر یا زود، به موضوعی که هیجان شما را برمی‌انگیزد، یا آزرده و خشمگین می‌کند، پی خواهید برد؛ پس آستین بالا بزنید، اقدام کنید و ترس باشید.

دکتر جین گودال، فرمانده امپراتوری بریتانیا

بنیان‌گذار مؤسسه جین گودال و

سفیر صلح سازمان ملل متحد