

www.ketab.ir

فترس دختر! غوغا به پا کن

کتابخانه ملی و دانشگاه تهران - تهران - ایران

www.ketab.ir

سرشناسه: لیبیا، کارا الویل

Leyba, Cara Alwill

عنوان و نام پدیدآور: نترس دخترا غوغا به پا کن: ده راهبرد قدرتمند برای دستیابی به هرآنچه می خواهید /

نویسنده کارا الویل لیبیا؛ مترجم فاطمه باغستانی

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۱۹۰۰۰۰ ریال ۹-۱۶۴-۲۳۵-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Fearless & fabulous: 10 powerful strategies for getting anything you want

in life, 2018.

عنوان دیگر: ده راهبرد قدرتمند برای دستیابی به هرآنچه می خواهید.

موضوع: زنان -- راه و رسم زندگی

موضوع: Women -- Conduct of life

موضوع: عزت نفس زنان

موضوع: Self-esteem in women

موضوع: خودسازی

موضوع: (Self-actualization (Psychology

شناسه افزوده: باغستانی، فاطمه، ۱۳۵۵ -، مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۶۱۰

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۱۹۷۷۸

www.ketab.ir

امور فنی: آریا نوری / طراحی داخلی کتاب: استر نورانی / عرآباد / لیتوگرافی: مینا / چاپخانه: کاج / چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹ / چاپ دوم: پاییز ۱۴۰۰ / شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / بها: ۲۹۰۰۰ تومان

نترس دخترا
غوغا به پا کن
شرکت نشر البرز

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ - ۸۸۴۲۳۲۱۲
نشر البرز تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸.
تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ - صندوق پستی: ۱۶۷۶۵۱۵۸۱

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازتولید این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM
ALBORZPUBLICATION1970@gmail.com
● Alborzpublication
● T.me / Alborzpublication

خرید اینترنتی محصولات

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

فهرست

۱	پیش‌گفتار
۵	مقدمه
۹	فصل اول آنچه را می‌خواهی، تعیین کن
۱۷	فصل دوم آرزوهایت را تصاحب کن
۲۷	فصل سوم به خودت اعتماد کن
۳۷	فصل چهارم بی‌قرار شو
۴۷	فصل پنجم باور کن همه چیز شدنی‌ست
۵۵	فصل ششم گذشته را رها کن
۶۳	فصل هفتم ترس را در آغوش بگیر
۷۵	فصل هشتم شکست را از نو تعریف کن
۸۱	فصل نهم نتیجه‌گرا نباش
۸۹	فصل دهم با قهرمان درونی خود ارتباط برقرار کن

پیش‌گفتار

از ژوانا اسپیلیور

از زمانی که موی کافی روی سرم درآمد و توانستم فرشان کنم و با تافت حالت بدهم یا دم اسبی ببندم، می‌دانستم که شغلم این است که مقابل دوربین باشم.

زمانی که این اندیشه را در سوپرمارکت بدم، میزان سن و اندازه کفش‌هایم هر دو ریزه‌میزه بودند و هنوز نمی‌دانستم در صنعت سرگرمی‌های رسانه‌ای فرصت‌های شغلی متفاوتی وجود دارد. پس فقط به ستاره سینما شدن فکر می‌کردم.

به واقع یکی از نخستین گفت‌وگوهایی که به خاطر دارم، صحبتی بود که قبل از ورود به مهد کودک با مادرم داشتم و چیزی شبیه به این پرسیدم: «مامان! چرا تو هنرپیشه نشدی؟»

او جواب داد: «عزیزم! همه که در این دنیا نمی‌خواهند هنرپیشه باشند.» دقیقاً یادم نیست که از دهان چهارساله من چه چیزی بیرون آمد، اما اکنون می‌توانم مادرم را تصور کنم که از تعجب چشم‌هایش گرد شده بود. در جوانی که ذهنی جسورتر داشتم همواره از خود می‌پرسیدم مگر می‌شود در این دنیا آدم احمقی پیدا شود که از مشهور بودن بدش بیاید! تا به امروز هنوز

کودک چهارساله درونم را همراه دارم.

به سرعت ده‌ها سال از آن روز گذشت و خوشحالم که نه‌تنها آن رؤیا را زندگی کرده‌ام، بلکه یاد گرفته‌ام که چطور بی‌پروایی دوران کودکی‌ام را پیوند دهم با اهدافی که در بزرگسالی داشتم. به خودت بیاموز که بدون محدودیت رؤیاپردازی کنی و بدون محدودیت به آن دست یابی.

من بزرگ شده‌ام، اما هنوز هم مشتاقانه به آن دیروزها می‌اندیشم. روزهایی که خیال‌پردازی برای من و توبه‌اندازه نفس کشیدن و پلک زدن، ارزشمند و خواستنی بود. روزهایی که برای تبدیل شدن به یک آبرقهرمان تنها چیزی که نیاز داشتیم، یک کلبه و دو بازوی از هم باز شده بود. روزهایی که ذهن کوچکمان را با خود آگاه با اهدافی بزرگ پر می‌کردیم و حتی برای یک ثانیه تردید نمی‌کردیم که می‌توانیم به آنها دست نیابیم. روزهایی که شهر افسانه‌ای ما از صبحگاه تا شامگاه که مادر برای شام صدایمان می‌زد، یک گودال پر از شن لب ساحل بود. روزهایی که یک طناب و یک لاستیک برایمان کافی بود تا به پرواز درآییم. روزهایی که با پرورانه‌ها دوست می‌شدیم و بی‌آنکه به مرگشان بیندیشیم به گمان اینکه تا ابد با آنها هستیم، در یک بطری حبسشان می‌کردیم.

تابه حال از خود پرسیده‌ای چرا آن روزها تا این اندازه واقعی و خواستنی بودند؟

من دلیلش را برایت می‌گویم؛ کودکان نترس‌اند.

ذهن یک کودک، نامحدود، وسیع و بکراست. یک کودک از نظر جسمی طبیعی رشد می‌کند طوری که قدش از صندلی اتاقش بلندتر می‌شود، کفش‌ها برایش تنگ می‌شوند و شلوارهایش کوتاه می‌شوند، اما هرگز از رؤیاهایش بزرگ‌تر نمی‌شود، هرگز. چرا امروز بیشتر ما آدم‌های عاقل و بالغی

شده‌ایم، اما هنوز برای رسیدن به اهداف و تمناهای کودکی راه زیادی در پیش داریم؟

اگر هنوز در شغلی مانده‌ای که تو را فرسوده می‌کند؛ اگر هنوز به رابطه‌ای ادامه می‌دهی که آزارت می‌دهد؛ اگر هنوز نمی‌توانی برای خودت و خواسته‌هایت احترام قائل باشی، بدان که این کتاب زندگی تو را دگرگون خواهد کرد.

فقط و فقط یک چیز ما را از خلق زندگی رؤیایی مان باز می‌دارد: ترس.

نگوپول، نگو تحصیلات، نگو ظاهر و قیافه، نگو روابط یا مسئولیت‌های زیاد ما را از رسیدن به خواسته‌هایم بازداشته است. خودت خوب می‌دانی که تمام اینها بهانه است. ما این بهانه‌ها را در ذهنمان ساخته‌ایم تا به خود امید واهی دهیم. (هر روز هم یک امید واهی جدید می‌سازیم، اما آیا بهتر نیست رهایشان کنیم و دنبال رؤیاهایمان برویم؟) این امیدهایی که به خود تحمیل می‌کنیم روشی برای آن است که رؤیاهایمان را زیر کاغذ کادویی زیبا پنهان کنیم و از پیش رفتن به سمت زندگی‌ای که آرزویمان را داشته‌ایم، اما از خلق آن می‌ترسیدیم، رهایی یابیم.

دوباره می‌گویم. فقط یک چیز است که ما را از زندگی کردن رؤیاهایمان باز می‌دارد و آن ترس است. دست و پای ترس را ببند تا دست و پای خودت باز شود.

می‌پرسی: «فقط همین. به همین سادگی؟ یعنی ترسم را فراموش کنم و پوف آن وقت مثل قصه جادوگرها، شغل رؤیایی، رابطه رؤیایی و حساب بانکی رؤیایی من از راه می‌رسد. به نظر خیلی مسخره می‌آید!»

خوب هیچ ایرادی ندارد. مرا دست ببنداز.