

نام کتاب: شما شاید نیستید / نویسنده: کولین مونسارات / مترجم: مهدی قراچه‌داغی /
ویراستار: شهلا ارژنگ / طراحی داخلی کتاب: استودیو زاغ / شابک: ۶-۳۶۶-۳۴۰-۶۰۰-۹۷۸ /
نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۲ / تیراژ: ۲۰۰ نسخه / چاپ: میامی / صحافی: میامی / قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شما شاید نیستید

غلبه بر سندرَم شاید:
از توانمندی‌های بالقوه خود استفاده کنید و
در زندگی به عظمت برسید

کولین مونسارات
مهدی قراچه‌داغی

سرشناسه: مونسارات، کولین / Monsarrat, Coline / عنوان و نام پدیدآور: شما شاید نیستید - کولین مونسارات - مهدی قراچه‌داغی / مشخصات
ظاهری: ۱۶۸ ص / عنوان اصلی: You are not an imposter / موضوع: راه و رسم زندگی، جنبه‌های روان‌شناسی، فریبکاری، موفقیت / رده‌بندی کنگره:
BF۶۳۷ / رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ / شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۵۲۱۹۳

www.ketab.ir

انتشارات لیوسا

لیوسا / Liusa
liivsā < لیوسا از اسامی ایرانی
است، که به معنی همانند
خورشید است.



۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۷	بخش اول — ماسک شیاد
۱۸	۱ — پیامدهای سندرم شیاد
۳۹	۲ — آشنایی با ریشه‌های سندرم شیاد
۵۹	بخش دو — در ماسک خود شکاف بیندازید
۶۰	۳ — جستجوی بی‌نهایت برای رسیدن به کمال
۸۲	۴ — شخصی به دل نگیرید (درباره شما نیست)
۱۰۰	۵ — اعتماد به نفس حداکثر
۱۱۸	۶ — مهرطلبی را کنار بگذارید
۱۳۵	۷ — موفقیت خود را تضمین کنید
۱۵۰	۸ — زندگی خود را احیاء کنید و به مسرت برسید
۱۶۵	مؤخره
۱۶۸	چند کلمه درباره نویسنده کتاب

پیشگفتار

در یک روز یابری در سال ۱۹۹۷ در اتاق خواب دوران
کودکی. «کولین» اگر نمی‌خواهی به مدرسه بروی
مجبور نیستی که دروغ بگویی.

این چند کلمه مختصر را مادرم زمانی به من گفت که شش ساله بودم. کلماتی که گرچه به نظر می‌رسید بی‌اهمیت هستند، بعداً دستمایه سندرم شاید در زندگی من شدند. سندرمی که می‌توانست مستقیماً مرا بدون مداخله یکی از نزدیک‌ترین دوستانم به گورستان بفرستد. سندرمی که به تدریج به تمام اجزاء بدن من نفوذ کرد تا حدی که بخش اعظم اقدامات مرا بی‌آنکه بخواهم، تحت تأثیر قرار داد. بیست‌وسه سال طول کشید که به علل این ماجرا پی ببرم و از همه‌ی اینها مهم‌تر بر آنها غلبه کنم. بیست‌وسه سال زندگی کردن بدون داشتن اعتماد به نفس، خرابکاری، مهرطلبی و بسیاری از نگرش‌های دیگر که نمی‌دانستم و متوجه نبودم تا چه اندازه روی زندگی من تأثیر می‌گذارند.

اما گاه وقتی به حوادثی نگاه می‌کنید که به شکلی در زندگی برایتان اتفاق می‌افتند، زندگی به چیز خوبی تبدیل می‌شود. باید تا زمان مرگ طول می‌کشید تا سرانجام این درس را بیاموزم.

روز ۳ ژانویه ۲۰۲۰ برای همیشه در ذهنم ماندگار خواهد ماند. این روز زندگی‌ام را برای همیشه تغییر داد. همراهان و کسانی که شاهد حوادثی بودند که برای من اتفاق افتاد به این نتیجه رسیدند که من از بخت و اقبال بلندی برخوردار نیستم. اما برعکس، من یکی از خوش‌شانس‌ترین مردم روی این کره خاکی هستم. به لطف این حادثه من سرانجام خودم را از قید سندرمی رها کردم که مرا در بند کشیده بود و مانع از آن می‌شد آن‌طور که دلم می‌خواست زندگی کنم.

بیش از یک سال ونیم طول کشید تا بفهمم چگونه باورهای دوران کودکی در ذهن نیمه‌هشیارم مرا به اسارت گرفته بودند. اما امروز که این کتاب را می‌نویسم، به خودم افتخار می‌کنم که بگویم من سرانجام ماسک شاید بودن را از چهره‌ام برداشتم.

در نوشتن این کتاب هدفم این است به شما کمک کنم بدانید چگونه باورها و انگاره‌های فکری شما روی رفتار روزمره شما تأثیر می‌گذارند و مانع از آن می‌شوند که به حداکثر توانمندی‌های بالقوه خود دست یابید. با بیان حکایت زندگی‌ام و اقداماتی که برای نجات دادن خود از این سندرم لعتنی انجام دادم، امیدوارم شما هم قدمی برای برداشتن این نقاب از چهره‌تان بردارید.