

۲۰۲۳۹۳۳

www.ketab.ir

نترس دختر! غوغا به پا کن

ده راهبرد قدرتمند برای دستیابی به هر آنچه می خواهید

نویسنده: کارا الویل لیبیا | مترجم: فاطمه باغستانی

سرشناسه: لیبا، کارا الویل

Leyba, Cara Alwill

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

نویسنده: کارا الویل لیبا؛ مترجم: فاطمه باغستانی

مشخصات نشر: تهران: پارو، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۹۸ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۰۳-۹-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: Fearless & fabulous: 10 Powerful strategies for getting anything you want in life. 2018.

عنوان دیگر: ده استراتژی قدرتمند برای دستیابی به هرآنچه می خواهید

یادداشت: کتابنامه

موضوع: زنان، راه و رسم زندگی.

Woman - Conduct of life - موضوع

موضوع: عزت نفس زنان.

Self-esteem in women - موضوع

موضوع: خودسازی

Self-actualization Psychology - موضوع

شناسه افزوده: باغستانی، فاطمه، ۱۳۵۵ - ، مترجم

رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۸ ۲۹۲۰ / ل ۱۶۱۰ Bz

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۷۹۴۴۴

رده بندی دیویی: ۱۲ / ۱۵۸

**نشریں دختر
غوغا به پا کن
شرکت نشر پارو**

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

مرکز توزیع: پخش الیز - تلفن:

۸۸۴۲۳۲۱۷ - ۸۸۴۲۳۱۰۱

نشر پارو: تهران - خیابان لیانی نژاد، نبش ابوریحان، پلاک ۷۶، ساختمان تکمیل یافته ۲.

تلفن و نمایر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

● Alborzpublication

● T.me/Alborzpublication

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 شدنی است
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

پیش گفتار

از ژوانا اسپیلبور

از زمانی که من دانی روی سرم درآمد و توانستم فرشان کنم و با تافت حالت بدهم اده اسپیلبور، می دانستم که شغلم این است که مقابل دوربین باشم.

زمانی که این اندیشه را به سرپرورانه بودم، میزان سن و اندازه کفش های هر دوریزه میزه بودند و هنوز نمی دانستم در صنعت سرگرمی های رسانه ای فرصت های شغلی متفاوتی وجود دارد. پس منطقی به ستاره سینما شدن فکر می کردم.

به واقع یکی از نخستین گفت و گوهایی که به خاطر کردم، 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 نمی خواهند هنرپیشه باشند.» دقیقاً یادم نیست که از دهان چهارساله من چه چیزی بیرون آمد، اما اکنون می توانم مادرم را تصور کنم که از تعجب چشم هایش گرد شده بود. در جوانی که ذهنی جسورتر داشتم همواره از خود می پرسیدم مگر می شود 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 نه تنها 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 ابرقهرمان تنها چیزی که نیاز داشتم یک کلبه و دو بازوی از هم باز شده بود. روزهایی که ذهن کوچک من را ناآگاه 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 شب مگر چه مادر برای شام صدایمان می‌زد، یک گودال پر از شن لب ساحل بود. بیایی که یک طناب و یک لاستیک برایمان کافی بود تا به پرواز درآییم. روزهایی که با پروانه‌ها 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 بکر است. 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 تورا 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 تورا دگرگون خواهد کرد.

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

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

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

فقط می‌گویم که یکی از بهترین ابزارهای که بتوانی مسیر جدید بی‌باکی را با آن آغاز کنی، اکنون پیش روی توست. از صفحه اول تا صفحه آخر را شروع کن به خواندن. تمام روش‌های آن را به کار گیر و موضوعی را که دوست داری در شرایط فعلی تغییرش دهی، انتخاب کن، فقط یک موضوع. سپس از خودت بپرس: «اگر ترسی نداشته باشم در این موقعیت چه رفتاری خواهم داشت؟»

بالا پشمانت را ببند و خودت را همان کودک آب‌قهرمان پنج‌ساله گذشته نریز کن. خودت را همان دختر بچه شش‌ساله‌ای تصور کن که پاهایش را بلند می‌کرد و در شاخه‌های درختان می‌زد. خودت را همان دختر بچه‌ای تجسم کن که در گزال شن‌هایش شهرهایی عظیم می‌ساخت و در شیشه خالی مربا، دوستان حشر را با به مهمانی دعوت می‌کرد. این تصویرها به نظر آید؟ این طور نیست؟ باید هم این طور باشد. زیرا این دختر بچه تو هستی، البتة نوری بدون ترس هایت. زندگی‌ات ترس و غوغایی توهم‌آلود را از دست داده است. از هر لحظه این سفر هیجان‌انگیز و جدید لذت ببر و اگر هنوز تردید داری، لطفاً با من تکرار کن:

فقط نترس

با عشقی بی‌حد و خصر به نویسنده و تمام خوانندگان محترم و دوست‌داشتنی من هر جا که هستند. ژوان پیبور وکیل، مجری رادیو، نویسنده، سخنران انگیزشی و تهیه‌کننده و تحلیل‌گر برنامه‌های تلویزیونی