

زندگیتو بچسب!

جردن لی دولی

نسترن خدیو

www.ketab.ir

کتاب
نشریات

ابن سينا و متی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه : ————— دولی، جردن لی
Dooley, Jordan Lee —————
عنوان و نام پدیدآور: ————— زندگی‌نو بچسب! / مولف جردن لی / مترجم نسترن خدیو.
مشخصات نشر: ————— تهران: مات، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ————— ۱۹۶ ص.
شابک: ————— 978-622-6594-26-4
وضعیت فهرست نویسی: ————— فیبا
یادداشت: ————— عنوان اصلی: Own your own life: overcome the pressure to prove
and show up for what you were made to do. —————
عنوان دیگر: ————— مالک زندگی خودت باش: همان کسی نباشید که دیگران از شب انتظار دارند،
بلکه همان کسی باشید که هستید. —————
موضوع: ————— زنان مسیحی -- زندگی مذهبی
موضوع: ————— Christian women -- Religious life
شناسه افزوده: ————— خدیو، نسترن، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره: ————— BV۴۵۲۷
رده بندی دیویی: ————— ۲۴۸/۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ————— ۵۹۶۹۲۲۲

اسمیتو بچسب

رواه ریان

نشریات جانت

نام کتاب: اسمیتو بچسب
موضوع: جردن لی دولی
مترجم: نسترن خدیو
ویراستار: مه اصفهانی
طراح جلد: پیدانسی، ندلی
چاپ و صحافی: چاپ سسه
چاپ / شمارگان: اول ۱۳۹۸ / ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۹۶۲-۶۵۹۴-۲۶-۴

کلیه حقوق این اثر برای نشریات محفوظ است.

ارتباط با نشریات: ۰۲۱ - ۶۶۹۷۳۸۴۹

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

هرگونه کپی برداری، برداشت و
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،
منوط به اجازه کتبی ناشر می باشد.

آدرس: تهران، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

- ۱۱ مقدمه
- بخش اول: ر کجا شروع کنیم؟
- ۱۸ قسمت اول: شما نمی‌دانید، در میان دیوارها قدم بزنید
- ۲۹ قسمت دوم: شما رافعاً، ال چه چیزی هستید؟
- ۳۸ قسمت سوم: پیشرفت و موفقیت از خمد شما شروع می‌شود
- بخش دوم: از شر موانع خلاص شوید
- ۵۲ قسمت چهارم: با گام‌های مصمم و راسخ بر سرزمین ظاهر سازی فائق آید
- ۶۹ قسمت پنجم: با تغییر نگرش به ناامیدی غلبه نمایید
- ۸۶ قسمت ششم: با به اشتراک گذاشتن تجربه‌های منحصر به فردتان
- ۱۰۴ قسمت هفتم: غلبه بر مقایسه کردن به واسطه معاشرت و هم‌دردی
- ۱۲۱ قسمت هشتم: فائق آمدن بر کمال‌گرایی به واسطه اولویت‌بندی امور
- ۱۳۵ قسمت نهم: غلبه بر سردرگمی و پلاتکلیفی به واسطه برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری درست
- بخش سوم: حالا چه کار کنیم؟
- ۱۴۸ قسمت دهم: روی خودتان متمرکز شوید، نه آنچه انجام می‌دهید

۱۵۵ قسمت یازدهم: بازتعریف موفقیت

۱۶۴ قسمت دوازدهم: از شر آن خلاص شوید

۱۷۲ قسمت سیزدهم: مسیرتان را عوض کنید

۱۸۱ قسمت چهاردهم: منتظر نباشید، دسته‌به‌کار شوید

www.ketab.ir

مقدمه

شکست و ناکامی شما اینجا مورد قبول است

سلام دوستان. اسم من جردن است و یک فرد کمال‌گرا هستم که البته باید ذهنیتم عوض کنم. علاوه بر این، من تشنه موفقیت هستم. من معتقدم که بهتر است همیشه با صداقت شروع کنیم. صداقت و روراستی مقدمه هر کاری است.

می‌دانم دارید خسته‌تان نکر می‌کنید که آیا این کتاب ارزش مطالعه دارد یا نه؟ برای همین، من بی‌درگندف نوشتن این کتاب را و اینکه چرا مطالعه آن برای شما اهمیت دارد بازگو می‌کنم.

اولین سؤالی که خوانندگان بزرگ، شنیدگان پادکست، دنبال‌کننده‌های رسانه‌های اجتماعی و مجازی و حتی مشتریان از من می‌پرسند این است: «چطور هدفم را پیدا کردم؟» یا «چطور فهمیدم که چه کاری باید در زندگی انجام دهم؟» تمام این خانم‌ها با یکدیگر فرق دارند. برخی دانشجویان هستند و برخی فارغ‌التحصیل شده‌اند، تعدادی متأهل هستند و عده‌ای مادر شده‌اند یا ازدواج کرده‌اند. این خانم‌ها در جهت ثابت کردن جایگاه خود در این دنیای پنهان و خلیم‌گام برمی‌دارند، اما بابت جایگاهی که مناسب و درخورشان باشد، تحت فشار هستند.

زمانی که من با اینگونه سؤالات مواجه می‌شوم، دوست دارم از صفحه نمایش لپ‌تاپ عبور کنم و گردن سؤال‌کننده را بامهربانی بگیرم و بگویم: «دختر، نگران نباش. تو باید امروز در مورد آن فکر کنی و نقشه آینده‌ات را ترسیم کنی؛ قبول؟ حتی اگر این کار را هم انجام دهی، به احتمال زیاد متوجه می‌شوی که این نقشه‌ها تغییر

خواهند کرد. نفس عمیق بکش و صبور باش!»

متأسفانه تکنولوژی عبور از صفحه نمایش لپ‌تاپ هنوز ابداع نشده است، بنابراین من نهایت تلاشم را کرده‌ام تا پیامم را به درستی به گوش همه برسانم. همه ما دوست داریم اثری از خود بر جای بگذاریم، معنای زندگی را در این دنیای پر جنب و جوش بیابیم و به دنبال ایجاد یک زندگی خاص، منحصر به فرد و حتی چشم‌گیر باشیم. من خواستار این‌ها هستم و دخترانی هم که این سؤالات را از من می‌پرسند نیز همین‌طور. شرط می‌بندم که شما هم خواهان این چیزها هستید.

آن‌وقت می‌خواهم یک قدم جلوتر بروم و از شما سؤال کنم: آیا تا به حال به منظور شناسایی مشکلات تا سختی و مشقت کشیده‌اید؟ شناسایی دلیلی که شما روی زمین هستید و چیزهایی که زندگی‌تان را ارزشمند می‌سازد؟

البته که تحت فشار بوده‌اید...

من همیشه شاهد این قسم که فردی به ما می‌گوید: «رؤیاهای مان را دنبال کنیم» یا «هدف مان را بیابیم». این فقط العاده و الهام بخش است؛ ولی برای تعدادی از ما که رؤیا، آرزو و نقشه‌ای برای آینده‌مان نداریم صدق ندارد. شما به خوبی آگاه هستید که من درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنم؟ این طریقی نیست؟

در فرهنگ امروز ما برنامه‌ریزی برای آینده یا رؤیاپردازی بسیار دشوار است. حتی در مراسم دعای روز یکشنبه بر اهمیت دنبال کردن خواسته‌ها مان تأکید می‌شود؛ اما تعدادی از ما که به راحتی از مسائل سخت دوری می‌کنیم و حتی آن‌ها متمرکز نمی‌شویم، احساس ناکامی و شکست می‌نماییم. ظاهراً ما می‌بایست تا زمانی که مدرسه را تمام می‌کنیم اهداف و خواسته‌های مان را مشخص کنیم؛ البته اگر از قبل این کار را نکرده باشیم.

صادقانه بگویم که مسیر کشف و دستیابی به هدف دشوار و خطرناک است؛

چون ما باید هدف‌مان را هرچه که باشد: شغل، عنوان، مدرک تحصیلی یا کسب‌وکار... جست‌وجو و شناسایی کرده و آن را دنبال نماییم. من می‌ترسم که ما به جای تکیه بر نیروی درون‌مان تابع قدرت بیرونی و پیرامون‌مان بشویم و در نتیجه اهداف‌مان را کوچک و ناچیز بشماریم. آیا این شامل آنچه انجام می‌دهیم هم می‌شود؟ قطعاً. سؤال من این است که آیا این برای افرادی که چندین آرزو، ایده‌های مختلف، ارزوها، کشف نشده دارند نیز چنین چیزی صدق می‌کند؟

ساده بگویم؛ نیمی از رؤیاهای من در طول هفته از یکشنبه تا سه‌شنبه تغییر می‌کنند. مطمئنم این بزرگی دارم، ولی برخی اوقات به راحتی قادر نیستم تشخیص دهم که آیا از آن فقط ایده هستند یا چیزهایی که باید انجام شوند. شاید شما هم چنین احساسی تجربه کرده باشید یا در آینده تجربه کنید. ممکن است چیزهایی را که شما دنبال می‌کنید یا انتظارات‌تان باشد یا رؤیاهای افراد دیگر که البته آن‌ها کم هم نیستند. دلیل آنکه شما احساس سردرگمی می‌کنید این است که برای شناسایی هدف‌تان زیاد خود را تحت فشار قرار می‌دهید.

آیا این احساس زمانی به شما دست می‌دهد که صفحه اینستاگرام خود را بالا و پایین می‌کنید و مشاهده می‌کنید که باقی افراد مسبقاً زندگی‌تان را پیدا کرده‌اند؟ یا زمانی که شما برای فارغ‌التحصیلی، ازدواج یا سایر اهداف مهم زندگی‌تان مشقت فراوانی متحمل می‌شوید و با خود می‌اندیشید که آیا من باید مسیرم را در زندگی مشخص نمایم؟ یا زمانی که تحصیلات تکمیلی را می‌گذرانید و دیدن شما را فرا می‌خواند و از قصدتان برای آینده سؤال می‌کند و شما دل‌شوره می‌گیرید؟ یا وقتی کشیش درباره تمایلات صحبت می‌کند و شما فقط می‌نشینید و آرزو می‌کنید که ای کاش می‌توانستید خدا را صدا بزنید و بگویید برو سر اصل مطلب و مرا راهنمایی کن که هدفم را در زندگی بیابم؟ این انتظار به نظر بی‌نتیجه و عبث

می‌آید.

خب؛ من در این کتاب به این احساسات تمام‌نشدنی که در حال حاضر ذهن شما را درگیر کرده است می‌پردازم؛ چون به خوبی آگاه هستم که جست‌وجویی پایان است و فشار و سختی همیشه وجود دارد. من نمی‌دانم امروز با چه چیزی مواجه می‌شوید، ولی به خوبی می‌دانم فشاری که برای اثبات خودمان و شناسایی هدفمان متحمل می‌شویم، مستلزم زمان و انرژی بسیار است که شاید هم این هدف تحقق نیابد.

و منی که شروع به بررسی فشار و مشقت راهی که در پیش دارم نمودم، تصور می‌کردم حسام را با تمام به یک چیزی بردم؛ شاید در حقیقت، هدف من چیزی نیست که باید بدانم که ممکن است این هدف اصلاً گم نشده باشد، ولی بابت نگرش اشتباهم و فشاری که برای اثبات آن متحمل شده‌ام ناراحت هستم. از آنجا که ما همیشه برزق یافتن آنچه که در واقع اصلاً گم نشده است تحت فشار و مضیقه هستیم - می‌بایست آن را در بیرون و پیرامون خودمان پیدا کنیم - و یا وقتی سعی داریم اثبات کنیم که کافی هستیم، می‌دانید چرا؟ چون فشارها برای اثبات خود و هدف واقعی شما، نمی‌توانند با یکدیگر روبرو راستا باشند.

زمانی که نگاه دقیق‌تری به زندگی‌ام داشتم، به تمام ناخوشایند اساسی: ناامنی، انتظارات و فشار بیش از حد برای اثبات خود پی بردم. رفته رفته به این سه چیز قدرت زیادی دادم و بزرگ‌شان نمودم، در حقیقت آن‌ها تبدیل به موانع و بازدارنده‌هایی شدند که من را عقب نگه داشتند و مرا از مسیر واقعی زندگی خارج کردند و من مسائل مهم‌تر را نادیده گرفتم. برخی از این خطوط فکری عبارت‌اند از: احساس شک و تردید، ناامیدی، شرمساری، مقایسه، کمال‌گرایی و درماندگی. وقتی عمل من با این ویژگی‌ها عجین می‌گردد، نتیجه مطلوب و دل‌خواه به دست نمی‌آید

و از لحظه لحظه زندگی ام لذت نمی برم؛ عملکرد من خوب نیست و کارم سخت است. این فهرست ادامه دارد.

من پا پس می کشم. اینجا مقصر هستم. بله؛ من به دنبال یک زندگی هدفمند نیستم و آن را جست و جونی نمی کنم - علی رغم انتظاراتی که دیگران از من دارند و علم و دانشم، منابع یا شایستگی هایی که دارا هستم - به عبارت دیگر، این طرز فکر و ذهنیت من است که مانع من می شود، نه مجموعه مهارت هایم.

گرچه زمانی که من سعی می کنم هم سو با هدف واقعی ام شوم و خودم را آماده رویارویی با چالش های زندگی کنم و نگرش و چشم اندازی برای فائق آمدن بر فشارها و سختی ها اتخاذ کنم (جای اینکه به سادگی از آن اجتناب ورزم)، همه چیز تغییر می کند.

من چندین گام عملی بزرگ برای من برای این موانع و داشتن یک زندگی هدفمند در جایگاهی که هستیم کشف کردم و قصد دارم این ها را در اختیار شما قرار دهم. به نظر من، به چند دلیل بحث و بررسی در این مورد از اهمیت شایانی برخوردار است. ما اغلب مقایسه کردن و کمال گرا بودن را منبع رای دستیابی به هدف مان محسوب می کنیم، ولی من تصور می کنم که مسیرها - گدازن از دام هایی که در آن گرفتار می شویم مجزا است.

بدین ترتیب، نقشه من به شرح ذیل است: من در این کتاب روش های فائق آمدن بر فشارها و سختی ها را خاطرنشان می سازم؛ بدین صورت که در این کتاب در هر جایگاهی که هستیم در مسیر هدف مان پیش برویم. (فائق آمدن بر فشار و سختی به واسطه پیشروی در مسیر هدف مان در موقعیتی که قرار داریم) بدون توجه به شرایط، کاستی ها و کشمکش ها را خاطرنشان می سازم. تا زمانی که کتاب را تمام کنید با مسائل شگفت انگیزی مواجه خواهید شد؛ وقتی به نقاط ضعف و عادات

بی‌ارزشی که تا این مرحله از زندگی متوجه آن‌ها نبوده‌اید پی می‌برید، باید از روش‌های عملی استفاده نمایید و ابزارهایی را به‌کار گیرید تا از زندگی تحت فشار خلاص شوید و زندگی هدفمندی داشته باشید.

هدف من این است که کتاب حاضر تنها یک منبع انگیزه و محرک برای شما نباشد، بلکه آن را بهترین دوست خود بدانید؛ دوستی که او را در آغوش می‌گیرید و حرف‌های‌تان را به او می‌زنید و آن را به سایر دوستان نیز معرفی می‌کنید.

ما قصد داریم با همدیگر از سردرگمی خلاص شویم. قصد نداریم اطرافیان و محیط پیرامون درد را مسبب اشتباهات و ناکامی‌های مان قلمداد کنیم و شروع به پذیرفتن مسئولیت زندگی فعلی مان می‌کنیم (بدون اعمال هیچ‌گونه فشاری، به منظور کنترل یا تأسیس هر چیزی) و مهم‌تر از همه اینکه ما تصمیم داریم برای فائق آمدن بر فشارها از روش‌های عملی کمک بگیریم و هم‌سویا هدف مان (هدفی که آن را جست‌وجو می‌کنیم، پیش‌برویم، اصلاً اهمیتی ندارد اهل کجا هستید، اعتقادات‌تان چیست یا تا چه حد ناامید و افسرده هستید. به اینجا خوش آمدید. خودتان باشید. شما نمی‌توانید فردی فانتزی بی‌نیلی باشید. نیاز نیست از پیشینه کاری چشمگیر، سطح درآمد شگفت‌انگیز یا موقعیت‌های دیگر برخوردار باشید. شما می‌بایست همراه من قدم‌های کوچک بردارید.

آیا آماده‌اید تا هر کاری را که برای دستیابی به یک زندگی بهتر لازم است انجام دهید و نگرانی‌ها، انتظارات و فشارها و سختی‌های گذشته را از میان بردارید؟ پس شما به‌سادگی می‌توانید با مقاومت و پشتکار به هدف مطلوب خود دست یابید. این کار را انجام دهید.