

فترسی باش

۵ اصل برای زندگی هدفمند و پیشرفت غیرمنتظره

انتشار آراشدی وند بلورین

نویسنده: جین کیس

مترجم: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی

ویراستار: مرضیه احمدی



نترس باش

نویسنده: جین کیس

ترجمه: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی

ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی

طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۷۸ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۰۱۷-۹

ISBN: 978-622-210-017-9

www.DIMORIN.ir

میرشنامه: کیس، جین

Case, Jean

عنوان و نام پدیدآور: نترس باش/نویسنده جین کیس؛ مترجم محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار مرضیه کربلایی احمدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۷۸ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدوا (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۰۱۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Be fearless؛ *principles for survival of breakthroughs and purpose [۲۰۱۹].

موضوع: شجاعت

موضوع: Courage

موضوع: تحول (روانشناسی)

موضوع: Change (Psychology)

موضوع: تحول سازمانی

موضوع: Organizational change

موضوع: تحولات اجتماعی

موضوع: Social change

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

شناسه افزوده: آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده: آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ - مترجم

شناسه افزوده: آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ - ویراستار

رده بندی کنگره: BJ۱۵۳۳ ک ۳ ۹۷۸ ۱۳۹۸

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۲۴۱۰۶

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار: نوشته‌ی جین گودال
۱۷	مقدمه: پرسش‌ها
۲۳	داستان من: هابی از زندگی معمولی
	بخش اول: ریسک بسا، بزرگ را انجام دهید
۳۳	فصل ۱: از همان جایی که هستی شروع کن
۵۱	فصل ۲: عجیب باش
۶۳	فصل ۳: از حدس و گمان‌ها عبور کن
۷۷	فصل ۴: به گوشه‌ها توجه کن
۸۵	فصل ۵: حرکت کن، ریسک بزرگ را انجام بده
	بخش دوم: شجاع باش و ریسک کن
۹۱	فصل ۶: از گوشه‌ی امن خودت بیرون بیا
۱۰۱	فصل ۷: ریسک را در آغوش بگیر
۱۱۱	فصل ۸: به آنچه دیگران توجه نمی‌کنند، توجه کن
۱۲۱	فصل ۹: ریسک نکنی پشیمان می‌شوی

فصل ۱۰: حالا برو، محدوده‌ی شجاعت را بیاب ۱۳۱

بخش ۳: به شکست اهمیت دهید

فصل ۱۱: سقوط کن و بیاموز ۱۳۷

فصل ۱۲: برای شکست، پا جای پای بزرگان بگذار ۱۴۷

فصل ۱۳: همه را شکست بده ۱۵۷

فصل ۱۴: دید بلندمدت داشته باش ۱۶۵

فصل ۱۵: از شکست‌هایت درس بگیر ۱۷۵

بخش ۴: حباب خودت بیرون بیا

فصل ۱۶: از بین بردن ساط کور ۱۸۱

فصل ۱۷: روابط خاص ایجاد کن ۱۸۹

فصل ۱۸: با هم بهتر خواهی بود ۲۰۳

فصل ۱۹: شراکت برای رشد ۲۱۹

فصل ۲۰: حالا از حبابت بیرون بیا ۲۲۷

بخش ۵: اجازه بده ضرورت، ترس را شکست دهد

فصل ۲۱: قدر لحظه را بدان ۲۳۳

فصل ۲۲: اولین فرد حاضر بر سر صحنه باش ۲۴۱

فصل ۲۳: خیلی فکر و تجزیه و تحلیل نکن، عمل کن ۲۴۹

فصل ۲۴: حالا حرکت کن ۲۶۳

۲۶۷	 خاتمه: بازگشت به حالت عادی
۲۷۱	 تقدیر و تشکر
۲۷۷	 درباره‌ی نویسنده

www.ketab.ir

پیشگفتار

نوشتای دین گودال

یکی از پیام‌هایی که در سفرهایم به سراسر جهان سعی در انتقال آن دارم، این است که هر کدام از ما نقش داریم که باید ایفا کنیم، هر کدام از ما روی محیط و جامعه‌ی خود تاثیر داریم و آن ما هستیم که نحوه و نوع تغییری را که به دنبالش هستیم، مشخص می‌کنیم.

شما با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که یکی از پیام‌های بسیار مهم آن، دقیقا همین است. این پیام می‌گوید در بسیاری از اوقات ما برای انجام کار درست، باید بر ترس‌های خود غلبه کنیم و از آنها رها شویم.

من به اهمیت بی‌نهایت و بسیار زیاد این پیام آگاه هستم، زیرا مهمترین پیامی را هم که من سعی در انتقالش دارم، همین است. من خوش‌شانس

بودم. در ۱۰ سالگی می‌دانستم، می‌خواهم به آفریقا بروم، با حیوانات وحشی زندگی کنم و درباره‌ی آنها کتاب بنویسم. خوشبختانه مادری داشتم که از من حمایت می‌کرد. خیلی‌ها به من می‌گفتند بهتر است به چیزی فکر کنم که قدرت رسیدن به آن را داشته باشم، اما مادرم سعی داشت به من کمک کند. او به من می‌گفت باید سخت کار کنم، از هر فرصتی استفاده کنم و جا نزنم. کاش مادرم امروز زنده بود و می‌دید بسیاری از افراد به من می‌گویند: جین از تو ممنونیم، چون تو توانستی؛ ما هم تلاش کردیم و توانستیم.

خوب مشخص است من فرصت این را داشتم که به آفریقا رفته با حیوانات وحشی زندگی کنم و از آنها، از جمله شامپانزه‌ها که خیلی شبیه ما هستند، یاد بگیرم. هیچ‌کس تا آن زمان و تا قبل از آن، این کار را نکرده بود. خیلی‌ها از من می‌پرسیدند: نمی‌ترسیدی وقتی در جنگل‌های ناشناخته بودی؟ بله البته که می‌ترسیدم. ترس بخشی از وجود انسان است، اما همین ترس به انسان جرات می‌دهد کارهایی را بکند که غیرممکن می‌نماید. وقتی شب‌ها صدای غرغریات جنگلی را می‌شنیدم، قطعاً می‌ترسیدم. با خودم می‌گفتم همه چیز مرتب است و بعد پتو را روی سرم می‌کشیدم. وقتی بوفالوهای خشمگین را می‌دیدم، این ترس بود که باعث می‌شد روی درختی بلند بپریم؛ درختی که اگر

ترس نبود عمراً نمی‌توانستم از آن بالا بروم. حتی پایین پریدن از آن نیز جرات بیشتری می‌خواست، چون نمی‌دانستم آنها پایین منتظر من هستند یا نه. زمانی که گروهی از شامپانزه‌ها، ترسشان از من ریخته بود به من هجوم آوردند، مثل یک شکارچی، فریاد می‌زدند و شاخه‌ها را تکان می‌دادند. من طوری رفتار کردم که به آنها علاقه و توجهی ندارم، گدالی در زمین‌م نکردم و اینطور وانمود کردم که در حال خوردن برگ هستم و سرانجام آنها رفتند!

اما خیلی زود فهمیدم شامپانزه‌ها هر کدام شخصیت و ویژگی‌های خاص خود را دارند. همچنین متوجه شدم آنها نیز مثل ما یکدیگر را می‌بوسند، پشت هم می‌زنند و یکدیگر را در آغوش می‌گیرند. دیدم آنها از برخی ریشه‌ی گیاهان برای ماهیگیری نیز استفاده می‌کنند. متوجه شدم احساساتی مثل شادی، ناراحتی، ترس، خستگی، افسردگی و غم و اندوه در آنها شبیه ماست.

این یک زمان جادویی در زندگی‌ام بود.

بعد از این که یک سال را با شامپانزه‌ها گذراندم، وقت آن رسیده بود برای دریافت دکترای حیوان‌شناسی به دانشگاه کمبریج بروم، منی که اصلاً تا آن زمان در دانشگاه نبوده‌ام. آنجا با ترسی دیگر روبرو بودم که باید بر آن غلبه می‌کردم. تصورش را بکنید، وقتی استادها به من

می گفتند همه‌ی کارها را اشتباه انجام داده‌ام. نباید برای شامپانزه‌ها اسم می گذاشتم، شماره، بهتر و علمی تر بوده است. نباید در مورد احساسات و شخصیت آنها صحبت می کردم چون این ویژگی ها فقط مخصوص انسان است. خوشبختانه من به این چیزها باوری نداشتم. باور دارم هر حیوانی مانند ما دارای شخصیت و هوش است. مادرم به من یاد داده بود که اگر خود را باور دارم، باید بتوانم حرف هایم را ثابت کنم، ایر مادر بود که به من کمک کرد بتوانم مقابل این استادها بایستم. امروزه ترس طبیعت به کمک ما نیاز دارد. جنگل ها در حال نابودی هستند و شامپانزه ها بسیاری از حیوانات دوست داشتنی دیگر نیز در خطر هستند. ما در حال بود کردن تنوع طبیعت هستیم و زمین، رودها و اقیانوس ها را آلوده می کنیم. انسان با چالش های بسیاری روبروست که یکی از آنها یافتن راهی مناسب برای زندگی در آینده است. و به همین دلیل این کتاب دقیقا در زمان مناسب به چاپ رسیده است. ما باید بر ترس غلبه کنیم، گام برداریم و هر کدام از ما ای ایجاد تفاوت در جهان، کاری انجام دهیم.

ما باید تلاش کنیم تا همه‌ی افراد را قادر سازیم تا شرایط بد را با درک درست اشتباهات، بهبود ببخشند و بدون ترس، ابزارها و داستان هایی را نیز در اختیار دیگران قرار دهیم که بتواند الهام بخش و قدرت هرکسی

برای انجام دقیق همان کار باشد.

ارزش این پیام را هر روز از طریق کار شاخه‌ها و زیر شاخه‌ها در جنبش محیط‌زیستی و بشردوستانه‌ی موسسه‌ی جین گودال برای جوانان سراسر جهان، از مهدکودک تا تحصیلات عالی می‌بینم، سازمانی که در سال ۱۹۹۱ تشکیل شد. امروزه بیش از ۱۰۰،۰۰۰ عضو فعال در گروه‌های «شاخه» و «زیر شاخه‌ها» در هفتاد کشور جهان دارد. جوانانی که برای بهتر شدن جهان زندگی انسان و حیوانات تلاش می‌کنند.

مهمترین پیام من در «شاخه‌ها و زیر شاخه‌ها»، این است که هر شخصی هر روز تغییر می‌کند یا تغییر ایجاد می‌کند و در برخی موارد، این تغییر همان چیره شدن بر ترس است. ما نباید از دفاع از باورهایمان بترسیم و باید همواره انتخاب‌های صحیح داشته باشیم و وقتی میلیون‌ها میلیون از انسان‌ها، انتخاب‌های اخلاقی انجام می‌دهند، این تصمیم‌ها روی هم رفته می‌تواند ما را به سوی جهانی بهتر برساند.

هم اکنون که کتاب نترس باش جین را می‌خوانید، امیدوارم اگر شما قبلاً در اینگونه فعالیت‌ها شرکت نداشتید، فراخوان عمل را بشنوید و بدانید که شما نیز می‌توانید جهان را تغییر دهید.

داستان‌های جین که در کنار هم برای رسیدن به اصول نترس بودن در زندگی در این کتاب آورده شده است، ثابت می‌کند که هر کس

می‌تواند تفاوت ایجاد کند. نیازی

نیست کارهای شما زمین را به لرزه بیاورد؛ سعی کنید داوطلبانه به سازمان‌ها در زمینه‌هایی که احساس می‌کنید مهم هستند - مثل پاک‌سازی زباله‌ها، بازدید از افراد سالخورده که توسط خانواده‌هایشان رها شده‌اند یا کار در پناهگاه‌های حیوانات برای کمک به حیوانات بی‌خانمان - کمک کنید. فعال شدن در کمپین‌های محافظت از محیط زیست که به دلیل توسعه یا فعالیت‌های نفتی مورد تهدید قرار گرفته است. سعی کنید بیشتر در مورد آنچه که در اطراف شما یا در دنیای گسترده‌تر اتفاق می‌افتد یاد بگیرید. دیر یا زود، مسئله‌ای که واقعا شور و شوق شما را تحریک می‌کند یا باعث ناراحتی، خشم و عصبانیت می‌شود را پیدا می‌کنید. پس، استین‌های خود را بالا بزنید، اقدام کنید و نترس باشید.

جین گودال، دکتر، گروه آموزش پایه (D&E)

بنیانگذار موسسه جین گودال و پیام‌رسان صلح سازمان ملل متحد