
مالک هر روز خودت باش

نویسنده: جردن لی دولی

ترجمه: کیمیا فروتن



انتشارات آسونه

سرشناسه	دولی، جردن لی
عنوان و نام پدیدآور	Dooley, Jordan Lee
مشخصات نشر	مالک هر روز خودت باش / نویسنده جردن لی دولی؛ مترجم کیمیا فروتن.
مشخصات ظاهری	تهران: نشر علمی: آسونه، ۱۳۹۸.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۴۰۴-۴۵۸-۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Own your everyday : overcome the pressure to prove and show up for what you were made to do
موضوع	زنان مسیحی — زندگی مذهبی
موضوع	Christian women — Religious life
شناسه افزوده	فروتن، کیمیا، مترجم
رده بندی کنگره	BV۴۵۲۷:
رده بندی دیویی	۲۴۸/۸۴۳:
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۷۴۷۶۹:



خیابان انقلاب، پلاک ۱۲، ورودی ۱، پلاک ۱۰۳

مالک هر روز خودت باش

نویسنده: جردن لی دولی

مترجم: کیمیا فروتن

چاپ اول: ۱۳۹۹

لیتوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

تیراژ: ۲۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۴-۴۵۸-۸-۸

تلفن تماس برای دریافت کتاب در منزل یا محل کار

۶۶۴۶۳۰۷۲ و ۵۱۱-۱۲-۶۶۴۶۰



پیشگفتار مترجم

جردن با داستان‌سرایی دانشی و درایت صمیمانه خود از ما دعوت می‌کند تا به زمان حال قدم بگذاریم. در دنیایی که ما آغاز برای اینکه آینده خود را مشخص کنیم تحت فشار هستیم، کلماتی که این صفحات را پر کرده‌اند این حقیقت زیبا را آشکار می‌کنند: آن زندگی رضایت‌بخشی که سر جستجو آن هستیم، درست همین جاست. این کتاب گفتگویی همراه با صرف مهر برای روح است و تو مطمئناً پس از اتمام آن ترغیب می‌شوی که «مالک هر روز خودت باشی».

مورگان مارر بیکر - هنرمند و شاعر

آیا حس می‌کنی همچنان در جستجوی هدف یا گرفتار «رویاهای کهنه» هستی؟ آیا برای اینکه خودت را به بقیه ثابت کنی، احساس فشار می‌کنی و نگران این هستی که مردم چه فکری درباره تو می‌کنند؟

تو تنها نیستی.

جردن لی دولی - کسی که به جای استفاده از مدرک دانشگاهی‌اش، ناگهان تصمیم می‌گیرد کسب‌وکار کوچکی راه‌اندازی کند، کسی که روی صحنه، در مقابل هزاران نفر،

آبروریزی می‌کند و کسی که نگران این است مردم درباره او چه فکری می‌کنند یا چه می‌گویند - دقیقاً این احساس را درک می‌کند و در این مسیر، درس‌های مهمی درباره داشتن یک زندگی هدفمند فرا گرفته است.

لی دولی که با شعار «اینجا پذیرای مشکلات توست» که بعدها به جنبشی بین‌المللی تبدیل شد، به شهرت جهانی رسیده است. الهام‌بخش زنان بسیاری در سراسر دنیا در زمینه‌های مختلف از قبیل ایمان، کار، روابط و زندگی روزمره شده است. حال، لی دولی با ابزاری کاربردی که در این کتاب معرفی کرده است، تو را مجهز می‌کند که:

• موانعی مثل ناامیدی، کمال‌گرایی، مقایسه و حواس‌پرتی را از سر راه خود برداری.

• بر سبب‌ها را برداری و از چارچوب انتظارات خارج شوی.
• بهانه‌ها و ترس غیرضروری برای آینده‌ای نامعلوم را شناسایی کنی و کنار بگذاری.

• این دروغ «زمان» که به هدف خاصی نرسی یا کار مهمی انجام ندهی، نمی‌توانی هدف خدادادیات از زندگی کنی» را باور نکنی.
اگر ناه حال حس کردی که باید طرز فکر خود را عوض کنی، امانی‌دانی‌چطور باید این کار را کنی، این کتاب به تو کمک می‌کند بر احساس شرم و خجالت غلبه کنی، قدردانی را تمرین و موفقیت را دوباره تعریف کنی.
امیدوارم از خواندن این اثر لذت ببری.

کیما حسن

دانشجوی کارشناسی ارشد مطالعات ترجمانی - استاد علامه طباطبائی

پاییز ۱۳۹۸