

زندگی نامه‌ی خودنوشت
She wrote her biography



به نام خدا



LIZZIE VELASQUEZ

CHOOSING HAPPINES

شادی

انتخاب من است

لیزی ولاسکز ترجمه‌ی ناهید وکیل

سرشناسه	: ولاسکز، لیزی	Velasquez, Lizzie
عنوان و نام پدیدآور	: شادی انتخاب من است : زندگینامه‌ی خودنوشت	
مشخصات نشر	: / لیزی ولاسکز ؛ مترجم ناهید وکیل	
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص	: ۱۴۰۰
شابک	: ۸-۱۲۹۲-۹۷۸-۴۰۰-۸	
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا	
یادداشت	: عنوان اصلی:	Choosing happiness
موضوع	: ولاسکز، لیزی	Velasquez, Lizzie
موضوع	: خوشبختی -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت	
موضوع	: خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت	Happiness -- Religious aspects -- Christianity
	: Self-actualization (Psychology) -- Religious aspects -- Christianity	
موضوع	: شادی	Cheerfulness
موضوع	: خوشبختی	Happiness
شناسه افزوده	: وکیل، ناهید، ۱۳۴۳ - مترجم	
رده بندی کنگره	: BV۴۶۴۷	
رده بندی دیویی	: ۲۴۱/۴	
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۰۹۹۳۶	
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا		



زندگی، نامه‌ی خودنوشت

لیزی ولاسکر مترجم: ناهید وکیل

ویراستار: خانیه بیرمی

طراح جلد: علیرضا پوراکبری

صفحه آرا: بخش هنری و فنی

زیر نظر شورای بررسی

چاپ اول: ۱۴۰۰ تعداد: ۱۱۰۰ نسخه

ISBN: 978 - 600 - 08 - 1292 - 8 شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۰۸ - ۱۲۹۲ - ۸

کد: ۱۴۰۰/۴۰۴۴

چاپ و صحافی: چاپخانہ قدیانی، تہران

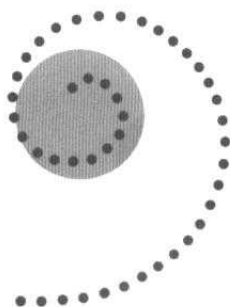
کلیه حقوق محفوظ است.

۳۳۰۰ تومان

شماره ۹۰ کدپستی: ۱۳۱۴۷۳۳۸۶۱ | تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۴۴۱۰ | دورنگار: ۰۲۱-۶۶۴۰۳۲۶۴

تهران، خیابان کریمخان زند، بین خردمند جنوبی و ماهشهر، مجتمع فرهنگی بنفشه،
شماره ۱۱۶ کدپستی: ۱۵۸۴۷۷۳۶۱۱ www.banafsheh.ir

فهرست



دیباجه..... ۹

مقدمه..... ۱۳

فصل ۱

رشد کردن

لذت بردن از سفر..... ۱۷

فصل ۲

زندگی کردن به امید یک سخنران انگیزشی شدن

تغییری قابل توجه و الهام بخش..... ۴۱

بخش تصاویر..... ۵۹



فصل ۳

زورگویی و قلدری

خودتان را چگونه توصیف می‌کنید؟ ۷۵

فصل ۴

دوستان و روابط

انتظار برای همراه حقیقی ۹۵

صبور باشید ۱۰۹

فصل ۵

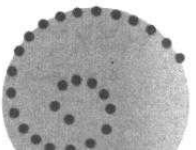
جمله‌ای الهام‌بخش

شادبودن را انتخاب کنید ۱۱۷

نتیجه‌ی نهایی ۱۳۵

منابع ۱۳۹

درباره‌ی لیزی و لاسکز ۱۴۳



دیباچه

تا جایی که به یاد دارم همیشه تشنه‌ی ماجراجویی بوده‌ام اما ظاهراً اصلاً چنین چیزی را نشان نمی‌دهد. در پشت موهای بلند، زنجاران و اندام ظریف جنوبی‌ام بسیار شجاعانه و نترس رفتار می‌کنم و بی‌باک و جسور هستم؛ مثل اشتیاق شدیدم به پریدن از هواپیما، پیمودن نقاط خطرناک و رعب‌آور کره‌ی زمین، شنا با کوسه‌ها و داوطلب شدن برای دست و پنجه نرم کردن با زندگی در یک جزیره‌ی محروم دورافتاده، به چالش کشیدن خودم و تمایلیم به خارج شدن از فضای امن زندگی و رفتن به مکان‌های پرخطر. من این گونه با ترسی که سر راه‌های مختلف زندگی‌ام قرار می‌گیرد، برخورد می‌کنم. ناگفته نماند که گاهی اوقات چیزهایی هست که من را می‌ترساند، مثل وقتی که لیزی مهربان تلفن زد و از من خواست برای کتابش مقدمه‌ای بنویسم. فوری وحشتی من را در بر گرفت. با خود گفتم باید این کار را برای دختری که بسیار قبولش دارم و تحسینش می‌کنم انجام بدهم اما می‌ترسم کاری که برای او انجام می‌دهم درخور شخصیتش نباشد. از این می‌ترسیدم که جملاتم باعث شکست و درماندگی‌اش شود و برآیم فقط یک پیکان چشم‌کزن سفید باقی بماند که روی صفحه‌ی مانیتور رایانه به من زل زده. در میان تمام این ناامنی‌ها و ترس‌ها، درونم حسی به وجود آمد که مثل رسیدن به یک مرز جدید بود؛ حس ترسناکی که تا به حال تجربه‌اش نکرده بودم. ولی این لیزی شجاع و جسور بود که جرئت ورود به آن منطقه را در من ایجاد کرد. در حقیقت، شجاع واقعی کسی است که در دنیایی که از ما می‌خواهند خودمان را با

همه وفق بدهیم، می‌تواند دلاورانه از خودش دفاع کند، نه شخصی که با وجود تجهیزات کامل و امن در کوله‌پشتی‌اش بخواد از هواپیما سقوط آزاد داشته باشد.

در آن لحظه احساس می‌کردم نمی‌توانم کاری بکنم جز اینکه برای اولین بار از طریق رایانه با لیزی روبه‌رو شوم. من آن روز در سان‌فران^۱ بودم و او در آستین^۲ مرکز ایالت تگزاس در خانه بود. من همه چیز را درموردش خوانده و چندین ویدئو از او دیده بودم، و با تمام صداقت می‌گویم که همه‌ی تلاشم را کردم تا برای او فقط یک تماشاچی نباشم، من و یکی از بهترین دوستانم به نام سارا بورد^۳ یک جلسه‌ی سخنرانی کوتاه به نام زنان آستین ترتیب دادیم. وظیفه‌ی من این بود که لیزی را متقاعد کنم تا در این گردهمایی سخنرانی کند، اما نمی‌توانم در اینجا همه‌ی جزئیات کار را برایتان شرح دهم. بالاخره او پذیرفت و درمورد زندگی‌اش سخنرانی کرد. در حقیقت سخنرانی کوتاه او مثل ویروس همه‌جا پخش شد، همان‌طور که در آوریل ۲۰۱۴ نوشتیم، این سخنرانی بیش از نه و نیم میلیون بازدیدکننده داشت!

مطمئنم همین لحظه که این کتاب در دست شماست، تعداد خواننده‌های آن به بیست یا حتی صد میلیون نفر رسیده است.

می‌دانستم هنگامی که او را ملاقات کنم عاشقش خواهم شد، اما نمی‌دانستم چه چیزی باعث می‌شد که ما تا این حد مجذوب لیزی شویم؟

البته خیلی چیزها باعث این امر می‌شد؛ مثل حس تسخیر طبیعی و جنب‌وجوش که کاملاً من را مجذوب و مات می‌کرد، و ایمان و اعتقاد راسخ، خوش‌نیتی، تواضع و فروتنی‌اش که وقتی تمام اینها کنار هم قرار می‌گیرند، قلب انسان‌ها را پر از عشق و هیجان می‌کنند، و بعد یک‌دفعه متوجه می‌شویم که متأسفانه لیزی به بیماری خاصی مبتلاست. در لحظه‌ی شنیدن چنین خبری هرکسی دلش می‌خواهد داستان آفرینش دوباره از ابتدا آغاز شود، زیرا لیزی هم مثل همه به‌هیچ‌عنوان دلش نمی‌خواهد زود از دنیا برود؛ چراکه هنوز به تمامی رؤیاهایش نرسیده است. گروهی هم هستند که به‌جای اینکه مسئولیت زندگی و شرایط جدید خودشان را به عهده بگیرند، دیگران را مقصر می‌دانند و این همان درسی است که لیزی در اینجا به ما می‌دهد که به دیگران، جهان و حتی خودمان اجازه ندهیم که انگی به ما بزنند که هیچ کمکی به ما نمی‌کند و محدودمان می‌کند.

1. San Fran

۲. Austin مرکز ایالت تگزاس

3. Sara Bordor