

۲۱۳۲۹۱

نیل پاسریچا

تو تحسین برانگیز هستی

ترجمہ:

نرگس پیری



کتاب آترینا

سرشناسه	پاسریچا، نیل
عنوان و نام پدیدآور	Pasricha, Neil
مشخصات نشر	تو تحسین برانگیز هستی نیل پاسریچا؛ مترجم: نرگس خیری؛ ویراستار: نسرين سيفي. تهران: انتشارات کتاب آترینا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهري	۲۲۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵، م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۵۰۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیهپا
یادداشت	YOU ARE AWESOME : how to navigate change, wrestle with failure, and live an intentional life, ۲۰۲۰.
موضوع	شکست (روان شناسی)
نوع	(Failure (Psychology
موضوع	انعطاف پذیری
موضوع	(Resilience (Personality trait
موضوع	شکست (روان شناسی) - داستان
موضوع	Failure (Psychology) -- Fictio
شناسه افزوده	خیری، نرگس، ۱۳۶۹، مترجم
رده بندی کنگره	۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۵۱۱۶

تو تحسین برانگیز هستی



کتاب آترینا

نویسنده: نیل پاسریچا

مترجم: نرگس خیری

ویراستار: نسرين سيفي

حروف نگار: ژيلا رسولي

طراح جلد: ندا رهگذر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۲۱۵۰۴ - ۵

حق چاپ محفوظ است

تهران: خ انقلاب - خ ۱۲ فروردین - کوی بهشت آیین - پلاک ۱۶

تلفن: ۶۶۴۰۳۲۹۹ - ۶۶۴۹۶۸۲۸ فکس: ۶۶۴۹۶۶۹۲

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

سخن مترجم:

شخصیت ما مجموعه‌ای از رفتارها و کنش‌ها است، که هر کدام منحصر به خودمان است. مجموعه‌ی این کنش‌ها و تأثیر آن بر شخصیت، هویت ما را شکل می‌دهد. این تعریف از شخصیت و هویت مرا به یاد سخن مولای متقیان، امیر المومنین، علی علیه السلام می‌دازد که:

مراقب افکارت باش که گفتارت می‌شود،

WATCH YOUR THOUGHTS, THEY BECOME WORDS

مراقب گفتارت باش که عادت می‌شود،

WATCH YOUR WORDS, THEY BECOME ACTIONS

مراقب رفتار باش که عادت می‌شود،

WATCH YOUR ACTIONS, THEY BECOME HABITS

مراقب عادت باش که شخصیت می‌شود،

WATCH YOUR HABITS, THEY BECOME YOUR CHARACTER

مراقب شخصیت باش که سرنوشت می‌شود.

WATCH YOUR CHARACTER, FOR IT BECOMES YOUR DESTINY

در حقیقت پنج کلمه‌ی

WORD, ACTION, THOUGHT, CHARACTER, HABIT

که به معنای «گفتار، رفتار، افکار، عادات و شخصیت» می‌باشند.

اگر اولین حرف هر یک از این کلمات را در کنار هم قرار بدهیم، کلمه‌ی

WATCH به معنای «ببین و مراقب باش» را تشکیل می‌دهند.

آشنایی و مراقبت با آن چه شخصیت ما را شکل می‌دهد، می‌تواند خودآگاهی را افزایش دهد و افزایش خودآگاهی موجب کنترل بهتر رفتار ما خواهد شد. اگر بتوانیم به خوبی رفتار خود را کنترل کنیم، شخصیت ما جلوه و فرم بهتر و زیباتری خواهد گرفت. به این ترتیب، آن چه مجموعه‌ی شخصیت فردی ما را شکل می‌دهد، بهبود قابل توجهی خواهد یافت و توانایی ما بر حل مشکلات فردی و کنترل بحران‌های روانی به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

کتاب «تجربین برانگیز هستی» اثر نیل پاسریچا، کتابی است که علی‌رغم تمام کتاب و منابع روان‌شناسی، با قلمی ساده و روایتی داستانی به بیان مشکلات و مشکلات و آرک‌ها از زاویه‌ای متفاوت و کاربرد آن در زندگی می‌پردازد. پاسریچا از خردمند درخواست می‌کند تا از نگاه او به زندگی فردی و اجتماعی خویش بنگرد.

با خواندن این کتاب و آسایی رازهای نیل به گذشته سفر می‌کنید. رازهایی که اگر، قطعاً آن‌ها را در گذشته خود می‌دانستید و در زندگانی به کار می‌بستید، مطمئناً اکنون در موقع بهاری از زمان قرار می‌گرفتید. پس، ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است.

بیایید در گذشته توقف نکنیم.

پس، بیایید امید به آینده و لحظاتی سرشار از موفقیت را از رازهای هشتگانه‌ی نیل برای خود بسازیم.

نرگس خیری

۱۸ اسفند ۱۳۹۸

۱۳ رجب ۱۴۴۱

فهرست مطالب

.....	سخن مترجم	۵
.....	تاریخ	۱۰
.....	مقدمه	۱۵

راز # اول ... را اضافه کن

.....	۱. اختراع ۵۰۰ ساله‌ای که امروز می‌توانیم از آن استفاده کنیم.	۲۹
.....	۲. وقتی جملات مرکب بسط را مرور کنید چه اتفاقی می‌افتد؟	۳۱
.....	۳. من که تا به حال ورزش نکرده‌ام.	۳۵
.....	۴. انتخاب‌هایت را محدود نکن.	۳۹
.....	۵. کنه‌های واحد که باعث می‌شود این اتفاق بیوفتد.	۴۱

راز # دوم

جای پروژکتور زندگی‌ات را تغییر بده

.....	۱. چه نوع افرادی از همه سخت‌تر شکست می‌خورند و ما چه کاری می‌توانیم برای آن‌ها انجام دهیم؟	۶۰
.....	۲. شما فکر می‌کنید فرد شایسته‌ای برای آن مسئولیت نیستید، در حالی که اشتباه می‌کنید.	۶۳
.....	۳. بزرگ‌نمایی نکن، اغراف نکن، شاخ و برگ بهش نده.	۶۷
.....	۴. تاثیر پروژکتور	۷۰

۵. چگونه کانون توجه را تغییر می‌دهید؟ ۷۴

راز # سوم

مرحله‌ی بعدی زندگی‌ات را ببین

۱. پایان افکار غلط ۸۵
 ۲. به آغاز راه برگردید ۹۳
 ۳. ... چیست؟ ۹۸
 ۴. به طاعت خودت بکش ۱۰۰

راز # چهارم

خودت را داستانی متفاوت بگویند

۱. مرداب‌های روح ۱۱۱
 ۲. چه کسی واقعا در بازی خجالت، عصر است؟ ۱۱۴
 ۳. چه داستانی را قرار است برای خودت تعریف کنی ۱۱۸
 ۴. لنز را کمی جابجا کن ۱۲۱
 ۵. سه سوال بزرگ برای دستیابی به این راز ۱۲۴

راز # پنجم

بیشتر از دست بده تا بیشتر به دست بیاوری

۱. این کار را به مدت ده سال، به صورت رایگان انجام بده ۱۳۸
 ۲. رژه‌ی شکست‌هایت را رهبری کن ۱۴۰
 ۳. عکاسان عروسی، تی...! و نولان ریان چه کاری انجام می‌دهند، که در آن با هم مشترک هستند؟ ۱۴۶
 ۴. تغییر زندگی، جادوی هیپرتروپی ۱۵۰

۵. چرا همه‌ی توصیه‌های مراسم فارغ‌التحصیلی به نتیجه‌ای نمی‌رسد؟ ۱۵۲

۶. سه راه ساده برای دستیابی به این راز ۱۵۴

راز # ششم

تالاب‌های کوچک را پیدا کن

۱. داستان ناپیدارندگی از جانب رئیس ۱۶۷

۲. درخت پنج - امن دلاری یک کرم چه ایرادی دارد؟ ۱۷۶

راز # هفتم

بن روز خاص

۱. دو سوالی که قبل از ترک سغل باید از خود پرسید. ۱۸۸

۲. صدای رگبار گلوله‌ها بیشتر و بلندتر می‌شود. ۱۹۱

۳. چطور کاملاً ناپدید شوید؟ ۱۹۴

۴. سه بهانه‌ای که هنگام اختصاص «یک روز خاص» برای خودتان

می‌تراشید. ۱۹۹

راز # هشتم

هیچ گاه، هیچ گاه، توقف نکنید.

۱. واقعاً جادویی در انجام کارها وجود دارد. ۲۱۰

۲. آنها اشتباه نمی‌کنند، حق با تو نیست. ۲۱۳

۳. هر ارتباط یک فرصت است. ۲۱۸

۴. فقط به جلو حرکت کنید. ۲۲۰

در مورد نویسنده ۲۲۳

مقدمه

«کمی انعطاف پذیر باشید»

ایان حکایتی قدیمی در مورد مرد کشاورز و تنها اسبش را شنیده‌اید؟
داستان از این فرار است:

کشاورزی بود که تنها یک اسب داشت. یک روز اسبش فرار کرد.
همسایه‌اش گفت: «خوبی! راحت شدم، عجب خبر بدی! حتماً الان
خیلی ناراحتی؟!»
مرد فقط گفت: «خواهیم دید...»

چند روز بعد اسبش با بیست اسب دیگر برگشت. کشاورز با پسرش
همه‌ی بیست و یک اسب را در آغل جای دادند.
همسایه‌اش گفت: «تبریک می‌گویم، عجب خبر خوبی! حتماً خیلی
خوشحالی؟»

مرد گفت: «خواهیم دید...»
یکی از اسب‌ها به تک پسر کشاورز لگدی زد و هر دو پای پسر را
شکست.

همان همسایه گفت: «خیلی ناراحت شدم، عجب خبر بدی! حتماً خیلی
ناراحت هستی؟»

در کشور جنگی به راه افتاد و هر جوان سالم و خوش‌بنیه را به جنگ
فراخواندند. جنگ هولناکی بود. همه‌ی مردان جوان که به خدمت سربازی
رفته بودند کشته شدند، ولی پسر کشاورز به خاطر پاهای شکسته‌اش معاف
شد و به جنگ نرفت.