

مالک زندگی خودت باش

جردن لی دولی

www.ketab.ir



انتشارات کتابیار



www.ketab.ir

- سرشناسه : ————— دولی، جردن لی
Dooley, Jordan Lee —————
عنوان و نام پدیدآور: ————— مالک زندگی خودت باش / جردن لی دولی؛ مترجم زهرا ایجادی.
مشخصات نشر: ————— کاشان: کتابیار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ————— ۱۹۴ ص.
شابک: ————— 978-600-5660-59-3
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,c2019.
عنوان دیگر: ————— مالک زندگی خودت باش: همان کسی نباشید که دیگران از شما انتظار دارند، بلکه همان کسی
موضوع: ————— باشید که هستید.
موضوع: ————— زنان مسیحی -- زندگی مذهبی
موضوع: ————— Christian women -- Religious life
شناسه افزوده: ————— ایجادی، زهرا، ۱۳۶۴، مترجم
شناسه افزوده: ————— BV۴۵۲۷
رده بندی کنگره: ————— ۸۴۳/۲۴۸
رده بندی دیویی: ————— ۷۶۰۹۵۰۲
شماره کتابشناسی ملی: ————— فیبا

انتشارات کتابیار

نام کتاب:	مالک در بیان خدمت باش
مؤلف:	جردن لی دولی
مترجم:	زهرا ایجادی
ویراستار:	تحریریه نشر کتابیار
طراح جلد:	آنلیه نشر کتابیار
چاپ و صحافی:	چاپ نقطه
چاپ / شمارگان:	اول ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۶۶۰-۵۹-۳
کلیه حقوق این اثر برای نشر کتابیار محفوظ است.	
ارتباط با مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۵۵۰۴۳	

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

آدرس: کاشان، بلوار کشاورز، خیابان نهال ۲۸، کوچه شهید شاهمیری، پلاک ۲۰
مرکز پخش: تهران، خیابان جمهوری، خیابان دوازدهم فروردین جنوبی، پلاک ۱۷۰، واحد ۱۶
قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه ۱۱

بخش اول: از کجا شروع کنیم؟

قسمت اول: شما نمی‌توانید در میان دیوارها قدم بزنید ۱۸

قسمت دوم: شما واقعاً دنبال چه چیزی هستید؟ ۲۹

قسمت سوم: پیشرفت و موفقیت از خود شما شروع می‌شود ۳۸

بخش دوم: از شر موانع خلاص شوید

قسمت چهارم: با گام‌های مصمم و راسخ بر سبندزم ظاهرسازی فائق آیید ۵۲

قسمت پنجم: با تغییر نگرش به ناامیدی غلبه نمایید ۶۹

قسمت ششم: با به اشتراک گذاشتن تجربه‌های منحصر به فردتان ۸۶

قسمت هفتم: غلبه بر مقایسه کردن به واسطه معاشرت و هم‌دردی ۱۰۴

قسمت هشتم: فائق آمدن بر کمال‌گرایی به واسطه اولویت‌بندی امور ۱۲۱

قسمت نهم: غلبه بر سردرگمی و بلاتکلیفی به واسطه برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری درست ۱۳۵

بخش سوم: حالا چه کار کنیم؟

قسمت دهم: روی خودتان متمرکز شوید، نه آنچه انجام می‌دهید ۱۴۸

مقدمه

شکست و ناکامی شما اینجا مورد قبول است

سلام دوستان. اسم من جردن است و یک فرد کمال‌گرا هستم که البته باید ذهنیت را عوض کنم. علاوه بر این، من تشنه موفقیت هستم. من معتقدم که بهتر است همیشه با صداقت شروع کنیم. صداقت و روراستی مقدمه هرکاری است. می‌دانم دارید با خودتان فکر می‌کنید که آیا این کتاب ارزش مطالعه دارد یا نه؟ برای همین، من بی‌درنگ هدفم از نوشتن این کتاب را و اینکه چرا مطالعه آن برای شما اهمیت دارد بازگو می‌کنم.

اولین سؤالی که خوانندگان وبلاگ، شنوندگان 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 دانشجوی هستند و برخی فارغ‌التحصیل شده‌اند، تعدادی متأهل هستند و عده‌ای مادر شده‌اند یا وارد بازار کار شده‌اند. این خانم‌ها در جهت ثابت کردن جایگاه خود در این دنیای پهن‌آور و عظیم گام 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.

اکنون می‌خواهم یک قدم جلوتر بروم و از شما سؤال کنم: آیا تا به حال به منظور شناسایی هدف‌تان 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 هستم که فردی به ما می‌گوید: «رؤیاهای مان را دنبال کنیم» یا «هدف مان را بیابیم». این فوق‌العاده و الهام‌بخش است؛ ولی برای تعدادی از ما که رؤیا، آرزو و نقشه‌ای برای آینده مان نداریم مصداق ندارد. شما به خوبی آگاه هستید که من درباره چه چیزی صحبت می‌کنم، این‌طور نیست؟

در فرهنگ امروز ما برنامه‌ریزی برای آینده یا رؤیاپردازی بسیار دشوار است. حتی در مراسم دعای روزیکشنبه براهمیت دنبال کردن خواسته‌های مان تأکید می‌شود؛ اما تعدادی از ما که به راحتی از مسائل سخت دوری می‌کنیم و روی 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؛