



۱۴۸۷۷۹۵

GIRL CODE

Cara Alwill Leyba

راز دختران موفق

رمزگشایی از موفقیت، سلامت و شادمانی دختران کارآفرین

نویسنده: کارا الویل لیبا
مترجم: فاطمه باغبستانی

پیو

انتشارات پارو

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه: لیبا، کارا الویل. Leyba, Cara Alwill

عنوان و نام پدیدآور: راز دختران موفق: رمزگشایی از توفیق، سلامت و شادمانی دختران کارآفرین

نویسنده: کارا الویل لیبا؛ مترجم فاطمه باغستانی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات پارو، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۰۳-۵-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Girl code, ۲۰۱۵

یادداشت: کتابنامه

موضوع: زنان، هل کسب و کار -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- موفقیت در کسب و کار -- خود یاری

موضوع: Success in business -- Businesswomen -- Life skills guide

رده‌بندی کشور: ۹۱۰/۵۰۵ HD

رده‌بندی دیویی: ۶۰۰/۱۰۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۲۰۰۶۶

کتاب راز دختران موفق برگردانی است از:

Girl Code

Cara Alwill Leyba

نشر پارو

امورنی: مهراوه فیروز/ ویراستار: اصغر اندرودی / لیتوگرافی: سینا / چاپخانه: کاج

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۶ / شمارگان: ۷۰۰ نسخه / بها: ۱۲۰۰۰ تومان

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر پارو محفوظ است. تکثیر، انتشار

و بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر

ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۲۱۲-۸۸۴۲۳۱۰۱

نشر پارو: تهران، خیابان لبافی نژاد، نبش ابوریحان، پلاک ۷۶، ساختمان تک، طبقه ۲

تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲



۱	مقدمه
۷	فصل اول: راز اصلی این است: برای همه ما به وفور هست
۲۳	فصل دوم: هوش، استعداد برجسته خود اعتماد کنید
۴۱	فصل سوم: قدرت ارتباط
۵۱	فصل چهارم: بر
۶۹	فصل پنجم: گرد و خرابی را بر بترکانید
	فصل ششم: وقتی مشغول ساختن ابراتوری خودت هستی، زمانی
۸۷	برای توجه به مزخرفات نمی مانند
۱۱۱	فصل هفتم: به دنبال خطوط منقش به آسمان
۱۲۳	فصل هشتم: چون خانمی موفق است، او متراشیده
۱۳۹	فصل نهم: منتظر کارت دعوت نباشید
۱۵۳	سخن پایانی
۱۵	درباره نویسنده

مقدمه

زن، دایره‌ای کامل است.

«درون این دایره، قدرت آفرینش، پرورش و

دگرگونی نهفته است.» داین مریچایلد^۱

این روزها شاهد پدیده‌ای شگرف هستیم. به نظر می‌رسد بخشی از زنان سراسر جهان رمز کامیابی و شادمانی را در زندگی، به‌ویژه در شغل خود یافته‌اند و هر روز بر تعداد آنان افزوده می‌شود. در واقع، گریه قدرتی مخفی و زیرزمینی در این زنان وجود دارد، زیرا آنان رمزی جادویی را گشوده‌اند. آنان مثبت می‌اندیشند، از یکدیگر حمایت می‌کنند و این باور راستین را دارند که می‌توانند به همه خواسته‌هایشان برسند. و به این ترتیب شما هم می‌توانید بیایید واقع‌بین باشیم. مدیریت کسب‌وکار، دشوار است و وقتی پس از استخدام بهترین مربیان کسب‌وکار، خواندن همهٔ خبرنامه‌ها، برای یادگیری زیر آفتاب و تماشای هزاران ویدئو، تا زمانی که ذهنیت و نگرش خود را تغییر ندهید، پیروز نخواهید شد. پیروزی زمانی از آن شما خواهد بود که توانمندی‌های خود را باور کنید، زمانی که برای همیشه به افکار منفی پایان

1. Diane Mariechild

2. Webinar - م. همایش‌های آنلاین

دهید و به همه چیزهایی که در خدمت هدف شما نیستند، یک «نه» بلند بگویید. شاهد پیروزی را زمانی در آغوش خواهید گرفت که خودتان را در احاطهٔ زنانی مثبت، قدرتمند و ثابت قدم قرار دهید.

هنگامی که زنان برای حمایت از هم صادقانه به پا می‌خیزند، وقتی ظواهر فریبنده را به بوتهٔ فراموشی می‌رسانند، وقتی گفتن حرف‌های بیهوده را کنار می‌گذارند و وقتی محکم پشت هم می‌ایستند، رویدادی پویا و زنده رخ می‌دهد. وقتی از این تظاهر که همه چیز خوب و عالی ست دست برمی‌داریم و بخش‌های به هم ریخته اما دوست داشتنی وجودمان را می‌پذیریم و آن‌ها را با قدرت نشان می‌دهیم، وقتی در مورد ترس‌هایمان حرف می‌زنیم، از شکست‌ها و عقب‌گرد بایمان می‌گوییم و، از همه مهم‌تر، هنگامی که از شادی‌ها، پیروزی‌ها، تلاش‌ها و توفیق‌هایمان حرف می‌زنیم، پدیده‌ای ناب به وقوع می‌پیوندد.

زنان زیادی با گفتمان منفی رفتارهای تضعیف‌کننده، زندگی می‌کنند. آنان به حمایت، عشق و هدایت نیاز دارند تا بتوانند زندگی و شغل خود را طرزی سپری کنند که معتد، مطمئن و الهام‌بخش به نظر رسد. آنان در جست‌وجوی شبکه‌ای از دیگر زنان هستند که، باهای خود را دنبال می‌کنند، زندگی خوبی برای خود آفریده و، با واری شال و تنی، با همان کفش‌های پاشنه بلند، قدم‌هایی محکم بر زمین گذاشته‌اند. باید بگوییم متأسفانه کار چندان راحتی نیست.

این امر که زنان همیشه به حسادت و خودخواهی شهره‌مند راز، سر به مهر نیست. خود من نه تنها از این دست زنان را زیاد دیده‌ام، بلکه باید صادقانه اعتراف کنم که در گذشته یکی از آنان بودم. من دختری بودم که یکریز غیبت می‌کرد و البته پشت سر من نیز غیبت می‌کردند. و حدس می‌زنید چگونه است؟ هر دو حالت ملال‌آور است.

پس چرا زنان پیوسته قربانی این دام حسادت، مقایسه، منفی‌نگری و بدجنسی می‌شوند. چرا همهٔ ما زنان نمی‌خواهیم به این دیدگاه برسیم که اگر

به جای تخریب، یکدیگر را حمایت کنیم، زندگی جذاب‌تر خواهد شد. پاسخ این پرسش را نمی‌دانم، اما یک چیز را خوب می‌دانم: زندگی در آن سوی سکه خیلی زیباتر است.

من چه کسی هستم و چرا این کتاب را نوشتم

در بهار سال ۲۰۰۸، یک بلاگ رژیم شخصی به راه انداختم. این بلاگ برای من روزی بود تا دگرگونی و تحول شخصی را آغاز کنم و، به نوعی، خود را بهیچ بخشم. هر هفته داستان‌هایی را با خوانندگان خود در میان می‌گذاشتم و می‌کوشید به آنها پیز جدیدی یاد بدهم. من از میان رنج و دردهایم، هدف خویش را یافته‌ام. من ارتباط با خوانندگانی پرداختم که عاشق کمک به دیگران بودند، زیرا خودشان مت‌اول و نگرگون شده بودند.

هر هفته ایمیل‌هایی از زنان سراسر دنیا برای من فرستاده می‌شد که آخرین مطلب (پست)‌های مرا خوانده بودند. وقت می‌گذاشتم و به تک‌تک آن‌ها پاسخ می‌دادم. اگر آنان پرسشی داشتند، پاسخشان را به بهترین نحو می‌دادم. اگر آنان فقط گوشی برای شنیده شدن سخنانشان می‌خواستند، به حرف‌هایشان توجه می‌کردم و برای‌شان بهترین‌ها را آرزو می‌کردم.

قدرت بلاگ من در برقراری ارتباط با خوانندگان آشکار بود. این که می‌توانستم با زنانی از استرالیا، سوئد و انگلستان حرف بزنم، من جذاب بود. صرف‌نظر از اینکه چه پیشینه و گذشته‌ای داریم، بیم‌ها و آرزوهایمان یکی بود. انرژی جاری میان من و خوانندگانم چیزی است که نمی‌توان آن‌ها را با کلمات توصیف کنم. می‌دانستم با تعریف کردن بخشی از زندگی خود، زن‌های دیگر را تحت‌تأثیر قرار داده‌ام و آنان نیز، با بیان داستان‌های خویش مرا متأثر می‌کردند. موضوعی که هنگام راه‌اندازی آن وبلاگ تصورش را نیز نمی‌کردم مرا به اینجا برساند و اصلاً نمی‌دانستم چه چیزی انتظارم را می‌کشد، اما می‌دانستم که بلاگ رژیم مرا به چیزی عظیم هدایت می‌کند.

سال ۲۰۱۵ به سرعت از راه رسید و آن بلاگ را به شغلی موفق و خرسنده‌کننده تبدیل کردم. اکنون مربی زندگی ارشد دارای مجوز هستم و در طول چهار سال گذشته، چهار کتاب پرفروش در مورد تعالی و رشد شخصی چاپ کرده‌ام. در مجلات متعددی مانند کوزمو^۱، ماری کلیر^۲، گلامور^۳ و شپ^۴ در مورد مطالبی نوشته شد و به‌طور منظم در برنامه‌های تلویزیونی داخلی و خارجی شرکت کردم. در حقیقت، بلاگی کمتر شناخته شده را به بیشتر از کسب‌وکار تبدیل کردم. اکنون این کسب‌وکار شغل، رسالت و ارمان من است. همان چیزی است که هر روز با آن نفس می‌کشم و زندگی می‌کنم.

تا به امروز، هم‌اکنون زن کمک کرده‌ام که ذهنیتشان را تغییر دهند و زندگی و شغل خود را بهتر کنند. کارگاه‌های مربیگری متعددی برای زنان سراسر جهان تشکیل داده‌ام. از کار با کارآفرینان خانم لذتی وافر برده‌ام. می‌دانم اینکه مسیر خودت را روشن و خریسته درونی خود را دنبال کنی، چه حس نابی دارد. می‌دانم وقتی دیگری می‌که احساسات را زیاد نمی‌فهمند و تو را زیر سؤال می‌برند که چرا باید چنین مسیری را طی کنی، چه حسی دارد. و می‌دانم نداشتن نقشه راه مناسب و روشن برای کامیابی چه حالی به آدم می‌دهد.

این را نیز می‌دانم که بهترین حس این است که اندکی از آدمی که این مسیر را رفته و نتیجه گرفته‌اند، پیدا کنی. یافتن چنین افرادی که می‌توانی از آن‌ها راز خودشان را برای تو بگویند، دری بگشایند یا گاهی همراهت شوند و پای درد دلت بنشینند، خیلی شیرین است. هیچ چیز بیشتر از این مرا بر سر ذوق نمی‌آورد.

1. Cosmo

2. Marie Clair

3. Glamour

4. Shape

که زنانی را ببینم که با صمیمیتی صادقانه از یکدیگر حمایت می کنند. این اتفاق در همه کارگاه‌ها و گروه‌های آنلاین من رخ می دهد و من از هر لحظه آن لذت می برم و البته دیگر زنان نیز چنین حسی دارند. اکنون که می دانم آن روزهای بلاگ نویسی در من قدرت آفریده اند حالم خوب می شود و همین شور و اشتیاق را به کار امروز خود وارد کرده ام.

اما همیشه هم این طور نیست. در واقع، خانم هایی که به من مراجعه می کنند، معمولاً در زندگی خود از نبود سامانه ای پشتیبانی کننده رنج می برند و در برنامه های من به دنبال آن می گردند. بسیاری از مراجعه کنندگانم شاهد حسادت، منفی نگری و بدخلقی و ستان در حتی اعضای خانواده خود هستند و این احساس ها، بویژه زمانی که جهش به سوی نیای کارآفرینی کرده اند، بیشتر نمایان شده است. این مسیر ساده و سهل نیست و اغلب با ترس و نکوهش دیگران همراه است. زنانی که پا در این جاده می گذارند، نیاز فزاینده به حضور دیگر زنان با ذهنیت مشابه دارند تا بتوانند دستاوردهایشان را با آنان به اشتراک بگذارند و همان پیشرفت های کوچک را با هم جشن بگیرند. آنان می خواهند به دیگر بانوان کمک کنند تا روی پای خودشان بایستند. آنان از معجزه نیروی ارتباط به خوبی آگاهی دارند و می دانند این نیرو چه عامل مهمی در زندگی و کسب و کار آنان است.

وقتی چنین زنانی را در کارگاه های آموزشی مربیگری مورد دیدم و به این نتیجه رسیدم که بیش و خردی که با آنان سهیم می شوند چپو نه ها و منافع ماندگاری می آفریند، می دانستم که باید این کتاب را بنویسم تا آنجا که اکنون می خوانید، ابزار و تدابیری را ارائه می دهد که با کمک آن ها توانستم زندگی بسیاری از مراجعه کنندگانم را به بهترین شکل تغییر دهم. می خواهم داستان زندگی خودم را برای تان تعریف کنم و بگویم که چگونه نشان تجاری کاملی برای تقویت روحیه دیگر زنان به وجود آوردم. می خواهم داستان هایی را که در پشت صحنه این دنیای شکوهمند و عظیم قدرت زنان و دختران هست، برای تان بازگو کنم.

در این کتاب مصاحبه‌هایی را که با بانوانی کارآفرین انجام داده‌ام که از قوانینی مشابه پیروی می‌کنند، گنجانده‌ام. این زنان همگی تأثیرهایی در زندگی من گذاشته‌اند و از اینکه یکی از آنان هستم به خود می‌بالم. آنان در صنعت خود برجسته و نمونه‌هایی زنده از پیروزی بر ترس‌ها، باور به خویشتن و قدرت زنانه‌اند. خرد و بصیرتی که در این مصاحبه‌ها کسب می‌کنید، نایاب و ارزشمند هستند و از اینکه آن‌ها در این کتاب مرا یاری داده‌اند، در پوست خود نمی‌گنجم.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که تنها با چند تغییر ساده در نگرش خویش، می‌توانید «رمان دختران موفق» را بگشایید و زندگی و شغلی شادتر، مطمئن‌تر و سرشار از پیروزی‌ها را خلق کنید. هیچ دلیلی برای احتکار اطلاعات، ارتباط‌ها و بینش آدمی نیست. خرد، یعنی دانش خود را با دیگری سهیم شدن، یعنی آموزه‌های خویش را به دیگران، هم تا زندگی بهتری را از سر بگذرانند. پس بیایید از همین امروز به رشد یکدیگر کمک کنیم. بیایید قابلیت‌های یکدیگر را بیابیم و امتیاز زندگی و دنیای خود را در دست خویش بگیریم.

کتاب راز دختران موفق با کارآفرینان، زنان متخصص، زنانی که رؤیاهایشان را دنبال می‌کنند و همه بانوانی که می‌خواهند زن بهتری باشند، گره خورده است. این کتاب به شما یاد نمی‌دهد - مگر کسب و کاری چندین میلیون دلاری بسازید. این کتاب به شما یاد نمی‌دهد که نظام‌ها و روندهای عملیاتی درست و نادرست کدام‌اند. اما این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه در خودتان اعتماد به نفس بیافرینید، خودتان را به مبارزه بطلبید، حسادت را در خود ریشه کن کنید، و در نهایت، از قدرت ایجاد ارتباط آگاهی یابید. زیرا در پایان روز، زندگی و کسب و کار شما می‌ماند و خودتان.

پس به صندلی راحتی خود تکیه بزنید، لیوانی نوشیدنی برای خودتان بریزید و آماده شوید که رمز دختران و زنان را بگشایید.