

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فترس باش

۵ اصل برای زندگی هدفمند و پیشرفت غیرمنتظره

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: جین کیس

مترجم: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی

ویراستار: مرضیه احمدی

۱۳۹۸



نترس باش

نویسنده : جین کیس
ترجمه : محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار : مرضیه کربلایی احمدی بابلی
طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری : ۲۷۸ صفحه

نوبت چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۱۷-۹
ISBN: 978-622-210-017-9
www.DIMORIN.ir

سرشناسه : کیس، جین
Case, Jean

عنوان و نام پدیدآور : نترس باش/نویسنده جین کیس؛ مترجم محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار مرضیه کربلایی احمدی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۲۷۸ ص.؛ مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۱۷-۹

وضعیت فهرست نویسی : فینا

یادداشت : عنوان اصلی: Be fearless : principles for a life of breakthroughs and purpose. [۲۰۱۹].

موضوع : شجاعت

موضوع : Courage

موضوع : تحول (روان‌شناسی)

موضوع : (Change Psychology)

موضوع : تحول سازمانی

موضوع : Organizational change

موضوع : تحولات اجتماعی

موضوع : Social change

موضوع : راه و رسم زندگی

موضوع : Conduct of life

شناسه افزوده : آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم

شناسه افزوده : آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ -، مترجم

شناسه افزوده : آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، ویراستار

رده بندی کنگره : BJ۱۵۳۳ /ش ۳ ۹۵۳ ۱۳۹۸

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۲۴۱۰۶

فهرست مطالب

- ۱۱ پیشگفتار: نوشته‌ی جین گودال
- ۱۷ مقدمه: نترس شدن.....
- ۲۳ داستان من: رهایی از زندگی معمولی.....

بخش اول: ریسک بسیار بزرگ را انجام دهید

- ۳۳ فصل ۱: از همان جایی که هستی شروع کن.....
- ۵۱ فصل ۲: عجیب باش.....
- ۶۳ فصل ۳: از حدس و گمان‌ها عبور کن.....
- ۷۷ فصل ۴: به گوشه‌ها توجه کن.....
- ۸۵ فصل ۵: حرکت کن، ریسک بزرگ را انجام بده.....

بخش دوم: شجاع باش و ریسک کن

- ۹۱ فصل ۶: از گوشه‌ی امن خودت بیرون بیا.....
- ۱۰۱ فصل ۷: ریسک را در آغوش بگیر.....
- ۱۱۱ فصل ۸: به آنچه دیگران توجه نمی‌کنند، توجه کن.....
- ۱۲۱ فصل ۹: ریسک نکنی پشیمان می‌شوی.....

فصل ۱۰: حالا برو، محدوده‌ی شجاعت را بیاب ۱۳۱

بخش ۳: به شکست اهمیت دهید

فصل ۱۱: سقوط کن و بیاموز ۱۳۷

فصل ۱۲: برای شکست، پا جای پای بزرگان بگذار ۱۴۷

فصل ۱۳: همه را شکست بده ۱۵۷

فصل ۱۴: دید بلندمدت داشته باش ۱۶۵

فصل ۱۵: از شکست‌هایت درس بگیر ۱۷۵

بخش ۴: از حباب خودت بیرون بیا

فصل ۱۶: از بین بردن نقاط کور ۱۸۱

فصل ۱۷: روابط خاص ایجاد کن ۱۸۹

فصل ۱۸: با هم بهتر خواهیم بود ۲۰۳

فصل ۱۹: شراکت برای رشد ۲۱۹

فصل ۲۰: حالا از حبابت بیرون بیا، ... هر روز ۲۲۷

بخش ۵: اجازه بده ضرورت، ترس را شکست دهد

فصل ۲۱: قدر لحظه را بدان ۲۳۳

فصل ۲۲: اولین فرد حاضر بر سر صحنه باش ۲۴۱

فصل ۲۳: خیلی فکر و تجزیه و تحلیل نکن، عمل کن ۲۴۹

فصل ۲۴: حالا حرکت کن ۲۶۳

۲۶۷ خاتمه: بازگشت به حالت عادی
۲۷۱ تقدیر و تشکر
۲۷۷ درباره‌ی نویسنده

تقدیم به کسانی که ندای درونشان را که می‌گوید: این لحظه از آن
توست، شنیدند و می‌خواهند وارد عمل شوند
و تقدیم به همه‌ی آنهایی که در این راه، من را یاری کردند.

اگر به عقب برگردی، باز شکست‌ها و کوتاهی‌هایت را تکرار می‌کنی؟
 اگر به شکست به عنوان محدودیت نگاه نکنی چه می‌شود؟
 اگر ریسک کنی چه می‌شود؟
 دنیا چطور خواهد بود؟
 وقتی چالش‌های پیش‌رو سخت هستند، باید راههای تازه را تجربه
 کنیم
 و ارتباطات خاص ایجاد کنیم.
 باید هدف‌های خود را مشخص کنیم.
 برای ساختن جهانی بهتر برای ایجاد تفاوت واقعی،
 باید ریسک‌های بزرگتری را بپذیریم.
 ریسک بسیار بزرگ کنیم
 و اگر هر بار شکست خوردیم، بلند شده و این بار رویای بزرگتری را
 در سر داشته باشیم.
 برای زندگی در جهانی که ارزش زندگی کردن داشته باشد، باید از
 چالش‌ها الهام بگیریم.
 باید ریسک کنیم، شجاع باشیم و با شکست‌ها جلو برویم.
 باید نترس باشیم.

پیشگفتار

نوشتنی جین گودال

یکی از پیام‌هایی که در سفرهایم به سراسر جهان سعی در انتقال آن دارم، این است که هرکدام از ما نقشی داریم که باید ایفا کنیم، هرکدام از ما روی محیط و جامعه‌ی خود تاثیر داریم و این ما هستیم که نحوه و نوع تغییری را که به دنبالش هستیم، مشخص می‌کنیم.

شما با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که یکی از پیام‌های بسیار مهم آن، دقیقا همین است. این پیام می‌گوید در بسیاری از اوقات ما برای انجام کار درست، باید بر ترس‌های خود غلبه کنیم و از آنها رها شویم.

من به اهمیت بی‌نهایت و بسیار زیاد این پیام آگاه هستم، زیرا مهمترین پیامی را هم که من سعی در انتقالش دارم، همین است. من خوش‌شانس

بودم. در ۱۰ سالگی می‌دانستم، می‌خواهم به آفریقا بروم، با حیوانات وحشی زندگی کنم و درباره‌ی آنها کتاب بنویسم. خوشبختانه مادری داشتم که از من حمایت می‌کرد. خیلی‌ها به من می‌گفتند بهتر است به چیزی فکر کنم که قدرت رسیدن به آن را داشته باشم، اما مادرم سعی داشت به من کمک کند. او به من می‌گفت باید سخت کار کنم، از هر فرصتی استفاده کنم و جا نزنم. کاش مادرم امروز زنده بود و می‌دید بسیاری از افراد به من می‌گویند: جین از تو ممنونیم، چون تو توانستی؛ ما هم تلاش کرده و توانستیم.

خوب مشخص است من فرصت این را داشتم که به آفریقا رفته با حیوانات وحشی زندگی کنم و از آنها، از جمله شامپانزه‌ها که خیلی شبیه ما هستند، یاد بگیرم. هیچ‌کس تا آن زمان و تا قبل از آن، این کار را نکرده بود. خیلی‌ها از من می‌پرسند: نمی‌ترسیدی وقتی در جنگل‌های ناشناخته بودی؟ بله البته که می‌ترسیدم. ترس بخشی از وجود انسان است، اما همین ترس به انسان جرات می‌دهد کارهایی را بکند که غیرممکن می‌نماید. وقتی شب‌ها صدای غرش حیوانات جنگلی را می‌شنیدم، قطعاً می‌ترسیدم. با خودم می‌گفتم همه چیز مرتب است و بعد پتو را روی سرم می‌کشیدم. وقتی بوفالوهای خشمگین را می‌دیدم، این ترس بود که باعث می‌شد روی درختی بلند بپریم؛ درختی که اگر

ترس نبود عمراً نمی‌توانستم از آن بالا بروم. حتی پایین پریدن از آن نیز جرات بیشتری می‌خواست، چون نمی‌دانستم آنها پایین منتظر من هستند یا نه. زمانی که گروهی از شامپانزه‌ها، ترسشان از من ریخته بود، به من هجوم آوردند، مثل یک شکارچی، فریاد می‌زدند و شاخه‌ها را تکان می‌دادند. من طوری رفتار کردم که به آنها علاقه و توجهی ندارم، گودالی در زمین کردم و اینطور وانمود کردم که در حال خوردن برگ هستم و سرانجام آنها رفتند!

اما خیلی زود فهمیدم شامپانزه‌ها هر کدام شخصیت و ویژگی‌های خاص خود را دارند. همچنین متوجه شدم آنها نیز مثل ما یکدیگر را می‌بوسند، پشت هم می‌زنند و یکدیگر را در آغوش می‌گیرند. دیدم آنها از برخی ریشه‌ی گیاهان برای ماهیگیری نیز استفاده می‌کنند. متوجه شدم احساساتی مثل شادی، ناراحتی، ترس، عصبانیت، افسردگی و غم و اندوه در آنها شبیه ماست.

این یک زمان جادویی در زندگی‌ام بود.

بعد از این که یک سال را با شامپانزه‌ها گذراندم، وقت آن رسیده بود برای دریافت دکترای حیوان‌شناسی به دانشگاه کمبریج بروم، منی که اصلاً تا آن زمان در دانشگاه نبوده‌ام. آنجا با ترسی دیگر روبرو بودم که باید بر آن غلبه می‌کردم. تصورش را بکنید، وقتی استادها به من

می‌گفتند همه‌ی کارها را اشتباه انجام داده‌ام. نباید برای شامپانزه‌ها اسم می‌گذاشتم، شماره، بهتر و علمی‌تر بوده است. نباید در مورد احساسات و شخصیت آنها صحبت می‌کردم چون این ویژگی‌ها فقط مخصوص انسان است. خوشبختانه من به این چیزها باوری نداشتم. باور دارم هر حیوانی مانند ما دارای شخصیت و هوش است. مادرم به من یاد داده بود که اگر خود را باور دارم، باید بتوانم حرف‌هایم را ثابت کنم، این مادرم بود که به من کمک کرد بتوانم مقابل این استادها بایستم. امروزه مادر طبیعت به کمک ما نیاز دارد. جنگل‌ها در حال نابودی هستند و شامپانزه‌ها و بسیاری از حیوانات دوست داشتنی دیگر نیز در خطر هستند. ما در حال نابود کردن تنوع طبیعت هستیم و زمین، رودها و اقیانوس‌ها را آلوده می‌کنیم. انسان با چالش‌های بسیاری روبروست که یکی از آنها یافتن راهی مناسب برای زندگی در آینده است. و به همین دلیل این کتاب دقیقا در زمان مناسب به چاپ رسیده است. ما باید بر ترس غلبه کنیم، گام برداریم و هر کداممان برای ایجاد تفاوت در جهان، کاری انجام دهیم.

ما باید تلاش کنیم تا همه‌ی افراد را قادر سازیم تا شرایط بد را با درک درست اشتباهات، بهبود ببخشند و بدون ترس، ابزارها و داستان‌هایی را نیز در اختیار دیگران قرار دهیم که بتواند الهام‌بخش و قدرت هرکسی