

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

نريد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

حديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية - اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القبول المتأصل في طبيعة الترجمة، والفاصلة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة، وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بأكملها عن أي عيوب لغوية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لا نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى. بما هي ذلك على سبيل المثال: الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة

الطبعة الأولى ٢٠١٧

حقوق الترجمة العرب: وسمر وسر، غروطة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2014. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين بيانات أو مراجعتها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى.

إن المسح الضوئي أو التحويل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم مشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم مشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

STAYING STRONG

Text Copyright © 2013 by Demi Lovato

Published by arrangement with Feiwei & Friends. All rights reserved.

staying strong

365 days a year

Demi Lovato

سرشناسه	: لوفاتو، دیمی Louato, Demi
عنوان و نام پدیدآور	: ابق قویا، ۳۶۵ یوما فی السنه
مشخصات نشر	: قم: هانیوان ۱۴۳۹ هـ = ۲۰۱۸ م = ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۴۱۲ ص
بها	: ISBN ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۲۹۸ - ۳۹ - ۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
نست	: عنوان اصلی به انگلیسی Demi, Louato. Otayiny otouy ۳۶۵ days a year
یادداشت	: عربی
نوع	: راه و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: راه و رسم زندگی - خودسازی
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷ / ۲ ج ۹ - ۱۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۱۵۹۱۵

انتشارات هانیوان

ابق قویا

مؤلف: دیمی لوفاتو

شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۲۹۸ - ۳۹ - ۰

چاپخانه: گل وردی

مرکز فروش: عراق - بغداد

إهداء إلى جمهوري العزيز

www.Ketab.ir



مقدمة مهدلة من كايتي كوريك

التقيت "ديمي" للمرة الأولى خلال تناولي الإفطار في فندق لندن في صيف عام ٢٠١٢. كانت حينها في روج مسيئها المهنية، حيث حققت أغنياتها Skyscraper نجاحًا مدويًا. وكانت أغنيها Give Your Heart a Break. ترقى تصنيف الأغنيات الناجحة (حتى وصلت في نهاية المطاف إلى قمة الأغنيات الناجحة)، كما أنها كانت على وشك الالتحاق ببرنامج "إكس فاكتر" كواحدة من الحكام بعد عدة أشهر إلى جانب كل من "سايمون كويل" و "بريتني سبيرز".

بالنسبة لفتاة بلغت للتو العشرين من عمرها وتوجت "ديمي"، ممثلة ديزني المراهقين، كانت تبدو أكثر حكمة مما تدل عليه سنوات عمرها؛ حيث إنها عبرت الكثير من العقبات خلال رحلتها نحو تحقيق النجاح. قد علي "ديمي" صراعاتها الشخصية، من بينها صراعها مع مرضي فقدان الشهية والنهم، وكذلك التمر، والرغبة في إيذاء الذات والاضطراب ثنائي القطب، وكيف أن هذه العقبات كادت تدمر مسيرتها المهنية.

كنت، كوالدة لفتاتين، ممتنة لأن "ديمي" استخدمت تجاربها الشخصية المؤلمة لتتحدث بصراحة مع الفتيات وتدعهن يدركن أن الشهرة لا تكون بالضرورة درعاً تحمي من عدم الشعور بالأمان وانعدام الثقة بالنفس. من خلال إزالة الستار اللامع لكونها شخصية مشهورة، وعرض جانبيها الإنساني العادي، جعلت "ديمي" عددًا لا يُحصى من الفتيات الصغيرات اللواتي يواجهن بمشكلات ذاتها يشعرن بأنهن لسن بمفردهن.

بعد وقت قصير من لقائنا الأول، استقبلتُ "ديمي" في موقع تصوير البرنامج السينمائي الذي أقدمه. لم يدهشني كونها جذابة ومتحدثة مفوهة، لدرجة أن رغبتُ في التحدث بانفتاح في منتدى عام، ألهمتني أنا أيضًا لأن أقص تجربتي مع اضطرابات الشهية عندما كنت في العشرينات من عمري، وهو أمر لم أتحدث عنه من قبل مطلقًا. جعلتني صراحة "ديمي" أشعر بالأمان لأن أكون صريحة أنا أيضًا في استنتاجاتي.

تمتلك "ديمي" علاقة استثنائية بمعجبيها؛ حيث إنهم يحبونها وتحبهم في المقابل. لقد علمتنا كل ما نحتاج إليه من أجل أن نريح قلوبنا في الأوقات العصيبة، وأن نستمتع بوقتنا ناظرين للعالم من فوقنا في السحاب عندما نكون في أوج نجاحنا.

سواء كنت في السادسة عشرة من العمر، أو، كما في حالتي، في السادسة والخمسين، ستتعلم شيئاً من رحلة "ديمي" ونصائحها الحياتية، وستشعر بك الأمر بأن تقدّرها أكثر فأكثر.

عزيزي القارئ،

لقد مررت بجميع أنواع التجارب التي قد تتصورها خلال حياتي، ومررت بصراعات تراوحت ما بين الإدمان والاكتئاب، كل هذا في أثناء محاولتي البحث عن اتني الحقيقية وعن السعادة. إن الحياة تمتلئ بالنجاحات والإخفاقات، والهزائم والانتصارات، وكل شيء آخر يقع فيما بين ذلك. لذا، في بعض الأحيان، قد تشكل حتى أقل الكلمات فارقاً كبيراً؛ حيث إنها من الممكن أن تواسي ومر، أو تمنحك القوة.

كل يوم من أيام حياتي، أتأمل وأصلي من أجل أن أتمكن من التواصل مع القوى التي تكمن بداخلي. فمن النظر عن عمرك، أو جنسيتك، أو جنسك أو ديانتك، من المهم جداً أن تؤمن بدوى أكبر منك تلجأ إليها طلباً للراحة. إنه الله. رغم أن بعض الأيام قد تكون عبارة عن صراع، فإنه من المهم جداً أن نمتلك شيئاً من شأنه أن يحفزنا عندما نحتاج إلى أن نظل إيجابيين وأن نواصل التقدم للأمام.

يحتوي هذا الكتاب على مجموعة من كتاباتي، والاقتباسات التي ألهممتني، وكذلك الدروس والتأملات والأفكار والأهداف اليومية التي ساعدتني كثيراً، والتي أعتبرها هدية شخصية خاصة أرغب في أن أشارككم بها.

أينما كنت في معترك الحياة، اقرأ هذا الكتاب واعلم أنني سأكون معك، وأجده دائماً من أجلك. كن قوياً، وشجاعاً، وأحب بصدق وإخلاص، ولن يفقد ما تخسره.

مع حبي،

لسمي