

مرحله‌ی بعدی زندگی شما

هفت قانونِ خفن‌تر بودن برای خانم‌ها

کارن آرینگتون
ترجمه‌ی زهرا میالی

www.ketab.ir

سرشناسه	آرینگتون، کارن Arrington, Karen
عنوان و نام پدیدآور	مرحله‌ی بعدی زندگی شما، هفت قانون خفن تر بودن برای خانم‌ها/ کارن آرینگتون؛ ترجمه‌ی زهرا میالی.
مشخصات نشر	تهران: نشر سیزده، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۸۶ ص. ۵/۱۴۰۵/۲۱:۱ س. م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۳۵-۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Your Next Level Life: Seven rules of power, confidence, and opportunity for black women in America [۲۰۱۹].
عنوان دیگر	هفت قانون خفن تر بودن برای خانم‌ها.
موضوع	زنان سیاه پوست آمریکایی -- روان شناسی African American women -- Psychology آبراز وجود در زنان Self-realization in women موفقیت -- جنبه‌های روان شناسی Success -- Psychological aspects
خوشه‌شناسی	خوشه‌شناسی
شناسه افزوده	میالی، زهرا، ۱۳۶۹- مترجم
رده‌بندی کنگره	HQ1۳۱۶
رده‌بندی دهویی	۳۰۵/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۵۸۴۱۴
اطلاعات رگورد کتابشناسی	فیا

مرحله‌ی بعدی زندگی شما هفت قانون خفن تر بودن برای خانم‌ها

نویسنده: کارن آرینگتون

مترجم: زهرا میالی

سردبیر: غزاله شکریابی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۳۵-۰-۰

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.

مرحله بعدی زندگی شما

هفت قانون خفن تر بودن برای خانم ها

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
	قاعده‌ی اول
۱۷	قدرت ماورایی خود را بشناسید
	قاعده‌ی دوم
۲۵	دوستان مرحله‌ی بعدی خود را بیابید
	قاعده‌ی سوم
۳۳	افق دید خود را گسترش دهید
	قاعده‌ی چهارم
۴۱	پول را به سمت خود جذب کنید

قاعده‌ی پنجم

۵۱ خود را همچون یک ستاره معرفی کنید

قاعده‌ی ششم

۶۱ به واقعیت تبدیلش کنید

قاعده‌ی هفتم

۷۱ از روز اول به دیگران کمک کنید

۷۹ آیا در حال رسیدن به مرحله‌ی بعدی هستید؟

۸۳ درباره‌ی مؤلف

www.ketab.ir

پیشگفتار

سال ۱۹۷۷ بود که برای اولین بار با کارن^۱ در دانشگاه مریلند شهر کالج پارک ملاقات کردم. در پاییز همان سال تصمیم گرفتیم که به انجمن خواهری زتافی بتا^۲ بپیوندیم. برای یکدیگر همچون دو خواهر بودیم. باور کنید رابطه‌ی دوستانه‌ی ما به مانند عشق در اولین نگاه بود. در نتیجه‌ی بذله‌گویی، لجاجت و خس بی‌بیری ناپذیر شوخ طبعی، فوراً رابطه‌ای بین ما شکل گرفت. کارن مشکلی با روند پیوستن به انجمن نداشت چرا که برادر بزرگ‌ترش هم به همان دانشگاه رفته بود و عضو انجمن برادری فی بتا سیگما^۳ بود؛ اما من خیلی اطلاع نداشتم که بخشی از این انجمن خواهری بودن چگونه و به چه علت می‌تواند شکل دهنده‌ی مابقی زندگی من باشد.

کارن دختر شهردار سیت پلیرنت^۴ ایالت مریلند بود. او عضوی از یک

1. Karen
2. Zeta Phi Beta
3. Phi Beta Sigma
4. Seat Pleasant

خانواده‌ی برجسته بود که هم پدر و هم مادرش دستاوردهای بزرگی داشته و از فرزندان خود هم همین انتظار را داشتند. من به‌عنوان دوست کارن راهی نداشتم جز این که همان انتظارات عالی را بپذیرم و بسیار تلاش کردم به آن‌ها دست یابم. صادقانه بگویم این چیزی بود که مرا به سمت فارغ‌التحصیلی هدایت کرد، آن هم زمانی که بسیاری از دوستان سال اولی‌ام خیلی زود ترک تحصیل کردند و به خانه رفتند. قبل از این که هر کدام ما واقعاً بتواند معنای رفتن به «مرحله‌ی بعدی» را تعریف کند، کارن از قبل مرا به آنجا رسانده بود.

کمی بعد از فارغ‌التحصیلی، من و کارن به دو سوی مختلف رفتیم. مسیر کارآفرینانه‌ی او با برپایی مسابقه‌ی مجلل و تاریخی بانوی سیاه‌پوست آمریکا آغاز شد، موسسه‌ای که به گفته‌ی کارن مصمم است تا «به زنان سیاه‌پوست کمک کند قدرت خود را مطالبه کنند، سرنوشت خود را به شکل دیگری رقم بزنند و انتظارات را به چالش بکشند». کارن شرکت خدمات سفرهای لوکس، مشاوره، هدایت و رهبری زنان خود را راه‌اندازی کرد که در آن پیوسته به تمام افرادی که جذب علاقه و نبوغ او می‌شدند، آموزش و انگیزه می‌داد و از آن‌ها حمایت و مراقبت می‌کرد.

اما من تصمیم داشتم با تلاش زیاد به اتاق‌های هیئت‌مدیره‌ی شرکت‌های بزرگ آمریکایی راه پیدا کنم و کار حرفه‌ای خودم را در صنعت دارو آغاز کردم. دوازده سال بعد- و بیست‌وپنج سال دیگر در حرفه‌ی بازاریابی گردشگری- مرا قادر ساخت تا کار مرحله‌ی بعدی خودم را به‌عنوان یک وکیل، مدرس، راهنما و از همه مهم‌تر معاون استخدامی در یکی از بزرگ‌ترین مقصدهای خانوادگی روی این سیاره انجام دهم. این ندای درونی من بود. نفوذ به صنعت گردشگری به‌عنوان یک مدیر سیاه‌پوست زن بدون مانع نبود، اما

پاداش ها، پیشرفت ها و بینش هایی که به دست آوردم تا به دیگران ارائه دهم، این دشواری ها را ارزشمند ساخت.

بعد از گذشت تقریباً سی سال از آخرین باری که من و کارن یکدیگر را دیده بودیم، یک روز از خواب برخاستم و دریافتم واقعاً به یک تعطیلات نیاز دارم. باید تجدید انرژی می کردم و با خواهرانم وقت می گذراندم. سفر آرامش بخش شرکت 'نکست لول' کارن به بالی را رزرو کردم. امیدوار بود این سفر استراحتی لذت بخش برایم داشته باشد اما چیزهای خیلی بیشتری برایم داشت...

حتی قبل از این که این سفر آغاز شود، من و کارن تلفنی رابطه‌ی خود را از سر گرفتیم و درباره‌ی هراتفاقی که از دوران دانشگاه برایمان افتاده بود و تمام ماجراهایی که پشت سر گذاشته بودیم ساعت ها حرف زدیم. سپس پروازی بسیار طولانی به اندونزی داشتیم (طولانی اما بسیار ارزشمند!) و پس از آن هفته‌ای پر از لحظات دل نشین استوایی را تجربه کردیم. من و کارن با نایابوری به هم خیره می شدیم. به نوعی گویی از آخرین ملاقاتمان قرن ها گذشته بود و به نوعی هم حس می کردیم شاید حتی دقیقه‌ای نگذشته باشد.

در طول آن سفر آرامش بخش، افکار، سرشت، بذله گویی، شوخ طبعی، قدرت اراده، سخنان حکیمانه و لذت زندگی خود را با یکدیگر به اشتراک گذاشتیم. با هم ارتباط برقرار کردیم و بار دیگر به این نتیجه رسیدیم که همیشه می توانیم میزان اهمیت و انگیزه‌ای که می دهیم و آن چه را که با دیگران به اشتراک می گذاریم، بیشتر کنیم. گاهی اوقات نمی توان به اندازه‌ی کافی از این که با دوست عزیز خود آن سر دنیا باشید- فیل سواری کنید، غذای محلی بالی را بخورید، در معابد دعا کنید، در برابر میمون ها از خود دفاع کنید

و در آفتاب عبادت کنید- لذت ببرید. هر دو کاملاً موافق بودیم که نمی‌توان به اندازه‌ی کافی بخشید، چراکه هر چه را با خلوص نیت ببخشید سه برابر به شما باز می‌گردد.

تعاریف و روش‌های متفاوت و متعددی برای رسیدن به مرحله‌ی بعدی زندگی، عشق، کسب‌وکار و روابط وجود دارد. با خواندن این کتاب مسیر خوبی را در پیش گرفته‌اید. کارن زیبا، بی‌ادعا، بسیار باهوش و دنیادیده است؛ قطعاً او بهترین فردی است که می‌تواند همه‌ی ما را به مرحله‌ی بعدی ببرد. او همین حالا هم به شیوه‌های متعددی بر زندگی من اثر گذاشته است. حال نوبت شماست که کمی از جادوی رؤیایی کارن را دریافت کنید.

از این کتاب لذت ببرید. آن را با دقت بخوانید. یادداشت بردارید. اجازه دهید کارن دست شما را بگیرد و شما را به سمت احتمالاتی پیش ببرد که حتی برای خود در نظر نگرفته‌اید. بدانید که هر چیزی امکان دارد و هرجایی که هستید، بدانید که همواره جایی برای رشد، ترقی و گام نهادن به مرحله‌ی بعدی زندگی وجود دارد. همیشه مرحله‌ی دیگری هست... و حالا وقت آن رسیده است که مرحله‌ی بعدی خودتان را بیابید.

- شریل تیلور، معاون شرکت ویزیت اورلاندو^۱