

كلي،
ونامي،

وأبهرني
الأخريين

الغلاف الأمامي

كلي،
ونامي،

وأبهرني
الأخريين

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

...not just a Bookstore

... ليست مجرد مكتبة

حقوق الطبع والنشر

كلي،
ونامي،

وابهري
الأخريين

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...
... ليست مجرد مكتبة ...

للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

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

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بهلامنة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملامته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2020

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2020. All rights reserved.

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

إن المسح الضوئي أو التحميل 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 المشاركة 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 المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

EAT SLEEP SLAY

Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2018

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.

All Rights Reserved.

EAT SLEEP

SLAY



summersdale

كلي، ونامي، وأبهري الآخرين

كل النساء
بطبعهن
مشاكسات.

أليشيا كيز

مارسي
لعبة
الانطلاق.

أنا لست
متسلطة.
أنا مسيطرة.

بيونسيه

إما أن تتحكمي
بمسار يومك،
أو يتحكم هو
بمسارك.

جيم رون

أدي تمارينك، وكلي خضراواتك،
وتجملّي لنفسك، ولا تجعلي الأولاد يتخذونك العوبة.

كيندال جينر

استغلي كل فرصة
تظهر
أمامك.

ابقي على خوفك، ولكن افعلي ما تريدين رغم ذلك؛ فالمهم هو الفعل.

كاري فيشر

لن تكبري أبدًا على أن تضعي هدفًا جديدًا أو تحلمي حلمًا جديدًا.

ليز براون

إن النساء الأخريات اللائي يتألّقن ينبغي أن يُحَفَزنَك، ويثيرنَك، ويَتحديَنَك، ويُلهمَنَك.

تايلور سويفت

اعرفي مقدار
ما تستحقين،

ثم أضيفي عليه
الضريبة.

أن تعيشي عامًا واحدًا كنمِر أفضل من أن تعيشي مائة عام كنُعجة.

مادونا

لا تَشْكي للحظة في أنك ذات قيمة وتأثير، وتستحقين كل فرصة ممكنة في هذا العالم.

هيلاري كلينتون

افعلي شيئًا أكثر قليلًا مما تعتقدين أنك تستطيعين أن تفعليه.

لويل توماس

ليس من شأنك
أن أعجبك؛
فهذا شأني أنا.

كاتي بايرون

خلف كل امرأة ناجحة،
نفسها.

أنا لست يوسين بولت القادم، ولا مايكل فيليبس التالي، أنا أول سايمون بايلز.

سايمون بايلز

ضعي أهدافًا سامية،
ولا تتوقفي إلا عندما
تصلين إليها.

بو جاكسون

الصديقات
اللائي يكتسحن العالم معًا،

يَبْقَيْنَ معًا.

إذا لم أَسع لأجل نفسي، فمن سوف يسعى؟ وإذا لم يكن الآن، فمتى؟

إيما واتسون

أتعلمين أمراً؟
الشرسات فقط
ينجزن مُهمَّاتهن.

تينا فاي

الحماس يحرك العالم.

أرثر بلفور

لقد مَلِثُ من أن أدخل في تسويات، والأكثر من ذلك أنني مللت من أن أُجبر على التنازل.

مايلا كانيز

أريد أن يتذكرني العالم بأنني الفتاة التي تحدث.

ملالا يوسفزي

أيتها الفتاة، أنت تستحقين ما حصلت عليه.

في بعض الأحيان، يتعين عليك أن تكوني الجميلة، والوَحش أيضًا.

نيكي ميناج

دائمًا ما يكون من المبكر جدًا

الاستسلام.

نورمان فينسنت بيل

كل هذه البصمات التي تركها الآخرون في العالم تعني أنه لا توجد من بينها بصمة تشبه تلك التي سوف تتركينها.

إمبر تامبلين

أنا متألقة

بدرجة تجعلني

لا أخشى شيئاً.

إنني أبذل قصارى جهدي

أبذل قصارى جهدي كي أجد الطريقة "البديعة" لأن أعبر عن رأيي، وأبقى محل إعجاب
في الوقت نفسه.

جينيفر لورنس

أحب صدمات الرفض؛
فهي توضح لي أنني
أحاول.

سيلفيا بلات

تحلّني بروح المغامرة،
وواجهي المخاطر بنفسك.

ميچ وايتمان

يتعين عليك أن تقفي مدافعة عما تؤمنين به، وأحياناً سوف يتعين عليك أن تقفي وحيدة.

كوين لاتيڤا

ارتدي دائماً

تاجك

الخفي.

لقد استرددتُ

نفسي.

مايا أنجلو

عندما تبدو الحياة صعبة،

لا ينحني الشجاع، ويقبل بالهزيمة،

بل يمتلئ إصرارًا على الكفاح

لأجل مستقبل أفضل.

الملكة إليزابيث الثانية

لا تحتاج الفتاة إلى من لا

يستمع إليها.

مارلين مونرو

لقد مررتُ بذلك

كلُّه يا صغيرتي؛

فأنا الأم الشجاعة.

إليزابيث تايلور

النساء
المتكّنات

يُمكّنُ الأخريات.

قال مدربي إنني أجري كالفتيات، فأخبرته: إن استطاع أن يزيد سرعته، فسيمكنه أن يجري هو أيضًا مثلهن.

ميا هام

أفضل وسيلة لتجعل
أحلامك تتحقق، أن
تستيقظ وتسعى
إلى ذلك.

بول فاليري

إنني لا أتألم،
بل أتعلم.

ريهاننا

استعد للعمل، وضع في اعتبارك

اربطي الحزام، وانطلق للمغامرة.

توري بيرتش

حقًا،
أستطيع.

ما لم يكونوا سوف
يدفعون لك التزاماتك،
لا ثلق لهم بالًا.

روبول

لم أكن لأفعل أي شيء، ولا لأعمل في أي مكان، لو لم أكن مهتمًا بالوصول إلى القمة في
ذلك المجال.

جيس فيليبس

إنني قوية
وصُلبة؛ ولا
أفسد زينتي بدموعي.

ليزا ليزلي

لم تصبح
بيونسيه

أسطورة
بين يوم وليلة.

لا تشغلني الطريقة التي
ينظر بها الناس إليّ.

دولي بارتون

لا يوجد بديل
للعمل الجاد.

توماس إديسون

الفتيات يتحلين
بالشجاعة، مثل
الفتيان، لكنها
شجاعة من نوع
مختلف.

جوان جيت

يا صغيرتي، لا تكوني هشة، في المواقف التي يتعين أن تكوني فيها قوية.

كليمنتين بادلفورت

احذفي كلمة "مستحيل" من قاموسك.

أحب النساء المتسلطات... فهذا يعني أنهن

نساء شغوفات،

ومندمجات، وطموحات،

ولا يمانعن في

القيادة.

آمي بويلر

ابقي على تركيزك، واسعي نحو تحقيق أحلامك، واستمري في المضي قدمًا نحو أهدافك.

إل. إل. كول جيه.

الأمر لا يتعلق بأن تكوني الأجمل في الصف، بل

يتعلق بما تفعلين هناك.

فيكتوريا بيكام

انتهزي الفرصة، ولا تنظري إلى

الخلف مطلقًا، ولا تندمي عند الإخفاق؛ فكل إخفاق يحتوي على درس مستفاد.

كيم كارداشيان

الأمور الجيدة تحدث لأولئك الذين يتمتعون بالنشاط البالغ.

تتمتع الفتيات بقوة إرادة تهزم أية صعوبات تواجههن.

سيلينا جوميز

تذكري دائماً أنكِ
أشجع مما تعتقدين،
وأقوى مما تبدين،
وأذكى مما تظنين.

إيه. إيه. ميلن

إذا لم يعجبك
الطريق الذي
تسيرين فيه، فابدئي
بشق طريق آخر.

دولي بارتون

أقوى درع واقٍ يمكن
للمرأة أن تحوزه هو
الشجاعة.

إليزابيث كادي
سانتون

انطلقى
طوال
اليوم.

أفضل أن أكون متمرّدة عن أن أكون خاضعة.

إيميلين بانكهيرست

لا يوجد شيء أكثر قوة
من أن تكوني على طبيعتك.

دارين كريس

المرأة التي تعرف شكل الأصفاد من غير المحتمل أن تقع أسيرة القيود.

ماي ويست

حددي شخصيتك الحقيقية، وتمسّكي بتلك الشخصية.

إيلين ديجينيري

فلسفة الألفة:

الطيور على أشكالها تقع!

شعاري هو: إنني
على قيد الحياة؛ وهو
ما يعني أنني
أستطيع أن
أفعل أي شيء.

فينوس ويليامز

الفائز هو شخص حالم لم يستسلم.

نيلسون مانديلا

إذا برمجت ذهنك على شيء، يمكنك أن تنجزه،
بل وأن تنجز ما هو أكثر قليلاً.

سارا هايلاند

لا تقبلي أي شيء، إلا حقيقة
أنك على قدم المساواة مع الآخرين.

ريتشلي كايس

حَقَّقِي
حُلْمَكِ!

السؤال المهم ليس: "من سوف يسمح لي؟"، بل: "من
سوف يوقفني؟".

آين راند

مهما كان ما تستطيعين أن تفعليه، أو تحلمي بأن تتمكني من فعله، ابدئي فيه؛ فالجراة تحوي في طياتها العبقريّة،
والتأثير، والخيال.

يوهان فولفجانج فون جوته

سيرى بثقة في اتجاه أحلامك!
عيشي الحياة التي رسمتها
في خيالك.

هنري ديفيد ثورو

اجعلي كل
دقيقة ذات
أهمية.

في المستقبل لن تكون هناك نساء قائدات، بل سوف يكون هناك قادة فحسب دون
تصنيفات.

شيريل ساندبرج

يمكن لكل أحلامنا أن تتحقق، إذا تحلينا بالشجاعة لكي نسعى وراءها.

والت ديزني

فكري مثل ملكة؛ فالملكة لا تخشى الفشل؛ إذ إن الفشل درجة في سلم الصعود نحو العظمة.

أوبرا وينفري

كوني الفتاة
التي تسعى لتحقيق
ما تريد.

يستطيع الكارهون أن يصرخوا بأعلى صوتهم كما يحلو لهم، لكننا لن نسمع صراخهم؛ لأننا مشغولون بتحقيق أحلامنا. إنهم يستحقون السخرية، بل والتعاطف!

آمي شومر

استمعي إلى
صوت قلبك
بدلاً من أي
صوت آخر.

مارتا كاجان

المكان الوحيد الذي
يأتي فيه التميز قبل

العمل هو
القاموس.

فيدال ساسون

خُوضي المخاطر،
أو اخسري
الفرصة.

التأثير يعني السعادة.
التأثير يعني العمل
الجاد والتضحية.

بيونسيه

التوفيق
يحالف
الشجعان.

فيرجيل

إذا لم تكن أحلامك تثير الرهبة بداخلك، فهي لا تحتوي على ما يكفي من الطموح.

إيلين جونسون سيرليف

انهضي،
وارتدي ثيابك،

وأشرقي على العالم.

أعتقد أن الثقة هي الأكثر جاذبية بين كل ما أملك.

جيسي جيه

يمكنك أن تستخدمني
هذا الشعار في كل
شيء في الحياة: إذا بذلت
الجهد في السعي وراء
ما تريدين، فسوف تنالينه.

كيم كارداسيان

لم أقل من قدر نفسي قط، ولم أر قط ما يعيب الطموح.

أنجيلا ميركل

الأحلام تتطلب النشاط.

ينبغي أن تجمع الفتاة بين شيئين: الشخصية التي تريد أن تكون عليها، والمظهر الذي تريد
أن تبدو به.

كوكو شانيل

لديكِ ما يتطلب الأمر لتحقيق الانتصار، وتتمتعين
بالاستقلالية، والجرأة.

تيرا بانكس

دائمًا ما تبدو الأمور مستحيلة، إلى أن يتم
إنجازها.

نيلسون مانديلا

حوّلي العقبة إلى نقطة انطلاق.

إذا كنتِ رائعة في
العمل الذي تؤدينه، فلا
تخجلي من أن تطلبي أعلى
الأجور في مجالك.

نيكي ميناج

إنني صلبة، وطموحة، وأعرف

بالضبط ما أريد.

مادونا

إنني أفضل أن أندم على الأشياء التي فعلتها عن الندم على الأشياء التي لم أفعلها.

لوسيل بول

استحضري

الثقة،

واطردي

الشكوك.

الأبد يتكون

من عدد من

اللحظات الآنية.

إيميلي ديكنسون

وعلى الرغم من أنها كانت صغيرة، فقد كانت شرسة.

ويليام شكسبير

أكثر الوسائل فاعلية لإنجاز الأمور، أن تنجزها.

أميليا إيرهارت

الحياة قاسية،

لكنك أيضًا عنيدة.

الفتاة الحكيمة تعرف
حدودها، لكن الفتاة
الذكية تعرف أن لا
حدود لها.

مارلين مونرو

كوني رائعة، ولن يستطيعوا أن يتجاهلوك.

ستيف مارتن

لا تعد الأيام، ولكن عد
ما أنجزت فيها.

محمد علي

الملكات الحقيقيات يساعدن

بعضهن
بعضًا على التألق.

إذا ساعدت شخصًا آخر
على النجاح، فسوف تنجحين أنت أيضًا لا محالة؛ فأنا أرتقي

بارتقاء الآخرين.

جينا رودريجز

إذا كنتِ تعودين إلى فراشك كل مساء، وأنت تشعرين بالرضا، فهذا يعني أنكِ تنهضين منه كل صباح وأنتِ مليئة بالإصرار.

جورج لوريمر

أفضل أن أموت من الشغف عن أن أموت من الملل.

إيميل زولا

لا شيء يمكن أن يطفى النور الذي يسطع من الداخل.

مايا أنجيلو

تعلمي دومًا المبادئ النظرية، ولكن اعلمي
دائمًا على تطبيقها عمليًا.

لقد توصلت أخيرًا إلى إجابة على ذلك السؤال: ما الشخصية التي تعتقدن أنها شخصيتك؟ إنها الشخصية التي أقول
إنني أمثلها.

أمريكا فيريرا

أهم سر في
أن تتقدمي هو

أن تبدئي.

مارك توين

جربي أشياء جديدة، ولا
تخشي شيئًا. اقفزي خارج
منطقة راحتك، وانطلقِي.

ميشيل أوباما

لا أحد يمكنه أن يعرقلك.

أيتها الأقدام، ما حاجتي إليك، إذا كانت عندي أجنحة أطير بها؟

فريدا كالو

كوني فتاة ذات عقل
راجح، ومجنونة ذات توجه
في الحياة، وسيدة
ذات ذوق رفيع.

ريهاننا

إذا كنت تريدني شيئًا، فذهبي، واحصلي عليه.
هذا ما لديّ.

ويل سميث

إذا ركنيت للراحة، سوف تصدئين.

هيلين هايز

الأخطاء برهان

على أنك

تحاولين.

إنك في حاجة إلى أن
تجدين الطاقة داخلك
لتتحقي أهدافك. وعندما
تدركين تلك الطاقة، لن
يكون من الممكن إيقافك.

كريستينا أجيليرا

لا تخشي من أن تعبري عن نفسك. استمري في النضال من أجل أحلامك!

جابي دوجلاس

يمكنك أن تفعلي ما تريدين، وينبغي أن تفعلي ما تريدين،
وإذا كنت شجاعة بما يكفي لأن تبدئي، فإنك سوف تفعلين ما تريدين.

ستيفن كنج

إنك لا تعيشين إلا مرة واحدة؛ لذلك ربما يمكنك أن تعيشيها بجرأة.

إنني أعتقد أنه إذا أرادت فتاة أن تصبح أسطورة، فينبغي فقط أن تمضي في طريقها
لتصبح أسطورة.

كالاميتي جين

كوني فتاة ذات أشواك وزهور.

أحب أن أرى فتاة
تنطلق، وتحتضن
العالم في طية
سترتها.

مايا أنجيلو

إذا لم تأت السفينة
التي تنظرينها، فاسبحي
إلى أن تصلي
إليها.

جوناثان وينترز

غيري حياتك اليوم، ولا تنتظري المستقبل.

تحركي الآن دون أي تأخير.

سيمون دي بوفوار

ابذلي كل الجهد الممكن إلى أن تحققي هدفك.

المرأة القوية تنظر في عيني التحدي الذي تغلبت عليه وتبتسم له ساخرة.

جينا كاري

اسعي لنيل القمر، وإن
أخفقت، فلسوف تنالين
بعض النجوم.

ليز براون

حاولي بصدق أن تسيري
وراء ما تريدين أن تفعلي،
وما يقول لك قلبك
أن تفعليه.

جنيفر آنستون

اسقطي سبع مرات،
وانهضي ثماني
مرات.

حكمة يابانية

إذ تعثرت في طريقك، فاجعلي العثرة
إحدى حركاتك
الرائعة.

يمكنك أن تفعلي أي شيء
برمجت ذهنك على فعله.

بنجامين فرانكلين

التوفيق ناتج عن
الجهد المبذول؛ فكلما
بذلت الجهد والعرق، حالفك المزيد من التوفيق.

راي كروك

أنا لست امرأة تعيش في الماضي، أنا امرأة تتطلع إلى المستقبل.

لورين باكول

إذا كان بمقدورك أن تؤمني بشيء رائع، يمكنك إذن أن تحققي شيئاً رائعاً.

كاتي بيرلي

حوّلي ما لا يمكنكِ
فعله، إلى أشياء
بمقدوركِ فعلها،
وحوّلي الأحلام إلى خطط.

أؤمن بأن الطموح ليس كلمة سخيفة؛
إنها فقط الإيمان بنفسك وبقدراتك.

ريس ويذرسمون

أروع أمجادنا ليس ألا نسقط مطلقًا، ولكن أن ننهض في كل مرة.

حكمة صينية قديمة

أحيانًا تنتهي الحال بأصغر خطوة في الاتجاه الصحيح إلى أن تصبح أكبر خطوة في
حياتك.

إيما ستون

كوني فتاة
ذات أهداف.

الطريق إلى
النجاح دائمًا ما
يكون غير ممهد.

ليلى توملين

اعملي بجد في صمت، ودعي النجاح يتكلم.

فرانك أوشين

لا يوجد مسحوق تجميل أجمل من الثقة.

شاكير

أعتقد أن كوني غير كاملة أعطاني المساحة لأن أتحسن.

جيجي حديد

اليوم هو اليوم المناسب

للانطلاق

لا توجد فرصة، أو مخطط،
أو كارثة، يمكن أن تعوق،
أو تعرقل، أو تسيطر على
الإصرار الراسخ لروح عاقدة
العزم.

إلا ويلر ويلكوكس

كوني نفسك،
ولا تكوني
أحدًا آخر.

هيلينا بونام كارتير

لا توجد حدود لما يمكن لنا، نحن النساء، أن نحققه.

ميشيل أوباما

كوني شجاعة،
وكوني جريئة،
وكوني حرة.

أنجيلينا جولي

كلي ونامي،
وأبهري الآخرين.

كلي، ونامي، وابهري الأخريين

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...
... ليست مجرد مكتبة ...

الغلاف الخلفي

EAT
SLEEP
SLAY

كوني فتاة ذات أهداف

بإصرار وثقة وقليل من أحمر الشفاه،
لا يوجد شيء يستعصي عليك!
وسوف يشعل هذا الكتاب - بكل ما فيه
من مقولات تحفيزية
وعبارات تشجيعية - في داخلك
الحماس لتعيشي حياتك،

تبهرى الآخرين



لشراء النسخة
الإلكترونية

قارئ جريير
JARIR READER

مكتبة جريير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
... ليست مجرد مكتبة ...



ISBN 628-1072-11-200-4

6 281072 112004
282207625



الفهرس

1. [الغلاف](#)
2. [الغلاف الأمامي](#)
3. [حقوق الطبع والنشر](#)
4. [كلي، ونامي، وأبهرى الآخرين](#)
5. [الغلاف الخلفي](#)