Mey Mask

PLANLA YAŞAYAN QADIN

Uğur, gözəllik və macəraya aid həyati məsləhətlər

Tərcüməçi:
Natəvan Ağabəyli

qanun nəşriyyatı

Maye Musk

A WOMAN MAKES A PLAN

Advice for a Lifetime of Adventure, Beauty, and Success

“Planla yaşayan qadın” həyatı əfsanəyə çevrilmiş bir qadının taleyindən bəhs edən əsərdir. Kitabda bütün çətinliklərə baxmayaraq, onlara mərdliklə sinə gələn, gənclərə örnək olan ananın həyatı haqqında oxuyuruq. O, həm şəxsi həyatında, həm də çalışdığı sahələrdə rastlaşdığı maneələrin öhdəsindən cəsarətlə gəlir. Əslən kanadalı olan Mey Mask ailəsini dolandırmaq üçün gecə-gündüz çalışsa da, övladlarının tərbiyə və təhsilinə xüsusi diqqət də ayırmışdır. Biz bunun parlaq nəticəsini oğlu İlon Maskın dünyaya verdiyi töhfələrdə görürük.
Mey Mask öz kitabı ilə bizi xöşbəxt həyata ilhamlandırır.

Maye Musk **A WOMAN MAKES A PLAN**
Advice for a Lifetime of Adventure, Beauty, and Success
Mey Mask **PLANLA YAŞAYAN QADIN**
Uğur, gözəllik və macəraya aid həyati məsləhətlər
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 216 səh.

Janr: özünüinkişaf
Yaş qrupu: geniş oxucu kütləsi üçün
Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 03.12.2024

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi: Natəvan Ağabəyli
Redaktor: Yeganə Kərimzadə
Korrektorlar: Lalə Məmmədli, Səidə İsmayıl
Dizaynerlər: Ramil Alışbəyli, Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-286-0

© Qanun Nəşriyyatı, 2021; 2022; 2024
© Maye Musk, 2019

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları
Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri
"Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında"
Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

MÜNDƏRİCAT

Giriş:

Ehtiyatla risk edin, plan qurun və bəxtinizi sınayın 9

I hissə: Gözəllik

1 Saçda gümüş rəng – yeni blond deməkdir: *Həyat yoluna düşür* 15

2 Cazibədar ol: *Gözəl olmaqdansa, maraqlı olsanız, yaxşıdır* 27

3 Model gözəldir, geyimi bərbaddır: *Özünüz zövqsüz ola bilərsiniz, əsas odur ki, dostunuz zövqlü olsun* 31

4 Mən makiyajı sevirəm, makiyaj da məni: *Makiyaj həm sizin görünüşünüzü, həm də əhval-ruhiyyənizi dəyişdirə bilər* 41

5 Özünəgüvən oyunları: *Başınızı dik tutun, lakin hər şeyin yerini bilin* 45

II hissə: Macəralar

6 Jakaranda mövsümü: *Öz yolunuzla gedin* 53

7 Macəra axtarışında: *Siz planınızı qurun, lakin gözlənilməz hadisələrə də hazır olun* 63

8 Niyə də yox? *Şansınıza "hə" deyin* 71

9 Bir qadın plan qurarsa: *Həyatın məsuliyyətini hiss edin və xoşbəxtliyə doğru addımlayın* 77

10 Dönüş: *Problemlərinizi həll edin* 93

III hissə: Ailə

11 Çalışan ana: *Öz həyatınızla ilhamlandırın* 101

12 On ikinin sehri: *Uşaqlarınızın maraqlarını həvəsləndirin* 107

13 Yenidən başlayın: *Təşəbbüs göstərin, həyatınız maraqlı olacaq* 113

14 Ölkəni tərk etməyə hazır olun: *Fürsətdən istifadə edin, evə hər zaman qayıtmaq olar* 119

15 Yaxşılıq edin: *Təmənnasız* 125

IV hissə: Uğur

16 İş qadını: *Nə qədər çox işləsən, o qədər uğurlu olarsan* 133

17 Arzularınızı dilə gətirin: *Əzmkarlıq uğura aparan yoldur* 137

18 Özünüzü gümrah hiss edin: *Məyus olmayın* 141

19 Yerinizi dəyişin: *Yenidən başlamaq seçdiyiniz ən doğru yol ola bilər* 149

20 Sadəcə "mən" olmaqdan kənar olun: *Komfort zonanızı aşın* 157

21 İnstaqram ulduzu: *Yeni texnologiyaları öyrənmək heç vaxt gec deyil* 161

22 Bütün tənha qadınlara: *Sevgidə də xoşbəxt olmaq olar, özünlə baş-başa qalanda da* 167

V hissə: Sağlamlıq

23 Gözəl yemək adamı xoşbəxt edir: *Qidanıza diqqət ayırın* 175

24 İştahla yeyin: *Sehrli həb mövcud deyil* 187

25 Şokoladı qonaqlara verin: *Nəfsinizi əlçatmaz yerdə saxlayın* 193

26 Hərəkət edin: *İstədiyiniz aktiv fəaliyyəti seçin* 197

27 Xoşbəxt insanlarla ünsiyyət qurun: *Sağlam münasibətlər sizin xeyrinizədir* 203

28 Yetmiş bir yaşında olmaq möhtəşəmdir: *Gülümsəyin* 207

Nəticə

Planını tərtib et: *Elə indi* 213

Minnətdarlıqlar 216

Bu kitabı həyatıma ən çox təsir edən insanlara:

Mənə, bacılarıma və bütün tanış qadınlara öz uğurlarında əminlik hissi bağışladığına görə rəhmətlik anam Uin Xaldemana.

Beş il ərzində hər axşam zarıldamağımı dinləyən və binamızın tüstü bacasının təmirinə görə yaşayış kooperativi ilə məhkəmə zamanı ürək-dirək verən rəhmətlik bacım Linn Xaldemana.

Məni qoruyan və hər zaman göylərdən yerə endirən əkiz bacım Keyə.

Bütün işlərimdə mənə hörmət edib dəstək verən füsunkar qızım Toska, oğullarım İlon və Kimbala.

Məni yeniliklərlə tanış edən və saysız-hesabsız suallarla hədsiz sevindirən on bir nəvəmə, həm yaxşı, həm pis günlərimdə mənə dəstək olan böyük ailəmə, dostlarım və komandama həsr etmək istəyirəm.

GİRİŞ

EHTİYATLA RİSK EDİN

Plan qurun və bəxtinizi sınayın

Valideynlərimin təyyarəsi vardı, səyahət etməyi çox sevərdilər. GPS və radiosu olmayan kətan örtüklü, propellerli təyyarə ilə Kanada, Amerika, Afrika, Avropa və Avstraliya üzərindən hərəkət edərdilər. Uşaq ikən hər il qışda itirilmiş şəhəri axtarmaq üçün Kalahari səhrasında bir yerdə gəzərdik. O günlərə nəzər salanda beş uşağın əhatəsində səhradan kompas, üç həftəlik yemək və su tədarükü ilə keçməyin nə qədər riskli olduğunu başa düşürəm. Lakin anamla atam bizim səyahəti xırda detalına kimi düşünmüşdülər. "Risk və sağlam düşüncə ilə yaşayın" – ailə şüarımız bu idi. Atam gəzmək dəlisi idi, amma gözlənilməz hadisələrə də hazır olduğunu bilirdi. Görünür, elə bu səbəbdən də yeni hər şeyə maraq içimdə hələ də sөngimir. Əgər hazıramsa, riskə də gedirəm.

Afrikaans dilindən uşaqlıq xatirələrimdə bir ifadə qalıb: "N boer maak'n plan". Hərfi tərcüməsi belədir: "fermer planlaşdırır". Bu ifadə Cənubi Afrikada çox yayılıb. Ciddi və ya kiçik bir problemi həll etmək üçün çıxış yolunu axtaranda həmişə onu istifadə edərdik. Maneə nə olursa, olsun,

onunla üz-üzə gəlmək və çətin vəziyyətdən çıxış yolu tapmaq lazımdır.

Əvvəlcə bu kitaba "Məğlub olub sağ qalmaq" adını vermək istədim, amma bunu heç kim bəyənmədi. Ümid edirəm, bu kitabın oxucuları mənim kimi mübarizə aparmaq və sağ qalmaq məcburiyyətində qalmayacaq. Həyatımda işlər çox vaxt istədiyim kimi getmirdi və hər dəfə bundan sonra daha nə edəcəyimi planlaşdırmalı olurdum. Bir qadın olaraq istədiyiniz qədər plan qura bilərsiniz, ancaq şərtlər sizi yoldan çıxardıqda bu planlar dəyişdirilməlidir. (Yeri gəlmişkən, bu, kişilərdə də olur.)

Həyata dəfələrlə yenidən başladım və yetkinlik yaşında üç ölkədə və doqquz şəhərdə yaşamalı oldum. Hər dəfə mənim kimi sıfırdan başlamağı məsləhət görmürəm, amma başqa əlac yoxdursa, öncə plan quracaqsan. Əlinizə düşən fürsətlərdən istifadə etsəniz, həyatınız daha həyəcanlı və xoşbəxt ola bilər. Mən bunu etdim və əvvəllər mənim üçün də çətin idi, lakin mən şəxsi və iş həyatımda istədiyimə çatana qədər dirəndim. Həyatdakı bütün dəyişiklikləri ən kiçik detallara qədər planlaşdırmağa ehtiyac yoxdur, problemlər yarandıqca həll etmək daha düzgün olar. Bəli, problemlər olacaq, sözsüz ki, ancaq ən əsası ilk addımı planlaşdırmaqdır.

Həyat hər dönəmdə bizə sürprizlər təqdim edir. Özünüzə, ailənizə və dostlarınıza qayğı göstərmək, xarici görünüşünüzə və sağlamlığınıza diqqət ayırmaq, uğurlu karyera qurmaq və eyni zamanda həyəcan verici bir həyat tərzi sürmək ciddi məsələdir. Ancaq bütün məsələləri mərhələ-mərhələ – əvvəlcə birini, sonra digərini həll etsəniz, sizdə hər şey alınacaq.

Özümü pis hiss edəndə sevgi romanları və özünüinkişaf kitabları oxuyurdum. Onlar mənə ümid verirdilər. Təcrübəm, bəlkə də, sizə ümid tapmağa kömək edəcəkdir.

Mənim yaşım inanılmazdır. Yeddi onillik yaşadım, iki karyerada uğur qazandım və üç uşaq böyütdüm. On bir nəvəm var. İndi də hər zamankından daha çox sağlam həyat tərzi üzrə axtarılan model və mütəxəssisəm. Hətta mənə bu kitabı yazmağı da təklif etdilər! Ona görə əminliklə deyirəm, yetmiş bir yaşında olmaq əladır! Hər səhər sevinclə oyanıram.

Gümrah, dəqiq plan və bəxtimi sınamaq həvəsi ilə hətta Marsa da uçmaq mümkündür!

I HİSSƏ

Gözəllik

BİR

SAÇDA GÜMÜŞ RƏNG YENİ BLOND DEMƏKDİR

Həyat yoluna düşür

Əlli doqquz yaşımda bəyaz saçlarıma rəng qoymağı dayandırdım. İki il sonra Nyu-York jurnalının üz qabığında hamilə kimi şəkil çəkdirdim. (Əslində hamilə deyildim, amma olduqca inandırıcı görünürdü.) Altmış yeddi yaşımda öz yaşımdan üç dəfə kiçik qadınlarla birlikdə ilk dəfə Nyu-York Moda həftəsində iştirak etdim. Altmış doqquz yaşımda "CoverGirl" kosmetika markasının siması oldum.

Bunu təsəvvür edə bilirsinizmi? Mən heç xəyal edə bilməzdim. Boz saçların məni supermodelə çevirəcəyini heç düşünməmişdim. İlk dəfə podiuma on beş yaşımda çıxdım və onda karyeramın sonunun on səkkizinci il dönümündə gələcəyini vəd etmişdilər. Bu qədər uzun müddətli model olacağımı və şübhəsiz ki, karyeramın yetmiş bir yaşımda çiçəklənəcəyini də gözləmirdim. Lakin əlli altı il sonra bir mənə baxın. Qadınlar yaşlarının qarşısında əzilməməlidirlər. Şən yaşayıram, yeni şeylər kəşf edirəm, əylənirəm, hər zamankından daha çox çalışıram və həyatdan zövq alıram. Bunun necə gözəl hiss olduğunu demişəm? Kişilər axıra-