

شرمنده نباش دختر عذرخواهی بسه دختر

ریچل هالیس

مترجم: ساغر ترکمن

سرشناسه : هالیس، ریچل، ۱۹۸۳-م. Hollis, Rachel, ۱۹۸۳- (Event planner)
 عنوان و نام پدیدآور : شرمنده نباش دختر: عذرخواهی بسه : برنامه‌ای برای رسیدن به اهداف بدون شرمساری / نویسنده
 ریچل هالیس؛ ترجمه ساغر ترکمن.
 مشخصات نشر : قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۸ ص.؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۳۸-۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals, 2019.
 عنوان دیگر : عذرخواهی بسه.
 عنوان دیگر : برنامه‌ای برای رسیدن به اهداف بدون شرمساری.
 موضوع : موضوع : خودسازی در زنان
 موضوع : عزت نفس زنان
 موضوع : خوشبختی
 موضوع : موفقیت
 موضوع : Self-actualization (Psychology) in women
 موضوع : Self-esteem in women
 موضوع : Happiness
 موضوع : Success
 شناسه افزوده : ترکمن، ساغر، ۱۳۸۶-، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۰۸۲/۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۴۱۲۵۸
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

شرمنده نباش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: ساغر ترکمن

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد و صفحه‌آرا: جوانه

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۳۸-۸



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می‌باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست

مقدمه.....	۷
فصل اول: بهانه‌هایی که باید کنار گذاشته شوند.....	۱۹
بهانه اول: زنان دیگر این کار را انجام نمی‌دهند.....	۲۰
بهانه دوم: من شخصی هدفمند نیستم.....	۳۲
بهانه سوم: زمان کافی ندارم.....	۳۶
بهانه چهارم: توانایی موفق شدن ندارم.....	۴۴
بهانه پنجم: نمی‌توانم رویاهایم را دنبال کنم و هم‌زمان مادر / دختر و کارمند خوبی هم باشم.....	۵۵
بهانه ششم: از شکست خوردن می‌ترسم.....	۶۴
بهانه هفتم: این کار قبلاً انجام شده است.....	۶۹
بهانه هشتم: دیگران چه فکری در مورد من می‌کنند؟.....	۷۵
بهانه نهم: دختران خوب جنجال به پا نمی‌کنند.....	۸۴
فصل دوم: رفتارهایی که باید یاد بگیرید.....	۹۱
رفتار اول: دست از اجازه گرفتن بکشید.....	۹۲
رفتار دوم: یک رویا را در ذهن پیروانید و به دنبال آن بروید.....	۹۸
رفتار سوم: جاه‌طلب باشید.....	۱۰۸
رفتار چهارم: تقاضای کمک کنید.....	۱۱۲

رفتار پنجم: برای موفقیت پایه‌ریزی کنید	۱۱۹
رفتار ششم: به دیگران اجازه ندهید شمارا منحرف کنند	۱۳۳
رفتار هفتم: نه گفتن را یاد بگیرید	۱۳۹
فصل سوم: مهارت‌هایی که باید کسب کنید	۱۴۳
مهارت اول: برنامه‌ریزی	۱۴۴
مهارت دوم: اعتماد به نفس	۱۵۵
مهارت سوم: استقامت	۱۶۶
مهارت چهارم: تاثیرگذاری	۱۷۱
مهارت پنجم: مثبت اندیشی	۱۷۹
مهارت ششم: مدیریت کردن	۱۸۲
نتیجه‌گیری	۱۸۶

مقدمه

چه می شود اگر.....

زمانی که نگارش این کتاب را آغاز کردم تصمیم گرفتم که عنوان آن را "تأسف، بی تأسف" بگذارم. البته این عنوان اقتباسی از آهنگ دمی لواتو (Demi Lovato) بود؛ در واقع این آهنگ به من انگیزه داد تا این کتاب را بنویسم.

تصور کنید در تابستان سال ۲۰۱۷ برای اولین بار این آهنگ را شنیدم. یک صبح آفتابی روز دوشنبه بود. کاملاً به خاطر دارم که دوشنبه بود چرا که تمامی کارمندانم همگی اطراف میز کنفرانس در حال رقص و پایکوبی بودند و خود را برای جلسه هفتگی آماده می کردند. حتی به خاطر دارم که یک روز آفتابی بود زیرا در لس آنجلس فصل تابستان بود- مالیات ملکی بالایی پرداخت کرده بودیم؛ و خیالمان راحت بود که دمای هوا زیر هفتاد و سه درجه نخواهد رسید.

ما همیشه قبل از جلسات اصلی شروع به رقص و پایکوبی می کنیم؛ اعتقادمان بر این است که رقص به ما انرژی می دهد و ما را به سمت هدف درست هدایت می کند. هر هفته برای اینکه تقسیم کار عادلانه ای داشته باشیم، یک نفر نقش دی جی را بازی می کند، شخصی که موسیقی های پاپ را برای جلسه گردآوری می کند. در آن تابستان، تمامی کارمندان و حتی من زیر بیست و هشت سال سن داشتیم و هزاران جعبه شکلات روی میز بود که نمی دانستیم از کدام شکلات بخوریم. در آن روز دوشنبه، من برای اولین بار آهنگ دمی لواتو را شنیدم. آهنگی فوق العاده بود.

اگر تا به حال این قطعه موسیقی را نشنیده اید، باید همین حالا آن را به لیست موسیقی های خود اضافه کنید. این قطعه، قطعه ای مثبت اندیشانه، سرگرم کننده و دور از چالش است- قطعه ای الهام است که قبل از ملاقات عاشقانه و یا برای شرکت در اولین انتخابات محلی شهرداری به آن نیاز دارید.

دمی با خواندن این قطعه به ما می‌گوید که فردی فوق‌العاده با احساساتی عالی است که زندگی‌اش را بر پایه شرایط خود بنا نهاده و بر اساس آن زندگی می‌کند؛ او بسیار متأسف است ولی عملاً متأسف نیست. من تنها به خاطر این قطعه موسیقی زندگی می‌کنم؛ قطعه‌ای مست‌کننده و جذاب که در گنجینه موزیک‌های من قرار گرفت؛ همان گنجینه موزیک‌هایی که به من انرژی می‌دهد و خلق و خوی مرا خوب می‌کند.

وقتی برای اولین بار به این موزیک گوش دادم، دیگر همه‌جا آن را گوش می‌کردم، در حمام، در باشگاه ورزشی، در ماشین و...؛ درنهایت سؤالی به ذهنم رسید که از چه چیزی متأسف نباشم؟ دمی از اینکه طبق قوانین خودش زندگی می‌کند متأسف نیست. از اینکه زیباست و احساس خوبی دارد و یا دوستانش به او حسادت می‌کنند یا در جکوزی خانه‌اش حمام می‌کند متأسف نیست؛ اما من چطور؟ به خاطر کدام بخش از زندگی‌ام نمی‌خواهد از کسی عذرخواهی کنم؟

ای کاش می‌توانستم بگویم تمام بخشهای زندگی‌ام و می‌توانستم بگویم در تمام بخشهای زندگی‌ام به نظرات دیگران اهمیت نمی‌دهم اما با مثالی که برایتان می‌زنم متوجه می‌شوید که این‌گونه نیست.

بخشی وسیعی از تعطیلات کریسمس را به خاطر سرما خوردگی در رختخواب بودم. در این مدت رمان‌های تاریخی عاشقانه مربوط به دوره نایب سلطنت در انگلستان خواندم؛ داستان‌هایی که در آن نجیب‌زاده‌ها قبل از بوسیدن معشوقه‌هایشان می‌گفتند: "اونج‌لین (Evangeline) من ذره‌ای در مورد آنچه مردم می‌گویند فکر نمی‌کنم". در اوایل سال نو سعی کردم در تمام سخنرانی‌هایم از عبارت "ذره‌ای اهمیت ندهید" استفاده کنم. الان دوم ژانویه است و من به قول خودم عمل کردم.

اما مثل خیلی از زن‌های دیگر من هم سعی می‌کردم تا از زندگی کردن برای راضی نگه داشتن دیگران دست بردارم؛ هر لحظه قسمت‌های مختلف زندگی‌ام را بررسی می‌کردم که مبادا ردپای نظرات دیگران در آن باشد ولی همیشه اثری از نظرات دیگران در زندگی‌ام می‌دیدم. بله حتی در زندگی من به عنوان یک مشاور حرفه‌ای! در این مواقع که در دام انتظارات دیگران گرفتار می‌شوم باید با خودم حرف بزنم؛ اما باور کنید که بر روی بعضی از قسمت‌های زندگی‌ام کنترل دارم؛ بخشهای زیادی هستند که روی آنها کار کرده‌ام و سعی کردم ارزش خودم را در اولویت قرار دهم و به نظرات دیگران اهمیت ندهم. اگر بخواهم

مثالی بزرگ بزنم این است که من به جای اینکه احساس گناه کنم، به اینکه مادری شاغل هستم به خودم می‌بالم. جرات دارم که باور داشته باشم می‌توانم به کمک زنانی مانند شما دنیا را تغییر دهم. کمک کنم تا به خودتان افتخار کنید و شجاع باشید.

شاید گاهی اوقات درگیر نظرات برخی افراد غریبه در اینترنت در مورد مدل موهایم، لباس‌هایم و سبک نگارشم می‌شوم اما حتی یک ثانیه هم در زندگی خودم نگران اینکه دیگران در مورد رویاهای من چه نظری دارند فکر نمی‌کنم.

باور داشتن این مطلب که می‌توانید کاری را به خاطر خودتان انجام دهید حتی اگر هیچ‌کس دلایل آن را درک نکند، قدرتمندترین احساس دنیاست. می‌خواهید معلم کلاس سوم دبستان شوید؟ عالی است. متخصص رنگ کردن موی نژاد پودل (poodle) سگ هستید و می‌خواهید یک آرایشگاه مخصوص سگ‌ها باز کنید؟ فوق‌العاده است؟ می‌خواهید پولتان را پس‌انداز کنید و به مکان خوبی سفر کنید و دوست دارید به جایی بروید که به جای اسم واقعی‌تان پم (Pam) شما را بیانکا (Bianca) صدا کنند؟

روایتان هر چه هست متعلق به شماست نه من.

مجبور نیستید چیزی را توجیه کنید زیرا تا زمانی که به دنبال تأیید دیگران نباشید نیازی ندارید که از آنها اجازه بگیرید. در واقع زمانی که درک کنید نیازی نیست که رویاهایتان را برای دیگران به تصویر بکشید و برای آنها دلیل بیاورید، آن وقت زمانی است که واقعاً در مسیری قرار گرفته‌اید که می‌توانید به کسی تبدیل شوید که آرزویش را دارید. البته منظور من این نیست که مثل آهنگ بیانسه طوری به بقیه نگاه کنید که من هیچ اهمیتی به شما نمی‌دهم و با آنها بدرفتاری کنید و اهدافتان را جلوی آنها دنبال کنید تا خودتان را به آنها ثابت کنید. بلکه منظور این است که روی رویاهایتان تمرکز کنید، روی آنها کار کنید و برایشان وقت بگذارید و هرگز در مورد داشتن رویایی در سرتان احساس شرمنده‌گی نکنید.

متأسفانه افراد زیادی هستند که بدون تجربه کردن این موارد، زندگی خود را سپری می‌کنند. زن‌ها از جمله افرادی هستند که نسبت به خودشان بسیار بی‌رحمند و اغلب قبل از اینکه برای رسیدن به هدف تلاش کنند، دست از آن می‌کشند. این یک اشتباه بزرگ است.

توانایی‌های کشف نشده زیادی درون افرادی که می‌ترسند به خودشان فرصت دهند، وجود دارد. حتی همین الان در میان زنانی که در حال خواندن این کتاب هستند، افرادی وجود دارند که ایده‌های بشردوستانه‌شان دنیا را تغییر می‌دهد و ای‌کاش این افراد جرئت

دنبال کردن رویاهایشان را داشته باشند. در میان خوانندگان این کتاب، افرادی هستند که توانایی راه اندازی شرکت‌هایی را دارند که می‌تواند زندگی خانواده‌شان را تغییر دهد و حتی زندگی خانواده‌های دیگر را هم تحت تأثیر قرار دهد؛ اگر فقط باور داشته باشند که رویاهایشان دست‌یافتنی است. در میان خوانندگان این کتاب افرادی هستند که می‌توانند اپلیکیشن‌های خوبی را اختراع کنند، خط تولید مد جدیدی را طراحی کنند، پرفروش‌ترین کتاب بعدی را بنویسند یا حتی محصولات لوازم آرایشی را تولید کنند که همه دوست خواهیم داشت. این رویاها در صورتی محقق می‌شود که همه خودشان را باور داشته باشند.

یک رویا همیشه با یک سؤال آغاز می‌شود و آن سؤال همیشه چیزی شبیه "چه می‌شود اگر ... " است:

چه می‌شود اگر تحصیلاتم را ادامه دهم؟

چه می‌شود اگر چیزی را بسازم؟

چه می‌شود اگر در آن مسابقه دو ۲۶.۲ مایل شرکت کنم؟

چه می‌شود اگر به شهر جدیدی نقل مکان کنم؟

چه می‌شود اگر کسی باشم که بتوانم سیستم را تغییر دهم؟

چه می‌شود اگر خدا چیزی را به دل من الهام کند؟

چه می‌شود اگر درآمد و حساب بانکی‌ام را افزایش دهم؟

چه می‌شود اگر کتابی برای کمک به دیگران بنویسم؟

چه می‌شود اگر؟ این سؤال مثل زدن در خانه قلبتان و به دست آوردن جسارت برای بیرون کردن ترس از ذهنتان است. عبارت "چه می‌شود اگر" دلیل خاصی دارد. "چه می‌شود اگر" تابلوی راهنمای شماست و به شما می‌گوید باید در مرحله بعد تمرکزتان روی چه چیزی باشد.

اگر هر زنی عبارت "چه می‌شود اگر" را برای رسیدن به خود واقعی‌اش استفاده کند، نه تنها از توانایی‌های خودشان شوکه می‌شوند بلکه دیگران را نیز شگفت‌زده می‌کنند. مطمئنم اگر زن‌ها و ما دنبال پاسخ به این سؤال برویم، تأثیر شگفت‌انگیزی روی دنیای اطرافمان خواهیم گذاشت.

اکثر ما تنها از درصد کمی از قدرت ذهنمان استفاده می‌کنیم. آیا تا به حال فیلمی را

دیده‌اید که قهرمان داستان یک‌باره ذهنی قدرتمند پیدا می‌کند؟ برای اینکه به چنین ذهنی دست پیدا کنند قرص مصرف می‌کنند و یا تحت آموزش سازمان دولتی مخفی‌ای قرار می‌گیرند و با تمرکز ذهن، فلزی را خم می‌کنند و چون از ذهنشان استفاده می‌کنند می‌توانند در عرض چند ساعت بحران فقر را از بین ببرند. من معتقدم که بسیاری از زنان در این دنیا شبیه پیتر پارکر (Peter Parker) هستند، البته قبل از اینکه عنکبوت او را نیش بزند، آنها در حال کار کردن بر روی توانایی‌هایشان هستند زیرا هنوز نتوانسته‌اند کلید حل مشکلات خود را پیدا کنند.

درصد بسیار کمی از جمعیت هستند که از کودکی به خودشان و توانایی‌هایشان ایمان دارند. مردم به امید دیدن احتمالات بیشتر بزرگ می‌شوند. افرادی که از سنین پایین با عزت نفس بزرگ شده‌اند، در بزرگسالی هم به توانایی‌های خود باور دارند. معمولاً رسیدن به هدف برای افرادی که از موقعیت بهتری برخوردار بودند راحت‌تر است که از موقعیت‌های کمتری داشته‌اند؛ اما اگر طوری بزرگ نشده باشید که به توانایی‌های خود ایمان داشته باشید چطور؟ اگر موقعیت خوب یا حمایت مالی نداشته باشید چطور؟ اگر بخواهید به توانایی‌های خود باور داشته باشید باید چه شخصیتی داشته باشید؟ باید چه کسی باشد که اگر از مسیر رسیدن به هدف‌تان دور شدید مجدداً به مسیر برگردید؟

اما چه می‌شود اگر به مسیرتان ادامه دهید؟ چه می‌شود اگر به خودتان ایمان داشته باشید؟ چه می‌شود اگر نه فقط شما بلکه تمام زنان در سرتاسر دنیا تصمیم بگیرند که انتظارات دیگران را جایگزین تصویر ذهنی خود از رویاهایشان نکنند؟

می‌توانید تصور کنید چه می‌شود اگر بیش از ۲۵ درصد یا ۱۵ درصد یا فقط ۵ درصد از زنان جان دنبال "چه می‌شود اگر" هایشان بروند؟ می‌توانید تصور کنید اگر این زنان احساس گناه یا شرمساری ناشی از خود واقعی‌شان یا مسیر زندگی‌شان را کنار بگذارند و در عوض توانایی‌های خود را پرورش دهند، چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید که چه پیشرفت بزرگی در زمینه‌های مختلف از هنر گرفته تا علم و تکنولوژی و ادبیات صورت خواهد گرفت؟ می‌توانید تصور کنید این زنان چقدر شاد و سرزنده خواهند بود؟ آیا می‌توانید تصور کنید که چقدر خانواده این زنان از آنها تأثیر گرفته‌اند و چقدر روی جامعه تأثیر گذاشته‌اند؛ حتی روی زنان دیگری که موفقیت این افراد را می‌بینند و از آنها انگیزه می‌گیرند و جرئت پیدا می‌کنند تا زندگی‌شان را تغییر دهند؟ اگر چنین انقلابی رخ دهد، انقلاب "چه می‌شود اگر"، می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم.

در واقع، ایمان دارم که ما می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم؛ اما اول از همه، باید ترس از قضاوت شدن به خاطر خود واقعی‌مان را کنار بگذاریم.

دوازده دقیقه است که اینجا نشسته‌ام و می‌خواهم مطلبی را به‌طور ساده بیان کنم، آیا می‌دانید موضوع چیست؟ ما همگی زنانی بالغ هستیم و این موضوع را می‌فهمیم. گفتگوهای واقعی را درک می‌کنیم و می‌توانیم آینه‌ای را که مقابل زندگی‌مان گرفته‌اند ببینیم و برای عدم پیشرفت، دلایلی منفی بیاوریم. نکته اینجاست که زنان از خودشان می‌ترسند.

بلکه صحت دارد. اگر از خودمان نمی‌ترسیدیم مدام به خاطر کسی که هستیم، به خاطر آنچه از زندگی می‌خواهیم و زمانی که صرف این دو موضوع می‌کنیم، عذرخواهی نمی‌کردیم. تقریباً این روند برای خیلی از زنان صدق می‌کند. زمانی که به دنیا آمده‌اید یک شخصیت کلی داشته‌اید؛ این تصمیمی آگاهانه نبوده بلکه از روی غریزه بوده است. آیا قبلاً شخصیتی شلوغ داشته‌اید؟ ساکت بوده‌اید؟ آیا دوست داشتید در آغوش کشیده شوید؟ آیا با کسی که بوده‌اید احساس راحتی می‌کردید؟

نیازهایتان ساده بودند؛ تمرکزتان بر روی هدف واضح و مشخص بود و اصلاً به خود واقعی‌تان فکر نمی‌کردید. سپس تغییراتی حاصل شد و اتفاقات بزرگی رخ داد؛ اتفاقاتی که شاید متوجه آن نشدید ولی باعث شکل‌گیری ادامه زندگی‌تان شد.

به انتظارات دیگران توجه کردید. آنجا بود که با شما مثل یک کودک رفتار شد که نتوانستید از آن جدا شوید. از شما خواستند این کارها را انجام دهید: شیشه شیرتان را روی زمین نیندازید، وقتی چیزی می‌خواهید جیغ نکشید، خودتان به تنهایی دستشویی بروید، برادرتان را گاز نگیرید و نگوئید دلم می‌خواهد. زمانی که یاد گرفتیم موردقبول باشیم و مطابق انتظارات دیگران زندگی کنیم دو اتفاق مهم رخ داد.

اول اینکه یاد گرفتیم این بود که مطابق هنجارهای جامعه زندگی کنیم. این مورد خوبی است زیرا مانند خواهر من در سن سی‌ودو سالگی به بهانه اینکه کسی به تو یاد نداده که چگونه از دستشویی استفاده کنی هنوز از پوشک استفاده می‌کردی. این اصلاً خوشایند نبود.

دومین اتفاق این است که یاد گرفته‌ایم چطور توجه‌ها را به خودمان جلب کنیم. در واقع اگر چیزی بهتر از این یاد نگرفته باشید، قطعاً با این باور به زندگی‌تان ادامه می‌دهید که نیاز به توجه و مراقبت فرد دیگری دارید تا بتوانید زندگی کنید یعنی شما را دوست داشته باشند.

من اینجا هستم که بگویم چطور خودتان و دیگران را درک کنید. ما در سنین پایین نیاز

به توجه دیگران داریم اما با گذشت زمان متوجه می‌شویم که نیاز به این توجه نخواهیم داشت؛ اما به هر حال همچنان دوست دارید که توجه دیگران به شما معطوف شود و ذهن آگاه شما شروع به دریافت این درخواست می‌کند. برخی کودکان نوبا با انجام کارهای خنده‌دار نظر والدین را به خودشان جلب می‌کنند؛ برخی دیگر با انجام کارهای خوب این نظرات را جلب می‌کنند. بعضی از کودکان فکر می‌کنند وقتی خودشان را زمین بزنند و زخمی کنند یا مریض شوند، مادر توجهی مضاعف به او می‌کند؛ اما برخی کودکان هر کاری می‌کنند توجه والدین به آنها جلب نمی‌شود. آنها فکر می‌کنند اگر عصبانی باشند بهتر از این است که نادیده گرفته شوند. این عادات همگی از زمان طفولیت نشأت می‌گیرند.

می‌دانم که این عادات را به گروه وسیعی تعمیم داده‌ام اما از خودتان پرسید آیا این عادت‌ها در مورد افراد بالغی که می‌شناسید هم صدق می‌کند. آیا کسی در زندگی شما وجود دارد که همیشه این مشکلات را دارد؟ به این علت است که فکر می‌کنند اگر این مشکلات را داشته باشند توجه دیگران به آنها جلب می‌شود. آیا زنی را می‌شناسید که نیاز به کمک دیگران نداشته باشد؟ زنان دائماً به دنبال کسی هستند که به آنها کمک کنند و مشکلاتشان را حل کنند. مطمئنم این زنان در خانواده‌ای بزرگ شده‌اند که به آنها دروغ می‌گفتند یا تصمیمات آنها را کنترل کرده‌اند و اعتماد به نفس را از آنها گرفته‌اند.

نکته اینجاست که ما در سنین پایین یاد می‌گیریم که با انجام بعضی کارها توجه دیگران را به خود جلب کنیم؛ حتی اگر کارهایی که می‌کنیم به مرور زمان تغییر کنند باز هم تأثیر جلب توجه آن عمل از دوران کودکی تا بلوغ همراه ما خواهد بود، از عصبانی شدن گرفته تا مریض شدن ناگهانی.

برای من، موفقیت‌هایم باعث جلب توجه والدینم شد. چیزی که در دوران کودکی به من یاد داده شد این بود که اگر می‌خواهم دوست داشته شوم باید در کارهایم موفق شود. آیا والدینم مرا دوست داشتند؟ قطعاً؛ اما بچه‌ای که فکر می‌کرد توجه کردن از عشق نشأت می‌گیرد سعی می‌کرد هر کاری انجام دهد تا بتواند عشق والدینش را به دست آورد.

حالا این بحث را خلاصه می‌کنم. شما یک کودک هستید و یاد گرفته‌اید که اگر کار خاصی انجام دهید مورد توجه دیگران قرار می‌گیرید. این در باور درونی شما باقی می‌ماند تا اینکه به بلوغ می‌رسید. این تنها مورد آزاردهنده‌ای نبود که از کودکی به همراه خود آورده‌اید. در همان سنین کودکی است که یاد می‌گیرید نه تنها چطور عشق را دریافت کنید بلکه به شما گفته

می‌شود که باید چه آدمی باشید تا بتوانید عشق را دریافت کنید.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چه اندازه از زندگی فعلی شما بر اساس انتخاب‌های خودتان بوده و کدام بخشهای آن انتظارات دیگران از شما بوده است.

من در حالی بزرگ شدم که فکر می‌کردم سریع ازدواج خواهم کرد و بچه‌دار خواهم شد. من در منطقه کوچکی زندگی می‌کردم که اکثر دختران نوزده‌ساله آنجا ازدواج کرده بودند و یک فرزند داشتند. وقتی در بیست و چهارسالگی اولین فرزندم را به دنیا آوردم، احتمالاً از نظر آنها پیر بودم.

بیست و چهارسالگی. از نظر خودم خیلی جوان بودم که بچه‌دار شدم. فکر اینکه یکی از فرزندانم در سن بیست و چهارسالگی بچه‌دار شوند نگرانم می‌کند. خیلی چیزها در زندگی هست که باید آنها را تجربه کرد و دید و خیلی از چیزها در مورد خودتان هست که تا آن سن از آنها بی‌خبرید. نمی‌خواهم بگویم اگر به گذشته برگردم ازدواج نمی‌کنم یا بچه‌دار نمی‌شوم؛ اما هر چه بزرگ‌تر شدم آگاه‌تر شدم و فهمیدم که ارزش واقعی من بر اساس نقش دیگران در زندگی‌ام سنجیده شده است. به ندرت پیش می‌آید که ملاک یک همسر، یک مادر و یا یک دختر خوب بودن بر اساس خود واقعی‌تان رقم خورده باشد.

هیچ‌کس یکشنبه‌های بعد از مراسم کلیسا به بقیه نمی‌گوید: این زن بکا است و به خودش خیلی اهمیت می‌دهد. او هرروز قوی‌تر می‌شود. او همسر خیلی خوبی است. هیچ‌کدام از این مکالمات درجایی که من بزرگ شدم بیان نشد. من در جامعه‌ای بزرگ شدم که در نظر آنها زن باید برای دیگران خوب باشد. اگر بچه‌ها خوشحال بودند، پس مادر خوبی داشتند. اگر همسران خوشحال بود، شما همسر خوبی برایشان بوده‌اید؛ اما در مورد دختر، کارمند، خواهر و دوست خوب چطور؟ تمام ارزش‌ها به میزان خوشحالی دیگران از شما بستگی دارد. چه کسی می‌تواند آرزوی چنین چیزی را داشته باشد؟ چه کسی می‌تواند درحالی که همیشه منتظر تأیید دیگران است، "چه می‌شود اگر"های زندگی‌اش را دنبال کند؟

عجیب نیست که بسیاری از مادران برایم پیام می‌فرستند و می‌گویند خودشان را گم کرده‌اند. البته که چنین اتفاقی رخ می‌دهد. وقتی طوری زندگی می‌کنید که دیگران را از خودتان راضی نگه دارید قطعاً خود واقعی‌تان را فراموش می‌کنید. چه می‌شود اگر شریک زندگیتان را هنوز پیدا نکرده‌اید؟ آیا شما زن بیخودی هستید چون هیچ‌کس در زندگی‌تان نیست که او را از خود راضی نگه دارید؟

نه البته که نه شما یک انسان با آرزوها، خواسته‌ها، رویاها و اهداف مخصوص به خودتان هستید. بعضی از آنها بسیار کوچک‌اند و بعضی دیگر بسیار بزرگ‌اند؛ اما کوچک یا بزرگ بودن آنها همگی متعلق به شماست و ارزش دارند چون خود شما با ارزش هستید. شما می‌توانید برای خودتان چیزهای زیادی بخواهید و برای این کار هم دلیلی نیاز نیست جز اینکه این‌ها شما را خوشحال می‌کنند. شما نیاز به اجازه دیگران ندارید و نباید برای رسیدن به اهدافتان به آنها تکیه کنید.

متأسفانه بسیاری از زنان نگران این هستند که بقیه در مورد اهدافشان چه فکری می‌کنند و به همین دلیل به جای اینکه اهدافشان را دنبال کنند، یا آن را از ذهنشان پاک می‌کنند یا اینکه مخفیانه به دنبال اهداف خود می‌روند و تنها دلیلشان این است که اگر به دنبال اهدافشان بروند مجبورند دیگران را نادیده بگیرند و به آنها ظلم می‌شود و به جای اینکه به آنها توجه کنند، به خودشان و هدفشان فکر می‌کنند. این افراد با اندیشه‌های ترس، گناه و شرمساری زندگی می‌کنند. "چه می‌شود اگر" های آنها که زمانی نقطه امیدی برای رسیدن به هدف بود، یک‌باره خاموش می‌شود و تبدیل به نقطه‌ای کوچک در ذهن می‌شود. اگر شکست بخورم چه می‌شود؟ اگر مرا مسخره کنند چطور؟ اگر با انجام این کار فقط وقتم را هدر بدهم چه می‌شود؟ اگر کارم باعث شود دیگران عصبانی شوند چه کار کنم؟ اگر دیگران فکر کنند آدم طماعی هستم چه؟ اگر با انجام این کار هم از خانواده‌ام دور شوم و هم به هدفم نرسم چه کار کنم؟

زمانی که در این موقعیت قرار می‌گیریم، ترس تمام وجودمان را فرا می‌گیرد و از پیشرفت ما جلوگیری می‌کند. ممکن است با ترس زیادی زندگی کنیم و یا اینکه بترسیم که هدفی را که دنبال می‌کنیم قبلاً کسی به آن دست‌یافته باشد؛ یا اینکه نگران باشیم که به اندازه کافی باهوش، زیبا و جوان و ... نباشیم که هدفمان را دنبال کنیم.

همه ما به عنوان یک زن در زندگی‌تان ترس را تجربه کرده‌ایم و با این باور بزرگ شده‌ایم که توانایی ما بستگی به میزان رضایت دیگران از ما دارد. وقتی تصمیم می‌گیریم به دنبال رویاهایمان برویم از خیلی چیزها می‌ترسیم اما بزرگ‌ترین ترس ما این است که دیگران به خاطر اینکه رویاهایمان را در اولویت قرار داده‌ایم، ما را قضاوت می‌کنند.

این تصویری بیهوده است. من می‌گویم این تصورات بیهوده هستند حتی از طرف شما هم می‌گویم که این تصورات، تصوراتی بیهوده است.

در ابتدای هر سال، با خودم در مورد وسعت کاری که می‌خواهم انجام دهم فکر می‌کنم. تلاش می‌کنم تا پیامی را به شما برسانم و البته تمام زنانی که آنلاین برایم پیام می‌فرستند. وقتی نوشتن این کتاب را شروع کردم، از خودم پرسیدم که می‌خواهم چه چیزی را به شما به عنوان یک زن، خواهر، دختر، دوست و یا خانمی مجرد بگویم. دوست دارم چه چیزی را بدانید؟ جوابی که از اعماق وجودم شنیدم، نشأت گرفته از "چه می‌شود اگر" ها بود.

اگر می‌توانستم فقط یک حرف بزنم و شما را متقاعد کنم که به آن باور داشته باشید این است که شما برای بیشتر این‌ها آفریده شده‌اید، شما برای داشتن رویاهایی خلق شده‌اید که از آنها می‌هراسید؛ شما برای انجام کارهایی خلق شده‌اید که تصور می‌کنید توانایی انجام آنها را ندارید. شما برای مدیر بودن و مشارکت کردن خلق شده‌اید؛ برای ایجاد تغییرات مثبت نه تنها در جامعه خودتان بلکه در جهان آفریده شده‌اید. شما برای این آفریده شده‌اید که به بیش از آنچه هستید، تبدیل شوید؛ شخصیت برتری که به دست می‌آورید شبیه شخصیت من یا دیگری نخواهد بود.

برای شما، شخصیت برتر ممکن است ثبت‌نام در دو ده کیلومتر باشد؛ برای فردی دیگر ممکن است تغییر در عادات غذایی باشد تا بتواند سلامتی‌اش را حفظ کند؛ فرد دیگر ممکن است با ادامه تحصیل شخصیتش برتر شود. شخصیت برتر داشتن ممکن است شبیه برنگشتن مجدد به رابطه‌های مضر باشد؛ و یا مهربان بودن با خود باشد. ممکن است کنترل اعصاب قبل از فریاد کشیدن سر فرزندان باشد؛ شاید کنترل احساسات‌تان و یا تصمیم برای نوشیدن آب بیشتر باشد. ممکن است باور داشتن به توانایی خود در انجام کارهای بزرگ یا اهمیت ندادن به افکار دیگران باشد.

شخصیت برتر داشتن، معنای وجودی شماست و آرزوی شما برای رسیدن به خواسته شرم‌آور نیست. توانایی‌هایی که در تکتک افراد و ما وجود دارد هدیه‌ای از طرف خداوند است و آنچه شما با این توانایی انجام می‌دهید هدیه شما به دیگران است. بدترین چیز این است که بدون استفاده از این توانایی‌ها از این دنیا بروید. من این کتاب را به عنوان کتابی محرک و راهنما نوشتم تا بتوانید "چه می‌شود اگر هایتان" را شکوفا کنید.

چرا؟ زیرا دنیا به شکوفایی و انرژی شما نیاز دارد. دنیا نیاز دارد که شما خودتان در زندگی نشان دهید و از توانایی‌هایتان استفاده کنید. ما به ایده‌ها و عشق و محبت شما نیاز داریم؛ به اشتیاق و نظرات سازنده شغلی‌تان نیاز داریم. ما می‌خواهیم موفقیت شما را جشن بگیریم و

می‌خواهیم ببینیم پس از هر بار شکست خوردن چطور دوباره بلند می‌شوید و به مسیرتان ادامه می‌دهید. می‌خواهیم جرئت شما را ببینیم. نیاز داریم که "چه می‌شود اگر" هایتان را بشنویم. می‌خواهیم به خاطر کسی که هستید شرمنده نباشید و تبدیل به آن شخصیتی شوید که برایتان مقدر شده است.

زمان زیادی را صرف فکر کردن در مورد مطالبی کردم که می‌خواهم در این کتاب بنویسم. این‌ها توصیه‌های بسیار دقیقی هستند که تابه‌حال نوشته‌ام. می‌خواهم مطالب این کتاب به راحتی قابل فهم باشد و برای رسیدن به هرگونه هدفی قابل استفاده باشند؛ برای این کار لازم بود که دلیل اصلی رسیدن خودم برای رسیدن موفقیت را بیان کنم. چیزی که از خودم پرسیدم این بود که در پانزده سال اخیر چه چیزهایی به من در رسیدن به هدف کمک کردند و چه چیزهایی به من آسیب رساند؟ من اصلاً کارشناس نیستم؛ یا حتی متخصص یا پروفیسور و نمی‌دانم جواب‌های دیگران چیست. چیزی که می‌دانم این است که چطور از یک شهر کوچک و دوران کودکی پر از مشکلات به یک کارآفرین موفق تبدیل شدم و با مدرک دیپلم، شرکتی میلیون دلاری را تأسیس کردم. می‌دانم که چطور از یک دختر بدون اعتمادبه‌نفس که همیشه نگران نظرات دیگران در مورد خودش بود، به یک زن با اعتمادبه‌نفس بالا تبدیل شدم. می‌دانم که چطور از یک زن با اضافه وزن بالا و سبک غذایی ماشینی و ناسالم و کسی که حتی نمی‌توانست از پله‌ها بالا برود، به یک دهنده دو ماراتن تبدیل شدم که صبح زود از خواب بیدار می‌شود تا ورزش را آغاز کند. می‌دانم که چطور از زنی افسرده که به دنبال دوست داشته شدن بود به زنی تبدیل شدم که عاشق عشق ورزیدن به دیگران و عاشق کارش است. تمام این‌ها روزی جزء اهداف من بود و با وجود اینکه در ابتدای کار نمی‌دانستم می‌خواهم چه کاری انجام دهم؛ اما با نگاه به گذشته می‌بینم که وجه مشترک بین موفقیت‌ها و شکست‌هایم بود که مرا به این جایگاه رساند.

من کارشناس نیستم. من دوست شما ریچل هستم و می‌خواهم بگویم که چه چیزی باعث موفقیت من شد. من تقریباً تمام راه‌ها را امتحان کردم و درنهایت برای موفقیت‌های شخصی و کاری‌ام سه مورد زیر را انجام دادم:

۱ - بهانه‌هایی را که مانع پیشرفتم بود، کنار گذاشتم.

۲ - عادت‌ها و رفتارهایی که مرا به سمت موفقیت می‌برد قبول کردم.

۳ - مهارت‌های لازم برای پیشرفتم را یاد گرفتم.

صادقانه بگویم من قبلاً این قدر خودآگاهی نداشتم که این مراحل را تشخیص دهم اما حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که این موارد فاکتورهای اصلی برای موفقیت من بودند. من عمداً بخشهای این کتاب را این گونه تقسیم‌بندی کردم.

کتاب را با عنوان **بهبانه‌هایی که باید کنار گذاشته شوند**، آغاز کردم. چون تا دلایلی را که باعث محدودیت شما شده‌اند را شناسید نمی‌توانید آنها را کنار بگذارید. فصل مربوط به بهبانه‌ها طولانی‌ترین فصل این کتاب است. علت آن تصادفی است. رفتارها و مهارت‌هایی که نیاز داریم آسان هستند اما مجموعه بهبانه‌هایی که بین جایگاهی که هستیم و جایگاهی که می‌خواهیم باشیم وجود دارد، طولانی‌تر از بخش دوم نمایش همیلتون (Hamilton) است. وقتی آنها را بشناسید و بدانید که همگی دروغ بوده‌اند می‌توانید کارهایی را انجام دهید که شما را قوی‌تر خواهند کرد.

فصل دوم کتاب در مورد **رفتارهایی است که باید یاد بگیرید**. در این فصل می‌خواهم به شما بگویم که رفتارهایمان نقش بسیار مهمی دارند. کلید رسیدن نتیجه مثبت، استقامت و ثبات قدم است؛ به این معنا که نباید انتظار داشته باشید که بعد از چند بار انجام یک کار، به نتیجه‌ای که انتظارش را داشته‌اید برسید. باید برخی رفتارها را ملکه ذهن خودتان کنید طوری که انگار این رفتارها از بدو تولد در دی ان ای شما وجود داشته‌اند.

کتاب را با فصل **مهارت‌هایی که باید کسب کنید** پایان دادم. این‌ها مواردی جهانی است که هر کس برای دنبال کردن هدفش به آنها نیاز دارد. چیزی که باعث عدم پیشرفت می‌شود، نادیده گرفتن این مهارت‌ها است؛ مواردی مثل اعتمادبه‌نفس و ثبات قدم خصیصه‌هایی هستند که ممکن است آنها را داشته باشید یا نه؛ اما من می‌خواهم درک شما از این موارد را تغییر دهم. شما می‌توانید خصوصیت‌های مثبت جدیدی را در خود ایجاد کنید؛ بهتر است بگویم لازمه راحت‌تر رسیدن به اهدافتان این است که این خصوصیت‌ها را در خود ایجاد کنید.

این کتاب اطلاعات زیادی را در خود جای داده است؛ اطلاعاتی که یک عمر طول کشید تا آنها را جمع‌آوری کنم. شما بسیار قوی و جسور هستید و توانایی زیادی دارید. سعی کنید از این بعد به ایده‌های که برای ایجاد تغییر به ذهنتان خطور می‌کند به عنوان فرصتی برای رسیدن به هدف‌تان نگاه کنید. یک زندگی پر از احتمالات، راهی برای رشد و پیشرفت شماست. همین حالا شروع کنید.

فصل اول:

بهانه‌هایی که باید کنار گذاشته شوند

(۱) تلاش برای کاهش سرزنش (ناشی از جرم یا خطا)؛ به دنبال دفاع یا توجیه کردن

(۲) کسی را از یک وظیفه یا التزام رها کردن

متراصف‌ها: توجیه کردن، دفاع کردن، متعهد بودن، تبرئه کردن

بهانه‌ها خود را به شکل‌های مختلف نمایان می‌کنند. برخی افراد بهانه‌ها را با جان و دل قبول دارند. این‌گونه افراد فکر می‌کنند که کامل نیستند یا وقت کافی ندارند یا شخصی هدفمند نیستند. آنها تصور نمی‌کنند که ورود این افکار منفی در ذهن، باعث می‌شود انگیزه خود را از دست بدهند و پیش از شروع کار، انگیزه انجام آن را از دست خواهند داد. بیایید همین الان افکار منفی را از خود دور کنیم. چه بهانه‌هایی را باور دارید؟ فرصت‌ها، ایده‌هایی هستند که در ذهن شما وجود دارند، این فرصت‌ها همان توجیهاتی هستند که نشان می‌دهند چرا شما به دنبال رسیدن به رویاهایتان نیستید. امیدوارم با کشف اصلی‌ترین بهانه‌ها و اینکه چرا نباید به آنها اهمیت دهید بتوانید از قید و بندهایی که مانع رسیدن به اهدافتان می‌شود رها شوید.

بهبان اول:

زنان دیگر این کار را انجام نمی دهند

قبلاً دندان‌هایم مثل دندان‌های کوسه بود. واقعاً چنین دندان‌هایی داشتم. من از آن دسته بچه‌های بدشانسی بودم که از دست دندان‌های شیری‌ام خلاص نمی شدم و به جای اینکه مثل هر دندان دیگر خودش بیفتد، متأسفانه این دندان‌های شیری همچنان سر جای خودشان مانده بودند. هم‌زمان، دندان‌های دائمی‌ام بیرون آمدند. با این وضع من دو ردیف دندان ریز مثل کوسه داشتم. همان موقع بود تصمیم گرفتم که موهای چتری خودم را با قیچی اصلاح پدرم کوتاه کنم. می دانستم که کار خوبی نیست، البته برای اینکه به خودم اعتماد به نفس بدهم این را می گویم. من همیشه رفتاری مستبدانه داشتم - البته تا امروز هم همین گونه هستم - و موهایم را در سن یازده سالگی کوتاه کردم که دقیقاً مثل عمل جراحی قلب باز بود، پیشنهاد می کنم هرگز این کار را تجربه نکنید. موهای چتری‌ام مدام داخل چشمم می آمد و مرا دیوانه می کرد. همان قدر که مستبد بودم، به همان میزان هم مرد عمل بودم. تصمیم گرفتم خودم مسئولیت کارهایم را به عهده بگیرم. زمانی که پدرم متوجه کوتاه کردن چتری‌هایم شد، سعی کرد تا موهای آن را اصلاح کند. متأسفانه او هم در آرایشگری بهتر از من نبود. پدرم وسواس زیادی داشت برای اینکه چتری‌های من را به صورت یک خط صاف در بیاورد، شروع به کوتاه و کوتاه‌تر کردن چتری‌های من کرد تا حدی که موهای من به اندازه ابروهایم شد. عکس‌های کلاس پنجم من با همین چهره بود. راستی این را گفتم که یک بار هم ابروهایم را تراشیدم؟ من نمی دانستم که چطور ابروهایم را اصلاح کنم. فقط می خواستم زیر آن را بردارم و تیغ ابروی خواهر بزرگم را برداشتم و روی پیشانی‌ام کشیدم و فکر می کردم که کار درستی را انجام می دهم.

آن موقع چاق بودم و در کلارینت (Clarient) ردیف پنجم را می نواختم.

چهره‌ام بسیار زشت و موهام فر شده بود؛ و هیکلم همیشه دو برابر همسن و سالانم بود و با وجود اینکه لباس‌هایم زیبا بودند ولی اصلاً روی تنم خوش فرم نبود. تنها چیزی که از این