

شرمنده نباش دختر

یک برنامه بدون شرمساری برای رسیدن به اهداف

ریچل هالیس

ترجمه مدیه جامعی



کتاب گونه پشای

سرشناسه	: هالیس، ریچل
عنوان و نام پدیدآور	: Hollis, Rachel
مشخصات نشر	: شهرمنده نیایش دختر: یک برنامه - چون شریک شایسته برای رسیدن به اهداف / ریچل هالیس؛ ترجمه هدیه جامعی.
مشخصات ظاهری	: تهران: کتاب کوله پشتی، ۱۳۹۸.
شابک	: ۲۲۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-461-239-5
یادداشت	: فیبا
موضوع	: Girl, stop apologizing : shame the plan for embracing and achieving your goals, 2019
موضوع	: خودسازی در زنان
موضوع	: Self-actualization (Psychology) in women
موضوع	: عزت نفس زنان
موضوع	: Self-esteem in women
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
شناسه افزوده	: جامعی، هدیه، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷/ع۹۵۲۴ ۱۳۹۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۰۱۹۷۹



کتاب کوله پستی

نمونه ناس دختر

یک برنامه بدون شمارش برای رسیدن به اهداف

ریچن هال بر

ترجمه هدیه به معنی

شابک: ۹۷۸-۰-۴۶۱-۲۳۹-۵

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

ویراستار: شهین خاصی

صفحه آرا: آتلیه کوله پستی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله پستی

تلفن: ۶۶۵۹۷۶۱۳ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: koolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: ketabekoolehposhti

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه: چه می‌شود اگر.....
۲۳	بخش اول: بهانه‌هایی برای دست‌روی‌دست گذاشتن
۲۴	بهانه اول: سایر زنان این کار را نمی‌کنند.....
۳۸	بهانه دوم: من آدمی نیستم که خیلی دنبال اهدافش باشم.....
۴۳	بهانه سوم: زمان کافی ندارم.....
۵۲	بهانه چهارم: من برای موفق‌شدن کافی نیستم.....
	بهانه پنجم: نمی‌توانم ریاکم را دنبال کنم و همزمان مادر / دختر / کارمند خوبی هم باشم.....
۶۵	بهانه ششم:
۷۶	بهانه هفتم: از شصت‌زدن ترسم.....
۸۳	بهانه هشتم: این کار قبلاً انجام شده.....
۹۰	بهانه نهم: دیگران چه فکری خواهند کرد؟.....
۹۹	بهانه دهم: دختران خوب هیاهو به‌پا نمی‌دارند.....
۱۰۷	بخش دوم: رفتارهایی برای نهادینه کردن
۱۰۸	رفتار اول: اجازه گرفتن را کنار بگذارید.....
۱۱۵	رفتار دوم: یک رؤیا انتخاب کنید و با تمام وجود دنبالش بروید.....
۱۲۷	رفتار سوم: جاه طلب باشید.....
۱۳۱	رفتار چهارم: درخواست کمک کنید!.....
۱۳۹	رفتار پنجم: برای موفقیت پایه‌ریزی کنید.....
۱۵۵	رفتار ششم: به دیگران اجازه ندهید منصرفتان کنند.....
۱۶۲	رفتار هفتم: نه گفتن را یاد بگیرید.....
۱۶۷	بخش سوم: مهارت‌هایی برای یادگرفتن
۱۶۸	مهارت اول: برنامه‌ریزی.....

- ۱۸۱..... مهارت دوم: اعتماد به نفس
- ۱۹۶..... مهارت سوم: استقامت
- ۲۰۲..... مهارت چهارم: اثربخشی
- ۲۱۲..... مهارت پنجم: مثبت اندیشی
- ۲۱۶..... مهارت ششم: مدیریت
- ۲۲۱..... نتیجه گیری: به خودتان باور داشته باشید

www.ketab.ir

وقتی رسماً شروع کردم به نوشتن این کتاب برنامه ریزی کرده بودم که نامش را تأسف یا تأسف بگذارم. و بله، درواقع من این اسم را با الهام از یکی از آهنگ های دمی لواتر انتخاب کرده بودم. این را گفتم که بدانید این آهنگ به من انگیزه نوشتن این کتاب را داد.

اواخر تابستان سال ۲۰۰۷ که برای اولین بار این آهنگ را شنیدم را تصور کنید، البته اگر دوست دارید صبح آفتاب یک روز دوشنبه بود. یادم است دوشنبه بود چون تمام کارمندانم دور میز جلسه جمع شده بودند و ورزش می کردند و خودشان را برای شروع جلسه هفتگی آماده می کردند. یادم است آفتابی بود چون در لس- آنجلس فصل تابستان بود- مالیات ملکی، مالیاتی که پرداخت می کردیم خیال مان را راحت کرده بود که دمای هوا هرگز زیر هفتاد و سه درجه نخواهد رفت.

همیشه قبل از شروع هر جلسه ای باهم ورزش می کنیم. چون باعث می شود انرژی بالایی پیدا کنیم و حال خوبی داشته باشیم. هر هفته برای اینکه انصاف را رعایت کرده باشیم (یکی از اعضای گروه مسئولیت انتخاب آهنگ را برعهده می گیرد و دی جی می شود. تابستان آن سال، تمام اعضای گروه (از جمله خودم) رپر بیست و هشت سال سن داشتند. بنابراین ترکیبی از نسل هزاره شده بودیم درست مثل یک جعبه شکلات که در آن انواع شکلات ها وجود دارد و نمی دانی کدام یک نصیبت می شود. در آن دوشنبه به خصوص، من برای اولین بار این آهنگ را شنیدم.

عشق در گوش دادن اول.

اگر تابه حال این آهنگ را نشنیده‌اید باید سریعاً آن را در لیست آهنگ‌هایی که هنگام ورزش کردن گوش می‌کنید اضافه کنید. یک آهنگ مثبت و خوش‌بینانه و کاملاً بی‌ربط به ورزش - اما دقیقاً همان انرژی و انگیزه‌ای که برای شروع تمرینات هوازی یا اولین دور انتخابات شهرداری نیاز دارید را به شما می‌دهد.

می‌با خواندن این آهنگ می‌خواهد به ما بگوید که هم ظاهر خوبی دارد و هم حساس خوب. و اینکه برطبق قوانین خودش زندگی می‌کند و متأسف است که به این خاطر متأسف نیست. من عاشق این مدل آهنگ‌ها هستم. آهنگ‌هایی که به شدت جذاب هستند و خیلی راحت وارد لیست آهنگ‌های انرژی‌بخش می‌شوند، آهنگ‌هایی که شنیدنشان حال را خوب می‌کند و انرژی‌ام را بالا می‌برند.

بعد از تجربه بار اول علاقه‌ام به آهنگ بیشتر و بیشتر شد. توی حمام به این آهنگ گوش می‌دادم، توی باشگاه توی ماشین... درهمه حال به این آهنگ گوش می‌کردم تا اینکه در نهایت سوالی به ذهنم رسید: من از چه چیزی متأسف و شرمنده نیستم؟

خوب، دمی از اینکه براساس قوانین خودش زندگی می‌کند متأسف و شرمنده نیست. از اینکه زیباست و احساس خوبی دار متأسف نیست. از اینکه باعث حسادت دوست‌پسر سابقش می‌شود و در جکوزی خانه‌اش حمام می‌کند متأسف نیست. اما من چه؟ من از کدام بخش‌های زندگی‌ام متأسف و شرمنده نیستم و حاضر نیستم به خاطرشان از کسی عذرخواهی کنم؟

ای کاش می‌توانستم بگویم تمام بخش‌های زندگی‌ام. ای کاش می‌توانستم بگویم در تمام بخش‌های زندگی‌ام حتی ذره‌ای به نظرات دیگران اهمیت نمی‌دهم اما باوجود مثالی که می‌خواهم برایتان بزنم چنین چیزی درست از آب در نمی‌آید.

قسمت اعظم تعطیلات کریسمس سال گذشته را به خاطر سرماخوردگی شدید در تخت خواب گذراندم و از این فرصت استفاده کردم تا چند رمان تاریخی -

عاشقانه مربوط به دوره نیابت سلطنت در انگلستان بخوانم، داستان‌هایی که نجیب-زاده‌هایش قبل از بوسیدن معشوقه‌هایشان مدام از جملاتی مثل «اَوَنجِلین، منحتی ذره‌ای به آنچه مردم می‌گویند اهمیت نمی‌دهم.» استفاده می‌کردند.

در آغاز سال نو با خودم عهد بستم که در تمام سخنرانی‌هایم از «اهمیت ندهید» استفاده کنم. الان دوم ژانویه است و من به قولم عمل کرده‌ام. آفرین به من!

اما مثل بسیاری از زن‌های دیگر من هم هنوز در تلاشم تا از زندگی‌کردن برای راضی نگذاشتن دیگران دست بردارم. مدام قسمت‌های مختلف زندگی‌ام را بررسی می‌کنم تا مطمئن شوم اثری از نظرات دیگران در آن نباشد. اما صادقانه بگویم، همیشه به اینجا می‌بخورم نمی‌رسم. بله، حتی من، یک مشاور حرفه‌ای، حتی من هم گاهی اوقات به این فاجعه‌سازده انتظارهای دیگران گیر می‌کنم و در این مواقع باید با خودم حرف بزنم و به خود آرامش بدهم. اما بهتر است بدانید که بعضی از قسمت‌های زندگی‌ام هستند که بر آنها کنترل دارم. بخش‌های زیادی در زندگی‌ام هست که رویشان کار کرده‌ام و من به آن‌ها ارزش‌های خودم را در آن‌ها در اولویت قرار دهم و به نظرات دیگران اهمیت ندهم. مثال بزنم؟ به جای اینکه خودم را غرق احساس گناه کنم به اینکه یک مادر شایسته‌ام افتخار می‌کنم. جرئت این را دارم که باور داشته باشم می‌توانم با کمک به زنانی در دنیا را تغییر دهم. کمک کنم تا احساس شجاعت، افتخار و قدرت کنید.

شاید گاهی اوقات درگیر نظرات یکسری افراد غریبه روی اینترنت، رباته مدل موهایم، لباس‌هایم یا شیوه نگارشم شوم اما دیگر حتی یک ثانیه هم به آن‌ها که به چه دربارهم چه فکر می‌کنند اهمیت نمی‌دهم.

پذیرفتن این باور که می‌توانید کاری را به خاطر خودتان انجام دهید، حتی اگر هیچکس دلیل‌تان را درک نکند، قدرتمندترین و دلنشین‌ترین احساس دنیاست. می‌خواهید معلم دبستان شوید؟ فوق‌العاده است! متخصص رنگ‌کردن موی نژاد بودل هستید و می‌خواهید یک آرایشگاه مخصوص سگ‌ها باز کنید؟ عالی‌ست!

می‌خواهید پولاتان را پس‌انداز کنید و برای داشتن یک تعطیلات درست و حسابی به جایی سفر کنید که بقیه به جای پم که اسم واقعی‌تان است شما را بیانکا صدا کنند؟ حرف ندارد!

روایتان هرچه که هست متعلق به شماست نه من. مجبور نیستید چیزی را توجیه کنید چون تازمانی که به دنبال تائید و تصدیق دیگران نباشید نیازی به اجازه آن‌ها ندارید. درواقع، وقتی این نکته را درک کنید و به این باور برسید که نیازی نیست روایتان را برای بقیه توجیه کنید و برایش دلیل بیاورید آن وقت است که به طریقی واقعی و ساده‌پیری شده‌اید که به کسی که مقدر شده باشید ختم می‌شود. منظورم این نیست که طوری به بقیه نگاه کنید که یعنی من هیچ اهمیتی به شما نمی‌دهم. منصرفم این نیست که با بقیه بدرفتار و گستاخ شوید و اهدافتان را جلوی چشم بقیه دنبال کنید تا خودتان را به آنها ثابت کنید. منظورم این است که روی روایتان تمرکز کنید، تلاش نکنید ساعت‌ها وقت بگذارید و احساس گناه را کنار بگذارید!

متأسفانه افراد زیادی هستند که بدون تجربه کردن چنین چیزی زندگی‌شان را پشت‌سر می‌گذارند. انسان‌ها خصوصاً زنان نسبت به خودشان بسیار بی‌رحم‌اند و اغلب حتی قبل از هرگونه اقدامی خودشان را از انجام اهداف و رویاهایشان منع می‌کنند.

این به شدت اشتباه است.

توانایی‌های کشف‌نشده بسیاری درون افرادی است که می‌ترسند به خودشان فرصت بدهند. همین‌الآن در میان زنانی که درحال خواندن این مطالب هستند زنانی وجود دارند که ایده‌های بشردوستانه‌شان می‌تواند دنیا را تغییر دهد... ای‌کاش جرئت دنبال کردن رویاهایشان را داشته باشند. همین‌الآن در میان زنانی که درحال خواندن این مطالب هستند زنانی وجود دارند که توانایی راه‌اندازی شرکتی را دارند که می‌تواند زندگی خانواده‌شان را تغییر دهد- و زندگی خانواده‌های دیگری را که

تحت تأثیر اقدامات شرکت آنها قرار می گیرند - ای کاش جسارت داشته باشند و باور کنند که رؤیایشان اثرگذار خواهد بود. همین الان در میان زنانی که در حال خواندن این مطالب هستند زنانی وجود دارند که می توانند اپلیکیشن پرکاربرد بعدی را اختراع کنند، برند معروف بعدی را طراحی کنند، پرفروش ترین کتاب بعدی را بنویسند یا محصولات لوازم آرایشی ای را تولید کنند که همه عاشقش خواهیم شد... ای کاش همه به خودشان باور و ایمان داشته باشند.

یک روز با همیشه با یک سؤال آغاز می شود و آن سؤال همیشه چیزی شبیه «چه می شود اگر...» است:

چه می شود اگر نتوانم را ادامه دهم؟

چه می شود اگر نزن - یا - بسازم؟

چه می شود اگر در فلان سابقه و شرکت کنم؟

چه می شود اگر میزان پس اندازم را افزایش دهم؟

چه می شود اگر کتابی برای کمک به دیگران بنویسم؟

چه می شود اگر...؟

این سؤال مثل در زدن در خانه قلبتان و آغاز به دست آوردن جسارت برای بیرون راندن ترسی است که در مغزتان لانه کرده است. پیدایش این «چه می شود اگر» دلیل خاصی دارد. این «چه می شود اگر» تابلوی راهنما نیست. این «چه می شود اگر» به شما می گوید باید تمرکزتان را روی چه کاری بگذارید. اگر تمام زنان اجازه بدهند این «چه می شود اگر» آتش درونشان را برای پیدا کردن خود واقعی شان شعله ور کند، نه تنها خودشان از توانایی هایشان شوکه می شوند که حتی دیگران را هم شگفت زده خواهند کرد. مطمئنم اگر زن ها - اگر ما - دنبال جواب این سؤال برویم، تأثیری که این جواب روی دنیای اطرافمان می گذارد فوق العاده خواهد بود.

اکثر ما در بیشتر اوقات تنها از درصد کمی از قدرت ذهن مان استفاده می کنیم.

آیا تا به حال از آن مدل فیلم‌هایی دیده‌اید که در آنها قهرمان داستان به یکباره صاحب ذهنی قدرتمند می‌شود؟ برای اینکه از تمام قدرت ذهن‌شان استفاده کنند یک قرص می‌خورند یا توسط یک سازمان دولتی مخفی آموزش داده می‌شوند، و به‌طور ناگهانی با استفاده از ذهن‌شان شروع به خم کردن فلزات می‌کنند و چون از تمام توانایی‌هایشان استفاده می‌کنند می‌توانند فقر جهانی را در عرض چند ساعت بلام کنند. من باور دارم که بسیاری از زنان در این دنیا شبیه پیتز پارکر^۱، قبل از آنکه عنکبوت نیشش بزند، هستند- آنها هم در حال کار کردن روی بخش‌های مختلف توانایی‌هایشان هستند چون هنوز به حلال مشکلات قدرتمندی که بتواند قفل ذهن‌شان را باز کند دست نیافته‌اند.

درصد بسیار کمی از جمعیت جهان هستند که از کودکی به خودشان و توانایی‌هایشان باور دارند. احتمال اینکه افرادی که از سنین پایین به عزت نفس خود توجه دارند در بزرگسالی به توانایی‌هایشان باور داشته باشند بیشتر است. معمولاً دستیابی به اهداف برای افرادی که اقلیت بهتر و حمایت مالی بیشتری دارند راحت‌تر از کسانی است که موقعیت پایین‌تر و حمایت مالی کمتری دارند. اما اگر طوری بزرگ نشده باشید که به خودتان باور داشته باشید چه؟ اگر موقعیت خوب و حمایت مالی مناسب نداشته باشید چه؟ باید چه کاری کنید که باور داشته باشید توانایی‌هایتان بیشتر از این است؟ باید چه کسی باشید تا کسی را از هدف‌تان دور هستید باز هم به راهتان ادامه دهید؟

اما چه می‌شود اگر به راهتان ادامه دهید؟ چه می‌شود اگر به خودتان باور داشته باشید؟ و نه فقط شما، اگر تمام زنان در سرتاسر دنیا تصمیم بگیرند تصورات خود از کسی که هستند را جایگزین انتظارات دیگران بکنند چه می‌شود؟

می‌توانید تصور کنید که اگر بیش از ۲۵ درصد یا ۱۵ درصد یا نه، فقط بیش از

۵۰ درصد از زنان در جهان دنبال چه می‌شود اگر هایشان بروند چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید که اگر احساس گناه یا احساس شرمی که از تردید نسبت به کسی که واقعاً هستند نشئت می‌گیرد را کنار بگذارند و توانایی هایشان را پرورش دهند چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید چه پیشرفت بزرگی در زمینه‌های مختلف، از هنر گرفته تا علم و تکنولوژی و ادبیات صورت خواهد گرفت؟ می‌توانید تصور کنید این زنان چقدر شادتر و سرزنده‌تر خواهند بود؟ می‌توانید تصور کنید خانواده این زنان چقدر تحت تأثیر آنها قرار خواهند گرفت؟ چقدر روی جامعه تأثیر خواهند گذاشت؟ البته روی زنان دیگری که موفقیت آنها را می‌بینند، از آنها انگیزه می‌گیرند و جرئت پیدا می‌کنند و از این جرئت استفاده می‌کنند تا تغییری در زندگی‌شان ایجاد کنند؟ اگر چنین انقلابی رخ دهد- انقلاب چه می‌شود اگر- می‌توانیم دنیا را عوض کنیم.

درواقع، باور دارم که ما می‌توانیم دنیا را عوض کنیم اما اول از همه باید ترس از قضاوت شدن به خاطر خود واقعی‌تان را کنار بگذاریم.

دوازده دقیقه است که اینجا نشسته‌ام و سعی دارم این معالِم را به صورت خیلی ساده بیان کنم، اما می‌دانید موضوع چیست؟ ما همه زنان را در دل و بالغانی هستیم؛ می‌توانیم این موضوع را بفهمیم. می‌توانیم گفت‌وگوهای حقیقی را درک کنیم. می‌توانیم در آینه‌ای که در مقابل زندگی‌مان گرفته شده نگاه کنیم و رفتن صحبت از دلیل پیشرفت نکردن‌مان می‌شود می‌توانیم به یکسری حقایق تلخ اعتراف کنیم. بنابراین، نکته اینجاست: زنان از خودشان می‌ترسند.

بله، این یک حقیقت است. 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 و ابراز شرمندگی نمی‌کردیم.

این روند تقریباً در مورد اکثر زنانی که سعی می‌کنند خودشان باشند صدق

می‌کند. کسی که قبلاً بوده‌اید یک تصمیم آگاهانه نبوده بلکه از روی غریزه بوده. قبلاً شلوغ کار بودید؟ ساکت و کم حرف بودید؟ با کسی که بودید احساس راحتی داشتید؟

نیازهایتان ساده بود، وظایفتان مشخص بود، و اصلاً به خود منحصر به فردتان فکر نمی‌کردید - فقط بودید و حضور داشتید. بعد تغییری ایجاد شد. اتفاق بزرگی داد، اتفاقی که گرچه آن زمان متوجه نشدید اما باعث شکل‌گیری ادامه زندگی‌تان شد.

به انتظار دیگران توجه نشان دادید.

و آن‌ها بودند با شما مثل یک کودک رفتار شد. از شما انتظار می‌رفت که یکسری کارها را انجام دهید. شیشه شیرتان را روی زمین نیندازید، وقتی آنچه می‌خواستید را به دست می‌آورد جیغ نکشید، خودتان به تهایی به دست‌شویی بروید، برادران را گاز نگیرید، و خود دلم می‌خواهد. در طول مدتی که تصمیم گرفتیم مورد قبول باشیم و طبق انتظارات دیگران زندگی کنیم دو اتفاق بسیار مهم رخ داد.

اول اینکه یاد گرفتیم طبق عرف و هنجارهای جامعه زندگی کنیم. این مورد خوبی است چون خواهر من، در این صورت اگر در سن سه و دو سالگی به این بهانه که کسی به تو یاد نداده چطور از دست‌شویی استفاده کنی هنوز هم از پوشک استفاده می‌کردی، از نظر مردم اصلاً بامزه و جالب نبود.

دومین اتفاقی که افتاده این است که یاد گرفته‌ایم چطور اعتماد به نفس را در خودمان بکشیم. آیا زنی را می‌شناسید که کاملاً وابسته باشد؟ زنی که همیشه نیاز دارد تا در انجام هر کاری یک نفر کمکش کند، مشکل را حل کند یا حتی در هر تصمیمی راهنمایی‌اش کند؟ شرط می‌بندم چنین زنانی در خانواده‌ای بزرگ شده‌اند که دروغ به خوردشان داده‌اند یا تا مدت‌ها تمام تصمیم‌گیری‌هایشان را کنترل کرده‌اند طوری که هیچ اعتماد به نفس و باوری به توانایی‌هایشان ندارند.

هفتم از گفتن این حرف‌ها این است: ما در همان سنین پایین یاد می‌گیریم که اگر یکسری کارها را انجام دهیم مورد توجه دیگران قرار می‌گیریم، حتی اگر کارهایی که می‌کنیم به مرور زمان تغییر پیدا کنند باز هم تأثیر آنچه در کودکی درباره به دست آوردن توجه دیگران یاد گرفته‌ایم همچنان در بزرگسالی همراهمان خواهد ماند.

برای من، این موفقیت‌هایم بود که باعث می‌شد توجه والدینم را به دست بیاورم. آنچه این رضی در سنین کم به من یاد داد این بود که اگر می‌خواهم دوست داشته شوم باید یکسری کارها را انجام بدهم و موفق شوم. آیا والدینم مرا دوست داشتند؟ صد در صد. اما بهای که می‌کرد توجه کردن از عشق می‌آید هرکاری می‌کرد تا توجه و عشق والدینم را به دست بیاورد.

بسیار خوب، بیایید این بحث را خلاصه کنیم. شما یک کودک هستید و یاد گرفته‌اید که اگر طور خاصی رفتار کنید، رد توجه قرار می‌گیرید. این باور درون شمایی که در حال رشد هستید ریشه در دوازده و بیست و شش سالگی شما دارد. شما می‌شود. اما این تنها مورد آزار دهنده‌ای نیست که یاد می‌گیرید. در همان سنین است که نه تنها یاد می‌گیرید چطور باید عشق را از دیگران دریافت کنید بلکه به شما گفته می‌شود باید چه شکلی باشید که بتوانید برای همیشه این عشق را دریافت کنید.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چه اندازه از زندگی دنیای من بر طبق تصمیمات خودتان بوده و کدام بخش‌های آن چیزی است که دیگران از شما انتظار داشته‌اند؟

من در حالی بزرگ شدم که فکر می‌کردم بزرگ می‌شوم، ازدواج خواهم کرد و بچه‌دار خواهم شد... در منطقه کوچکی که من زندگی می‌کردم اکثر دخترانی که با آنها به دبیرستان می‌رفتم در حالی نوزده ساله می‌شدند که یک بچه هم داشتند. وقتی من در سن بیست و چهار سالگی اولین پسر را به دنیا آوردم از نظر آنها احتمالاً پیر بودم و دیر بچه‌دار شده بودم.

بیست و چهار.

بیست و چهار سالگی؟ از نظر من این سن برای بچه دار شدن بسیار کم است. فکر اینکه یکی از فرزندانم در بیست و چهار سالگی بچه دار شود باعث می شود تپش قلب بگیرم. خیلی چیزها هست که باید در زندگی دید و تجربه کرد، خیلی حقایق در مورد خودتان هست که هنوز در چنین سنی از آنها خبر ندارید. نمی خواهم بگویم اگر به گذشته برگردم ازدواج و بچه دار شدنم را تغییر خواهم داد چون این بدان معناست که دیگر این فرزندانم که الان دارم را نخواهم داشت. اما هر چه بزرگ تر شوم آگاه تر می شوم و متوجه می شوم که با این فکر پرورش داده شده ام که ارزش واقعی من نیست به نقش هست که برای دیگران ایفا می کنم. درکل به ندرت پیش می آید که ملاک یک همسر خوب بودن یا یک مادر یا دختر خوب بودن براساس خود واقعی تان بودن یا نه سنجیده شود.

هیچکس روزهای یک زن به شما از مراسم کلیسا به بقیه نمی گوید «این زن رو می بینی؟ اسمش بکاست. اون سالن خیلی خوبیه چون خیلی به خودش اهمیت می ده.» یا «اوه نگاه کن! تیفانی داره خودش برای نیمه ماراتن بعدی آماده می کنه. ببین چقدر برای تمرین کردن و قوی شدن زحمت می ذاره چه همسر خوبیه!» چنین جملاتی حداقل در جایی که من بزرگ شدم وجود نداشت. نه، در جایی که من بزرگ شدم به زن ها یاد می دادند که برای یک زن خوب به من باش. به چشم بقیه خوب به نظر برسند. اگر فرزندانم راضی باشند آن وقت تو یک مادر خوب هستی. اگر همسرت راضی باشد آن وقت تو یک همسر خوب هستی. یک دختر/خواهر یا کارمند خوب بودن چگونه؟ تمام ارزش هایت در میزان رضایت دیگران خلاصه شده است. چه کسی می تواند چنین راهی را آگاهانه برای یک عمر انتخاب کند؟ چه کسی می تواند آرزوی چنین چیزی را داشته باشد؟ چه کسی می تواند درحالی که همیشه در هرکاری منتظر اجازه دیگران بوده چه می شود اگرش را دنبال کند؟ عجیب نیست که بسیاری از مادران برایم پیام می فرستند که خودشان را گم

کرده‌اند. البته که چنین اتفاقی می‌افتد! وقتی طوری زندگی می‌کنید که دیگران را راضی نگه دارید معلوم است که خود واقعی‌تان را فراموش می‌کنید.

اما اگر هنوز شریک‌زندگی‌تان را پیدا نکرده‌اید و آرزوی بچه‌دار شدن هم ندارید چه؟ آیا شما یک زن بی‌خود هستید چون هیچ‌کس نیست که بخواهید راضی نگاهش دارید؟

نه، البته که نه. شما یک انسان با آرزوها، خواسته‌ها، رویاها و اهداف مخصوص به خودتان هستید. بعضی از این آرزوها بسیار کوچک‌اند (می‌خواهم یک شعر بسازم). و بعضی از آنها بسیار بزرگ‌اند (می‌خواهم یک شرکت یک میلیون دلاری تأسیس کنم). با کوچک یا بزرگ، همه‌شان متعلق به شما هستند و ارزش دارند چون خودشان با ارزش هستند. شما می‌توانید چیزهای بیشتری برای خودتان بخواهید و برای این کار نیاز به هیچ دلیلی جز اینکه از ته دل خوشحال‌تان می‌کند، ندارید. شما به اجازه دیگران نیاز ندارید و قطعاً نباید به حمایت دیگران برای دستیابی به اهداف‌تان تکیه کنید.

متأسفانه بسیاری از زنان نگران این هستند که بقیه در مورد اهداف‌شان چه فکری خواهند کرد و به همین خاطر به جای دنبال کردن آنها اهداف و رویاهایشان را می‌کشند و از بین می‌برند. یا اینکه مخفیانه آنها را دنبال می‌کنند، حتی بدتر، مخفیانه هدف و رویایشان را دنبال می‌کنند اما مدام این فکر را به خودشان تلقین می‌کنند که با این کار دارند در حق بقیه ظلم می‌کنند چون به جای اینکه به فکر آنها باشند و به کارهای آنها رسیدگی کنند به فکر خودشان هستند. این افراد زیر فشار ترس، شرم و احساس گناه زندگی می‌کنند. «چه می‌شود اگر این کار را نکنم» که یک زمانی در قلب‌شان نقطه امید برای رسیدن به هدفی بود درخشش خود را از دست می‌دهد و تبدیل به زمزمه‌ای ناخوشایند در سرشان می‌شود. اگر شکست بخورم چه؟ اگر مورد تمسخر بقیه قرار بگیرم؟ اگر با این کار فقط زمانم را هدر داده باشم چه؟ اگر این کار بقیه را عصبانی کند؟ اگر فکر کنند آدم طماعی هستم چه؟ اگر به خاطر این

کار کمی از خانواده‌ام غافل شوم و در نهایت به جایی نرسم چه؟

همه ما زنان آنقدر افکار اشتباه داریم که می‌توان با آنها یک عمر ترس‌هایمان را سوخت‌رسانی و تقویت کنیم. همه ما عمیقاً باور داریم که ارزش ما بسته به میزان توانایی‌مان در خوش‌حال و راضی نگه داشتن دیگران است. وقتی نوبت به رویاهایمان می‌رسد از خیلی چیزها می‌ترسیم اما بزرگ‌ترین ترس‌مان این است که دیگران به خاطر اینکه رویاهایمان را در اولویت قرار داده‌ایم قضاوت‌مان کنند. شر و ور است.

بله، من را قابل شنیدن چنین دروغی می‌گویم شر و ور است و به جای شما هم این کلمه را استفاده می‌کنم.

در آغاز هر سالی می‌نشستم و با خودم به وسعت کاری که انجام می‌دهم فکر می‌کنم. تلاش می‌کنم تا پیام را به شما برسانم، به تمام زنان، به آن دسته از زنانی که آنلاین برایم پیام می‌فرستند. منی شروع به نوشتن این کتاب کردم با خودم فکر می‌کردم می‌خواهم به شمایی که یک زن، خواهر، دختر، دوست و خانمی مجرد هستید چه بگویم. آرزو دارم چه چیز را بدانید و جوابی که از اعماق قلبم شنیدم درخواستی از یکی از چه می‌شود اگرهایم بران.

اگر می‌توانستم فقط یک حرف به شما بزنم و متقاعدتان کنم که به آن باور داشته باشید، آن یک حرف این بود: شما برای بیش‌ازاین آفریده شده‌اید. شما برای داشتن رویاهایی خلق شده‌اید که می‌توانید داشته باشید. شما برای انجام کارهایی خلق شده‌اید که فکر می‌کنید توانایی انجامش را ندارید. شما برای مدیریت کردن آفریده شده‌اید. شما برای مشارکت کردن آفریده شده‌اید. شما برای ایجاد تغییرات مثبت در جامعه خودتان و حتی در دنیا آفریده شده‌اید. شما برای این آفریده شده‌اید که بیش از آنچه الان هستید شوید - این مهم‌ترین قسمت ماجراست - نسخه بیش‌ازاین شما شبیه من یا دیگری نخواهد بود.

برای شما بیش‌ازاین بودن ممکن است ثبت‌نام در دوی ده کیلومتر باشد. برای

یک نفر ممکن است تغییر در عادات‌های غذایی‌اش باشد تا از این طریق سلامتی‌اش حفظ شود. برای دیگری ممکن است ادامه تحصیل باشد. برای یک نفر ممکن است تمام کردن رابطه با فردی نامهربان و بی‌رحم باشد. بیش‌ازاین‌بودن ممکن است شبیه برنگشتن دوباره و دوباره به رابطه‌ای مضر و ناخوشایند باشد. برای یک نفر ممکن است مهربان‌تر بودن با خودش باشد. بیش‌ازاین‌بودن شاید استراحت دادن به خودتان باشد. شاید کنترل کردن اعصاب‌تان قبل از داد زدن سر فرزندتان باشد. شاید کنترل احساسات‌تان باشد و شاید تصمیم به آب بیشتر خوردن باشد. بیش‌ازاین‌بودن شاید باورداشتن به این نکته باشد که شما قادر به انجام کارهای بزرگ هستید یا اینکه ممکن است اهمیت ندادن به این موضوع باشد که دیگران چه فکر می‌کنند.

بیش‌ازاین‌بودن معنای شایسته‌تر آرزویتان برای بیش‌ازاین‌خواستن به هیچ‌وجه شرم‌آور نیست! توانایی‌های ما توانایی‌هایی که در تک‌تک ما وجود دارد - هدیه‌ایست از طرف خالق‌مان و ما به شما با این توانایی می‌کنید، هدیه شماست به سایر جهانیان. بدترین چیزی که می‌توانم تصور کنم این است که با توانایی‌های دست‌نخورده‌تان از دنیا بروید. من این کتاب را به عزیزان یک محرک و یک راهنما نوشتم تا تبدیل به بادی شود که شعله‌ی بی‌جان چه می‌شد. اگر ما آن را شعله‌ور کند. چرا؟

چون دنیا به درخشش شما نیاز دارد. دنیا به انرژی شما نیاز دارد. دنیا نیاز دارد تا خودتان را نشان دهید و از توانایی‌هایتان استفاده کنید! ما به ایده‌های شما نیاز داریم. ما به عشق و محبت شما نیاز داریم. ما به اشتیاق‌تان نیاز داریم. ما به ایده‌های شغلی‌تان نیاز داریم. ما می‌خواهیم موفقیت‌تان را جشن بگیریم. می‌خواهیم ببینیم که چطور بعد از شکست خوردن برمی‌خیزید و ادامه می‌دهید. می‌خواهیم شاهد جرئت و جسارت شما باشیم. نیاز داریم تا چه می‌شود اگر هایتان را بشنویم. ما می‌خواهیم که شرمندگی به خاطر کسی که هستید را کنار بگذارید و

تبدیل به همان کسی شوید که مقدر شده باشید.

زمان زیادی را صرف فکر کردن به این موضوع کردم که دقیقاً می‌خواهم چه مطلبی را در این کتاب بیان کنم. این حساب‌شده‌ترین توصیه‌ایست که تا به حال نوشته‌ام. می‌خواهم مطالب این کتاب به راحتی قابل فهم باشند و برای رسیدن به هرگونه مدفی قابل استفاده باشند، برای این کار باید سراغ دلیل اصلی آنچه رسیدن من به موفقیت را ممکن کرد بروم. آنچه من در نهایت از خودم پرسیدم این بود: در پانزده سال، اخیراً چه چیزی در راه رسیدن به اهدافم کمک کرد و همزمان باعث آسیب شد؟ من کارشناس نیستم. من متخصص یا پروفیسور نیستم و جوابی که مناسب بقیه باشد را نمی‌دانم. من چیزهایی که من می‌دانم این است که چطور از یک شهر کوچک و دوران کودکی پر از سختی به یک کارآفرین موفق تبدیل شدم و با مدرک دیپلم توانستم شرکتی چند ملیتی تأسیس کنم. می‌دانم که چطور از یک دختر جوان بدون اعتماد به نفس که به شکست زگران نظر مردم بود به یک زن با اعتماد به نفس و مستقل تبدیل شدم. می‌دانم که چطور از ادهافه وزن شدید و سبک زندگی ناسالم و عادت‌های غذایی بد به یک دوندۀ ماراتن تبدیل شدم که صبح زود از خواب بیدار می‌شود تا ورزش را آغاز کند. می‌دانم که چطور از یک زن انزوده که فقط به دنبال راضی نگاه داشتن دیگران و دریافت توجه و محبت از آنها به زنی تبدیل شدم که عاشق مهرورزی به دیگران و عاشق کارش است. تمام اینها منی جزء اهداف من بودند و با اینکه در آغاز راه از کاری که می‌کردم مطمئن نبودم و ندی دانستم دارم چه می‌کنم اما با نگاهی به گذشته متوجه می‌شوم که وجوه مشترک بین موفقیت‌ها و شکست‌هایم بود که مرا از آنجا به اینجا رساند.

من کارشناس نیستم. من دوست شما ریچل هستم و می‌خواهم بهتان بگویم که چیز باعث موفقیت‌م شد. من تقریباً تمام راه‌ها را امتحان کردم و در نهایت برای رسیدن به موفقیت‌های شخصی و کاری سه مورد زیر را انجام دادم:

۱. بهانه‌هایی که مرا عقب نگه داشته بود را دور ریختم.
 ۲. عادات و رفتارهای مناسبی که مرا به سمت موفقیت می‌بردند پذیرفتم.
 ۳. مهارت‌هایی را برای پشرفت کردن به دست آوردم.
- صادقانه بگویم، من قبلاً آنقدر خودآگاهی نداشتم که بتوانم این مراحل را تشخیص دهم. اما حالا می‌توانم به گذشته نگاه کنم و ببینم که این مراحل فاکتورهای اصلی‌ای بودند که مرا به سمت موفقیت سوق دادند. عمداً این کتاب را به این ترتیب بخش‌بندی کرده‌ام.
- با عنوان بهانه‌هایی برای دست‌روی دست گذاشتن شروع کرده‌ام چون تا دلیلی که باعث محدودیت‌ها شده را شناسید نمی‌توانید از آنها گذر کنید. باید به این نکته هم دقت کرد که بخش مربوط به بهانه‌ها طولانی‌ترین بخش این کتاب است. این اتفاق به یادش نیست. رفتارها و مهارت‌هایی که نیاز داریم ساده است اما مجموعه بهانه‌هایی که بین ما و جایی که هستیم و جایی که می‌خواهیم به آن برسیم قرار گرفته‌اند طولانی‌تر و حریف‌ناپذیرتر از بخش دوم نمایش موزیکال همیلتون هستند. وقتی آنها را بشناسید و بدانید که همه‌شان دروغ بوده‌اند، می‌توانید کارهایی را انجام دهید که شما را قوی‌تر خواهند کرد.
- بخش دوم کتاب رفتارهایی برای نهادینه کردن است بخشی که از طریق آن می‌خواهم به شما نشان دهم که رفتارهایمان نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. اگر می‌خواهید به نتیجه برسید باید ثابت قدم باشید. یعنی نباید انتظار داشته باشید که بعد از یک‌بار یا ده‌بار انجام یک کار به نتیجه و جایگاهی که دنبالش هستید برسید. باید یکسری رفتارها را طوری در خود پرورش دهید و نهادینه کنید که انگار از ابتدا در دی‌ان‌ای‌تان وجود داشته.
- در انتها، کتاب را با بخش مهارت‌هایی برای یادگرفتن به پایان رسانده‌ام. این‌ها مواردی جهانی هستند که هرکسی هنگام دنبال کردن اهدافش به آنها نیاز دارد. آنچه باعث می‌شود از قافله عقب بمانید مهارت حساب نکردن این موارد است. مواردی

مثل اعتماد به نفس و استقامت معمولاً به عنوان خصوصیت‌هایی شناخته می‌شوند که یا دارید یا نه، اما من می‌خواهم درک و شناخت شما از این موارد را تغییر دهم. شما می‌توانید یکسری خصوصیت‌های مثبت جدید را در خودتان ایجاد کنید، بهتر است بگویم اگر می‌خواهید راحت‌تر به اهداف‌تان برسید باید این کار را بکنید.

این کتاب اطلاعات زیادی در خود دارد (یک عمر طول کشید تا این اطلاعات را دست آوردم)، اما لطفاً نگذارید این حجم از اطلاعات راضی‌تان کند. شما قوی و مسلح هستید و توانایی بیشتر از اینها را دارید. از الآن به بعد، تصمیم بگیرید از ایده‌های اصلاح‌تغییر به عنوان فرصتی در زندگی‌تان استفاده کنید. یک زندگی پر از فرصت‌ها و احتمالات راهی برای به بزرگی رسیدن شماست. بیایید شروع کنیم.