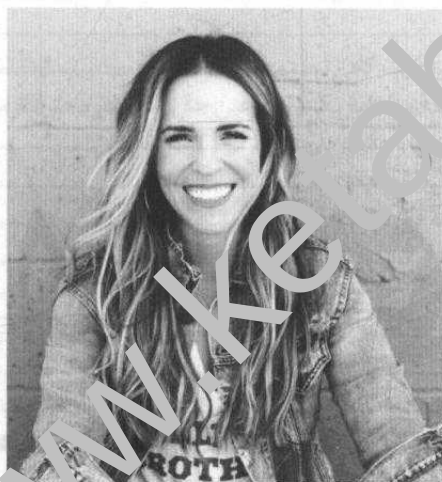


عذر خواهی بسه دختر

(هیچ وقت شرمنده نباش دختر)

ریچل هالیس / نسیم گرایلی



ندای معاصر

سرشناسنامه: هالیس، ریچل. Hollis, Rachel.
 عنوان و نام پدید آور: عذر خواهی بسه دختر (هیچ وقت شرمنده نباش دختر).
 ریچل هالیس، نسیم گرایلی.
 مشخصات نشر: تهران. ندای معاصر. مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.
 شابک: ۹-۱۸-۹۸۹۶-۶۰۰-۹۷۸.
 وضعیت فهرست نویسی: فیا.
 موضوع: خودسازی در زنان. عزت نفس زنان. خوشبختی. موفقیت.
 شناسه افزوده: گرایلی، نسیم. مترجم.
 رده بندی کنگره: BF ۶۳۷.
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲.
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۰۰۷۹۳.



ندای معاصر



خیابان جمهوری - رویروی باغ سپه سالار - شماره ۲۸ - تهران ۳۳۹۴۱۵۳۱
 مرکز پخش: خیابان انقلاب - خ منیری جاوید - بن بست مبین - شمال - واحد ۱
 تلفن: ۶۶۴۸۰۳۳۷ - ۶۶۴۸۱۰۲۹

عذر خواهی بسه دختر

(هیچ وقت شرمنده نباش دختر)

ریچل هالیس / نسیم گرایلی

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۸) - شمارگان ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۱۸-۹۸۹۶-۶۰۰-۹۷۸

۴۰/۰۰۰ تومان

فهرست

۸	مقدمه
۲۱	بخش اول
۲۲	بهنه اول: سایر زنان این کار را نمی کنند
۳۲	بهنه دوم: آدم هدفمندی نیستم
۳۵	بهنه سوم: وقت ندارم
۴۳	بهنه چهارم: من برای موفقیت کافی نیستم
۵۳	بهنه پنجم: نمی توانم هم را با منال کنم و در عین حال یک مادر/ دختر/ کارمند خوب باشم
۶۲	بهنه ششم: من از شک و دودش دارم
۶۷	بهنه هفتم: این کار را قبلاً انجام داده ام
۷۳	بهنه هشتم: دیگران چه فکری دارند
۸۲	بهنه نهم: دختران خوب تکاپو نمی کنند
۸۹	بخش دوم
۹۰	رفتار اول: اجازه نگیرید
۹۶	رفتار دوم: یک رؤیا را انتخاب کنید و با تمام توان تلاش کنید
۱۰۶	رفتار سوم: بلندپروازی خود را بپذیرید
۱۰۹	رفتار چهارم: کمک بگیرید
۱۱۶	رفتار پنجم: زیربنای موفقیت را بسازید
۱۲۹	رفتار ششم: اجازه ندهید دیگران منصرفتان کنند
۱۳۵	رفتار هفتم: نه گفتن را یاد بگیرید
۱۳۹	بخش سوم
۱۴۰	مهارت اول: برنامه ریزی
۱۵۱	مهارت دوم: اعتماد بنفس
۱۶۰	مهارت سوم: پافشاری
۱۶۵	مهارت چهارم: اثر بخشی
۱۷۳	مهارت پنجم: مثبت اندیشی
۱۷۶	مهارت ششم: رهبری
۱۸۱	نتیجه گیری: خودتان را باور داشته باشید!

مقدمه

چه می‌شود اگر ...

وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم قصد داشتم آن را متأسفم، متأسف نیستم بنامم. و بله این نام را بر اساس آهنگ دمی لواتو²⁰ انتخاب کرده بودم. و بله این را هم می‌گویم که این آهنگ انگیزه نوشتن کل این کتاب بود.

تصور کنید که این کتاب تا سال ۲۰۱۷ برای اولین بار این آهنگ را شنیدم. یک صبح آفتابی روز دوشنبه بود. من دانه ریشیه صبح بود چون کارمندانم دور میز کنفرانس جمع شد و برای جلسه شروع هفته آماده شدند. و می‌دانم آفتابی بود چون تابستان لس آنجلس بود - مالیات گزاف املاک امان حاصل می‌کرد که دمای هوا هرگز به کمتر از دمای مطبوع هفتاد و دو درجه نرسد.

ما همیشه قبل از جلسات بزرگ حساب جشان می‌گیریم زیرا انرژی مان را بالا می‌برد و ذهن مان را آماده می‌کند. هر هفته (برای همه مدالت) به صورت چرخشی نقش دی جی (یعنی فردی از تیم ما که می‌تواند یک موسیقی پرانرژی انتخاب کند عوض می‌شود. آن تابستان، کل کارمندان (به جز من) زیر بیست و هشت سال بودند، بنابراین مثل یک جعبه شکلات از نسل هزاره²¹، غیر قابل پیش‌بینی بود. در آن زمان من به نسل ناص، این آهنگ را برای اولین بار شنیدم.

مثل عشق در نخستین گوش سپردن بود.

اگر تا بحال با این آهنگ به خودتان تکان نداده‌اید، وقتش رسیده است که این درنگ آن را به لیست آهنگ‌های ورزش خود اضافه کنید. این آهنگ شاد، باصفا و به شکل چالش برانگیزی مطابق میل شی است - دقیقاً همان نوع انگیزه‌ای که قبل از یک تمرین شدید هوازی یا اولین حضور در انتخابات شهرداری محلی نیاز دارید.

²⁰ Demi Lovato

²¹ Millennial:

نسل هزاره اواخر دهه ۱۹۷۰ و اوایل دهه ۱۹۸۰ تا اوایل دهه ۲۰۰۰ متولد شده‌اند که در ایران برابر با شروع دهه ۱۳۶۰ تا دهه ۱۳۸۰ است.

دمی به ما می گوید که ظاهرش فوق العاده است، احساسش عالی است، و به دلخواه خودش زندگی می کند. و متأسف است، اما متأسف نیست. من عاشق این آهنگ ها هستم. پرهیجان و جذابت و به راحتی در فهرست موزیک های که برای انرژی گرفتن یا تغییر حالت من گوش می کنم جای می گیرند.

پس از اولین تجربه به سرعت عاشق این آهنگ شدم. در حمام، در باشگاه، در ماشین، این آهنگ را گوش می کردم - حتی تا آنجا پیش رفتم که وقتی فرزندانم حضور داشتند نسخه بچگانه این آهنگ را پخش می کردم تا آن را در جریان نگه دارم. این یعنی تعهد دوستانه! هرکس که از آهنگ های بچگانه زجر کشیده است می تواند شهادت دهد که این هفتمین مرحله در حرم فرزنداری است^{۲۲}، ولی من پیش از حد این آهنگ را دوست داشتم. تمام مدت آن را گوش می کردم، و سرانجام یک سؤال به ذهنم خطور کرد: من بابت چه چیزی متأسف نیستم؟

دمی از این که به دلخواه خودش زندگی کند متأسف نیست. از اینکه ظاهر خوبی داشته باشد، یا احساس خوبی داشته باشد، عسادت دوست سابقش را برانگیزد، یا با توجه به موزیک ویدیوی آهنگش از این به در حکوای وسط نشیمن حمام کف بگیرد متأسف نیست. اما من چطور؟ در چه حوزه های زندگی ام و القاً از عذرخواهی کردن سر باز می زدم؟

ای کاش می توانستم به شما بگویم که زندگی من فهرست بلندبالایی از اهمیت ندادن به افکار دیگران به اندازه سر سوزن است، اما این حرف ها مانده نیست، هرچقدر هم بخواهم برای شما الگو باشم.

در ضمن باید اشاره کنم که من بخش بزرگی از کریسمس گذشته را در دلیلی برونشیت شدید در تخت سپری کردم. از این زمان برای خواندن رمان های عاشقانه تخیلی مربوط به دوران نیابت سلطنت استفاده کردم که در آنها دوک های روشن فکر همیشه جلالت نظیر این می گفتند «فلانی»^{۲۳}، من به اندازه سر سوزنی اهمیت نمی دهم که جامعه چگونه من را می کند. تصمیم سال نوی من این بود که در همه سخنرانی هایم از واژه سرسوزن استفاده کنم. و همین حالا هم به آرزویم رسیده ام، امروز تازه دوم ژانویه است، آفرین!

اما در حقیقت من هم مانند بسیاری از زنان دیگر هنوز هم به دنبال غلبه بر یک عمر خشنود کردن دیگران هستم. من مدام در تلاش هستم تا همه بخش های زندگی ام را بدون توجه به

^{۲۲} اشاره به نه مرحله جهنم در کتاب دوزخ دانت

عقیده دیگران پشت سر بگذارم، اما حقیقت این است که همیشه موفق نمی شوم. بله من، متخصص نصیحت کردن، حتی من هم گاهی اوقات زیر فشار فلج کننده انتظارات دیگران گیر می افتم و باید خودم را از لبه پرتگاه کنار بکشم. اما باور کنید حوزه‌هایی هستند که در آنها استاد شده‌ام. در بخش‌های کاملی از زندگی، تلاش فراوانی کرده‌ام که به ارزش‌های خودم توجه کنم و نگران نظرات دیگران نسبت به آنها نباشم، مثل رؤیای پردازی‌های بزرگ و بی‌باکانه، تعیین اهداف بزرگ و زیان‌بخش، احساس غرور به عنوان یک مادر شاغل به جای پیوستن به جریان افسردگی ویژه موجود در احساس گناه مادرانه، جرأت به باور این که می‌توانم. زنانی مانند شما کمک کنم تا احساس شجاعت، غرور و قدرت کنید.

گاهی اوقات در تله برخی از افراد غریبه که در اینترنت به مدل موها، لباس یا سبک نوشتارم توهین می‌کنند گرفتار می‌شوم - اما دیگر حتی یک لحظه از زندگی‌ام را نگران افکار دیگران درباره رؤیایها، خودم نیستم.

پذیرفتن این ایده که می‌توانید چیزهایی برای خودتان بخواهید حتی اگر دیگران دلیل آن را متوجه نمی‌شوند، رهایی بخش‌ترین و قدرتمندترین احساس در دنیاست. می‌خواهید کلاس کلاس سوم باشید؟ شگفت‌انگیز است! می‌خواهید یک آرایشگاه برای سگ‌ها باز کنید و موی سگ‌های پودل را صورتی کنید عالی است! می‌خواهید برای یک سفر پر هزینه پول جمع کنید و آنجا از همه بخواهید شما را بیاورند؟²⁴ یا کنند در حالی که اسم واقعی‌تان پم²⁵ است؟ خارق‌العاده است!

رؤیای‌تان هر چه باشد، متعلق به شماست، نه من. هیچ نیازی به توجیه نیست، چون تا زمانی که به دنبال تأیید دیگران نیستید، نیازی به اجازه کسی نیست. در واقع زمانی که بفهمید نیازی به توجیه کردن رؤیای‌تان برای هیچ کس به هیچ دلیل ندارید، قدم به آنچه باید باشید می‌گذارید. منظور من این نیست که مانند آهنگ بی‌انسه²⁶ با بی‌توجهی محض و توهین به دیگران پیش بروید. منظور من این نیست که طعنه‌آمیز و گستاخانه رؤیای‌تان را در صورت دیگران فرو کنید تا مسأله‌ای را اثبات کنید. منظور من این است که روی رؤیای‌تان تمرکز کنید، تلاش کنید، زمان بگذارید، و احساس گناه نکنید!

متأسفانه اغلب افراد بدون تجربه کردن این موضوع زندگی خود را می‌گذارند. بخصوص زنان خیلی نسبت به خودشان بی‌رحم‌اند، و اغلب اوقات حتی پیش از این که تلاش کنند،

²⁴ Bianca²⁵ Pam²⁶ Beyonce

خود را از رؤیاهای شان منصرف می کنند.

این خیلی وحشتناک است.

توانایی های دست نخورده بسیاری در افرادی که از شانس دادن به خود می ترسند وجود دارد. همین حالا زنانی هستند که این سطرها را می خوانند و ایده هایی درباره مؤسسات غیرانتفاعی دارند که دنیا را دگرگون خواهد کرد ... تنها اگر شجاعت دنبال کردن رؤیاهای شان را داشتند. زنانی در حال خواندن این سطرها هستند که توانایی تأسیس شرکتی را دارند که زندگی خانواده شان - و زندگی کسانی که به طور مثبت تحت تأثیر این کسب و کار خواهند بود - را دگرگون خواهد کرد، تنها اگر این جسارت را داشتند که باور کنند می توانند. همین حالا زنانی در حال خواندن این سطرها هستند که می توانند یک اپلیکیشن عالی اختراع کنند، خط مد آینده را طراحی کنند، بهترین کتاب پرفروش را بنویسند، یا محصولات زیبایی تولید کنند که همه ما شیفته آن خواهیم شد، تنها اگر خودشان را باور داشتند.

رؤیا همیشه با یک سوال آخر می رود، و این سوال همیشه نوعی چه می شد اگر خواهد بود.

چه می شد اگر دوباره درس می خواند

چه می شد اگر آن چیز را می ساختم؟

چه می شد اگر خودم را مجبور می کردم ۶۰ مایل بدم؟

چه می شد اگر به یک شهر جدید نقل مکان می کردم؟

چه می شد اگر می توانستم سیستم را تغییر دهم؟

چه می شد اگر خداوند این ویژگی را به دلیلی درون من قرار داده بود؟

چه می شد اگر می توانستم کمی درآمد به حساب بانکی ام اضافه کنم؟

چه می شد اگر می توانستم کتابی بنویسم که به افراد کمک کند؟

آن چه می شد اگر همان قابلیت است که درهای قلب شما را می کوبد رات ساس می کند شجاعت لازم برای غلبه بر ترس های درون ذهن تان را پیدا کنید. آن چه می شد اگر به دلیلی آنجا وجود دارد. آن چه می شد اگر تابلوی راهنمای شماست. آن چه می شد اگر به شما می گوید روی چه چیزی تمرکز کنید.

اگر هر زنی که این چه می شد اگر را می شنود اجازه دهد این سوال شعله درونش را برای دنبال کردن آنچه می تواند باشد تغذیه کند، نه تنها خود را باتوانایی هایی که دارد شگفت زده می کند، بلکه سایرین را نیز متحیر خواهد کرد. من معتمد اگر او - اگر ما - زندگی را با هدف جواب به این سوال سپری کنیم، تأثیر آن بر دنیای اطرافمان بی اندازه خواهد بود.

اکثر ما تنها درصد کمی از قدرت مغزمان را به طور آگاهانه استفاده می کنیم. اما آیا تا بحال یکی از آن فیلم هایی را دیده اید که شخصیت اصلی به طور ناگهانی به همه آن قدرت

دسترسی پیدا می‌کند؟ او یک قرص می‌خورد یا توسط یک سازمان دولتی مخفی آموزش می‌بیند و ناگهان می‌تواند با ذهنش آهن را خم کند و بحران فقر جهانی را فقط در عرض چند ساعت حل کند، زیرا از توانایی کامل خود استفاده می‌کند. من معتقدم بسیاری از زنان در دنیای ما مانند پارکر^{۲۷} پیش از نیش عنکبوت رادیواکتیو هستند - تنها با قسمتی از توانایی‌های خود عمل می‌کنند، زیرا با کاتالیزور قدرتمندی که توانایی‌های آنها را آشکار می‌کند روبرو نشده‌اند.

تتها بخش از زنان از زمان کودکی تشویق می‌شود خود و توانایی‌های خود را باور داشته باشند. افرادی که با مزایا بزرگ شده‌اند، احتمالاً امکانات بیشتری را می‌بینند. افرادی که خود-ارزشمندی را از سنین پایین آموخته‌اند، احتمالاً در بزرگسالی توانایی‌های خود را بیشتر باور دارند. افرادی که منابع بیشتری در اختیار دارند، معمولاً هدف را بیشتر در دسترس می‌بینند تا افرادی که منابع چندان در اختیار ندارند. اما چه می‌شد اگر طوری پرورش نیافته بودید که خودتان را باور داشته باشید؟ به می‌شد اگر مزایا و منابع چندان در اختیار نداشتید؟ چقدر احتمال داشت باور کنید که توانایی‌های بسیار بیشتری دارید؟ چقدر احتمال داشت که هنگام انحراف از مسیر، به هدف‌تان پایبند بمانید؟

اما چه می‌شد اگر به آن هدف پایبند می‌ماندید؟ چه می‌شد اگر باور می‌کردید؟ چه می‌شد اگر نه تنها شما بلکه همه زنان دنیا تصمیم می‌گرفتند تصورات خود از آنچه می‌توانند باشند را جایگزین انتظارات دیگران کنند؟

می‌توانید تصور کنید اگر ۲۵ درصد بیشتر، یا ۱۵ درصد، حتی ۵ درصد از زنان دنیا تصمیم می‌گرفتند سؤال چه می‌شد اگر را بپذیرند؟ می‌توانید تصور کنید اگر می‌توانستند احساس گناه یا شرم ناشی از عدم تطابق با نوع خاصی از زن را که به سرکوب توانایی‌شان می‌شود دور بیندازند؟ می‌توانید رشد سریعی که از هنر تا علم و تکنولوژی و ادبیات خواهیم دید را تصور کنید؟ می‌توانید تصور کنید این زنان تا چه اندازه شادتر و راضی‌تر خواهند بود؟ می‌توانید تصور کنید چه تأثیری بر خانواده‌های آنان خواهد داشت؟ بر روی جامعه چطور؟ بر روی زنان دیگری که این موفقیت‌ها را می‌بینند و انگیزه و شجاعت می‌یابند تا تغییر را در زندگی خود سرعت ببخشند چطور؟ اگر چنین انقلابی رخ می‌داد - انقلاب چه می‌شد اگر - می‌توانستیم دنیا را دگرگون کنیم.

در حقیقت من باور دارم که ما می‌توانیم دنیا را دگرگون کنیم. اما ابتدا باید ترس از قضاوت

²⁷ Peter Parker:

شدن به خاطر آنچه هستیم را کنار بگذاریم.



دوازده دقیقه است که اینجا نشسته‌ام و سعی می‌کنم راهی ورود به این مبحث پیدا کنم. اما یک چیز را می‌دانید؟ ما همه زن‌های بالغی هستیم: از پس این کار بر می‌آییم. از پس یک گفتگوی واقعی بر می‌آییم. می‌توانیم از پس کسی که خود واقعی‌مان را به ما نشان می‌دهد بر آییم. و می‌توانیم به حقایق سختی در مورد مسائلی که مانع‌مان می‌شوند اقرار کنیم. پس مسأله این است: زنان از خودشان می‌ترسند.

بله این حقیقت دارد. اگر از خودمان نمی‌ترسیدیم، ساعت‌ها برای عذرخواهی بابت آنچه هستیم، آنچه از زندگی می‌خواهیم، و زمانی که برای دنبال کردن آنها نیاز داریم صرف نمی‌کردیم.

برای یک زن عادی داستان‌نمایش این گونه است. شما وقتی به دنیا آمدید، کاملاً و مطلقاً خودتان بودید. این یک تصمیم ابلهانه نبود که دقیقاً چه کسی باشید؛ بلکه غریزه بود. پرسرو صدا بودید؟ ساکت بودید؟ بغلو دید؟ در تنهایی راحت بودید؟

نیازهای شما ساده بودند، تمرکز شما واضح بود، و حتی فکر هم نمی‌کردید که جور خاصی باشید - همان جور بودید. سپس چیزی تعبیر کرد، اتفاق بزرگی رخ داد، چیزی که ادامه زندگی شما را شکل داد، حتی اگر در آن زمان نسبت به آن آگاه نبودید.

دربارهٔ انتظارات آموختید

شما آن موقع یک بچه دوست‌داشتنی بودید و ناگهان این دیگر کافی نبود. انتظار می‌رفت کارهایی انجام دهید: لیوانت را روی زمین نینداز، وقتی چیزی که می‌خواهی را بدست نمی‌آوری جیغ نکش، مثل یک آدم واقعی از دستشویی استفاده کن، وقتی چون دوست داری برادرت را گاز نگیر. در فاصله این تغییر میان زمانی که همانطور که بزرگ شده بودی به دنیا آمده بودی تا زمانی که باید بر اساس برخی انتظارات عمل می‌کردیم، دو مسأله حیاتی رخ می‌دادند.

اولین مسأله این بود که یاد گرفتیم طبق هنجارهای اجتماعی عمل کنیم. و این مسأله حیاتی است چون خواهر من، خیلی جذاب نبود اگر در سن سی و دو سالگی هنوز داشتی از پوشک استفاده می‌کردی؛ چون کسی کمک نکرده بود دستشویی رفتن را یاد بگیری.

دومین مسأله‌ای که رخ داد این بود که یاد گرفتیم چطور جلب توجه کنیم و برای یک کودک توجه یعنی عشق. در واقع اگر هرگز درست یاد نگیرید، همهٔ زندگی‌تان را با این باور سپری خواهید کرد که توجه یک شخص به شما به معنای عشق است. رسانه‌های اجتماعی را به طور کلی نگاه کنید.

گوش کنید. می‌خواهم چیزی بگویم که ممکن است به شما کمک کند همهٔ افرادی که

می شناسید و احتمالاً خودتان را درک کنید. وقتی نوزاد بودید برای زنده ماندن نیاز به مراقبت و توجه دائمی داشتید. اما جایی دیگر آن توجه مطلق را دریافت نکردید زیرا دیگر نیازی به آن نداشتید. اما همچنان توجه سایرین را دوست داشتید (به هر حال هنوز بچه بودید). بنابراین ذهن زیرک شما راه هایی را برای جلب توجه در مواقع لازم آزمایش کرد. بعضی از کودکان نوپا با ابراز مهربانی جلب توجه می کنند، بنابراین یاد می گیرند به این خصلت وابسته باشند. بعضی از آنها یاد می گیرند با خنداندن والدین شان جلب توجه کنند، بنابراین سرگرم کردن را یاد می گیرند. بعضی از آنها یاد می گیرند با انجام کارهای خوبی که دیگران تحسین می کنند جلب توجه کنند؛ آنها به افراد پر دستاورد تبدیل می شوند. برخی از کودکان متوجه می شوند که وقتی زمین می خورند و آسیب می بینند یا زمانی که مریض می شوند، مامان زمان و توجه بیشتری بر آنها اختصاص می دهد؛ در نتیجه به یک فرد ضعیف تبدیل می شود. بعضی از کودکان هر کاری که می کنند نمی توانند جلب توجه کنند، بنابراین لگد می اندازند، جیغ می کشند و عصبی می شوند عصبانی بودن بهتر از نادیده گرفته شدن است. این تمایلات کودکان می توانند به عادات بچگی تبدیل شوند. عادات بچگی در صورتی که اصلاح نشوند، به روش های ناخوارانه و رد تبدیل می شوند.

می دانم این یک تعمیم بزرگ و جامع است، اما جدی می گویم، از خودتان پرسید این داستان شبیه کدام یک از افراد بالغی است که می شناسید. آیا کسی در زندگی شما هست که همیشه مشکل داشته باشد؟ صرف نظر از این که هر چه روزی از هفته باشید، همیشه یک بلایی نازل می شود؟ دلیل این مسأله این است که مشکلات، آن تپش هایی که از دیگران می طلبند را فراهم می کند. آیا کسی را در زندگی تان می شناسید که پیش از آنکه دستاورد داشته باشد؟ متعادل کار باشد؟ همیشه به خودش فشار بیاورد؟ احتمالاً به این دارا باشد. او - مانند من - در دوران کودکی از طریق کسب موفقیت جلب توجه می کرده است. حرکت عادت بسیار دشوار است. آیا زنائی را دیده اید که به کلی درمانده به نظر می رسند؟ آنها مأیوس به کسی نیاز دارند که کمک شان کند، مشکل شان را حل کند، و برای هر تصمیم با آنها مشاوره کند؟ شرط می بندم آنها در خانه ای بزرگ شده اند که این دروغ ها به آنها خورانده شده و تک تک تصمیمات شان کنترل شده است تا جایی که دیگر به توانایی های خود اعتماد ندارند.

منظور من این است که ما از سن بسیار پایین یاد می گیریم کارهایی انجام دهیم تا جلب توجه کنیم، و حتی اگر ویژگی های آنچه انجام می دهیم در طول زمان دچار تغییر و دگرگونی شود، روش کلی که از کودکی برای جلب توجه یاد گرفته ایم - از سرگرم کردن تا کسب موفقیت، بیماری مزمن یا عصبانیت بیش از حد، یا بحران همیشگی - اغلب همانگونه باقی می ماند و روش های جلب توجه در بزرگسالی را تحت تأثیر قرار می دهد.

من همیشه از طریق موفقیت می توانستم توجه والدینم را جلب کنم. این مسأله در سن خیلی پایین به من یاد داد که به منظور دریافت عشق، باید کارهایی انجام دهم تا لایق آن باشم. آیا والدینم مرا دوست داشتند؟ مسلماً، اما برای کودکی که توجه نمایانگر عشق است، عدم توجه منجر به ناامیدی می شود و کودک می آموزد برای دریافت توجه چه باید بکند.

پس بیاید خلاصه کنیم. شما یک کودک هستید و یاد می گیرید که برخی رفتارها توجه را به سمت شما جلب می کند. این مسأله بر آنچه در بزرگسالی خواهید بود تأثیر می گذارد. اما این تنها مسأله دردناکی نیست که می آموزید. حدود همین سن است که نه تنها یاد می گیرید چگونه عشق دریافت کنید، بلکه به شما گفته می شود به منظور تداوم در دریافت این عشق باید چه کنید.

آیا تابحال به این فکر کرده اید که چه اندازه از زندگی فعلی تان به راستی از انتخاب های خودتان ساخته شده است؟ چه حوزه هایی در واقع انتظارات دیگران از شما هستند؟ من در حالی بزرگ شدم که دوازدهم ازدواج خواهم کرد و بچه دار خواهم شد ... آن هم خیلی زود. در شهر کوچک، خانه من بیشتر هم کلاسی های دبیرستان من اولین فرزند خود را در سن نوزده سالگی به دنیا آوردند. وقتی من پسرم را در سن بیست و چهار سالگی به دنیا آوردم عملاً پیر بودم.

بیست و چهار سالگی

این در دنیای فعلی چه معنایی دارد؟ وقتی به عقب نگاه می کنم، این سن به طرز باورنکردنی جوان به نظر می رسد. از تصور این که یکی از فرزندانم در سن بیست و چهار سالگی صاحب فرزند شود نفسم بند می آید. هنوز زندگی زیادی در پیش دارید، چیزهای زیادی باید ببینید، خیلی چیزها در آن سن درباره خودتان نمی دانید. نمی توانم گویم که دوست داشتم زمان ازدواج یا بچه دار شدنم را تغییر می دادم، چون به این معنای که دیگر این فرزندان را نخواهم داشت. اما هرچه سنم بالاتر می رود نسبت به این مسأله، آگاه تر می شوم که وقتی بزرگ می شدم فکر می کردم ارزش واقعی من بر اساس نقشی که برای جهان بازی می کنم تعیین می شود. به هر حال به ندرت بر اساس این که چقدر با خودتان صادق هستید، شما را یک همسر خوب، مادر خوب یا دختر خوب می پندارند.

هیچ کس بعد از مراسم روز یکشنبه در کلیسا منتظر نمی ماند تا بگوید «بکا»^{۲۸} آنجاست، می دانید که او خود را وقف رسیدگی به خودش کرده است؟ چه مادر خوبی! یا «اوه نگاه

کنید! تیفانی^{۲۹} در حال تمرین برای مسابقه نیمه مارا تن بعدی است، بپنید چقدر زمان به قوی شدن اختصاص می‌دهد. چه همسر خوبی! این مکالمات به هیچ وجه نزدیک جایی که من بزرگ شدم رخ نمی‌دهند. جایی که من بزرگ شدم به زن‌ها یاد می‌دهند اگر می‌خواهید زن خوبی باشید باید برای دیگران خوب باشید. اگر فرزندان‌تان خوشحال هستند، پس شما مادر خوبی هستید. اگر شوهرتان خوشحال است، همسر خوبی هستید. یک دختر، کارمند، خواهر یا دوست خوب چطور؟ کل ارزش شما در اصل در رضایت دیگران خلاصه می‌شود. چطور ممکن است یک نفر در تمام عمر خود در این امر موفق باشد؟ چطور یک شخص می‌تواند رؤیاهای بیشتری داشته باشد؟ چطور یک شخص می‌تواند چه می‌شد اگر خود را دنبال کند؟ اگر لازم باشد ابتدا کسی آن را تأیید کند؟

جای تعجب نیست که بسیاری از مادران به من نامه می‌نویسند و می‌گویند که خود را گم کرده‌اند. البته که گم شده‌اند! اگر زندگی‌تان را به خشنود کردن دیگران بگذرانید، خود واقعی‌تان را فراموش می‌کنید. اگر هنوز همسر مناسب‌تان را پیدا نکرده باشید یا علاقه‌ای به بچه‌دار شدن نداشته باشید، آیا چون کس دیگری وجود ندارد که برای او خوب باشید، یک زن بی‌فایده خواهید بود؟

نه، البته که نه. شما انسانی با امید، آرزوها، اهداف و رؤیاهای خودتان هستید. برخی از این رؤیاهای کوچک هستند («می‌خواهم شریک بوم») و برخی عظیم هستند («می‌خواهم یک شرکت میلیون دلاری راه‌اندازی کنم») اما همه آنها متعلق به شما هستند و همه آنها ارزشمندند چون شما ارزشمند هستید. شما مجاز نیستید برای خودتان بخواهید فقط به این دلیل که شما را خشنود می‌کنند. به اجازه هیچ‌کس نیاز ندارید، و به طور حتم نباید به حمایت هیچ‌کس به عنوان کاتالیزوری برای رساندن شما به مقصد تکیه کنید. متأسفانه بسیاری از زنان با نظر دیگران درباره اهدافشان درگیر می‌شوند. بنابراین به جای این که اهدافشان را دنبال کنند، اجازه می‌دهند که نابود شوند. غمناکانه، یا حتی بدتر، با احساس سرزنش ناشی از ناامید کردن دیگران آنها را دنبال می‌کنند چون به جای دیگران، کاری برای خودشان انجام داده‌اند. آنها با احساس گناه، شرم و ترس زندگی می‌کنند. چه می‌شد اگر دیگر خاکستر گرم یک موقعیت در وجودشان نیست، و تبدیل به یک عریضه اتهام در ذهن‌شان می‌شود. اگر شکست بخورم چه؟ اگر به من بخندد چه؟ اگر قسم را هدر دهم چه؟ اگر آنها را عصبانی کنم چه؟ اگر فکر کنند حریص هستم چه؟ اگر همه این زمان را با خانواده‌ام برای هیچ و پوچ از دست بدهم چه؟

وقتی در این موقعیت می‌مانیم، ترس زندگی‌مان را اداره می‌کند و ما را حتی از کوچکترین پیشروی باز می‌دارد. ممکن است با ترسی عظیم از شکست یا با عقده بزرگ کمال‌گرایی زندگی کنیم. یا شاید می‌ترسیم چون دیگران قبلاً به آنچه ما در نظر داریم دست یافته‌اند، پس دیگر چه فایده‌ای دارد؟ یا شاید از خجالت‌زده شدن می‌ترسیم، از شکست (دوباره). شاید نگرانیم که به اندازه کافی باهوش، زیبا، جوان، عاقل نیستیم ... به دلایل احتمالی زیادی ممکن است کافی نباشیم.

به عنوان یک زن، یک عمر دروغ برای تقویت ترس‌های‌مان داشته‌ایم. یک عمر بر این باور بوده‌ایم که اگر ما اصولاً به توانایی ما در خوشحال کردن دیگران بستگی دارد. وقتی بحث رویاهای‌مان به این می‌آید، از خیلی چیزها وحشت داریم، اما بزرگ‌ترین ترس ما قضاوت از داشتن این رویاها در دنیای واقعی است.

من می‌گویم مزخرف است.

وقتش رسیده است یک عمر این را بگوید. من دروغ زندگی خودم را مزخرف می‌نامم، و مسلماً از جانب شما هم همین کار را می‌کنم. در ابتدای هر سال می‌نشینم و به موضوع کلی کارم فکر می‌کنم. سعی می‌کنم پیش‌بینی برای سال برای طایفه‌ام، برای گروه زنانی که آنلین با من در تماس هستند پیدا کنم. وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم، از خودم پرسیدم چه چیزی می‌خواهم به شما به عنوان زنان، خواهانان، دختران، دوستان، و خانم‌های مجرد بگویم. آنچه آرزو می‌کردم ای کاش می‌دانستید. و جوابی که از قلب فوران کرد از چه می‌شد اگر خودم جرقه زد.

اگر می‌توانستم چیزی به شما بگویم، اگر می‌توانستم متقاعدتان کنم، باور کنید، می‌گفتم که شما برای چیزی بیش از این آفریده شده‌اید. شما آفریده شده‌اید تا رویاهای خود را داشته باشید که از داشتن‌شان می‌ترسید. شما آفریده شده‌اید کارهایی انجام دهید که فکر می‌کنید شایستگی انجام‌شان را ندارید. شما آفریده شده‌اید که یک رهبر باشید. شما آفریده شده‌اید که به سهم باشید. شما آفریده شده‌اید که تغییر مثبت ایجاد کنید، هم در اجتماع محلی خود و هم در سطحی وسیع‌تر در کل دنیا. شما آفریده شده‌اید که چیزی بیش از آنچه امروز هستید باشید - و نکته مهم این است که - تعبیر شما از بیشتر ممکن است شباهتی به تعبیر من یا یک نفر دیگر نداشته باشد.

از نظر شما، بیشتر شاید به معنای ثبت نام برای شرکت در دوی ده کیلومتر باشد. از نظر یک نفر دیگر بیشتر شاید پیشرفت برای تغییر در سبک غذا خوردن برای سلامتی بهتر باشد. از نظر یک شخص دیگر بیشتر شاید به معنای از سر گرفتن درس باشد. از نظر یک نفر دیگر بیشتر شاید به بیرون آمدن از رابطه با یک شخص نامهربان، زیان‌بخش و ظالم باشد. بیشتر شاید به

معنای قطع سلسله روابط مسموم باشد. از نظر یک نفر دیگر بیشتر شاید چیزی شبیه مهربانی بیشتر با خود باشد. شاید بیشتر یعنی زمان استراحت بیشتر. شاید بیشتر به معنای کنترل کردن خشم و شمردن تا ده قبل از فریاد کشیدن سر فرزندان تان باشد. شاید بیشتر یعنی کنترل احساسات یا روان‌درمانی بیشتر، یا نوشیدن آب بیشتر، یا باور بیشتر به عظمت خود، یا عدم نگرانی بیشتر درباره نظر دیگران نسبت به شما.

شما برای چیزی بیشتر آفریده شده‌اید و این تعریف شماست، و تمایل به بیشتر چیزی نیست که موجب شرمساری شما باشد! توانایی ما - آن توانایی که در تک‌تک ما وجود دارد - هدیه است. از جانب آفریدگاران است. آنچه شما با این توانایی انجام می‌دهید، هدیه شما به بقیه دنیا است. بدترین چیزی که می‌توانم تصور کنم این است که بدون بهره بردن از این توانایی از دنیا بگذرید. بناد این این کتاب را نوشتم، با عنوان قبلی آهنگ دمی لوواتو، به عنوان مشوق، به عنوان راه‌ما، و نیز به عنوان بادی که به شعله‌های جرقه چه می‌شد اگر شما می‌وزد تا آن را بدید! آتش پر حرارت کند.

چرا؟

زیرا دنیا به جرقه شما نیاز دارد. به انرژی شما نیاز دارد. دنیا نیاز دارد که شما برای زندگی تان حاضر شوید و توانایی تان را کنترل کنید! ما به ایده‌های شما نیاز داریم. ما به عشق و توجه شما نیاز داریم. ما به اشتیاق شما نیاز داریم. ما به مدل کسب و کار شما نیاز داریم. ما نیاز داریم موفقیت‌های شما را جشن بگیریم. ما نیاز داریم برخاستن مجدد شما پس از شکست‌ها را ببینیم. ما نیاز داریم شهادت شما را ببینیم. ما نیاز داریم چه می‌شد اگر شما را بشنویم. ما نیاز داریم که شما از عذرخواهی کردن با دست‌پاچه‌ی که هستید دست بکشید و به آنچه باید باشید تبدیل شوید.

✱

زمان زیادی صرف کردم تا طرح دقیق این کتاب را تعیین کنم. این ماه‌ها رین پندی است که تا بحال نوشته‌ام - البته امیدوارم. می‌خواستم درک آن ساده و برای هر نوع هدفی قابل اجرا باشد، بنابراین باید به قلب آنچه دست‌یابی به رؤیاهایم را امکان‌پذیر ساخته بود می‌رسیدم. آنچه سرانجام از خود پرسیدم این بود که در پانزده سال گذشته چه عناصری در دنبال کردن اهدافم به من کمک کرده‌اند یا آسیب رسانده‌اند؟ به هر حال من کارشناس نیستم. من متخصص یا استاد نیستم، و جواب سؤالات سایرین را نمی‌دانم. آنچه می‌دانم این است که چگونه می‌توان از یک شهر کوچک و یک کودکی مملو از آسیب به یک کارآفرین موفق تبدیل شد که تنها با مدرک دیپلم یک شرکت چند میلیون دلاری تأسیس کرده است. من می‌دانم چگونه می‌توان از یک دختر منززل غرق در نگرانی از نظرات دیگران به یک زن

مطمئن و مغرور تبدیل شد. من می‌دانم چطور می‌توان از اضافه وزن شدید و زندگی ناسالم و استفاده از غذا به عنوان مکانیزم سازگاری و ناتوانی در بالا رفتن از پله‌ها بدون نفس‌تنگی، به یک دونه مارتن تبدیل شد که هر روز از تخت بیرون می‌پرد تا ورزش را از سر بگیرد. من می‌دانم چگونه می‌توان از فردی که تنها به امید دریافت عشق، به خشنود کردن دیگران می‌پردازد به زنی تبدیل شد که آنچنان لبریز از عشق به خودش، به اشتیاقش، به کارش است که دیگر نیازی به جستجوی عشق از راه‌های منفی ندارد. تمامی این حوزه‌های پیشرفت در زندگی، روزی اهدافی بودند که من برای خودم داشتم، و هرچند زمانی که قدم به این مسیر گذاشتم نمی‌دانستم چه می‌کنم، اما می‌توانم به عقب بنگرم و نقاط مشترک میان موفقیت‌ها و شکست‌ها را که مرا از آن نقطه به اینجا رسانده‌اند را ببینم.

من کارشناس نیستم، دوست شما ریچل هستم، و قصد دارم به شما بگویم چه چیز برای من کارساز بود. من همه چیز را اندکی امتحان کرده‌ام، اما در نهایت دستیابی به اهداف بزرگ شخصی و تخصصی به این سه مورد بستگی دارد:

۱. رها کردن بهانه‌های دست‌وپای مرا بسته بودند.
۲. در پیش گرفتن عادات و رفتارهایی که مرا برای موفقیت آماده می‌کردند.
۳. بدست آوردن مهارت‌های لازم که رشد سریع را امکان‌پذیر می‌ساختند.

در حقیقت من در حین عبور از این مراحل در کتاب‌های لازم برای شناخت آنها را نداشتم اما اکنون می‌توانم به گذشته بنگرم و ببینم که اینها عوامل اصلی موفقیت من در طول مسیر بوده‌اند. من عمداً هر بخش از این کتاب را با این ترتیب و در این طرح‌ریزی کرده‌ام. با بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید شروع کرده‌ام، زیرا اگر آنها را رها نکنید بهانه‌هایی که محدودتان می‌کنند را نشانید، هرگز نمی‌توانید آنها را پشت سر بگذارید. این سؤالات را نیز متوجه خواهید شد که بخش بهانه‌ها بزرگ‌ترین بخش این کتاب است. این بهانه‌ها تلافی نیست. عادات و مهارت‌هایی که نیاز داریم کاملاً آشکار هستند، اما فهرست بهانه‌ها در میان آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم ایستاده‌اند بسیار طولانی و مهیج است. وقت آنها را ورق زدید و متوجه شدید دروغی بیش نیستند، می‌توانید سراغ چیزهایی بروید که شما را قدرتمندتر می‌کنند.

بخش دوم این کتاب رفتارهایی است که باید در پیش بگیرید، که روش تجملی من برای نشان دادن اهمیت زیاد عادات شماست. اگر می‌خواهید نتیجه بگیرید، کلید موفقیت شما ثبات است. یعنی نمی‌توانید کاری را یک بار یا حتی ده بار انجام دهید و انتظار داشته باشید شما را به مقصد برساند. باید رفتارهایی در پیش بگیرید که چنان همیشگی هستند گویی ریشه در دی‌ان‌ای شما دارند. باید چنان این رفتارها را جاودانه کنید که خود جدید شما،

بهترین نسخه شما باشد.

در انتها کتاب را با مهارت‌هایی که باید کسب کنید به پایان می‌برم. اینها مهارت‌های عمومی هستند که همه افراد برای دنبال کردن اهداف‌شان به آنها نیازمندند. آنچه ممکن است شما را دلسرد کند این است که این موارد به ندرت مهارت در نظر گرفته می‌شوند. چیزهایی مانند اطمینان و پافشاری عموماً به عنوان ویژگی‌هایی در نظر گرفته می‌شوند که یا در شما وجود دارند یا ندارند، اما من می‌خواهم درک شما نسبت به این موضوع را تغییر دهم. شما می‌توانید ویژگی‌های مثبت جدید در خود پرورش دهید، و مهم‌تر این که، اگر می‌خواهید آسان‌تر اهداف شخصی‌تان دست یابید، باید این کار را انجام دهید.

این کتاب حاوی اطلاعات زیادی است (یک عمر طول کشید تا این اطلاعات را بدست بیاورم) اما لطفاً اجازه ندهید شما را دستپاچه کند. شما قدرتمند، جسور و لایق چیزهای بیشتری هستید. از حالا به بعد، ایده‌های تغییر را به عنوان موقعیت‌ها در زندگی خود ببینید. یک زندگی مملو از مثبت دستورالعملی برای ساخت عظمت خاص شماست. بیایید شروع کنیم!