

دست از عذر خواهی بردار دختر

ریچل هالیس
محمد رضا شیروانی

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel
 عنوان و نام پدیدآور: دست از عذرخواهی بردار، دختر! / ریچل هالیس؛ [ترجمه] محمدرضا شیروانی.
 مشخصات نشر: قم: آراستگان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص: مصور، ۱۴×۲۱×۵/۲ س.م.
 شابک: ۵-۵۱-۶۹۲۶-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Girl, stop apologizing: a shame-free plan for embracing and achieving your goals
 ۳۰۱۹.
 یادداشت: کتاب حاضر با عناوینش مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت فیبا گرفته است.
 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: شیروانی، محمدرضا، ۱۳۶۷-، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۸۲۷۹۹



عنوان	دست از عذرخواهی بردار، دختر!
تالیف	ریچل هالیس
ترجمه	محمدرضا شیروانی
ناشر	آراستگان
شابک	۵-۵۱-۶۹۲۶-۶۲۲-۹۷۸
سال چاپ	۱۳۹۸
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۵۰۰ نسخه
	قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

فهرست

- ۸..... معرفی
- ۲۲..... بخش اول: بهانه‌هایی که باید از دستشان راحت شوم
- ۲۳..... بهانه ۱: این کاری نیست که سایر خانم‌ها آن را انجام دهند
- ۳۶..... بهانه ۲: من شخصی نیستم که به دنبال هدفم باشم
- ۴۰..... بهانه ۳: وقت ندارم
- ۴۸..... بهانه ۴: کفایت لازم برای موفقیت را ندارم
- بهانه ۵: نمی‌توانم رؤیاهایم را برآورده کنم و یک مادر، دختر و کارمند خوبی باشم
- ۵۹.....
- ۶۸..... بهانه ۶: من از شکست می‌ترسم
- ۷۵..... بهانه ۷: این کار قبلاً انجام شده است
- ۸۱..... بهانه ۸: آن‌ها چه فکری می‌کنند؟
- ۸۹..... بهانه ۹: دخترهای خوب که زور نمی‌زنند
- ۹۷..... بخش دوم: رفتارهایی که باید در پیش بگیرید
- ۹۸..... رفتار ۱: اجازه گرفتن را متوقف کنید
- ۱۰۵..... رفتار ۲: یک رؤیا انتخاب کرده و کاملاً به آن متعهد باشید
- ۱۱۷..... رفتار ۳: جاه‌طلبی‌هایتان را قبول کنید
- ۱۲۹..... رفتار ۵: پایه‌های موفقیت را بسازید
- ۱۴۴..... رفتار ۶: به دیگران اجازه ندهید شما را از تصمیم‌تان منصرف کنند
- ۱۵۰..... رفتار ۷: نه گفتن را بیاموزید

- بخش سوم: مهارت‌هایی که باید کسب کرد..... ۱۵۵
- مهارت ۱: برنامه‌ریزی ۱۵۶
- مهارت ۲: اعتماد به نفس ۱۶۷
- مهارت ۳: اصرار داشتن ۱۷۷
- مهارت ۴: اثرگذاری ۱۸۲
- مهارت ۵: مثبت اندیشی ۱۹۰

تعریف و تمجیدهایی درباره "ریچل هالیس" و کتاب "دست از عذرخواهی بردار، دختر جان"

"ریچل هالیس یک رهبر واقعی است که همواره آرزو داشته به خانم‌هایی کمک کند تا بتوانند با سماجت و پشتکار به سمت اهداف و رؤیاهایشان گام بردارند و در این راه احساس شرمندگی نکنند. توانایی ریچل در به اشتراک‌گذاری داستان‌ها و اصولی است که طرفدارانش را مشتاق نگه می‌دارد تا بتوانند گام‌های مهمی را در مسیر زندگی‌شان بردارند و بتوانند به شناخت شخصی برسند و رشد کنند."

- دکتر جان سی. مکسول، نویسنده و کارشناس مدیریت

"تا به حال شده در زندگی‌تان به این نتیجه رسیده باشید که هر چه تلاش می‌کنید به جایی نمی‌رسید؟ تابه‌حال شده برای دستیابی به اهداف و رؤیاهایتان با خودتان کشمکش داشته باشید؟ در کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر جان ریچل هالیس به موضوعاتی پرداخته‌شده تا بتوانیم نقاط ضعف و بهانه‌هایی که نمی‌گذارند به سمت اهدافمان حرکت کنیم را شناسایی نماییم. او با صداقت و صراحت تمام درباره تجربیات زندگی‌اش سخن می‌گوید و توصیه‌های جالبی درباره نحوه شکل‌گیری زندگی موردعلاقه‌مان به ما می‌دهد."

- هلن روبین، نویسنده کتاب پرفروش "پروژه شادی"

"کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر جان راهنمایی‌های بسیار عالی درباره نحوه تغییر دادن زندگی و کنار گذاشتن بهانه‌ها است و باعث می‌شود با پذیرفتن رؤیاهایمان و کسب اطمینان و انگیزه واقعی در زندگی دست به کارهای جالبی بزنیم. در این کتاب به شما آموزش داده می‌شود که چگونه بتوانید دست از جلب رضایت مردم برداشته و آن زندگی باب میل خودتان که لایق شما است را بسازید. من که از خواندن هر صفحه آن لذت بردم."

- براندون برچارد نویسنده کتاب‌های پرفروش "پیام‌رسان میلیونر"، "بیانیه انگیزش"، "عادت‌های پربازده"

"خواندن کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر جان درست مانند نشستن با بهترین دوستان و صحبت درباره مکان‌های تاریک زندگی‌تان است که سعی در پنهان کردن آن‌ها دارید و این کتاب مانند نوری بر تاریکی شما می‌تابد و همه آن‌ها را نمایان می‌کند. ریچل توانایی کمک کردن به شما در ساکت کردن دختر بدجنس درونی‌تان را دارد و باعث می‌شود تا خودتان را باور کنید و بتوانید آن دختر بدجنس را به زنی تبدیل نمایید که همیشه آرزویش را داشته‌اید. ریچل باعث می‌شود که حس تنهایی و شرمندگی نسبت به شخصیت گذشته‌تان را نداشته باشید در حالی که با دادن امید و انگیزه باعث می‌شود آینده روشنی پیدا کنید. صحبت‌های او مانند چراغ‌راهنما عمل کرده که موجب می‌شود موفق باشیم و بتوانیم دستاوردهای بهتری را کسب کنیم"

- جنا کوچر، عکاس، مدرس و مجری پادکست "جوینده هدف"

"ریچل اپرای عصر مدرن و تونی رایینز مؤنث است! او مکانی امن را برای زنان فراهم می‌کند تا بتوانند رشد کنند و به خودشان ایمان داشته باشند. او همچنین عشقی را به مخاطبینش می‌دهد که مادران نسبت به فرزندانشان دارند تا بتوانند کلید زندگی‌شان را پیدا کنند. ریچل صادق، واقعی و پر از طراوت است. او ترکیبی از احساس، شوخ‌طبعی و رک‌گویی است تا همه ما این باور را پیدا کنیم چگونه می‌توانیم زندگی که همیشه آرزویش را داشته‌ایم پیدا کنیم. این کتاب را بگیرید و دست از عذرخواهی کردن بردارید!"

- لوئیس هووس نویسنده کتاب پرفروش "مدرسه کمال"

"اگرچه انگیزه، انرژی ایجاد می‌کند اما انگیزه تنها برای پیشرفت زندگی شما کافی نیست. ریچل هالیس این کار را در بالاترین سطح ممکن انجام می‌دهد. دست از عذرخواهی بردار، دختر جان یک شاهکار واقعی است و از ابزارها و چارچوبی استفاده می‌کند که به شما اجازه می‌دهد تا به‌طور مؤثر رفتارها و مهارت‌های جدیدی را در زندگی خود بکار بگیرید و تغییر واقعی و پایداری را ایجاد کنید."

- دین گرازویسکی، کارآفرین و سرمایه‌گذار

"ریچل هالیس یک نیروی الهام‌بخش است که بر روی سطح عظیمی از جهان تأثیر می‌گذارد. کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر جان تغییری را در نگرش و دیدگاه‌های مردم ایجاد خواهد کرد که تا چندین نسل دیگر هم موجب تحول زندگی آن‌ها خواهد شد."

- ترنت شلتون، نویسنده، سخنوران انگیزشی و مؤسس و مدیرعامل شرکت ریهب تایم.

"ریچل فقط به یک دلیل، رهبر توسعه شخصی مدرن است. اصالت، آسیب‌شناسی و تجربه او را از بقیه جدا می‌کند. او می‌داند که به چه شکلی باشد تا در جایگاه واقعی ریچل قرار گیرد."

- اد مایلت، کارآفرین، مربی توسعه شخصی، سخنران و مجری پادکست

"دست از عذرخواهی بردار، دختر جان یک کتاب محکم و بدون عذر و بهانه است. هر فصل از این کتاب مانند یک چالش است که به شما کمک می‌کند تا برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید."

- آرلان همیلتون، بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت "بک استیج کپیتال"

"زمان آن رسیده تا عظمت خود را در آغوش بگیرید و در این راه هیچ همراهی مانند کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر جان نیست. ریچل همانند یک دوست نترس است که به شما این شجاعت را می‌دهد تا جسورانه برای رسیدن به اهداف و آرزوهایتان قدم بردارید و به هدفی که همیشه منتظرش بودید دست‌یابید و این هم جنبشی است که من دوست دارم بخشی از آن باشم و برای این کار بسیار هیجان‌زده هستم."

- امی پورترفیلد، متخصص بازاریابی آنلاین

معرفی

چه می‌شود اگر...

زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، به‌طور جدی تصمیم گرفته بودم نامش را "متأسفم، نه متأسف نیستم" بگذارم و باید اعتراف کنم که اسم کتاب را از آهنگ "دمی لواتو" الهام گرفته بودم. راستش را بخواهید این آهنگ انگیزه اصلی نگارش این کتاب را در من ایجاد کرد.

تصور کنید در اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ هستیم و من برای اولین بار این آهنگ را شنیده بودم. صبح دوشنبه یک روز آفتابی بود. مطمئنم که روز دوشنبه بود، چون تمام کارکنانم در دور میز اجلاس در حال حرکات موزون بودند و می‌خواستند اول هفته را بانشاط و انرژی شروع کنند و می‌دانم که هوا آفتابی بود چون همیشه تابستان‌های لس‌آنجلس به همین صورت است. مالیات‌های گزاف تضمین‌کننده این هستند که آب‌وهوا هیچ‌گاه به زیر ۲۳ درجه گرم و مطبوع نخواهد رسید.

ما همیشه قبل از جلسات بزرگ با موسیقی انرژی‌مان را بالا می‌بردیم تا انگیزه مناسب را پیدا کنیم. هر هفته (برای اینکه مساوات رعایت شود) یکی از کارکنان بصورت چرخشی نقش دی‌جی را اجرا می‌کرد تا بتواند با سلیقه و موسیقی دلخواهش روحیه و انگیزه را به تیم تزریق کند. در آن تابستان، تمام کارکنانم زیر بیست‌وهشت سال بودند، بنابراین همه آن‌ها سلیقه‌های نسل جدید را داشتند. در این حالت باید انتظار هر آهنگی را داشته باشید.

در آن دوشنبه خاص، برای اولین بار این آهنگ را شنیدم.

عشق در اولین شنیدار!

اگر تا الان این آهنگ را گوش نداده‌اید حتماً باید آن را دانلود کرده و در لیست پخش آهنگ‌های باشگاهتان قرار دهید. ریتم شاد و جالبی دارد. دقیقاً نقش الهام‌بخشی را دارد که قبل از شروع عمل قلبتان و یا اولین سخنرانی مهمتان به آن نیاز دارید.

دمی به ما می‌فهماند که وضعیت بسیار خوبی دارد و زندگی‌اش به‌خوبی و خوشی می‌گذرد و متأسف است، اما متأسف نیست. از این نوع سبک موسیقی لذت می‌برم. با این نوع آهنگ‌ها به راحتی ارتباط برقرار می‌کنم و به من انرژی داده و روحیه‌ام را به سرعت تغییر می‌دهند.

بعد از اینکه برای اولین بار این آهنگ را گوش دادم به سرعت عاشقش شدم. در حمام، در سالن ورزش و در ماشین به آن گوش می‌دادم. تمام مدت به آن گوش دادم تا اینکه یک سؤال به ذهنم رسید: "من از چه چیزی متأسف نیستم؟" ببینید، دمی از اینکه با شرایط خاص خودش زندگی می‌کند متأسف نیست. او به خاطر حس و حال خوبی که دارد، ظاهر زیبایش، جکوزی وسط خانه‌اش و تحریک نامزد قبلی‌اش متأسف نیست؛ اما من چه؟ در زندگی من چه چیزهایی وجود دارند که از عذرخواهی کردن راجع به آن‌ها خودداری می‌کنم؟

ای کاش می‌توانستم به شما بگویم که در هر قسمت از زندگی‌ام یک لیست طولانی از مواردی وجود دارد که نظر دیگران درباره‌شان برایم اهمیتی ندارد، اما واقعیت ندارد، هرچند من باید یک الگو برای شما باشم.

به عنوان یک نکته به شما بگویم که من بیشتر تعطیلات کریسمس را در رختخواب سپری کردم چون سرماخوردگی بدی گرفته بودم. در آن زمان شروع به مطالعه تعداد زیادی رمان‌های تاریخی در دوره نیابت سلطنت با دوک‌های متفکر کردم که در آن زمان دوک‌ها کوچک‌ترین اهمیتی به تفکرات جامعه نمی‌دادند و همواره به زندگی شخصی خود و زن‌هایشان می‌پرداختند. پس من هم تصمیم گرفتم در جملات روزمره‌ام از جمله "اهمیتی نمی‌دهم" بیشتر استفاده کنم. تا به اینجا توانسته بودم به وعده‌ای که به خودم داده‌ام عمل کنم و حالا به دوم ژانویه رسیده‌ایم! هورا!!!

اما حقیقتاً، من هم مانند بسیاری از زنان دیگر، هنوز درگیر غلبه بر تمایلات ذاتی جنس مؤنث هستم. من مدام در تلاشم تا بتوانم دیگران را از خودم راضی نگه دارم. همواره تلاش می‌کنم تا جنبه‌هایی از زندگی را که اصلاً ربطی به من ندارند را

کنترل کنم؛ اما راستش را بخواهید اصلاً موفق نیستیم. بله درست است که من به نوعی یک مشاور حرفه‌ای هستم ولی بعضی اوقات زیر این مسئولیت کم می‌آورم و نمی‌توانم همه اطرافیانم را از خودم راضی نگه‌دارم. خیلی مواقع درگیر این موضوع بوده‌ام که به نظرات دیگران اهمیت ندهم و تنها خواسته‌های خودم برایم مهم باشند. بزرگ‌ترین نمونه از این تلاش‌ها؟

هدف‌گذاری‌های بزرگ و مهم یک مادر شاغل، مقابله در برابر فشارهای درونی، جرئت رسیدن به این باور که می‌توانم یک الگو برای شما باشم تا بتوانم با ایجاد حس شجاعت و غرور و قدرت دنیایان را تغییر دهم.

گاهی ممکن است در فضای مجازی از یک غریبه در مورد مدل موهایم یا رنگ لباس‌هایم و یا سبک نویسندگی‌ام نظراتی را بشنوم اما دیگر حتی یک ثانیه از زندگی‌ام را صرف نگرانی درباره طرز تفکر دیگران درباره خودم نخواهم کرد.

پذیرش این ایده که شما می‌توانید همه آن مواردی که برای خودتان می‌خواهید را جدی بگیرید، حتی اگر افراد دیگر علاقه‌ای به آن‌ها نداشته باشند قشنگ‌ترین و قوی‌ترین حسی است که می‌توانید در دنیا داشته باشید. آیا می‌خواهید معلم کلاس سوم باشید؟ عالی است! یک مرکز پرورش حیوانات باز کنید؟ عالی است! آیا می‌خواهید برای رفتن به یک تعطیلات پرزرق و برق پول پس‌انداز کنید و از دیگران بخواهید شما را بیانکا صدا بزنند در حالی که اسم واقعی‌تان پم است؟ عالی است!

این رؤیاها هر چه باشند، متعلق به خود شماست، نه من. شما مجبور نیستید برای آن توجیه داشته باشید، چون تا زمانی که تنها رضایت خودتان را به همراه داشته باشید، پس‌نیازی نیست برای آن از کسی اجازه بگیرید. درواقع، زمانی که درک کنید مجبور نیستید رؤیایان را به هر دلیلی برای دیگران توجیه کنید، آن روزی است که شروع به قدم زدن در راه رسیدن به مقصد موردنظرتان کرده‌اید. منظورم این نیست که به دیگران بی‌احترامی کنید. منظورم این نیست که تلخ و بددهن باشید و اهدافتان را به صورت افراد دیگر بکوید. منظورم این است که بر روی رؤیایی که دارید تمرکز کنید، کارتان را انجام دهید، برای آن وقت بگذارید و احساس گناه در مورد آن را متوقف کنید!

متأسفانه بیشتر مردم در طول زندگی‌شان اصلاً چنین حسی را تجربه نمی‌کنند. زنان به‌خصوص در مورد خودشان بی‌رحمانه رفتار می‌کنند و پیش از آنکه برای به دست آوردن رؤیاهایشان تلاش کنند، سعی در منصرف کردن خودشان دارند. این یک حرکت مسخره است.

پتانسیل زیادی در درون افرادی وجود دارد که می‌ترسند حتی برای یک‌بار آن را امتحان کنند. در حال حاضر زنانی وجود دارند که می‌توانند با ایده‌هایشان جهان را تغییر دهند، اگر فقط شهامت آن را داشته باشند تا رؤیاهایشان را دنبال کنند. زنانی وجود دارند که پتانسیل ایجاد شرکتی را دارند که زندگی خود و خانواده‌شان را تغییر می‌دهد و موجب ایجاد یک کسب‌وکار بسیار عالی خواهد شد اگر فقط این جسارت را داشته باشند که باور کنند این کار، کارساز است. در حال حاضر زنانی وجود دارند که می‌توانند برنامه‌های کامپیوتری را ساخته که خط تولید صنعت مد را دگرگون کنند یا یک کتاب پرفروش بنویسند، اگر فقط به خودشان ایمان داشته باشند.

یک رؤیا همیشه با یک سؤال شروع می‌شود و این سؤال همیشه شکلی از "چه می‌شود اگر" را در خود دارد.

چه می‌شود اگر به دوران مدرسه برگردم؟

چه می‌شود اگر سعی می‌کردم آن را بسازم؟

چه می‌شود اگر به خودم فشار می‌آوردم و ۲،۲۶ مایل را می‌دویدم؟

چه می‌شود اگر به یک شهر جدیدی مهاجرت کنم؟

چه می‌شود اگر من کسی باشم که می‌تواند سیستم را تغییر دهد؟

چه می‌شود اگر خداوند این را به هر دلیلی بر قلب من گذاشته باشد؟

چه می‌شود اگر من بتوانم مقداری درآمد بیشتر به حساب بانکی‌ام اضافه کنم؟

چه می‌شود اگر می‌توانستم کتابی بنویسم که به دیگران کمک کند؟

چه می‌شد اگر همان پتانسیل شماست تا بتوانید به در قلبتان ضربه بزنید و از آن بخواهید تا شجاعت لازم را به شما دهد تا بتوانید ترس را از ذهنتان دور کنید. این

"چه می‌شود اگر" یک دلیل دارد. همین "چه می‌شود اگر" راهنمای شماست که به شما نشان می‌دهد باید تمرکزتان را در کجا قرار دهید.

اگر هر زنی این "چه می‌شود اگر" درونی‌اش را بشنود و به آن اجازه رشد دهد، نه تنها می‌تواند دست به کارهایی بزند که خودش از انجام دادنش غافلگیر خواهد شد بلکه می‌تواند دیگران را هم تحت تأثیر قرار دهد. من متقاعد شده‌ام که اگر هر کدام از ماها بتوانیم پاسخی برای این پرسش‌ها پیدا کنیم تأثیری همانند بمبی اتمی در دنیایمان خواهیم داشت.

اغلب ما آگاهانه تنها از درصد کوچکی از قدرت مغز خود استفاده می‌کنیم؛ اما آیا تابه حال یکی از آن فیلم‌هایی را دیده‌اید که شخصیت اصلی ناگهان به همه توان مغزی خود دسترسی پیدا می‌کند؟ آن‌ها یا یک قرص می‌خورند و یا توسط یک سازمان دولتی مخفی تعلیم‌دیده‌اند و ناگهان می‌توانند با ذهن خود فلز را خم کنند و بحران فقر جهان را تنها در عرض چند ساعت حل نمایند، زیرا آن‌ها توانسته‌اند از پتانسیل کامل مغز خود استفاده کنند. من اعتقاد دارم که بسیاری از زنان در دنیای امروزه مثل "پیتز پارکری" هستند که هنوز عنکبوت آن‌ها را نگزیده است. آن‌ها تنها از بخشی از پتانسیل خود استفاده می‌کنند، چون هنوز آن کاتالیزور لازم برای رهاسازی قدرتشان را در اختیار نداشته‌اند.

تنها بخش کوچکی از مردم از همان دوران کودکی تشویق شده‌اند تا توانایی‌ها و پتانسیل‌های خودشان را باور کنند. افرادی که با این گونه مزایا بزرگ می‌شوند تمایل به دیدن امکانات بیشتری دارند. افرادی که ارزش‌های خود را از سنین پایین آموخته‌اند، به توانایی‌های خود در بزرگسالانی اعتقاد بیشتری دارند. افراد با منابع بیشتر هدفشان را به راحتی درک می‌کنند؛ اما اگر با این باور که باید به خودتان ایمان داشته باشید، بزرگ نشده باشید چه؟ چگونه می‌توانید به این باور برسید که می‌توانید کارهای بزرگ‌تری انجام دهید؟ چگونه می‌توانید در مسیرتان ثابت قدم باشید زمانی که به یک مشکل بزرگ برخورد می‌کنید؟

اما چه می‌شود اگر در مسیرتان ثابت‌قدم بمانید؟ چه می‌شود اگر ایمان داشته باشید؟ چه می‌شود اگر تمام زنان دنیا تصمیم بگیرند که انتظارات دیگران را بر باورها و تصمیمات خودشان ارجح‌تر قرار ندهند؟

آیا می‌توانید تصور کنید که اگر ۲۵ درصد از زنان دنیا یا ۱۵ درصد یا حتی ۵ درصد تصمیم بگیرند که بر تصمیمات خودشان ثابت‌قدم بمانند چه اتفاقی رخ می‌داد؟ آیا می‌توانید تصور کنید که اگر آن‌ها دیگر احساس شرم و گناه نکنند و بتوانند پتانسیل‌های خودشان را ارائه دهند چه اتفاقی رخ می‌داد؟ آیا می‌توانید رشدی که در زمینه هنر و علم و تکنولوژی و ادبیات رخ می‌داد را تصور کنید؟ اگر خانم‌های دیگر پیشرفت این زنان را می‌دیدند و تصمیم می‌گرفتند از آن‌ها الهام گرفته و در زندگی خودشان از آن‌ها بهره ببرند چه اتفاقی رخ می‌داد؟ اگر تحول نگرش "چه می‌شود اگر" رخ دهد ما می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم.

درواقع، من ایمان دارم که ما می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم؛ اما اول باید ترس از قضاوت شدن توسط دیگران را کنار بگذاریم.

من نزدیک به دوازده دقیقه است که اینجا نشسته‌ام و نمی‌دانم چگونه بحث درباره این موضوع را شروع کنم، اما می‌دانید چیست؟ همه ما زنان بزرگ‌سالی شده‌ایم و می‌توانیم آن را کنترل کنیم. ما می‌توانیم مکالمات واقعی داشته باشیم. ما می‌توانیم به کسی بگوییم که یک آینه را مقابل زندگی‌مان بگیرد و وقتی که متوجه می‌شویم در حال پیشرفت نیستیم و با حقایق سختی مواجه می‌شویم آن‌ها را بپذیریم.

پس این‌گونه است که زنان از خودشان می‌ترسند.

بله این صحبت درست است. ما اگر از خودمان نمی‌ترسیدیم تا این حد زمان برای معذرت‌خواهی کردن از کسی که هستیم و چیزی که از زندگی می‌خواهیم، نمی‌گذاشتیم.

برای هر زن معمولی، این داستان چیزی شبیه به این است. وقتی شما به دنیا می‌آید، بصورت کامل و مطلق خودتان هستید. این یک تصمیم آگاهانه نبوده که شخصیتتان دقیقاً شبیه به چه کسی باشد، بلکه غریزه است. آیا یک فرد شلوغ

هستید؟ آیا فرد ساکتی هستید؟ آیا بغل کردن را دوست دارید؟ آیا به خودتان سخت می‌گیرید؟

نیازهای شما ساده هستند، تمرکز شما کاملاً شفاف و واضح است و حتی به این فکر نمی‌کردید باید روش خاصی را پیش ببرید. رفتارتان همین بوده است. سپس در ادامه بعضی موارد تغییر می‌کند. اتفاق بزرگی رخ می‌دهد، اتفاقی که بقیه عمرتان را تشکیل می‌دهد، حتی اگر در آن زمان از آن آگاه نبودید. در مورد انتظارات مواردی یاد گرفتید.

این شما بوده‌اید، یک بچه دوست‌داشتنی با یک شخصیت منحصر به فرد و حالا دیگر آن شخصیت جواب نمی‌دهد. از شما انتظار می‌رود که کارهای جدیدی انجام دهید؛ دیگر نباید فنجانتان را روی زمین بیندازید، دیگر حق ندارید وقتی موردی باب میلان نیست جیغ بکشید، باید مثل افراد بزرگسال از دستشویی استفاده کنید، نباید برادران را اذیت کنید. در این مدتی که شخصیتتان به سمتی می‌رود که باید باب میل دیگران باشد دو اتفاق مهم رخ می‌دهد.

اولی این است که یاد می‌گیریم با هنجارهای اجتماعی زندگی کنیم و این خوب است، فرض کنید اگر در سن سی و دو سالگی هنوز از پوشک استفاده کنید، چون هیچ‌کس به شما یاد نداده چگونه از دستشویی استفاده کنید و این اصلاً اتفاق جالبی نیست.

دومین موردی که اتفاق می‌افتد این است که یاد می‌گیریم چگونه توجه دیگران را جلب کنیم و جلب توجه کردن برای هر کودکی بسیار شیرین و لذت‌بخش است. گوش کنید، چون می‌خواهم مطلبی را به شما بگویم که می‌تواند به شما کمک کند تا خودتان را بهتر درک کنید.

به اطراف نگاه کنید. آیا کسی را در زندگی خود دارید که با این مشکلات گریبانگیر باشد؟ آیا افرادی وجود دارند که زندگی‌شان همواره در حال سقوط است؟ افرادی که همیشه اوضاع مناسبی ندارند و همین اوضاع است که موجب جلب توجه دیگران به سمت آن‌ها می‌شود. آیا افرادی را می‌شناسید که به سختی کار می‌کنند؟ افرادی که معتاد به کار باشند؟ افرادی که همیشه به خودشان فشار

می‌آورند؟ حتماً افرادی را می‌شناسید که در دوران کودکی به موفقیت‌های جالب و بزرگی رسیده‌اند و حالا ترک کردن آن‌ها برایشان سخت و دشوار است. آیا زنی را می‌شناسید که کاملاً درمانده به نظر برسد؟ آن‌ها همواره به شخص دیگری نیاز دارند که به آن‌ها کمک کند، مشکیشان را حل کند و یا برای هر تصمیمی به آن‌ها مشاوره دهد؟

من شرط می‌بندم که آن‌ها در وضعیتی رشد کرده‌اند که تمام تصمیماتشان توسط دیگران کنترل شده بنابراین اصلاً به توانایی‌های خودشان اعتماد ندارند. منظور من این است که ما در سنین کودکی کارهایی را یاد گرفته‌ایم که می‌توانیم برای جلب توجه دیگران از آن‌ها استفاده کنیم.

خود من، همیشه از طریق موفقیت‌هایم بوده که می‌توانستم نظر پدرمادرم را به خودم جلب کنم؛ بنابراین از همان دوران کودکی یاد گرفته‌ایم برای اینکه از نظر دیگران دوست‌داشتنی باشیم باید تلاش کنیم. آیا پدرمادرم من را دوست داشته‌اند؟ حتماً؛ اما افرادی در آن سنین دست به هر شیرین کاری می‌زنند تا نظر پدرمادر و دیگران را به خودشان جلب کنند.

پس اجازه دهید دوباره جمع‌بندی کنیم. شما یک کودک هستید و یاد می‌گیرید که فلان رفتار خاصتان مورد توجه دیگران قرار گرفته است. بدین ترتیب شروع به پرورش نطفه‌ای می‌کنید که در درون شما کاشت شده است؛ اما این تنها کار دشواری نیست که باید یاد بگیرید. در همان سنی که یاد می‌گیرید چطور نظر دیگران را به خودتان جلب کنید، به شما گفته می‌شود که باید در آینده به چه شخصیتی تبدیل شوید.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چگونه انتخاب‌هایتان نحوه شکل‌گیری زندگی شما را تشکیل داده است و در چه بخش‌هایی دقیقاً از شما انتظار می‌رود؟ من به نحوی بزرگ شدم که باید ازدواج کنم و بچه دار شوم. در شهر کوچکی که من در آن بزرگ شده‌ام، بیشتر دخترانی که به دبیرستان می‌رفتند به زودی ازدواج کرده و اولین فرزندشان را در سن ۱۹ سالگی به دنیا می‌آوردند. زمانی که

اولین پسر من را در سن بیست و چهار سالگی به دنیا آوردم، حس مادر بزرگ‌ها را داشتم.

۲۴ سال!!!!!!

اما در دنیای واقعی چگونه است؟ هنگامی که به گذشته نگاه می‌کنم، بیست و چهار سالگی واقعاً برای بچه‌دار شدن خیلی زود است. وقتی که تصور می‌کنم قرار است بچه‌هایم در سن بیست و چهار سالگی بچه‌دار شوند احساس خفگی می‌کنم. در آن سن زندگی تجربه‌های زیادی را برای نشان دادن به ما دارد. خیلی موارد که باید دید و خیلی چیزها که در مورد خودتان نمی‌دانید. من نمی‌گویم که اگر به گذشته برگردم ازدواج نمی‌کردم و یا بچه‌دار نمی‌شدم چون در این صورت الان فرزندانم را نداشتم، اما هرچه قدر که پیرتر می‌شوم، بیشتر این موضوع را درک می‌کنم که ارزش واقعی من بر اساس نقشی است که دیگران برای من طراحی کرده‌اند. هر چه باشد، بودن به عنوان یک همسر و یا مادر خوب به ندرت بر این طرز فکر استوار است که شما چقدر نسبت به خودتان صادق هستید.

هیچ کس در روزهای یکشنبه در اطراف کلیسا نمی‌ایستد و نمی‌گوید: "بکا را ببینید. او خیلی به خودش اهمیت می‌دهد. واقعاً که چه مامان خوبی است" یا "آه، نگاه کنید! تیفانی برای دو ماراتن تمرین می‌کند. نگاه کنید که چگونه در حال تمرین کردن است. واقعاً که چه زن خوبی!" در حقیقت اگر این چنین مکالماتی در حال رخ دادن باشند، به هیچ وجه در نزدیکی جایی که من بزرگ شده‌ام نیست. در جایی که من بزرگ شدم، به زنان آموزش داده می‌شود که باید زن خوبی باشید و به دیگران احترام بگذارید. اگر بچه‌های شما خوشحال باشند، پس شما مادر خوبی هستید. اگر شوهرتان از شما راضی باشد، پس شما زن خوبی هستید. تمام ارزش شما اساساً در رضایت افراد دیگر گره خورده است.

چطور کسی می‌تواند کل زندگی‌اش را با این منطق بگذراند؟ چطور کسی می‌تواند رؤیاهای بیشتری را برای خودش متصور شود؟ چگونه می‌تواند به سراغ رؤیاهایش برود در حالی که قبلاً باید رضایت افراد دیگر را جلب کند؟

تعجبی ندارد که بسیاری از مادران برای من نظراتشان را می‌فرستند و به این موضوع اشاره می‌کنند که خودشان را گم کرده‌اند. البته که گم کرده‌اند! اگر همواره در زندگی‌تان به دنبال این باشید چه کارهایی انجام دهید که دیگران را راضی نگه دارید آنگاه هرآنچه که موجب شادی خودتان خواهد شد را گم خواهید کرد. چه اتفاقی می‌افتاد اگر هنوز خودتان و همسران آمادگی بچه‌دار شدن را نداشته باشید؟ آیا زن خوبی نیستید چون هیچ‌کسی را ندارید تا در حقش خوبی کنید؟ البته که نه. شما انسانی هستید که امیدها و آرزوها و اهداف مختص به خودتان را دارید. برخی از آن‌ها آرزوهای کوچکی هستند "من می‌خواهم شعر بنویسم" و برخی دیگر بسیار بزرگ هستند "من می‌خواهم یک میلیون دلار پول به دست بیاورم" اما همه آن‌ها متعلق به شما هستند و ارزشمند می‌باشند چون شما ارزشمند هستید. شما اجازه دارید که هر رویایی را برای خودتان بخواهید چون این کار موجب شادی و رضایت شما خواهد شد. شما به اجازه کسی نیاز ندارید و قطعاً نباید به پشتیبانی دیگران به‌عنوان یک محرک برای رسیدن به خواسته‌هایتان تکیه کنید.

متأسفانه، بسیاری از زنان با این موضوع خیلی مشکل دارند که نظر دیگران نسبت به اهدافی که دارند چیست؟ بنابراین به جای اینکه اهدافشان را دنبال کنند، به رؤیاهایشان اجازه مردن می‌دهند. یا اینکه بصورت مخفی اهدافشان را دنبال می‌کنند و یا بدتر از آن احساس بدی به دست می‌آورند چون فکر می‌کنند دیگران را ناامید کرده‌اند. چون به نظر دیگران اهمیت نداده و به سراغ کارهایی که خودشان دوست داشته‌اند رفته‌اند. آن‌ها همواره با احساس گناه و شرم و ترس زندگی می‌کنند. "چه می‌شود اگر" دیگر برای آن‌ها کارساز نخواهد بود و فقط کشمکش‌های ذهنی را برای آن‌ها ایجاد خواهد کرد. چه می‌شود اگر شکست بخورم؟ چه می‌شود اگر آن‌ها به من بخندند؟ چه می‌شود اگر وقتم را تلف کنم؟ چه می‌شود اگر موجب عصبانیت دیگران شوم؟ چه می‌شود اگر احساس کنند من انسان حریصی هستم؟ چه می‌شود اگر دیگران فکر کنند که دارم وقت خودم و خانواده‌ام را هدر می‌دهم؟

وقتی که در این شرایط قرار بگیریم باعث شده ترس وجودمان را فرابگیرد و نتوانیم حتی یک گام کوچک روبه جلو برداریم. ما ممکن است با ترس عظیمی از شکست زندگی کنیم. یا ممکن است نگران این باشیم چون دیگران پیش از آنکه ما به اهدافمان برسیم به آنها دست پیدا کنند، پس دیگر تلاش ما چه اهمیتی دارد؟ یا شاید از خجالت کشیدن می ترسیم. از اینکه با هنجارهای جامعه همفکر نیستیم و یا شاید به اندازه کافی باهوش و جوان نیستیم و تجربه کافی نداریم.

به عنوان یک زن، ما در طول زندگی مشترکی که داشته ایم دروغ های بسیاری شنیده ایم. ما یک عمر باور کرده ایم که ارزش ما اصولاً در توانایی ما در شاد کردن دیگران نهفته است. ما از خیلی موارد در مورد رؤیاهایمان واهمه داریم، اما بزرگ ترین ترسمان این است که مورد قضاوت دیگران قرار بگیریم.

این خیلی مزخرف است.

من همیشه این دروغ ها را مزخرف خوانده ام و بدون شک از طرف شما هم آنها را مزخرف می نامم.

در آغاز هر سال، می نشینم و به آنچه باید در طول سال با شما مطرح کنم، فکر می کنم. سعی می کنم پیامی برای شما، خانواده و این گروه از زنانی که به صورت آنلاین با من همراه هستند، پیدا کنم. وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم، از خودم پرسیدم می خواهم به عنوان یک زن چه چیزی را به شما خواهران، دختران و دوستانم بگویم. هرآنچه که از شنیدنش لذت ببرید.

اگر می توانستم به شما مطلبی بگویم، اگر می توانستم شما را متقاعد کنم که باور کنید برای اهداف بیشتری ساخته شده اید. برای رؤیاهایی ساخته شده اید که از فکر کردن به آنها ترس دارید. برای انجام کارهایی ساخته شده اید که فکر می کنید شایستگی آنها را ندارید. شما برای رهبر بودن ساخته شده اید. برای کمک کردن به دیگران ساخته شده اید. شما برای ایجاد تغییرات مثبت و سازنده در کل دنیا ساخته شده اید. شما باید به یک نسخه بهتر از امروztان تبدیل شوید.

شاید نسخه بهتر برای شما شرکت در دوی ۱۰ هزار متر باشد. شاید برای افراد دیگر تغییر سبک غذا خوردن و رسیدن به وزن کمتر و سلامتی باشد. شاید برای

فرد دیگری بازگشت به مدرسه و دانشگاه و ادامه تحصیل باشد. برای یک فرد دیگر شاید جدایی از همسر ظالم و رسیدن به آرامش باشد. شاید به این معنا باشد که باید با خودتان مهربان‌تر باشید. شاید باید قبل از عصبانی شدن و دعوا کردن بچه‌هایتان تا ۱۰ بشمارید و سپس تصمیم‌گیری کنید.

پتانسیل درونی در وجود تکتک ما یک هدیه از جانب خداوند است.

کاری که با آن پتانسیل می‌توانید انجام دهید، هدیه شما به دنیا است. بدترین موردی که می‌توانم تصور کنم این است که ممکن است از دنیا بروید و این پتانسیل درونی‌تان دست‌نخورده باقی بماند؛ بنابراین من این کتاب را با الهام از آهنگ دمی لواتو نوشتم تا تشویقتان کنم. اینکه راهنمای شما باشم و بتوانم "چه می‌شود اگر" را در درونتان بیدار کنم تا بتوانید با شعله‌های درونی‌تان دنیا را به آتش بکشید.

چرا؟

چون ما در این دنیا به شعله‌های آتش شما نیاز داریم. جهان به انرژی شما نیاز دارد. جهان به شما نیاز دارد تا بتوانید از پتانسیل‌هایتان استفاده کنید. ما به ایده‌های شما نیاز داریم. ما به عشق و محبت شما نیاز داریم. ما به شور و اشتیاق شما نیاز داریم. ما به مدل‌های کسب‌وکار شما نیاز داریم. ما باید موفقیت‌های خود را جشن بگیریم. ما باید شجاعت شما را ببینیم. ما باید صدای شما رو بشنویم. ما به شما نیاز داریم تا دست از عذرخواهی کردن برای تبدیل شدن به کسی که دوست دارید باشید بردارید.

وقت زیادی را صرف فهمیدن این موضوع کردم که دقیقاً چه مطالبی را در این کتاب بگنجانم. می‌خواستم که درک و استفاده از آن برای تمام اهداف آسان باشد. من درنهایت از خودم پرسیدم که: "کدام یک از ویژگی‌هایم در طول پانزده سال اخیر به من کمک کرده‌اند و یا به من صدمه زده‌اند؟" به‌هرحال من متخصص یا استاد نیستم و جواب همه‌چیز را نمی‌دانم. تنها چیزی که می‌دانم این است که چگونه از یک شهر کوچک به یک کارآفرین موفق تبدیل شوم و یک شرکت چند

میلیون دلاری را تنها با یک مدرک دیپلم دبیرستان ایجاد کنم. من می‌دانم که چطور از یک دختر جوان ناامن که درگیر استرس و اضطراب است به زنی مطمئن و موفق تبدیل شوم. من می‌دانم که چطور باید از زنی که به شدت اضافه‌وزن داشته و از غذا به عنوان مکانیزم مقابله با چاقی استفاده می‌کند به زنی تبدیل شوم که در دو ماراتن شرکت کرده و هر صبح وقتی از خواب بلند می‌شود به صورت جدی به سراغ اهداف و کارهای روزانه‌اش می‌رود. تمام این مواردی که موجب رشد من شده‌اند اهدافی بوده که برای خودم انتخاب کرده‌ام. حالا که به عقب نگاه می‌کنم می‌توانم موفقیت و شکست‌هایم را ببینم که باعث شدند الان به اینجا برسم.

من متخصص نیستم. من دوست شما ریچل هستم و می‌خواهم به شما راز موفقیت‌م را بگویم. کارهایی که برای من جواب داده است. من تقریباً هر چیزی را به مقدار کمی امتحان کرده‌ام، اما درنهایت به این سه مورد مهم رسیدم:

۱. از شر بهانه‌هایی که باعث می‌شوند درجا بزنم رهایی پیدا کنم.
 ۲. استفاده از عادات و رفتارهای خوبی که من را برای موفقیت آماده می‌کنند.
 ۳. به دست آوردن مهارت‌هایی که برای رشد لازم و ضروری هستند.
- صادقانه بگویم، حالا که می‌توانم به عقب نگاه کنم، می‌بینم که این‌ها عوامل اصلی موفقیت‌م بوده‌اند در حالی که قبلاً خودآگاهی لازم برای شناسایی و درک آن‌ها را نداشته‌ام. من هر بخش از کتاب را به یکی از این موضوعات اختصاص داده‌ام و همین ترتیب را حفظ کرده‌ام.

کتابم را با "رها کردن بهانه‌ها" شروع کردم، چون اگر از همین الان نتوانید مواردی که محدودتان می‌کند را شناسایی کنید، هرگز نمی‌توانید از آن‌ها عبور کنید. در طول کتاب متوجه خواهید شد که بخش بهانه‌ها، طولانی‌ترین بخش این کتاب است. این تصادفی نیست. عادات و مهارت‌هایی که ما نیاز داریم صریح و روشن هستند، اما این بهانه‌ها هستند که به عنوان مانعی برای رسیدن به آینده مطلوب ما قرار گرفته‌اند. وقتی بتوانید بهانه‌هایتان را شناسایی کرده و ماهیت

دروغینشان را ببینید می‌توانید به سراغ مواردی بروید که موجب قوی‌تر شدن شما می‌شوند.

بخش دوم این کتاب "عادت‌های لازم" هستند که باید اتخاذ شوند. به نظر من عادت‌های شما خیلی مهم هستند. اگر می‌خواهید به نتایج مطلوبی برسید، "ثبات" کلید موفقیت است. به این معنی که شما نمی‌توانید تنها یک یا حتی ده بار کاری انجام دهید و انتظار داشته باشید که آن نتیجه مطلوبی که انتظارش دارید را به دست آورید. شما باید رفتارهایی را پرورش دهید که به نوعی در DNA شما پنهان شده‌اند.

درنهایت، این کتاب را با بخش "مهارت‌های اکتسابی" به پایان رساندم. این‌ها مواردی هستند که هر کس برای دنبال کردن اهدافش به آن‌ها نیاز دارد. مواردی مانند اعتمادبه‌نفس و یا پشتکار به‌طورمعمول ویژگی‌هایی هستند که شما یا آن‌ها را دارید و یا ندارید، اما من می‌خواهم طرز فکر شما را در مورد آن‌ها تغییر دهم. شما این توانایی را دارید تا ویژگی‌های مثبت جدیدی را در خود پرورش دهید و از همه مهم‌تر، اگر می‌خواهید به راحتی به اهداف شخصی خود برسید، باید بتوانید آن‌ها را پرورش دهید.

این کتاب اطلاعات زیادی را در اختیار شما قرار می‌دهد. اطلاعاتی که سال‌ها طول کشیده بتوانم آن‌ها را به دست بیاورم، اما لطفاً اجازه ندهید که این کتاب شما را غرق کند زیرا شما قوی، جسور و توانا هستید.