

تو شاهکاری شرمنده نباش دختر

روایت عالیسی

نقیسه توکلی

۴ / تو شاهکاری شرمنده نباش دختر

سرشناسه	: هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور	: تو شاهکاری شرمنده نباش دختر/ ریچل هالیس ؛ [مترجم] نفیسه توکلی.
مشخصات نشر	: تهران: آیینی مهر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص: ۱۴/۲۱×۵/۵/۵ س.م.
شابک	: 978-622-6583-14-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Girl, stop apologizing: a shame-free plan for embracing and achieving your goals, 2019
نوع	: خودسازی در زنان Self-actualization (Psychology) in women
موضوع	: عزت نفس زنان Self-esteem in women
موضوع	: خوشبختی Happiness
شناسه افزوده	: توکلی، نفیسه، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگر	: ۶۳۷.۱۳۴
رده بندی دیویی	: ۱۰۲/۱۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۳۰

انتشارات آیینی مهر

تو شاهکاری شرمنده نباش دختر

نوشته‌ی: ریچل هالیس

ترجمه‌ی: نفیسه توکلی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۳-۱۴-۵

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	تعریف و تمجید سی از یل هالین
۱۱	مقدمه
۲۷	بخش ۱: رها کردن بهانه‌ها
۲۸	بهانه‌ی ۱: خانم‌های دیگر این کار را انجام می‌دهند
۴۱	بهانه‌ی ۲: من یک شخص هدف‌گرا نیستم
۴۶	بهانه‌ی ۳: وقت ندارم
۵۵	بهانه‌ی ۴: من شایستگی موفقیت را ندارم
۶۷	بهانه‌ی ۵: من نمی‌توانم رؤیایم را دنبال کنم
۷۸	بهانه‌ی ۶: من از شکست وحشت دارم
۸۴	بهانه‌ی ۷: این کار قبلاً انجام شده است
۹۳	بهانه‌ی ۸: آن‌ها چه فکری خواهند کرد
۱۰۳	بهانه‌ی ۹: دختران خوب تلاش و جنب‌وجوش نمی‌کنند
۱۱۲	رفتار ۱: دست از اجازه گرفتن بردارید
۱۲۰	رفتار ۲: یک رؤیا را انتخاب کنید و به آن متعهد باشید
۱۳۳	رفتار ۳: بلندپروازی‌تان را بپذیرید
۱۳۷	رفتار ۴: کمک بخواهید
۱۴۶	رفتار ۵: پایه‌های موفقیت را بنا نمایید

۱۶۳	رفتار ۶: به آنها اجازه ندهدی شما را از هدفتان منصرف کنند
۱۷۰	رفتار ۷: نه گفتن را یاد بگیرید
۱۷۷	بخش ۶: به دست آوردن مهارت‌های لازم
۱۷۹	مهارت ۱: برنامه‌ریزی
۱۹۴	مهارت ۲: اعتماد به نفس
۲۰۸	مهارت ۳: پشتکار
۲۱۴	مهارت ۴: اثر بخشی
۲۲۴	مهارت ۵: مهارت اندیشی
۲۲۸	مهارت ۶: رهبری
۲۳۴	نتیجه‌گیری: به خود اطمینان داشته باشید
۲۳۸	درباره‌ی نویسنده

مقدمه

چه می‌شد اگر...

در ابتدا هنگامی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، کاملاً تصمیم گرفته بودم که نام آن را متأسفم، نه متأسف بیستم بگذارم. من این تصمیم را بر اساس آهنگ دیمی لواتو گذاشتم. در حقیقت، می‌خواهم به حرأت بگویم که این آهنگ انگیزه نوشتن کل این کتاب بود.

تصور کنید. هنگامی که برای اولین بار این آهنگ را شنیدم اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ بود. صبح یک دوشنبه‌ی آفتابی بود. مطمئنم که صبح دوشنبه بود، چون همه کارکنانم دور میز کنفرانسم ورزش می‌کردند و به خوردن بی‌سببی — سبزه آغاز هفته روحیه می‌دادند؛ و مطمئنم آفتابی بود چرا که تابستان لس‌آنجلس بود — مالیات‌های گزاف مستغلات تضمین می‌کند که آب‌وهوا هرگز به زیر هفتاد درجه می‌رسد.

ما همیشه قبل از جلسات مهم ورزش می‌کنیم، چون انرژی‌مان را بالا می‌برد و ما را در حال و هوای خوبی قرار می‌دهد. هر هفته (برای نگاه داشتن جانب انصاف) نقش آهنگ بخش کن را به یکی از افراد گروه‌مان می‌دهیم که موسیقی روحیه‌دهنده‌مان را انتخاب کند. آن تابستان، همه کارکنانم (علاوه بر خودم) زیر بیست‌وهشت سال

بودند، بنابراین انتخاب پر از سورپرایز بود — هرگز نمی‌دانستید که چه چیزی انتظارتان را می‌کشد. در آن دوشنبه خاص، من برای اولین بار این آهنگ را شنیدم.

با اولین شنیدن عاشقش شدم.

اگر تابه‌حال این قطعه خاص را با صدای بلند نشنیده‌اید، باید آن را بلافاصله به دست بخش تمرینات ورزشی‌تان اضافه کنید. تا حد جالش برانگیزی شاد و باحال و پرمایه است — به‌طور دقیق یک نوع الهام‌بخش قبل از یک جلسه ورزش هوازی سخت یا شرکت برای اولین بار در انتخابات شهردار محلی است.

دلی به می‌گویید که عالی به نظر می‌رسد و عالی احساس می‌کند و از زندگی‌اش لذت می‌برد و متأسف است، ولی متأسف نیست. این جور آهنگ‌ها دلیل زندگی هستند. این آهنگ حباب و جالب‌توجه است و به‌راحتی در میان مجموعه موسیقی‌ای که من برای انرژی دادن به خود و تغییر حال و هوایم استفاده می‌کنم جای می‌گیرد.

پس از آن تجربه اول، من آنرا در دوش من به آن زیاده‌روی کردم. زیر دوش، داخل باشگاه، توی ماشین به آن نوش می‌دادم — حتی تا جایی پیش می‌رفتم که وقتی بچه‌هایم دوروبرم بودند، نسخه کیدز باپ را پخش می‌کردم تا بتوانم آن را در جرخه پخش نگه دارم. هی رفقا، می‌خواهم بگویم این نعهد من به این آهنگ است! هر کسی که تابه‌حال از شنیدن کیدز باپ رنج کشیده می‌تواند سوگند یاد کند که این پنجمین خوان از هفت‌خوان تربیت فرزند است، اما من تا این حد این آهنگ را دوست داشتم. من تمام‌وقت آن را گوش می‌دادم و سرانجام سوآلی به آن رسید.

من در مورد چی متأسف نیستم؟

ببینید، دمی، بابت اینکه از زندگی‌اش لذت می‌برد متأسف نیست. او آن‌طور که در موزیک ویدئویش نشان می‌دهد از اینکه عالی به نظر می‌رسد یا عالی احساس می‌کند یا حسادت نامزد سابق خود را برمی‌انگیزد و یا در جکوزی وسط اتاق نشیمنش حمام پر از کف می‌گیرد متأسف نیست. اما من چگونه؟ چه زمینه‌هایی در زندگی‌ام وجود داشتند که مطلقاً بابش‌شان از معذرت‌خواهی کردن سر باز می‌زد؟

ای کاش می‌توانستم به شما بگویم که در هر بُره‌ای از زندگی‌ام لیستی طولانی از اینکه سرسوزنی به نظرات دیگران اهمیت نمی‌دهم دارم، اما این حقیقت ندارد و مهم نیست که در حال حاضر چقدر دلم می‌خواهد برای شما الگو باشم.

به‌عنوان یک توضیح فرعی، من بیشتر آخرین تعطیلات کریسمس اخیرم را در بستر بیماری با برونشیت حاد وحشتناک گذراندم. من از آن فرصت برای خواندن تعداد زیادی رمان عاشقانه تاریخی استفاده کردم که در دوران حکومت ناپلسلطنه اتریش افتاده و در آن دوک‌های متفکر که همیشه چیزهایی مانند این می‌گفتند «برائنجین، من سرسوزنی به آنچه جامعه فکر می‌کند اهمیت نمی‌دهم!» و پس از آن با شرف و شوق شش شخصیت اصلی داستان را می‌پوسد. تصمیم سال جدید من شروع به استفاده از اصطلاح سرسوزن اهمیت نمی‌دهم در صحبت روزمره‌ام بود. من در حال حاضر به رمان‌های جابه عمل پوشانده‌ام و تازه دوم ژانویه است. آفرین!

اما در واقع، زندگی پاری از زنان دیگر، من هنوز در حال فرآیند غلبه بر حس همیشگی راضی نگه‌داشتن مردم هستم. من مدام تلاش می‌کنم تا از هر بخشی از زندگی‌ام بی‌توجه به نظرات دیگران حرکت کنم، اما صادقانه بگویم که همیشه به آن دست نمی‌یابم. بله، حتی من مسافروغرف‌های، حتی من گاهی اوقات زیر بار فلج‌کننده انتظارات دیگران گیر افتاده و مجبور می‌شوم کوتاه بیابم. اما بهتر است باور کنید زمینه‌هایی وجود داشته که من آن‌ها را کنترل قرار داده‌ام. بخش‌های بسیاری در زندگی من وجود دارد که در آن‌ها من کنترل داشته‌ام که مراقب ارزش‌های خود باشم و نگران این نباشم که دیگران چه فکری را به آن‌ها می‌کنند. بزرگ‌ترین نمونه این کوشش‌ها؟ رویاپردازی بزرگ و جدی. هدیه‌گذاری عظیم

و نفرت‌انگیز. مادری شاعری و سربلند بودن به جای رفتن به زیر بار غم و افسردگی که در عذاب وجدان مادرانه پیدا می‌شود. جرأت باور اینکه می‌توانم با یک مردن به زنایی مانند شما برای احساس شجاعت و افتخار و قدرت، دنیا را عوض کنم. گاهی اوقات ممکن است در دام برخی از غریبه‌های فضای مجازی که راجع به موی لباس‌ها و با سبک نوشتنم نظر می‌دهند گرفتار شوم — اما دیگر حتی یک لحظه از زندگی‌ام را صرف نگرانی در مورد آنچه دیگران درباره رویاهایی که برای خودم دارم فکر می‌کنند نمی‌کنم.

درک این ایده که شما می‌توانید چیزهایی را برای خودتان بخواهید حتی اگر هیچ‌کس دیگری جرایب پشت آن را متوجه نشود رهایی بخش‌ترین و قدرتمندترین احساس جهان است. می‌خواهید یک معلم کلاس سوم باشید؟ فوق‌العاده است! می‌خواهید پس‌انداز کنید تا به تعطیلات پرزرق‌وبرقی بروید و از همه بخواهید شما را بیانکا صدا بزنند درحالی‌که اسم واقعی‌تان یم است؟ خارق‌العاده است!

رؤیای شما هر چه هست، متعلق به شماست، نه من. مجبور نیستید برای آن هیچ توجیهی ارائه دهید، زیرا تا زمانی که از کسی تأییدیه نخواهید، لازم نیست از کسی اجازه بگیرید. در حقیقت، وقتی که متوجه شوید که به هیچ‌وجه مجبور نیستید رؤیای خود را برای هر کس دیگری توجیه کنید، این همان روزی است که واقعاً به سمت آسودگی خواهید رسید. شویید قدم برداشته‌اید. منظورم این نیست که هر جا می‌روید با بی‌احترامی روبرو شوید. منظورم این نیست که رو ترش کنید و خشن باشید و اهدافتان را توی صورت دیگران بکوبید تا نشان دهید که حق با شما است. منظورم این است که روی رؤیای خود تمرکز کنید، کار خودتان را انجام دهید، برای آن وقت بگذارید و از احساس گناه به خاطر آن دست بردارید!

متأسفانه، اکثر مردم تمام عمر خود را سعی می‌کنند درحالی‌که هرگز و به هیچ‌وجه آن را تجربه نمی‌کنند. به خصوص خانم‌ها نسبت به خودشان خیلی بی‌رحم هستند و اغلب آن‌ها حتی قبل از تلاش برای رسیدن به اهدافشان از آن‌ها دست می‌کشند.

این مسخره است.

پتانسیل کشف نشده بسیار زیادی در وجود افرادی که می‌توانند به خودشان شانس شکوفا شدن بدهند وجود دارد. اکنون خانم‌هایی هستند که این سطرها را می‌خوانند و ایده‌هایی برای مؤسسات غیرانتفاعی دارند که می‌تواند جهان را تغییر دهد... البته اگر جرأت دنبال کردن رؤیای خود را داشته باشند. خانم‌هایی هستند که این سطرها را می‌خوانند و توانایی بالقوه تأسیس شرکتی را دارند که زندگی خانوادگی‌شان - زندگی افراد دیگری که به‌طور مثبت تحت تأثیر کسب‌وکاری که توسط آن‌ها ایجاد می‌شود قرار می‌گیرند - را تغییر می‌دهد، البته اگر جسارت باور اینکه این کار جواب می‌دهد را داشته باشند. درست همین حالا خانم‌هایی هستند که این سطرها را می‌خوانند و برنامه کاربردی فوق‌العاده بعدی را می‌سازند، مد عالی

بعدی را طراحی می‌کنند، کتاب پرفروش بی‌نظیر بعدی را می‌نویسند یا محصولات زیبایی را که همه ما به آن‌ها وابسته‌ایم را تولید می‌کنند، البته اگر به خودشان را باور داشته باشند.

یک رؤیا همیشه با یک سؤال آغاز می‌شود و سؤال همیشه شکلی از چه در بردارد...

چه می‌شد اگر به مدرسه برمی‌گشتم؟

چه می‌شد اگر سعی می‌کردم آن را بسازم؟

چه می‌شد اگر خودم را وادار می‌کردم که ۲۶ مایل بدم؟

چه می‌شد اگر به شهر جدیدی نقل مکان می‌کردم؟

چه می‌شد اگر کسی بودم که می‌توانست این سیستم را تغییر دهد؟

چه می‌شد اگر نداشتیم دلایلی شوق‌انگیز را در قلب من قرار می‌داد؟

چه می‌شد اگر می‌توانستم درآمدی را به حساب بانکی‌مان اضافه کنم؟

چه می‌شد اگر می‌توانستم کتابی بنویسم که به مردم کمک کند؟

آن «چه می‌شد اگر» ها را با تعداد بالقوه‌ای است که بر در قلبتان می‌گوید و از شما التماس می‌کند تا برای نابود کردن آن ترس که در ذهنتان دارید جرأت پیدا کنید. آن «چه می‌شد اگر» تابلوی راهنمای شما است. آن «چه می‌شد اگر» به شما می‌گوید که در مرحله بعد بر کجا تمرکز نمایید.

اگر هر خانمی که این «چه می‌شد اگر» را در قلبش شنیده بود به آن اجازه می‌داد که اشتیاق در وجودش پدید آید و شخصیتی که می‌تواند آن را تبدیل شود را دنبال نماید، نه تنها خود را با آنچه که توانایی‌اش را دارد شوکه می‌کند بلکه دیگران را نیز حیرت‌زده می‌نماید. من به این باور رسیده‌ام که اگر او ما زندگی را به دست یافتن جواب این سؤال ادامه دهیم، تأثیری که بر جهان اطرافمان می‌گذارد را حد نیروی هسه‌ای خواهد بود.

اکثر ما تنها درصد کمی از قدرت مغز خود را به‌طور آگاهانه استفاده می‌کنیم. ولی آیا تاکنون یکی از آن فیلم‌هایی را دیده‌اید که در آن شخصیت اصلی ناگهان به تمام این قدرت دسترسی پیدا می‌کند؟ آن‌ها یک قرص می‌خورند یا توسط یک سازمان دولتی سری آموزش می‌بینند و به‌طور ناگهانی می‌توانند با ذهن‌هایشان فلز خم کنند و بحران فقر جهانی را فقط ظرف چند ساعت برطرف کنند، زیرا از کل استعداد بالقوه

خود استفاده می‌کنند. من به این باور رسیده‌ام که بسیاری از خانم‌ها در این دنیای ما همانند پیتر پارکر پیش از رادیواکتیویته شدن در اثر نیش عنکبوت هستند - آن‌ها تنها با بخش کوچکی از استعداد بالقوه خود کار می‌کنند، زیرا با کانالیزوری که به اندازه کافی برای باز کردن قفل آن قدرتمند باشد روبرو نشده‌اند.

تنها بخش کوچکی از افراد جامعه از کودکی تشویق می‌شوند که به خود و استعداد بالقوه‌شان باور داشته باشند. افرادی که با این امتیازات رشد می‌کنند، تمایل بیشتری به درک احتمالات دارند. افرادی که خود ارزشی را از سن نوجوانی می‌آموزند احتمالاً در بزرگسالی توانایی‌هایشان را بیشتر باور دارند. افرادی که منابع بیشتری در اختیار دارند، هدف را سهل‌الوصول‌تر از کسانی که منابع کمتری دارند تلقی می‌کنند.

آیا می‌توانید تصور کنید اگر ۲۵٪، یا ۱۵٪ یا حتی فقط ۵٪ اکثریت زنان جهان تصمیم بگیرند «پد می‌شد اگر...» خود را بپذیرند چه می‌شود؟ آیا می‌توانید تصور کنید اگر آن‌ها دست از داشتن احساس گناه یا شرمی که ناشی از نبود راهی مشخص و یا گونه خاصی جنس مؤنث است، استعاده بالترانش را له می‌کند بردارند چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا می‌توانید رشد تصاعدی که در همه چیز از هنر گرفته تا علم تا فناوری و تا ادبیات شاهد آن هستیم را تصور کنید؟ آیا می‌توانید حدس بزنید که این خانم‌ها چقدر شادتر و راضی‌تر هستند؟ آیا می‌توانید حدس بزنید که چگونه خانواده‌هایشان تحت تأثیر قرار می‌گیرند؟ جامعه چطور؟ خانم‌ها دیگران که موفقیت آن‌ها را می‌بینند، از آن الهام گرفته و جرأت پیدا می‌کنند و از آن به عنوان یک کانالیزور برای ایجاد جرقه تغییر در زندگی‌هایشان استفاده می‌کنند چطور؟ اگر این نوع تحول - تحول چه می‌شد اگر - اتفاق بیافتد ما جهان را تغییر دهیم.

در واقع، من باور دارم که می‌توانیم جهان را تغییر دهیم اما اول باید در زندگی کردن در این ترس که به خاطر آنچه هستیم قضاوت شویم دست برداریم.

من دوازده دقیقه گذشته را اینجا نشسته بودم و سعی می‌کردم دقیقاً سر دربیآورم چطور این موضوع بحث را شروع کنیم، اما می‌دانید؟ ما همه خانم‌های بالغ و رشیدی هستیم؛ می‌توانیم آن را مدیریت کنیم. ما می‌توانیم گفتگویی واقعی را کنترل و هدایت نماییم. می‌توانیم فردی را مدیریت کنیم که یک آینه را بالاسر زندگی‌هایمان

از این یاد نگیرید، تمام زندگی خود را در این باور سپری می‌کنید که جلب‌توجه کسی به معنی علاقه او به شما است. می‌بینید: رسانه‌های اجتماعی درمجموع.

گوش کنید، چون می‌خواهم چیزی به شما بگویم که به معنای واقعی کلمه می‌تواند به شما کمک کند که هرکسی را که می‌شناسید و احتمالاً خودتان را هم به‌خوبی درک کنید. هنگامی که شما نوزاد بودید برای زنده‌ماندن نیاز به مراقبت و توجه مداوم داشتید اما در یک‌زمان آن توجه تمام و کمال قطع شد زیرا دیگر نازی نداشتید. اما همچنان توجه دیگر افراد را دوست داشتید (بالاخره هنوز بچه بودید) و به همین دلیل ذهن هوشمندتان شروع به آزمودن راه‌هایی برای جلب‌توجه کرد. یکی که همان نوبا به مهربانی جلب‌توجه می‌کنند بنابراین یاد می‌گیرند که به این روش بسته می‌شود. برخی از آن‌ها با انجام کارهایی که والدیشان را می‌خنداند جلب‌توجه می‌کنند لذا در گرم کردن دیگران را یاد می‌گیرند. بعضی دیگر یاد می‌گیرند که با انجام کارهای خوب که همه آن را می‌ستایند جلب‌توجه کنند؛ آن‌ها تبدیل به یک فرد موفق می‌شوند. برخی کودکان نوبا متوجه می‌شوند که وقتی زمین می‌خورند و به خود صدمه می‌رسانند و یا زمانی که مریض هستند مامان وقت و مراقبت بیشتری صرف آن‌ها می‌کند؛ اینجا است که یک فرد خودبیمارپندار متولد می‌شود. بعضی از آن‌ها هر کاری می‌کنند نمی‌توانند جلب‌توجه کنند به همین خاطر لگد می‌اندازد و جیغ می‌کشند و مشت می‌پرانند. اگر با آن‌ها، عصبانیت بهر از نادیده گرفته شدن است. این گرایش‌های کودک نوبا می‌تواند تبدیل به عادت‌های دوران کودکی شود. عادت‌های دوران کودکی که اصلاح نشود باقی می‌مانند، تبدیل به شیوه‌های ناخودآگاه شخصیت ما می‌شوند.

می‌دانم که این مانند یک تعمیم کلی وسیع به نظر می‌رسد اما بدان از خودتان بپرسید آیا این شبیه یکی از بزرگسالانی که می‌شناسید به نظر می‌رسد؟ آیا کسی را در زندگی‌تان دارید که همیشه مشکلات داشته باشد؟ فرقی نمی‌کند که چه روزی از هفته باشد، بلا همیشه بر سرش نازل می‌شود؟ این به آن دلیل است که مشکلاتشان توجهی که از دیگران می‌طلبند را به آن‌ها می‌دهد. آیا کسی را در زندگی می‌شناسید که موفق باشد؟ یک شخص خوره کار؟ کسانی که همیشه خود را تحت‌فشار قرار می‌دهند و پشتکار دارند؟ این به احتمال زیاد به این دلیل است که آن‌ها - مانند من - در کودکی از طریق دستاورد جلب‌توجه کرده‌اند و ترک عادت

موجب مرض است. آیا خانم‌هایی را می‌شناسید که کاملاً درمانده به نظر می‌رسند؟ آن‌ها دائم به کسی نیاز دارند که به‌شان کمک کند مشکلی را حل کنند یا در هر تصمیمی به آن‌ها مشورت بدهند؟ برایم مثل روز روشن است که آن‌ها در خانه‌ای بزرگ شده‌اند که آن دروغ‌ها را به خوردشان داده‌اند و مدتی بسیار طولانی تصمیمشان را کنترل کرده‌اند تا جایی که به توانایی‌های خودشان هیچ اطمینانی ندارند.

منظور من این است که ما در سن خیلی کم یاد می‌گیریم کارهایی وجود دارند که می‌توانیم برای جلب‌توجه آن‌ها را انجام دهیم و حتی اگر ویژگی‌های چگونگی انجام آن در ظاهرمان تغییر یابد، شیوه جامعی که ما به‌عنوان یک کودک برای جلب‌توجه یاد می‌گیریم - از سرگرم کردن گرفته تا موفق و پرتلاش، دائم‌المریض، بیش‌ازحد عصبانی و ناامید - اغلب همان‌طور باقی می‌ماند و بر شیوه جلب‌توجه شما عنوان برادر بزرگسال تأثیر می‌گذارد. برای من جلب‌توجه والدینم همیشه از طریق کسب موفقیت بود. آنچه که این کار به من در سن خیلی کم آموخت این بود که برای درست داشته شدن باید کارهایی انجام دهم تا آن را به دست بیاورم. پدر و مادرم مرا دوست داشتند؟ البته، اما برای کودکی که به نظرش توجه لبریز از عشق است، نبود عشق منجر به ناامیدی برای یادگیری آنچه که می‌تواند برای دریافت آن انجام دهد خواهد شد.

بسیار خوب، بگذارید جمع‌بندی کنم. شما یک کودک هستید و می‌آموزید که رفتارهای خاصی باعث جلب‌توجه می‌شوند. این رفتارها در سنینی که در آینده خواهید شد را در وجود شما می‌کارند. اما این تنها مسئله دردناک نیست که شما یاد می‌گیرید. این تقریباً همان سنی است که شما نه تنها یاد می‌گیرید که چگونه عشق را دریافت کنید بلکه به شما گفته می‌شود که چه شخصیتی باید باشید تا بتوانید آن را دریافت کنید.

آیا واقعاً تا به حال فکر کرده‌اید که چقدر زندگی فعلی شما از انتخاب‌هایتان ناشی شده‌اند و کدام‌یک از بخش‌های آن در واقع چیزهایی هستند که از شما انتظار می‌روند؟

من طوری بزرگ شدم که فهمیدم باید ازدواج کنم و بچه‌دار شوم. آن هم زود. در شهر کوچک من، اکثر دخترانی که با آن‌ها به دبیرستان می‌رفتم تا اولین

فرزندشان را هنگامی که نوزده ساله بودند به دنیا آوردند. وقتی من پسر اولم را در بیست و چهار سالگی به دنیا آوردم می توان گفت پیر بودم.

بیست و چهار سالگی!

در دنیای واقعی چه؟ به گذشته که نگاه می کنم به نظر می رسد که برای بچه دار شدن بی نهایت جوان بودم. فکر اینکه یکی از فرزندانم در بیست و چهار سالگی بچه دار شود باعث می شود به نفس نفس زدن بیافتم. در آن سن کلی وقت برای زندگی کردن و خیلی چیزها برای دیدن وجود دارد و هنوز خیلی چیزها در مورد خودتان نمی دانید. من نمی توانم بگویم که در مورد زمان ازدواج و یا زمان بچه دار شدنم چیزی را عوض می کردم، زیرا آن بدان معنا است که فرزندانم که اکنون دارم را نداشتیم. اما هرچه سنم بالاتر می رود بیشتر متوجه می شوم که با طرز فکری بزرگ شده ام که ارزش واقعی ام بر اساس نفی که رقیب دیگران ایفا می کنم سنجیده می شود. هر چه باشد، فرض اینکه همه ما یک مادر یا دختر خوبی باشیم به ندرت بستگی به این دارد که چقدر با خودتان صادق هستید.

هیچ کس پس از کلیسای روز یکشنبه عادت نمی ایستد که بگوید: «بکا رو ببین. می دونی که خودش روقف مراقبت از خودش کرده. چه مامان خوبیه.» یا «اوه، نگاه کن! تیفانی داره برای مسابقه نیمه ماراژن بعد از تمین می کنه. ببین چقدر برای اینکه قوی بشه چقدر وقت می دازه. چه همسر درجه یک! اگر این مکالمه ها رخ می دهند، جایی نزدیک شهری که من بزرگ شدم نیست. نه بایی که من بزرگ شدم خانم ها این طور آموزش می بینند که برای اینکه خانم خوبی باشی باید برای دیگران خوب باشید. اگر بچه هایتان خوشحال باشند پس شما مامان خوب هستید. اگر شوهرتان خوشحال باشد شما همسر خوبی هستید. یک دختر، کارمند، خواهر، دوست خوب چطور؟ همه ارزش شما اساساً در شادی دیگران خلاصه شده است. منور کسی می تواند برای یک عمر با موفقیت باز این مسئله سر کند؟ چطور می تواند رویهائی بیشتری داشته باشد؟ چگونه می تواند «چه می شد اگر» هایش را دنبال کند درحالی که پیش از آن به تأیید شخصی دیگر احتیاج دارد؟

تعجبی ندارد که بسیاری از مادران یادداشتهایی برای من ارسال می کنند و به من می گویند که خودشان را گم کرده اند. البته که خودشان را گم کرده اند! اگر زندگی خود را وقف راضی کردن دیگران نمایید آنچه شما را شما کرده فراموش خواهید کرد

و اگر هنوز شریک زندگی خود را پیدا نکرده و یا تمایلی به بچه‌دار شدن ندارید چه؟
آیا چون هیچ‌کس دیگری را ندارید که برایش مفید باشید فقط یک زن باطله‌اید؟

نه، البته که نه. شما موجودی مستقل با امیدها و خواسته‌ها و اهداف و رؤیاهای خود هستید. برخی از آن‌ها کمی کوچک هستند («دلم می‌خواهد شعر بنویسم») و بعضی‌ها بزرگ («می‌خواهم یک شرکت یک میلیون دلاری تأسیس کنم») اما همه آن‌ها متعلق به شما هستند و آن‌ها صرفاً به این دلیل ارزشمند هستند که شما ارزشمند هستید. شما می‌توانید بی‌هیچ دلیلی چیزهای بیشتری برای خود بخواهید زیرا این کار دلتان را شاد می‌کند. شما به اجازه هیچ‌کسی نیاز ندارید و مطمئناً نباید مجبور باشید به حاکمیت کسی به‌عنوان کاتالیزور برای رسیدن به رؤیاهایتان اتکا کنید. متأسفانه بسیاری از خانم‌ها درگیر این مسئله هستند که دیگران ممکن است راجع به اهدافی که برای خود دارند چه فکری کنند؛ بنابراین به جای دنبال کردن رؤیاهایشان، آن‌ها را می‌کشند یا مخفیانه و از آن بدتر، با حسی ناخوشایند نسبت به از دست دادن اطرافیان‌شان آن‌ها را دنبال می‌کنند. زیرا به جای انجام کاری برای دیگران کاری برای خود انجام می‌دهند آن‌ها ریز بار گناه و شرم و ترس زندگی می‌کنند. «چه می‌شد اگر» شعاعی که در دل‌هایشان خاموش می‌کند و به فهرستی از اتهامات متقابل در ذهن‌هایشان تبدیل می‌شود. اگر شکست بخورم چی؟ اگر بهم بخندند چی؟ اگر فقط وقتم رو تلف کنه چی؟ نه این کار اون‌ها رو عصبانی کنه چی؟ اگر فکر کنند من حریصم چی؟ اگر این همه رسم و روم در کنار خانواده‌ام رو برای هیچ و پوچ تلف کنم چی؟

هنگامی که در این جایگاه توقف می‌کنیم، ترس، زندگی را متلاطم می‌کند و از حرکت ما روبه‌جلو حتی برای کوچک‌ترین میزان جلوگیری می‌کند. مگر است با ترس عظیمی از شکست و پیچیدگی کمال گرایانه زندگی کنیم، یا نه؟ است بترسیم چون دیگران پیش از ما به آنچه مدنظرمان است دست یافته‌اند، پس چه فایده‌ای دارد؟ یا شاید از شرمندگی بترسیم مبدا (دوباره) به خانه اول برگردیم یا شاید نگران باشیم که به اندازه کافی باهوش، زیبا، جوان، با تجربه نیستیم... یا خیلی ویژگی‌های ممکن دیگر که به اندازه کافی نداریم.

به‌عنوان یک خانم، در عمرمان دروغ‌هایی شنیده‌ایم که ترس‌هایمان را تشدید می‌کردند. ما یک عمر باور کرده بودیم که ارزش ما عمدتاً بسته به توانایی‌مان در

خوشحال و راضی کردن دیگران است. وقتی نوبت به رؤیاهایمان می‌رسد از خیلی چیزها می‌ترسیم، اما اول از همه بزرگ‌ترین ترس‌مان این است که به خاطر داشتن این رؤیاها مورد قضاوت قرار بگیریم.

من به این می‌گویم مزخرف.

وقت آن بود که کسی این کار را انجام دهد. من در زندگی خودم به این دروغ‌ها می‌گویم مزخرف و قطعاً از طرف شما هم آن را مزخرف می‌نامم.

من در آغاز هر سال می‌نشینم و به این فکر می‌کنم که موضوع اصلی کرم چه باشد. سعی می‌کنم پیامی به شما، خانواده‌ام و این گروه از خانم‌ها که در فضای مجازی همراه من هستند بدهم. وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم از خودم پرسیدم می‌خواهم به شما به‌عنوان زنان و خواهران و دختران و دوستان و خانم‌های مجرد چه گویم. من داشتم شما چه چیزی را بدانید؟ و پاسخی که از قلبم و از زیر شعله‌های ریخا خاست «چه می‌شد اگر» هایم جاری شد.

اگر بتوانم چیزی به شما بگویم و اگر بتوانم شما را متقاعد کنم که آن را بخور کنید، این است که برای چیزی فراتر از این‌ها آفریده شده‌اید. شما برای داشتن رؤیاهایی که از داشتنتان می‌ترسید خلق شده‌اید. شما برای انجام کارهایی که فکر نمی‌کنید شایسته آن باشید آفریده شده‌اید. شما برای رهبر بودن خلق شده‌اید. شما برای همکاری و کمک کردن آفریده شده‌اید. شما برای انجام تغییراتی مثبت در هر دو جامعه محلی و سرتاسر جهان به وجود آمده‌اید. شما برای چیزی فراتر از آنچه امروز هستید خلق شده‌اید و این بخش مهمی است - نسخه بهتر شما ممکن است شبیه نسخه برتر من با دیگری نباشد.

برای شما، نسخه بهتر شاید چیزی شبیه به این باشد که بالآخر در منطقه دوی ده هزار متر ثبت‌نام کنید. برای شخص دیگری ممکن است گام برداشتن در هر جهت تغییر شیوه غذا خوردن برای سالم‌تر بودن باشد. برای دیگری شاید بازگشت به مدرسه باشد. برای شخصی دیگر ممکن است قطع رابطه با فردی نامهربان و آزاردهنده و بی‌رحم باشد. شاید بازنگشتن به دور باطل رابطهای مسموم باشد. ممکن است این نسخه برتر برای کسی مهربان‌تر بودن با خودش باشد. شاید اختصاص زمان و استراحت بیشتری به خود باشد. ممکن است این باشد که قبل از اینکه سر بچه‌هایتان داد بزنید اعصابتان را کنترل کنید و تا ده بشمارید. شاید کنترل احساسات یا درمان

بیشتر و یا نوشیدن آب بیشتر و یا باور بیشتر اینکه قابل افتخار هستید و یا اینکه دیگر نگران این نباشید که دیگران چه فکری راجع به شما می‌کنند.

اینکه شما برای چیزی فراتر از این که هستید آفریده شده‌اید تعریف شما است و میل شما به برتری چیزی نیست که بابتش خجالت بکشید! استعداد بالقوه ما - استعداد بالقوه که درون هر یک از ما مستقر است، هدیه‌ای از سوی خالقمان است. چه شما با این استعداد بالقوه انجام می‌دهید، هدیه شما است که به باقی موجودات جهان می‌دهید. بدترین چیزی که می‌توانم تصور کنم این است که شاید در حالی از پیاپی بروید که این استعداد درونی‌تان هنوز در وجودتان کشف نشده باقی‌مانده باشد و از بین رفتن این دنیا را با الهام از عنوان آهنگ سابق دیمی لوانو مانند تشویق، یکراهدانه بمانی - همچنین همچون بادی که بر شعله «چه می‌شد اگر» هایتان می‌وزد و آن را تبدیل به شعله قدرت می‌کند نوشتم.

چرا؟

چون جهان به شعله شما نیاز دارد. جهان به انرژی شما نیاز دارد. جهان به شما نیاز دارد که در زندگی‌تان نقش‌ها را بپذیرید و کنترل استعداد نهانی‌تان را در دستتان بگیرید! ما به ایده‌های شما نیاز داریم. به عشق و مراقبت شما نیاز داریم. به شور و شوق شما نیاز داریم. به طرح‌های کسب و کار شما نیاز داریم. ما نیاز داریم موفقیت‌های شما را جشن بگیریم. نیاز داریم شکست‌های شما را ببینیم. «چه می‌شد اگر» تان را بشنویم. ما نیاز داریم که شما بابت آنچه هستید دست از معذرت‌خواهی بردارید و به آنچه می‌خواهید تبدیل شوید. ما به تادیق و تلاش کردم تا دقیقاً سر در بیاورم که چگونه می‌خواهم این کتاب را ارائه کنم. این مدبرانه‌ترین توصیه‌ای است که تا به حال نوشته‌ام. (البته امیدوارم که این را ببینید.) می‌خواستم درک و کاربرد آن برای هر نوع هدفی آسان باشد و از این‌رو لازم بود به کُنه آنچه رسیدن من به رؤیایم را ممکن ساخته بود دسترسی پیدا کنم. آنچه سرانجام از خودم پرسیدم این بود که چه عواملی در طول پانزده سال اخیر در دنبال کردن اهداف شخصی‌ام مرا کمک کرده یا به من آسیب رسانده‌اند. به هر حال من در این زمینه کارشناس نیستم. من یک متخصص یا استاد این حوزه نیستم و جوابی برای دیگران ندارم. آنچه که می‌دانم این است که چگونه از یک شهر کوچک و دوران

کودکی‌ای که بر از آسیب روحی بود فقط با یک مدرک دیپلم در پرونده‌ام به یک کارآفرین موفق تبدیل شدم. من می‌دانم که چطور می‌توان از یک دختر جوان بی‌پناه غرق در نگرانی ناشی از برداشته‌های دیگران به یک زن با اعتمادبه‌نفس و سربلند تبدیل شد. من می‌دانم چطور از یک فرد ناسالم و دارای اضافه وزن شدید که از غذا به‌عنوان یک مکانیزم دفاعی استفاده می‌کند و بدون اینکه از نفس بیافتد نمی‌تواند از اهاها بالا برود به یک دهنده ماراثن تبدیل شد که هر روز صبح از تخت بیرون می‌پرد. اما روبرو شدن با روز جدید می‌شود. من می‌دانم که چطور می‌توان از انسانی ناامید که دیگران، اضمی نگه‌داشته و فقط امید به دوست داشته شدن دارد به زنی تبدیل شد که به خاطر دشواری، به خاطر شور و اشتیاقش و به خاطر کارش که دیگر لازم نیست به روش‌های منفی به نتیجه برسد، غرق در عشق است. تمام این بخش‌های رشد در زندگی‌ام، در با اها افی بودند که برای خودم داشتم و از آنجا که وقتی برای اولین بار در این مسیر شروع به یاد دادن کردم نمی‌دانستم دارم چه می‌کنم، می‌توانم نگاهی به پشت سر بیندازم و مشورت با من هر موفقیت و شکستی که مرا از آنجا به اینجا رساند را ببینم.

من کارشناس نیستم. من دوست‌دار ریچل هستم و می‌خواهم آنچه برای من جواب داد را به شما بگویم.

من از هر راهی کمی امتحان کردم اما در نهایت دستیابی به اهداف بزرگ شخصی و حرف‌های در این سه راه خلاصه می‌شوند:

۱. رها کردن بهانه‌هایی که مرا گیر انداخته بودند.
۲. به کار گرفتن عادت‌ها و رفتارهای عالی‌ای که مرا برای موفقیت توانمند می‌کردند.
۳. به دست آوردن مهارت‌های لازمی که ایجاد پیشرفت تصادفی را امکان‌پذیر می‌نمایند.

صادقانه بگویم وقتی این مراحل را در زندگی طی می‌کردم خودآگاهی‌ای برای شناختن نداشتم، اما اکنون می‌توانم به عقب بنگرم و ببینم که این‌ها عوامل اصلی کسب هر یک از موفقیت‌هایم در طول مسیر بوده‌اند. من عمداً هر بخشی از کتاب را به این ترتیب بنیادی تنظیم کرده‌ام.

من با «رها کردن پنهانها» شروع کردم زیرا اگر شما چیزهایی که در حال حاضر محدودتان می‌کنند را تشخیص ندهید هرگز قادر نخواهید بود که از آن‌ها عبور نمایید. همچنین متوجه خواهید شد که بخش «پنهان»، طولانی‌ترین بخش این کتاب است. این امر تصادفی نیست. عادت‌ها و مهارت‌هایی که ما نیاز داریم واضح و قابل فهم هستند اما فهرست مکرر پنهان‌هایی که میان جایی که قرار داریم و جایی که ما می‌خواهیم به آن برسیم طولانی‌تر و دراماتیک‌تر از نیمه دوم نمایش همیلتون است. سنگان که پنهان‌ها را بررسی کرده و حقیقت آن‌ها که دروغی بیش نیستند را شناسایی کنید می‌توانید سراغ چیزهایی بروید که شما را قوی‌تر می‌کنند.

دومین بخش این کتاب «رفتارها و عادت‌های لازم» هستند که این روش موردعلاقه من است که به شما بگویم رفتارها و عادت‌هایتان بسیار مهم هستند. اگر می‌خواهید جناب و نتایج را ببینید، راه حل، پشتکار است. این یعنی، شما نمی‌توانید صرفاً یک یا ده بار سعی را انجام دهید و انتظار داشته باشید شما را به مقصدتان برساند. باید رفتارهایی را پرورش دهید که آن قدر عادی هستند که در دی‌ان‌ای‌تان نهادینه می‌شوند. باید آن را به زندگی بکنید که نسخه برترتان تبدیل به هنجار جدیدتان گردد.

در نهایت کتاب را با «مهارت‌های لازم» پایان می‌دهم. این‌ها مسائلی عمومی و فراگیر هستند که هر کسی برای دنبال کردن هر هدفی بدان احتیاج دارد. چیزی که ممکن است شما را گیج کند این است که این موارد عبارتند از عنوان مهارت فهرست می‌شوند. چیزهایی مانند اعتمادبه‌نفس یا پشتکار معمولاً ویژگی‌هایی در نظر گرفته می‌شوند که شما دارید یا ندارید. اما من می‌خواهم دیدگاهتان نسبت به این چیزها را تغییر دهم. می‌توانید ویژگی‌های مثبت جدید را در خود پرورش دهید و مهم‌تر از آن اگر می‌خواهید آسان‌تر به اهداف شخصی خود دست‌یابید باید این کار را انجام دهید.

این کتاب اطلاعات فراوانی دارد (که تحصیل آن یک عمر برای من طول کشید) اما لطفاً اجازه ندهید که شما را گیج کنند. شما قوی و جسور هستید و توانایی‌تان بیش از این‌ها است. از این پس، ایده‌های تغییر را به عنوان احتمالات در زندگی خود در نظر بگیرید. یک زندگی پر از احتمالات، دستورالعملی برای به کمال رسیدن شما است. پس بیایید شروع کنیم!