

۲۰۳۷۶۲
۱۸/۴/۲۶

عذرخواهی بسه دختر!

ریشه‌های

انتشارات
آتیس

سرشناسه	هالیس، ریچل
عنوان و نام پدیدآور	Hollis, Rachel
مشخصات نشر	عذرخواهی بسه دختر/ ریچل هالیس؛ شیرین راحله.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات آتیس، ۱۳۹۸.
شابک	۲۴۰ ص. ۵/ ۵۰۱۴/ ۲۱ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	978-622-6611-09-1
یادداشت	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Girl, stop apologizing: a shame-free plan for embracing and achieving your goals, 2019
موضوع	کتاب جاضر یا ترجمه مینا امیری توسط انتشارات آسو در سال ۱۳۹۷ 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
شناسه اثروده	خجله، شیرین، ۱۳۷۰ - مترجم
رده بندی کنگر	BF۶۲۷ ۱۳۹۸ ۲۴ ۹۸ خ
رده بندی دیویی	۱۶۰/۱۵
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۶۰۲۳

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات: خیابان توحید، خ فرصت شرازی، بن خاندان دکتر قریب و خیابان
ایزدی مقدم، پلاک ۷۷
تلفن: ۶۶۸۸۱

عذرخواهی بسه دختر!

- ♦ مولف: ریچل هالیس
- ♦ ویراستار: نسرين نظری راد
- ♦ مترجم: شیرین راحله
- ♦ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸
- ♦ ناشر: آتیس
- ♦ شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- ♦ مدیر فنی: علیرضا فرهمند
- ♦ طراح جلد: تکتم سلمانی
- ♦ چاپ و صحافی: گنج شایگان
- ♦ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۱-۰۹-۱

فهرست مطالب

۵۰	رستایش ریچل هالیس و کتاب عذرخواهی بسه دختر!
۹۰	دلمه
۲۳	بخش ۱: بهانه‌اشی می‌کنیم تا رها کنیم
۲۴	بهانه ۱: بایر خان نیز این کار را نمی‌کنند!
۳۶	بهانه ۲: من زردی ندارم نیستم!
۴۰	بهانه ۳: وقت ندارم
۴۸	بهانه ۴: من توان کافی برای موفقیت ندارم
۵۹	بهانه ۵: اگر به دنبال رویاهایم برم؛ پدر دختر/کارمند خوبی نخواهم بود
۶۸	بهانه ۶: من از شکست می‌ترسم
۷۴	بهانه ۷: این کار قبلاً انجام شده است!
۸۰	بهانه ۸: آن‌ها چه فکری خواهند کرد؟
۸۸	بهانه ۹: دختر خوب پرشور و شر نیست!
۹۷	بخش ۲: رفتارهایی که باید اتخاذ کنید
۹۸	رفتار ۱: به دنبال کسب اجازه نباشید!
۱۰۵	رفتار ۲: یک رویا را انتخاب کنید و در راستای دستیابی به آن پیروز شوید
۱۱۷	رفتار ۳: جاه‌طلبی‌هایتان را با آغوش باز بپذیرید!
۱۲۱	رفتار ۴: درخواست کمک کنید!
۱۲۸	رفتار ۵: بنیان محکمی برای موفقیت بسازند!
۱۴۲	رفتار ۶: هرگز اجازه ندهید شما را از مسیر خارج کنند!
۱۴۸	رفتار ۷: «نه» گفتن را بیاموزید!
۱۵۳	بخش ۳: مهارت‌هایی که باید کسب کنید!
۱۵۴	مهارت ۱: برنامه‌ریزی
۱۶۶	مهارت ۲: اعتماد

- مهارت ۳: مقاومت ۱۷۴
- مهارت ۴: اثربخشی ۱۷۹
- مهارت ۵: مثبت اندیشی ۱۸۷
- مهارت ۶: رهبری ۱۹۱
- نتیجه گیری: خود را باور کنید! ۱۹۶
- درباره مؤلف ۱۹۹

مقدمه

چی میشه اگه...؟

زمانی که شروع به برنامه‌ریزی برای نگارش این کتاب کردم، قصد داشتم نام آن را «عذرخواهی، بی‌عذرخواهی!» بگذارم؛ و بله؛ من این عنوان را از آهنگ دمی لوواتو^۱ اقتباس کردم. در حقیقت؛ باید اعتراف کنم که آن آهنگ انگیزه اصلی نگارش این کتاب بود.

اواخر تابستان ۲۰۱۷ برای اولین بار این آهنگ را شنیدم. صبح دوشنبه بود و هوا آفتابی بود؛ از آن‌ها می‌دانم دوشنبه بود چون همه کارکنان شرکت دورتادور میز کنفرانس مشغول رقص قبل از جلسه آغاز هفته بودند؛ و می‌دانم هوا آفتابی بود چون تابستان بود و هوا همیشه در فصل استان در لس‌آنجلس آفتابی است... مالیات نامعقول املاک متضمن این است که هرگز دما هوای کمتر از هفتاد و سه درجه فارنهایت را تجربه نکنید؛ هر هفته قبل از شروع جلسه بزرگ می‌رقصیم چون انرژی ما را بالا می‌برد و ذهن ما را باز می‌کند. برای رعایت عدالت؛ در هفته نقش دی‌جی را به یکی از کارکنان واگذار می‌کنیم تا همه کارکنان فرصت اسباب‌بوسی را داشته باشند. در آن تابستان؛ سن همه کارکنان شرکت (به غیر از من) کمتر از بیست و هشت سال بود؛ اما شما هرگز نمی‌دانید که زندگی چه رویدادی را برای شما در نظر گرفته است. آن روز دوشنبه؛ آن آهنگ را برای اولین بار شنیدم.

در همان بار اول عاشق این آهنگ شدم.

اگر تاکنون این آهنگ را گوش نداده‌اید؛ به شما توصیه می‌کنم فوراً آن را در فهرست آهنگ‌های مورد علاقه خود قرار دهید. ضرب‌آهنگ آن عالی است. کلام آن بامزه و تا حدودی بی‌ادبانه است و نکته اصلی هم همین است... گوش دادن به این آهنگ همان است که شما قبل از یک معاینه قلبی پراسترس یا اولین دور انتخابات شهر را می‌نیاز دارید.

دمی در این آهنگ به ما می‌گوید که خالش خوب است، احساس خوبی دارد و بر اساس شرایط و دیدگاه‌های خودش زندگی می‌کند؛ او متأسف هست اما درعین حال، متأسف نیست؛ من عاشق این نوع آهنگ‌ها هستم. این آهنگ گیرا و خوشایند است بنابراین به راحتی آن را در صدر فهرست آهنگ‌های مورد علاقه خودم برای تأمین انرژی

روحي و ايجاد تغيير براي بهبود خلق و خو قرار دادم.

با همان يك بار گوش دادن به آن آهنگ به يكي از طرفداران پروپاقرص آن تبديل شدم. هر جا كه بودم به آن گوش مي كردم؛ زير دوش، در حال رانندگي، هنگام ورزش كردن در باشگاه و ... حتي از اين آهنگ براي تغيير رويۀ فرزندانم استفاده كردم تا آن ها را نيز به جست و خيز وادار كنم. به نظر من اين آهنگ بسيار دل نشين تر از سري آهنگ هاي مخصوص كودكان است كه فقط تكرر چند آهنگ بوده و برخي از آن ها آزاردهنده هستند. به نظر من آهنگ هاي مخصوص كودكان، يكي از دشواري هاي خاص داشتن فرزند است اما، كمك اين آهنگ از شر آن ها نيز خلاص شدم. زماني كه بارها و بارها به اين آهنگ گوش مي دادم، ناگهان اين پرسش در ذهن من به وجود آمد: تاكنون در خصوص چه مواردی عذرخواهی نکرده‌ام؟

همان در كه اين آهنگ تكرر مي شود؛ دمي از اين كه به شيوه خودش زندگي مي كند متاثر شدم. من هيچ كس عذرخواهي نمي كند. او از اين كه ظاهر خوبي دارد يا احساس خوبي دارد يا اين كه به نامزد سابقش توجه نمي كند و باعث تحريك حس حسادت در وي مي شود يا اين كه كوزه در اتاق نشيمن ساخته تا در آن بياسايد و يا ... از هيچ كس عذرخواهي نمي كند. در اين آهنگ و همچنين ويدئو كليپ هاي مربوط به آن، دمي آزاد است تا به شيوه خود زندگي كند؛ اما من چگونه؟ زندگي من چگونه است؟ کدام يك از حيطه هاي زندگي من نيازي به عذرخواهي نداشته اند؟

اي كاش مي توانستم با افتخار بگويم كه همه جنبه هاي زندگي خود را بدون توجه به آنچه ديگران در مورد من فكر مي كنند تنظيم كردم. اما با مذاق اي كاش فهرست بلندي از كارهايي داشتم كه بدون توجه به ديگران انجام داده ام اما آسفانه اين موارد هيچ يك صحت ندارند، حتي اگر سعي كنم چند مثال از كارهايي كه بر اساس نياز يا خواسته خودم انجام دادم را براي تان برشمارم، باز هم مي دانم كه من اين گناه را فراري ندم.

تعطيلات كريسمس گذشته را به دليل سرماخوردگي شديد در رختخواب بستري شدم. از اين زمان براي مطالعه رمان هاي تاريخي متعدد مربوط به قرن نوزدهم استفاده كردم؛ در اين رمان ها دو ك هاي جوان ادعا مي كردند: «اوه، ايوانجيلين! نگران ما من حتي ذره اي به آنچه اين مردم مي انديشند، اهميت نمي دهيم!» و سپس آن ها با حرارتي ده ها برابر خورشيد به قهرمان زن داستان ابراز عشق مي كردند. تصميم گرفتم سال جديد را با همين اصطلاح شروع كنم، «ذره اي اهميت نمي دهيم!» و از اين اصطلاح در همه سخنراني هايم استفاده كنم. خوشحال بودم چون سال جديد با يك رويكرد جديد آغاز شده بود و البته هنوز روز دوم ژانويه بود. هورا!!!

اما حقیقت این بود که من نیز همانند سایر خانم‌ها سعی دارم در همه لحظات زندگی فقط باعث خشنودی دیگران باشم. همیشه سعی کردم از این عادت دست بردارم و حتی معتقد بودم که نیازی به تمرکز بر ایده‌های دیگران نیست اما صادقانه بگویم که هرگز موفق به اجرای این مفاهیم نشدم. بله، حتی یک مشاور حرفه‌ای همچون من که همیشه دیگران را نصیحت می‌کند نیز در دام انتظارات سایرین اسیر می‌شوم و باید با خود صحبت کنم تا شاید دست از این رفتار مشکل‌ساز بردارم. قطعاً شما نیز می‌دانید که برای رفع این مشکل باید بر چندین حیطه تسلط یابید. تاکنون در طول زندگی خود به سختی تلاش کرده‌ام فقط بر ارزش‌های خودم تأکید کنم و نگران آنچه دیگران می‌گویند یا معتقد هستند، باشم. به عنوان مثال؛ من یک رویاپرداز بزرگ، بی‌باک و گستاخ هستم؛ من اهداف بسیار بزرگ برای خودم تعیین می‌کنم که از نظر بسیاری از مردم اشتباه و قابل سرزنش است. من به این که مادری شاغل هستم افتخار می‌کنم و هرگز به عنوان یک مادر که زمانی را در محل کار می‌گذراند خود را سرزنش نمی‌کنم؛ من از صمیم قلب باور دارم که می‌توانم در جهان و بر تاسر جهان کمک کنم زندگی خود را تغییر داده، شجاع، مغرور و قوی باشم.

حتی هنوز هم ممکن است تصور ناخواسته و ناگهانی (البته موقت) در دام افرادی گرفتار شوم که در اینترنت از بوهاس یا سبک نگارش من ایراد می‌گیرند...؛ اما خوشبختانه مدت این گرفتاری زیاد نیست و بالاخره آموختم که نباید حتی یک ثانیه از عمر خود را به نگرانی در خصوص آنچه دیگران در مورد من فکر می‌کنند؛ اختصاص دهم.

اگر بپذیرید که شما نیز می‌توانید خواسته‌هایی برای خود داشته باشید درحالی که هیچ‌کس آن‌ها را درک نمی‌کند و علت این خواسته‌ها را نمی‌ماند؛ بالاترین لطف را در حق خودتان کرده‌اید چون بیشتر از هر زمان دیگری احساس آزادی و قدرت خواهید کرد. دوست دارید معلم درجه سه باشید؟ فوق‌العاده است! مایل هستید یک سالن آرایش سگ‌های پودل افتتاح کرده تا موهایشان را صورتی رنگ کنید؟ بسیار خوب. همین کار را بکنید! دوست دارید پول‌هایتان را پس‌انداز کنید تا به یک تعطیلات رویایی بروید؟ عالی است! و مایلید در آن تعطیلات همه شما را بیانکا صدا بزنند درحالی که نام شما پام است؟ باز هم خوب است!

روایتان هر چه باشد، فقط متعلق به خودتان است نه کس دیگر! نیازی نیست برای داشتن یک خواسته یا رویا خود را توجیه کنید؛ تا زمانی که نیازی به تأیید دیگران نداشته

باشید، نیازی به کسب اجازه از آن‌ها نیز نخواهید داشت. در واقع؛ اگر بدانید که نیازی به توجیه رؤیاهایتان ندارید و یا نیازی به توضیح دادن به دیگران نیست که چرا این رؤیا یا خواسته در ذهن شما شکل گرفته است؛ از همان روز وارد جهانی می‌شوید که متعلق به خودتان است و همان کسی خواهید بود که خودتان می‌پسندید، البته منظور من این نیست که به همه توهین کنید که کردار شما به هیچ کس مربوط نیست؛ منظور من این نیست که اوقات تلخی کنید یا بی‌ادب باشید یا اهداف خود را محکم به صورت دیگران بکوبید تا موقعیت خود را اثبات کنید. خیر! می‌خواهم به شما بگویم که فقط بر روی اهداف خود تمرکز کنید، کارهای خودتان را انجام دهید، ساعات عمر خود را به خودتان اختصاص دهید. مهم‌تر آنکه در این خصوص احساس گناه نکنید!

متأسفانه بسیاری از مردم عمر خود را سپری می‌کنند بدون این که هیچ‌یک از این موارد را اجرا کنند. خانم‌ها نسبت به خودشان سخت‌گیر و بی‌رحم هستند؛ علی‌الخصوص این که قبل از تماس با دستپایی به اهداف شخصی خودشان از آن‌ها دست می‌کشند! این‌گونه خرج و تمهید نمی‌کنند!

گاهی اوقات قضاوت‌های زیادی در افراد وجود دارند که هرگز مورد استفاده قرار نمی‌گیرند چون خود فرد سبیل درست به آن‌ها فرصت ظهور بدهد. هم‌اکنون ممکن است برخی از شما خوانندگان این کتاب نیز از افرادی باشید که ایده‌های غیرانتفاعی بزرگی دارید؛ این ایده‌ها می‌توانند جهان شما راگون کنند فقط کافی است شهامت اجرای آن‌ها را داشته باشید و رؤیاهایتان را دنبال کنید. برخی از شما خانم‌ها توان کافی برای تأسیس یک شرکت را دارید ... این کار زندگی خود و خانواده‌تان را تغییر خواهد داد؛ حتی بر زندگی سایرین که با تجارت شما در تماس مستقیم و غیرمستقیم هستند نیز تأثیر خواهد گذاشت ... فقط کافی است شهامت کافی برای دنبال کردن خواسته‌های خود را داشته باشید. هم‌اکنون ممکن است برخی شما خوانندگان سرم این کتاب به فکر اختراع یک برنامه کاربردی باشید که تحولات زیادی در اینترنت ایجاد کند یا شاید بخواهید مجموعه جدیدی از مد را ارائه دهید که تحول عظیمی در جهان ایجاد کند، حتی ممکن است یکی از شما نویسنده کتاب پرفروش بعدی باشید یا خالق محصولات آرایشی و بهداشتی معتبر باشید که تاکنون نظیر آن در بازار وجود نداشته است ... همه این‌ها زمانی امکان‌پذیر است که خود را باور کنید.

شکل‌گیری آرزو همیشه با یک سری پرسش آغاز می‌شود و این پرسش‌ها به صورت «چه خواهد شد اگر ...» مطرح می‌شود:

چه خواهد شد اگر یک‌بار دیگر به مدرسه بازگردم؟

چه خواهد شد اگر آن را بسازم؟

چه خواهد شد اگر خود را وادار کنم ۴۲ کیلومتر بدم؟

چه خواهد شد اگر به یک شهر جدید نقل مکان کنم؟
 چه خواهد شد اگر من همان فردی باشم که باید تغییراتی در این سیستم ایجاد کنم؟
 چه خواهد شد اگر این کار را انجام دهم، شاید دلیل خاصی دارد که خداوند این مسئله را به من الهام کرده است؟

چه خواهد شد اگر مقدار پس انداز خود را در بانک افزایش دهم؟
 چه خواهد شد اگر کتابی بنویسم و به مردم کمک کنم؟
 همه این پرسش‌ها یعنی قابلیت‌ها و شایستگی‌های درونی شما بر در قلبتان می‌کوبند و از شما درخواست عاجزانه دارند که شهادت کرده، ترس‌ها را کنار بزنید و دست به یک اقدام جدی بزنید. همه این پرسش‌ها به یک دلیل خاص به ذهن شما راه می‌یابند؛ آن‌ها راهنمای شما هستند چون نقطه بعدی تمرکز را به شما نشان می‌دهند پس آن‌ها را دست کم نگیر ...

اگر هر خاصیت پرورش یافته خواهد شد اگر ...» که در قلب خود شعله‌ور شده است را جدی بگیرید و برای تحقق آن دست به کار شود و سپس رؤیای خود را تا به آخر پیگیری کند؛ نه تنها از قابلیت‌های خودش شگفت‌زده می‌شود بلکه سایرین نیز با مشاهده نتایج خارق‌العاده تلاش‌های وی حیرت‌زده خواهند شد. من ایمان دارم که اگر او ... و یا اگر همه ما ... زندگی خود را به پیگیری هر یک از پرورش‌ها اختصاص داده بودیم، اکنون جهان ما شکل دیگری داشت.

دانشمندان معتقدند که ما فقط از بخش کوچکی از توان مغز خود استفاده می‌کنیم. آیا شما نیز تاکنون فیلم‌های علمی تخیلی را تماشا کرده‌اید که ناگهان قهرمان بد داستان به کل قدرت‌های مغز خود دسترسی می‌یابد؟ در این فیلم‌ها چه هستیم که قهرمان داستان یک قرص می‌خورد یا توسط یک مأمور مخفی دولت آموزش می‌بیند و ناگهان قادر است یک میله فلزی بسیار محکم را فقط با نیروی ذهن خم کند، یا مدت چند ساعت مشکل فقر را در جهان حل کند. همه این کارها فقط به این دلیل انجام می‌شوند که او از همه قابلیت‌های ذهن خود استفاده می‌کند. من معتقدم که بسیاری از نشان‌های امروزی همانند پیترو پارکر^۱ هستند البته قبل از آنکه عنکبوت رادیواکتیو شده را بگذرد. همه آن‌ها فقط با کسری از قابلیت‌های ذهنی خود کار می‌کنند چون هنوز با یک عامل قوی مواجه نشده‌اند که همه قابلیت‌های ذهن آن‌ها را آزاد کند.

فقط بخش کوچکی از جمعیت کره زمین به آن درجه از شهادت رسیده‌اند که خود را باور کنند و از قابلیت‌هایی که خداوند از همان ابتدا در وجودشان به ودیعه گذاشته است، استفاده کنند. افرادی که با پرورش استعدادهایشان بزرگ شده‌اند، فرصت‌های بیشتری را

در زندگی مشاهده می‌کنند. کودکانی که از همان سن کم با ارزش وجودی خود آشنا شده‌اند در بزرگسالی نیز به قابلیت‌های خود ایمان دارند. افرادی که منابع بیشتری در اختیار دارند عمدتاً بیش از سایرین به دنبال دستیابی به اهداف خود هستند؛ اما اگر شما به گونه‌ای تربیت نشده‌اید که خود را باور داشته باشید، چه خواهد شد؟ اگر شما از مزیت منابع فراوان محروم باشید، چه خواهد شد؟ آیا باز هم احتمال دارد که باور کنید قادر به دستیابی به اهداف بزرگ هستید؟ اگر تاکنون همیشه دست روی دست گذاشته‌اید، آیا ممکن است ناگهان خود را مجاب کنید به دنبال خواسته‌هایتان بروید؟

کنون به آن سوی سکه نگاه کنید: اگر به پیگیری خواسته خود ادامه دهید، چه خواهد شد؟ تر به خود ایمان بیاورید، چه خواهد شد؟ و اگر نه فقط شما؛ بلکه همه زنان روی تَره زمین خواهند انتظارات دیگران را کنار گذاشته و فقط بر اساس تخیلات و خواسته‌های خود عمل کنند؛ چه خواهد شد؟

آیا می‌توانید تصور کنید که اگر ۲۵ درصد یا ۱۵ درصد یا فقط ۵ درصد از زنان دیگر جهان نیز بخواسد، پدرش «چه خواهد شد اگر...» را در زندگی خود جدی بگیرند، چه خواهد شد؟ آیا می‌توانید تصور کنید که اگر آن‌ها هم‌اکنون تصمیم بگیرند به این دلیل که رفتار خاصی ندارند یا از سنه‌های خاص زن بودن پیروی نمی‌کنند؛ احساس گناه یا شرمساری نکنند و در نتیجه، توانها و ابلیت‌های خود را له نکنند؛ چه خواهد شد؟ آیا می‌توانید رشد احتمالی در زمینه‌های خود را - از هنر تا علم - را تصور کنید؟ آیا می‌توانید تصور کنید که خود آن زنان نیز تا چه حد شاد و غنی خواهند بود؟ آیا می‌توانید تصور کنید که این وضعیت چه تأثیر شگرفی بر خانواده‌ها، راه‌ها داشت؟ آیا می‌توانید تأثیرات آن‌ها را بر جامعه تصور کنید؟ اگر زنان موفقیت خود را شاد باشند و از آن برای بهبود زندگی خود الهام بگیرند، چه خواهد شد؟ اگر این انقلاب شکل گیرد - انقلاب پرش «چه خواهد شد اگر...» - جهان ما به کلی دگرگون خواهد شد.

در واقع؛ من با همه وجودم ایمان دارم که می‌توانیم جهان را تغییر دهیم؛ اما برای این کار باید ابتدا زندگی کردن در سایه ترس از قضاوت‌های دیگران در مورد خردمان را کنار بگذاریم!



حدود دوازده دقیقه نشستم و فکر کردم که چگونه باید این مبحث را ارائه کنم تا تأثیرگذارتر باشد. می‌دانید در نهایت چه شد؟ به این نتیجه رسیدم که همه ما زنان عاقل و بالغ هستیم؛ بنابراین به خوبی آن را درک خواهیم کرد. همه ما می‌توانیم مکالمات واقعی را مدیریت کنیم و همه می‌توانیم در برابر آینده بایستیم و واقعیت خود را نگاه کنیم؛ ما می‌توانیم حقایق تلخ را بپذیریم علی‌الخصوص اگر این حقایق همیشه باعث عقب ماندن ما در زندگی بوده‌اند.

و اکنون یک حقیقت دردناک: زنان از خودشان می‌ترسند!

اوه، نه! باور کنید که این مسئله حقیقت دارد. اگر از خودمان نمی‌ترسیدیم، این همه مدت برای آنچه هستیم یا آنچه از زندگی می‌خواهیم یا اختصاص دادن زمان کافی برای دستیابی به آرزوهایمان؛ از دیگران عذرخواهی نمی‌کردیم.

داستان زندگی اغلب خانم‌ها این گونه است: زمانی که به دنیا آمدید دقیقاً و کاملاً فقط خودتان بودید. شما برای آنچه هستید تصمیم نگرفتید بلکه شما این گونه خلق شدید. اگر شلوغ بودید یا ساکت؛ اگر تشنه محبت بودید یا خیر و ... شما این گونه متولد شدید! زناهای شما ساده بودند، به سادگی و راحتی تمرکز می‌کردید و هرگز برای این که به نه دیگران جلوه کنید تلاش نکردید؛ شما فقط خودتان بودید! اما ناگهان تغییراتی ایجاد شد، هیبراتی بزرگ که زندگی آینده شما را تحت تأثیر قرار داد ... اما شما از این روند اطلاع نداشتید.

شما متوجه انحرافات دیگران شدید

تا آن زمان شما یک کودک زیبا و خواستنی بودید؛ هر آنچه در ذات شما بود را نشان می‌دادید اما قابل قبول نبودید! ناگهان اوضاع تغییر کرد، از شما انتظار داشتند برخی کارهای خاص را انجام دهید؛ فشانده‌های حاوی مایعات را کف اتاق نیندازید؛ زمانی که اوضاع بر وفق مرادتان نیست، یاد بگیرید همانند یک فرد بزرگسال از توالت استفاده کنید؛ برادران را گاز نگیرید چون این کار نامناسب است!

دو موضوع واقعاً عجیب و قابل بحث در خصوص آن دوره تغییر و تحول وجود دارد؛ دوره‌ای که در آن از یک کودک قابل قبول به کودکی تبدیل شدیم که باید انتظارات دیگران را برآورده می‌کرد.

اول؛ یاد گرفتیم که در محدوده هنجارهای اجتماعی زندگی کنیم. البته این کار از برخی جنبه‌ها بسیار خوب است. خواهرم! تصور کن که اگر در سه سالگی هنوز هم پوشک می‌پوشیدی چون هیچ‌کس به تو یاد نداده بود چگونه رتوال استفاده کنی، این وضعیت ابداً جالب نبود.

دوم؛ همه ما آموختیم که چگونه باید توجه دیگران را به خود جلب کنیم. از دیدگاه یک کودک؛ توجه همان عشق است. در واقع؛ برخی از افراد به همین شیوه ادامه می‌دهند و تصور می‌کنند زمانی که دیگران به آن‌ها توجه می‌کنند یعنی عشق دریافت کرده‌اند. برای پذیرش این موضوع به صفحات اجتماعی مراجعه کنید!

سراپا گوش باشید چون قرار است یک نکته بسیار مهم را ذکر کنم که به شناخت هر چه بهتر دیگران و احتمالاً خودتان کمک می‌کند. زمانی که نوزاد بودید برای ادامه حیات نیازمند توجه و مراقبت بیست و چهار ساعته بودید اما پس از مدتی از شدت این مراقبت و توجه کاسته شد ... چرا؟ چون به آن نیاز نداشتید! اما باز هم مایل بودید مورد توجه و

مراقبت سایرین باشید (چون در آن زمان هنوز هم کودک بودید). ذهن هوشمند شما شروع به کار کرد و روش‌های گوناگون را بررسی کردید تا به بهترین راه کار برای دستیابی به خواسته خود برسید. برخی کودکان نوپا با مهربانی کردن به دیگران مورد توجه قرار می‌گیرند و به همین دلیل به این شیوه ادامه می‌دهند. گروهی دیگر از کودکان نوپا زمانی مورد توجه والدین قرار می‌گیرند که کارهای بامزه انجام داده و موجب خنده آن‌ها شوند، بنابراین آن‌ها نیز شیوه جلب توجه والدین را یاد می‌گیرند. برخی دیگر از کودکان نوپا زمانی با توجه دیگران مواجه می‌شوند که یک کار خارق‌العاده انجام داده و ستایش دیگران را شاهد هستند؛ به همین دلیل آن‌ها متوجه می‌شوند که توجه دیگران در گروه دست‌اردهای بزرگ آن‌ها است و در آینده نیز به همین روش ادامه خواهند داد. گروه دیگری از کودکان نوپا متوجه می‌شوند که اگر زمین بخورند، آسیب ببینند یا بیمار شوند بیشترین مراقبت را از مادرشان دریافت کرده و یا این که پدر زمان زیادی را به آن‌ها اختصاص خواهد داد. بنابراین یک بیماری هراس متولد می‌شود! اما برخی دیگر از کودکان نوپا هم که هرگز نمی‌کنند، به پیچیده قادر به دریافت توجه و علاقه کافی نیستند شروع به لگد زدن، مشت زدن، فریاد کشیدن و پرتاب اشیاء می‌کنند؛ فلسفه آن‌ها این است که عصبانی بودن بهتر از نادیده گرفته شدن است. گرایشات کودکان نوپا به عادت‌های آن‌ها در بزرگسالی تبدیل می‌شود. عادت‌های کودکی که بدون تغییر باقی بمانند به روش‌های ناخودآگاه زندگی ما تبدیل می‌شوند.

اگرچه می‌دانم این نوع عمومیت دادن یک صفت به همه انسان‌ها صحیح نیست اما از شما می‌خواهم این مسئله را در خصوص اطرافیان خود بررسی کنید. برای مثال، آیا فردی را می‌شناسید که همیشه دچار مشکلات عید باشد؟ کسانی که چند بار در هفته تصور می‌کنند دنیا برایشان به آخر رسیده است؟ یکی از دلایل پاره شده این است که بیان مشکلات باعث می‌شود دیگران به آن‌ها توجه کنند! آیا در اطرافیان شما فردی هست که همیشه به دنبال دستاوردهای جدید باشد؟ یا بیش از حد کار کند؟ یا همیشه خود را تحت فشار می‌گذارد تا پیشرفت کند؟ علت امر این است که آن‌ها (مثل من) از دوران کودکی آموخته‌اند که تنها راه جلب توجه دیگران فقط همین است، متأسفانه اگر گذاشتن این عادت‌ها چندان راحت نیست! آیا در بین آشنایان شما خانمی هست که خود را بیچاره و بی‌پناه معرفی می‌کند؟ آیا او همیشه به دنبال افرادی است که به او کمک کنند، مشکلاتش را حل کنند یا برای تصمیم‌گیری به او مشاوره بدهند؟ حاضرم شرط ببندم که علت بروز این حالت این است که آن‌ها در خانه‌ای آکنده از دروغ بزرگ شده‌اند یا اطرافیان هرگز به آن‌ها اجازه تصمیم‌گیری نداده‌اند بنابراین هرگز اعتماد به نفس کافی برای استفاده از قابلیت‌های خود را ندارند.

نکته اساسی این است که همه ما از همان سنین کودکی می‌آموزیم که چگونه توجه

دیگران را به خود جلب کنیم؛ اگرچه به مرور زمان این شیوه نیز همانند سایر موارد دچار تغییر و تحول می‌شود اما جالب است بدانید که همان اصول اولیه جلب توجه دیگران در کودکی (کسب دستاورد، بیمار شدن، بروز خشم یا همیشه در بحران دستوپا زدن) در بزرگسالی نیز دیده می‌شود. اغلب ما از همان شیوه‌های قدیمی جلب توجه در سنین بزرگسالی استفاده می‌کنیم.

تنها راه برای این که توجه والدین را به خود جلب کنیم این بود که دستاورد مهمی داشته باشیم بنابراین از همان سن کودکی آموختیم که اگر نیازمند عشق دیگران هستیم باید به سختی تلاش کنیم تا آن را به دست آوریم. آیا والدین عاشق من بودند؟ البته که بودند! اما سودکان که عاشق فوران علاقه والدین خود هستند همیشه خواهان یک راهکار مناسب برای ایجاد همین وضعیت هستند، در واقع؛ آن‌ها به کمتر از فوران عشق والدین راضی نخواهند شد!

اجازه بدید این مطالب را برایتان خلاصه کنم: شما یک کودک هستید و می‌آموزید که برخی رفتارها را با صبر باثبات می‌شود دیگران به شما توجه کنند. بدین ترتیب برخی رفتارها در شما نهادینه می‌شود. شخصیت شما را در آینده شکل دهد؛ اما متأسفانه این تنها جنبه منفی نیست: در دوران کودکی به شما می‌آموزند که چگونه عشق دریافت کنید و به‌طور هم‌زمان به شما می‌آموزند که چه شخصیتی داشته باشید تا عشق را دریافت کنید!

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چه مقدار از زندگی فعلی شما بر اساس انتخاب‌های خودتان و چه بخشی از آن بر اساس انتظاراتی که از شما می‌کنند؛ شکل گرفته است؟ من با این باور بزرگ شدم که باید ازدواج کرده و صاحب فرزند شوم ... هر چه سریع‌تر، بهتر! در شهر کوچک ما؛ اغلب دخترانی که با هم به یک شهرستان می‌رفتیم، اولین فرزند خود را در سن نوزده سالگی به دنیا آورده بودند. من اولین فرزند خود را در سن بیست و چهار سالگی به دنیا آوردم یعنی حقیقتاً برای زاین اولین فرزند فسیل شده بودم!

بیست ... و ... چهار!

آیا در جهان واقعی نیز یک دختر بیست و چهارساله فسیل است؟ البته که نه! من کاملاً جوان بودم. با فکر این که ممکن است یکی از فرزندانم در سن بیست و چهارسالگی دارای فرزند شود؛ نفسم بند می‌آید. همه ما باید بدانیم که دقایق زیادی برای زندگی کردن در پیش داریم، مسائل زیادی هست که باید از نزدیک مشاهده کرده و موارد زیادی هست که باید بدانیم. البته منظور من این نیست که باید در زمان دیگری ازدواج کرده یا صاحب فرزند می‌شدم چون در آن صورت قطعاً این فرزندان را نداشتم.

با بلوغ ذهنی دریافتیم که مرا با این باور تربیت کرده‌اند که ارزش من فقط در نقشی

است که برای دیگران ایفا خواهیم کرد. اگر فقط بر روی همسر خوب بودن یا مادر خوب بودن یا دختر خوب بودن تمرکز کنید؛ واضح است که قادر نخواهید بود طبق خواسته خودتان زندگی کنید.

معمولاً هیچ کس نمی گوید: «ربه کا همیشه می داند که چگونه از خودش مراقبت کند؛ او مادر خوبی است!» یا هرگز تشنیده اید که بگویند: «اوه نگاه کن! تیفانی در حال تمرین برای شرکت در مسابقه نیم ماراتن است. او ساعات زیادی ورزش می کند تا قوی شود. او همسر خوبی است!» اگر شما تاکنون از این گونه جملات شنیده اید، خوش به حالتان! چون در این زمانه این گونه برداشت ها مرسوم نبوده است. در اجتماع کوچکی که من در آن بزرگ شدم، زنان انتظار می رفت فقط برای رضایت دیگران بکوشند. در این شهر اگر فرزندان خرسchal باشند، پس شما مادر خوبی هستید! اگر شوهر راضی باشد، پس شما همسر خوبی هستید! در این زمانه دختر، کارمند، خواهر و دوست خوب نیز همین گونه است. همه ارزش های فردی شما را بر اساس شادی و سطح رضایت دیگران ارزیابی می شوند. آیا فردی می تواند به عمق در همین خط سیر باقی بماند؟ آیا هیچ کس نباید بیش از این را طلب کند؟ آیا فردی می تواند ریش «چه خواهد شد اگر ...» خود را دنبال کند درحالی که دیگران باید رؤیاها و آرزوهای او را تایید کنند؟

جای تعجب نیست که مادرانی که از گم شدن خودشان در مسیر زندگی شکایت می کنند. البته که آن ها گم شده اند؟ در این زمانه که به خواست فقط برای خوشایند دیگران زندگی کند ... پس از مدتی همه ویژگی هایی را که باعث شکل گیری شخصیت خودش شده بود، فراموش می کند. فرض کنید که در این زمانه که شریک زندگی خود را نیافته باشید و یا فرض کنید که متأهل هستید اما هنوز قصد ازدواج ندارید، آن وقت چه خواهد شد؟ باید همه زندگی خود را تلف کنید چون هیچ کس نیست که برای رضایت خاطر او بکوشید؟

نه! البته که نه! شما با داشتن امیدها، آرزوها، خواسته ها، اهداف و رؤیاها، خودتان زنده هستید. برخی از آن ها کوچک هستند («دوست دارم یک شعر بنویسم») و برخی از آن ها بزرگ («می خواهم یک شرکت چند میلیون دلاری تأسیس کنم!») اما در هر حال همه آن ها متعلق به شما هستند و همه آن ها ارزشمند هستند چون خود شما ارزشمند هستید. شما می توانید بهترین ها را برای خودتان آرزو و درخواست کنید فقط به این دلیل که قلب خودتان را شاد کنید. شما نیازی به کسب اجازه از دیگران ندارید ... حتی نیازی به پشتیبانی و حمایت دیگران هم ندارید تا به آن نقطه مورد نظر برسید.

متأسفانه بسیاری از خانم ها بیش از حد به نظرات دیگران در خصوص اهدافی که برای خود تعیین می کنند؛ توجه دارند و به همین دلیل است که به جای تلاش برای تحقق آرزوها و اهداف، آن ها را سرکوب کرده یا رها می کنند و یا پنهانی به دنبال تحقق

آرزوهایشان هستند یا بدتر از همه این که سایرین را به دلیل پیگیری اهداف خود و عدم تلاش برای خشنود کردن اطرافیان مورد سرزنش قرار می دهند. این خانم ها زندگی خود را با احساس گناه، شرمساری و ترس سپری می کنند. در حقیقت؛ پرسش «چه خواهد شد اگر ...» برای آن ها به منزله یک آتش زیر خاکستر برای پیشرفت نیست بلکه پرسش های دیگری جای آن را گرفته اند: اگر شکست بخورم، چه خواهد شد؟ اگر وقت خود را هدر بدهم، چه خواهد شد؟ اگر این روند مرا از خستگی و عذاب به مرز جنون برساند، چه خواهد شد؟ اگر اطرافیان تصور کنند که من فردی طماع و حریص هستم، چه خواهد شد؟ اگر زمان ارزشمندی را که متعلق به خانواده ام هست، تلف کنم، چه خواهد شد؟

اگر به این مرحله از تردید برسیم؛ ترس بر کل زندگی ما چیره شده و از پیشروی باز می مانیم ... حتی نخواهیم توانست چند سانتی متر به جلو برویم؛ پس از آن با ترس از شکست ... بی ادبی می کرد و دیدگاه پیچیده کمال گرایی باعث عذاب ما خواهد شد؛ اما گاهی اوقات ترس و تردید عجیب دیگر مواجه می شویم: اگر افرادی قبلاً به همین هدف دست یافته باشند، آیا دلیل وجود دارد که من نیز تلاش کنم؟ گاهی اوقات به دلیل ترس از شرمندگی یا شکست خوردن است که دست از تلاش برمی داریم. اغلب ما خانم ها تصور می کنیم ب برای انجام کارها یا دستیابی به اهداف؛ به اندازه کافی باهوش، زیبا، جوان، مسم یا ... نیستیم.

همه ما زنان در طول زندگی، به ریاضی به خود گفته ایم تا ترس هایمان را شعله ور کنیم. برای مثال؛ همه عمر به خود دروغ می گفتم که ارزش ما فقط در گرو شاد کردن دیگران است. هر بار که نوبت به رویاهای خودمان می رسید، تردیدها و ترس های متعددی را تجربه می کنیم اما بزرگ ترین ترس ما این است که به دلیل داشتن رؤیایها و خواسته هایمان مورد قضاوت یا تمسخر دیگران قرار بگیریم.

من به همه دروغ هایی که تاکنون به خودم گفته ام؛ لعنت می فرستم!
در ابتدای هر سال؛ به امور شغلی سال آینده فکر می کنم، به پیام هایی که باید برای شما - قبیله خودم - ارسال کنم، فکر می کنم و به همه زنانی که بدتر از من، تلاش با من در تماس هستند، فکر می کنم. زمانی که نگارش این کتاب را شروع کردم؛ از خودم پرسیدم که قصد دارم چه نکاتی را با شما زنان، خواهران، دختران، دوستان و خانم های مجرد در میان بگذارم. تصمیم دارم هر آنچه را می دانم به شما بگویم اما پاسخ قلبم این بود که باید در خصوص پرسش «چه خواهد شد اگر ...» با شما صحبت کنم.

می خواهم با شما گفتگو و شما را متقاعد کنم که مستحق بهتر از این ها هستید، شما باید بدانید که برای رویاپردازی خلق شدید اما اکنون از آن هراس دارید، شما باید بدانید که برای انجام کارهایی خلق شدید که استعداد انجام آن ها را دارید، شما باید بدانید که برای رهبری خلق شدید، شما برای مشارکت در مسیر تغییرات خوب به سمت پیشرفت

خلق شدید چه در جامعه خودتان و چه در کل جهان! شما خلق شدید که در یک جایگاه بسیار بالاتر از این که هستید، قرار بگیرید و مهم‌ترین نکته‌ای که می‌خواهم به شما بگویم این است که آنچه شما بیشتر فرض می‌کنید با آنچه من یا دیگری بیشتر فرض می‌کنیم، تفاوت‌های عمده دارند.

برای مثال؛ «بیشتر» از نظر شما انتخاب شدن برای المپیک است؛ اما از نظر دیگری، «بیشتر» یعنی تغییر عادات غذایی برای کسب سلامتی! همه ما دیدگاه‌های گوناگونی داریم بنابراین «بیشتر» نیز معانی خاص خود را برایمان خواهد داشت از جمله: «بیشتر» یعنی از گشت به تحصیل یا «بیشتر» یعنی خاتمه دادن به یک رابطه بی‌فایده با فردی که نامزدیمان و بی‌رحم است یا «بیشتر» یعنی عدم بازگشت به یک رابطه سمی که فقط تکرار مکررات دردناک است یا «بیشتر» یعنی مهربان بودن با خویشان یا «بیشتر» یعنی استراحت بیشتر یا انحصار دادن زمان بیشتر برای کارهای مورد علاقه خودمان یا «بیشتر» یعنی کنترل خشم با استفاده از روش شمارش از یک تا ده قبل از این که بر سر فرزندان بی‌خبر بکشید یا «بیشتر» یعنی کنترل بیشتر بر احساسات یا شرکت در جلسات درمانی بیشتر یا نهیدن آب بیشتر یا باور داشتن به استعدادهای خودتان یا نگران نبودن از مسائل پیچیده منظر فکر دیگران نسبت به خودتان!

تلاش برای کسب «بیشتر» از رزایات همه انسان‌هاست اگر شما نیز خواهان «بیشتر» هستید؛ نباید از این ویژگی انسان‌ها خرسار باشید! خصوصیت‌های انسانی (که در وجود همه ما به ودیعه گذاشته شده‌اند) موهبت‌هایی هستند که خالق یکتا به ما ارزانی داشته است. شیوه بهره‌برداری شما از استعدادهای خدادادی، سهمیه کردن همه جهان در این موهبت است. بدترین حالتی که من متذکر می‌شوم این است که فردی چشم از جهان فرو بندد اما استعدادهای خود را شکوفه نکرده باشد اکنون این کتاب را برای تشویق یا هدایت شما خواهم نوشت تا هر چه سریع‌تر به درگاه بخش‌های «چه خواهد شد اگر...» مدفون شده در ذهن خود بروید.

چرا؟

چون جهان نیاز به همین بارقه‌ها دارد؛ جهان ما نیازمند انرژی شما است؛ شما باید برای بهبود زندگی خود دست‌به‌کار شوید و از قابلیت‌های خود استفاده کنید تا کل جهان از این روند بهره‌مند گردد؛ ما به ایده‌های شما، عشق و مراقبت شما، شور و هیجان شما، مدل‌های تجاری شما، جشن و پایکوبی برای موفقیت‌های شما، تماشای برخاستن شما پس از هر شکست، مشاهده شهامت شما و شنیدن پرسش «چه خواهد شد اگر...» شما نیاز داریم و از همه مهم‌تر ما نیاز داریم که از این به بعد شاهد عذرخواهی مکرر شما به دلیل همان که هستید؛ نباشیم.

تقریباً مدت زیادی را به تعیین طرح اولیه این کتاب اختصاص دادم. این کتاب حاوی مهم‌ترین نصایحی است که تاکنون ارائه کردم (امیدوارم که موفق باشم). امیدوارم که درک مطالب آن ساده و به‌کارگیری آن‌ها نیز سهل باشد تا شما بتوانید این نکات را برای هر نوع از اهداف به کار بگیرید. برای شفاف‌سازی؛ به نکات کلیدی و مهم در مسیر دستیابی به اهداف خودم اشاره کردم و درنهایت از خودم پرسیدم: چه عواملی در راستای رسیدن من به اهداف شخصی طی پانزده سال گذشته کمک کردند یا مانع من شدند؟ درهرحال؛ من یک مشاور متخصص نیستم، من در این زمینه حرفه‌ای نیستم و به همین دلیل است که پاسخ‌های دیگران را در این خصوص نمی‌دانم. آنچه می‌دانستم این بود که چگونه توانستم از یک شهر کوچک و از یک کانی پر از آسیب‌های روحی فرار کرده و خود را به اینجا برسانم: یک کارآفرین موفق که رئیس است یک شرکت چند میلیون دلاری را تأسیس کند، درحالی که آخرین مراکز اتصال این کارآفرین فقط دیپلم دبیرستان است! من شیوه تبدیل شدن از یک دختر مشروط در اضطراب که همیشه نسبت به برداشته‌های دیگران از خودش واهمه داشت، به یک زن با اعتمادبه‌نفس را بلدم. من می‌دانم که چگونه از یک فرد چاق و ناسالم که از بدنامی عنوان سازوکار کنار آمدن با مشکلات استفاده می‌کرد و حتی قادر نبود از لکان جدا شود؛ به فردی تبدیل بشوم که دوندۀ ماراتن است و هر روز صبح با اشتیاق و انگیزه فراوان از رختخواب بیرون می‌جهد. من می‌دانم که چگونه از یک فرد ناامید که تصور می‌کرد تنها راه دریافت عشق از دیگران این است که خود را برای خشنودی آن‌ها فدا کنی به یک فرد پرشور تبدیل شوم که برای موفقیت می‌جنگد اما نه به شیوه‌های غم‌ناک!

همۀ حیطه‌های فوق‌الذکر از اهدافی بودند که برای خودم تعیین کردم. البته در ابتدای راه دقیقاً نمی‌دانستم چه می‌کنم اما در حال حاضر که گذشته نگاه می‌کنم؛ نقاط مشترک بین موفقیت‌ها و شکست‌ها را شاهد هستم. یک‌بار دیگر ناکام می‌کنم که من متخصص نیستم بلکه فقط دوست شما ریچل هستم که می‌خواهم از راه برای خودم مفید بوده است را به شما نیز بیاموزم. اندکی از هر مسیری که تصور می‌کردم بازسازی باشد را امتحان کردم اما زمانی به اهداف بزرگ (شخصی و حرفه‌ای) دست‌یافتم که به موارد ذیل توجه کردم:

۱. همه بهانه‌هایی را که مرا از پیشروی بازمی‌داشتند، رها کردم.
 ۲. عادت‌ها و رفتارهایی را برگزیدم که مرا در مسیر پیشرفت نگه می‌داشتند.
 ۳. حتی‌المقدور مهارت‌های لازم را برای رشد نهایی کسب کردم.
- صادقانه بگویم که خودآگاهانه این مراحل را شناسایی نکردم چون با آن‌ها زندگی می‌کردم اما اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، تشخیص می‌دهم که آن‌ها عوامل اصلی

منجر به موفقیت من بودند. بدین ترتیب تصمیم گرفتم توالی کتاب را بر اساس همین موارد تنظیم کنم.

ابتدا با مبحث **رها کردن بهانه‌ها** شروع کردم چون اگر ندانید کدام موارد شما را محدود کرده یا از پیشروی بازمی‌دارند؛ هرگز نخواهید توانست آن‌ها را از زندگی خود دور کنید. تصادفی نیست که این مبحث، طولانی‌ترین بخش از این کتاب است؛ این بخش از همه مهم‌تر است. شناسایی عادت‌ها و مهارت‌هایمان ساده است اما شناسایی بهانه‌هایی که بین آنچه اکنون هستیم و آنچه باید باشیم فاصله انداخته‌اند؛ دشوارتر از آن است که تصویری کنیم. زمانی که آن‌ها را به عنوان دروغ‌های بازدارنده زندگی خود شناسایی کرده و به سببی بر آن‌ها فائق آمدید؛ مسیر خود را به سمت اهداف و آنچه می‌خواهید با سرعت بیشتری طی خواهید کرد چون قوی‌تر از سابق هستید.

بخش دوم، **رهایی است که باید اتخاذ کنید**. در این بخش که مورد علاقه خودم است به شما می‌گویم که عادت‌هایتان تا چه حد مهم هستند. سازگاری و ثبات برای کسب نتایج خوب مهم است؛ یعنی چه؟ اشتباه است اگر یک عملکرد یا رفتار را فقط یک یا حتی ده بار انجام دهید. منتظر یک نتیجه خارق‌العاده باشید. شما باید رفتارهای مورد نظر را به گونه‌ای در روتین خود نهاد نه کنید که گویی بخشی از DNA شما هستند. شما باید با این رفتارها زندگی کنید. به یکی از هنجارهای زندگی شما تبدیل شده و نسخه بهتری از شما را رقم بزنند.

بخش پایانی، **مهارت‌هایی که باید کسب کنید** نام دارد. این مباحث شامل نکات عمومی هستند که همه افراد باید برای موفقیت بدانند و کار ببرند. آنچه باعث تعجب شما خواهد شد این است که عموماً این موارد را هرگز در فهرست مهارت قرار نمی‌دهیم. برای مثال؛ اعتماد به نفس یا پشتکار را عموماً از ویژگی‌هایی می‌دانیم که یک فرد دارد یا ندارد! اما من در این کتاب سعی کردم دیدگاه شما را نسبت به این موارد تغییر دهم. شما می‌توانید مشخصه‌های مثبت جدید را در خودتان پرورش دهید؛ با توجه داشته باشید که اگر مایل به دستیابی به اهداف شخصی خود هستید؛ چاره‌ای ندارید برای این که این مشخصه‌های مثبت را در خود تقویت کنید!

این کتاب حاوی اطلاعات زیادی است؛ برای من یک عمر طول کشید تا همه آن‌ها را جمع‌آوری کردم! لطفاً اجازه ندهید حجم مطالب شما را بترساند یا باعث خستگی شما شود. شما قوی و توانا هستید بنابراین قابلیت‌های فراوان دارید. از هم‌اکنون؛ دیدگاه جدیدی برای خود اتخاذ کنید؛ از هم‌اکنون ایده‌های مرتبط با تغییر را یک فرصت در زندگی تلقی کنید؛ زندگی پر از احتمالات و فرصت‌ها یعنی یک دستورالعمل برای دستیابی به بزرگی و پیشرفت. پس آماده باشید!