

عذرخواهی بسه

دختر!

ریچل هالیس

۱۰۰ روز ده دولتیاری



انتشارات نیک فرجام

سرشناسه	هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور	عذرخواهی بسه دختر! ریچل هالیس : فروزنده دولتیاری
مشخصات نشر	تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۶۰ص.
شابک	978-622-6395-16-8
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
پادداشت	Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals, 2019.
عنوان دیگر	عذرخواهی نکن دختر!
موضوع	خودسازی در زنان
موضوع	Self-actualization (Psychology) in women
موضوع	عزت نفس زنان Self-esteem' in women
موضوع	خوشبختی Happiness
موضوع	موفقیت Success
شناسه سروده	دولتیاری، فروزنده، ۱۳۴۵ - مترجم
رده دی کنگر	۶۳۷BF ۱۳۹۸ ۹۸۲۴/خ
رده بندی سی	۱۰۸۲/۸
شماره کتابخانه	۴۹۱۰۷۵۵



انتشار نیک فرجام

تهران: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۹۵۲۳۱۵ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۴۹۵۸۸

عنوان : عذرخواهی بسه دختر!

نوشته ی : ریچل هالیس

ترجمه ی : فروزنده دولتیاری

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۸

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۱۶-۸

قیمت : ۴۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

تعریف و تمجید از پل‌ها	۷
مقدمه	۱۱
بخش ۱: بهانه‌هایی برای بی‌خیالی من	۲۵
بهانه‌ی ۱: زن‌های دیگر این کار را نمی‌کنند	۲۷
بهانه‌ی ۲: من به آدم هدف محور نیستم	۳۹
بهانه‌ی ۳: من وقت کافی ندارم	۴۴
بهانه‌ی ۴: من صلاحیت رسیدن به موفقیت را ندارم	۵۳
بهانه‌ی ۵: من نمی‌توانم اهدافم را دنبال کنم	۶۵
بهانه‌ی ۶: من از شکست خوردن هراس دارم	۷۵
بهانه‌ی ۷: این کار قبلاً انجام شده	۸۱
بهانه‌ی ۸: آن‌ها چه فکری خواهند کرد؟	۸۸
بهانه‌ی ۹: دختران خوب عجول نیستند	۹۷
بخش ۲: رفتارهایی که باید نهادینه شوند	۱۰۷
رفتار ۱: دست از اجازه گرفتن بردارید	۱۰۹
رفتار ۲: یک رؤیا را انتخاب کنید و تا انتها برای آن تلاش کنید	۱۱۷

- ۱۲۸ رفتار ۳: بلندپروازیتان را دنبال کنید
- ۱۳۱ رفتار ۴: کمک بخواهید
- ۱۳۶ رفتار ۵: برای موفقیت پایه‌ریزی کنید
- ۱۴۹ رفتار ۶: اجازه ندهید که کسی برایتان تعیین تکلیف کند
- ۱۵۵ رفتار ۷: نه گفتن را یاد بگیرید
- ۱۶۱ بخش ۱: مهارت‌هایی که باید کسب کنید
- ۱۶۳ مهارت ۱: برنامه‌ریزی
- ۱۷۶ مهارت ۲: اعداد و ارقام
- ۱۸۵ مهارت ۳: ثابت قدم بودن
- ۱۹۰ مهارت ۴: اثربخشی
- ۱۹۸ مهارت ۵: مثبت اندیشی
- ۲۰۲ مهارت ۶: رهبری
- ۲۰۵ نتیجه: به خود لعنتی‌ات باور داشته باش

مقدمه

جی میشد اگر...؟

وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم، با اطمینان تصمیم گرفتم اسم آن را «شرمنده‌ام، شرمنده نیستم» بگذارم. درست است، من این عنوان را از آهنگ دمی لواتا برداشتم. در حقیقت، می‌خواهم هر طور شده این را بگویم که این آهنگ منبع الهامی برای نوشتن کل این کتاب بود.

تصور کنید؛ در اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ که اولین بار این آهنگ را شنیدم، صبح آفتابی روز دوشنبه بود. می‌دانم که صبح دوشنبه بود، چون همه کارکنان من دور میز کنفرانس جمع شده بودند و خودشان را برای جلسه هفتگی آماده می‌کردند. می‌دانم که هوا آفتابی بود، چون در لس‌آنجلس هوا تابستانی بود، تابستانی نه مالیات‌های گزاف مربوط به املاک تضمین می‌کند که دمای هوا هرگز کمتر از هفتاد و سه درجه نمی‌رسد.

ما همیشه قبل از جلسات بزرگ جشن می‌گیریم، چون انرژی‌مان را بالا می‌برد و حال و هوایمان را به‌طور غیرقابل باوری عوض می‌کند. هر هفته به‌نوبت نقش دی جی خانگی را به عهده می‌گیریم؛ به این ترتیب کسی در گروه برای انتخاب آهنگ برگزیده می‌شود. در آن تابستان تمام کارکنان به‌غیر از من زیر بیست و هشت سال سن داشتند، بنابراین کادو یک جعبه شکلات میلنیل بود. شما هرگز نمی‌دانستید که چه هدیه‌ای خواهی گرفت. در آن روز دوشنبه، برای اولین بار آن آهنگ را شنیدم.

بار اول که آهنگ را شنیدم عاشقش شدم.

اگر هرگز این قطعه‌ی خاص را نشنیدید، باید سریعاً آن را به فهرست پخش موسیقی ورزشی خود اضافه کنید. این آهنگ یا فرکانس بالا و شاد، برای آماده شدن برای تمرینات هوازی بسیار مناسب است.

دمی هم به ما می‌گوید که سرحال و شاداب است و به‌طور خارق‌العاده و مطابق میل خودش زندگی می‌کند. او متأسف است، اما او متأسف نیست؛ من برای این جور آهنگ‌ها زندگی می‌کنم. جذاب و مهیج است و بسیار برای لبست آهنگ‌هایی که به‌منظور انرژی گرفتن و تغییر حال خود استفاده می‌کنم، مناسب است.

پس از این تجربه، من دائماً به آن گوش می‌دادم. در حمام، در سالن ورزش، در اتومبیل و... حتی یک روز چگانه از آن ساخته بودم برای وقتی که بچه‌هایم در اطرافم بودند تا آنجا هم بتوانم آن را گوش بدهم. منظورم این است که این تعهد است دوستان. هر کسی که تابه‌حال از آهنگ‌ها، جوک‌ها یا بچه‌هایش زجر کشیده باشد می‌تواند تصدیق کند که این هفتمین حلقه از جنم و این است، اما من این آهنگ را تا این حد دوست داشتم که باید تمام مدت به آن گوش می‌دادم و سرانجام سؤالی به ذهنم خطور کرد: از چی شرمند نیستم؟

ببینید، دمی از زندگی کردن طبق اصول خود ناراضک نیست. او درباره‌ی این که خوب به‌نظر بیاید یا احساس خوبی داشته باشد یا احساسات درست بر سابق خود را برانگیزد هم احساس تأسف نمی‌کند. اما من چگونه؟ بابت کدام قسمت از زندگی‌ام از عذرخواهی اجتناب کردم؟

کاش می‌توانستم بگویم که هر قسمت از زندگی‌ام یک لیست طولانی از اهمیت ندادن به‌نظرات دیگران است؛ اما این حقیقت ندارد. فرقی نمی‌کند که من الان به‌قدر دلم می‌خواست یک نمونه برای شما بیاورم.

به‌عنوان یک یادداشت جانبی می‌گویم، من اکثر تعطیلات کریسمس را در رختخواب درحالی که دچار سرماخوردگی شدید بودم سپری کردم. من از آن زمان برای مطالعه بسیاری از رمان‌های عاشقانه تاریخی که در دوران نیابت سلطنت با دوک‌ها که همیشه در حال گفتن چیزهایی از قبیل «فلانی، اصلاً برای من مهم نیست که نظر جامعه چیه» بودند، استفاده کردم.

اما حقیقتاً؛ مانند بسیاری از زنان دیگر، هنوز درگیر فرایند غلبه بر یک عمر زندگی برای راضی کردن دیگران هستیم. پیوسته تلاش می‌کنم که همه قسمت‌های زندگی‌ام را بدون توجه به عقاید دیگران پیش ببرم؛ اما صادقانه بگویم، من همیشه هم به آن نرسیدم. بله حتی من، نصیحت‌کننده‌ی حرفه‌ای هم گاهی در زیر وزن فلج‌کننده انتظارات مردم گیر می‌افتم و باید خودم را از لبه پرتگاه کنار بکشم؛ اما بهتر است باور کنید زمینه‌هایی هم وجود دارند که من در آن‌ها مهارت پیدا کرده‌ام. قسمت‌هایی از زندگی‌ام هست که تلاش کردم توجهم را روی ارزش‌های خودم معطوف کنم و هرگز خودم را نگران این‌که دیگران به فکر می‌کنند، نکنم. برای مثال من یک مادر هستم که به خود افتخار می‌کنم به‌جای این‌که نظرات دیگران را درباره‌ی نحوه تربیت فرزندانم بپذیرم، به خودم این جرأت را می‌دهم که باور کنم می‌توانم دنیا را با کمک کردن به زنان برای احساس قدرتمندی و افتخار کردن به خودم تغییر دهم.

ممکن است بعد از وقتی که درگیر نظرات ظالمانه مردم درباره‌ی مدل موهایم یا لباس‌هایم شوم، اما من دیگر حتی به یاد نمانم که آن‌ها را برای نگرانی درباره‌ی آنچه دیگران درباره‌ی من فکر می‌کنند نمی‌ذارم.

پذیرش این ایده که شما می‌توانید به خاطر خودتان بخوابید؛ حتی اگر کس دیگری نمی‌تواند چراهای پشت آن‌ها را درک کند. بیشترین و قوی‌ترین احساس در دنیاست، شما می‌خواهید معلم کلاس سوم باشید این عالی است! قصد دارید یک محل پرورش سگ باز کنید که در آن رنگ پودل‌ها را صورت بزنید این فوق‌العاده است. شما می‌خواهید برای رفتن به یک تعطیلات پر زرق و برق پول پس‌انداز کنید و از همه بخواهید شما را بیانکا صدا بزنند درحالی‌که اسم واقعی‌تان ایم است؟ این همه عالی است!

رؤیا هر چیزی که باشد، مال توست. این را بدان که تو مجبور نیستی آن را توجیه کنی، چون تا زمانی که از کسی نخواهی تو را تأیید کند به اجازه‌ی کسی نیاز نداری. در حقیقت، وقتی که شما درک می‌کنید که لزومی ندارد رؤیاهای خود را به هر دلیلی برای کسی توجیه کنید، می‌توان گفت این همان روزی است که شما واقعاً شروع به گام برداشتن به سمت چیزی که دوست دارید باشید، می‌کنید. منظورم این نیست که مثل آهنگ بیانسه با بی‌توجهی محض و توهین به دیگران پیش بروید. منظورم این نیست که تند و گستاخ بشوید و هدف‌هایتان را به رخ دیگران بکشید تا نکته‌ای را ثابت کنید.

منظورم این است که بر رؤیاهایتان تمرکز کنید. برای کسب آن تلاش کنید، وقت بگذارید و از این بابت احساس گناه نکنید!

متأسفانه بیشتر مردم هرگز زندگی خود را آنگونه که می‌خواهند تجربه نخواهند کرد. زنان به‌خصوص در مورد خودشان بی‌رحمانه رفتار می‌کنند و پیش از این که حتی تلاش کنند، خود را از رؤیاهایشان بیرون می‌کشند. این مسخره است.

نسبتاً بکر زیادی در درون افرادی وجود دارد که از فرصت امتحان دادن به خود بی‌شمارند می‌ترسند. در حال حاضر زنانی وجود دارند که این خطوط را می‌خوانند و ایده‌هایی برای سازمان‌ها، غیرانتفاعی دارند که جهان را تغییر خواهند داد، البته اگر فقط شهامت آن را داشته باشند. کسانی که رؤیاهای خود را دنبال کنند، زنانی وجود دارند که پتانسیل ایجاد کمپانی‌هایی را دارند که منجر به تغییر زندگی خانواده آن‌ها و زندگی دیگران که تحت تأثیر کسب‌وکار آن‌ها قرار خواهند گرفت، خواهد شد؛ اگر فقط این جسارت را داشتند که باور کنند این کار شرفی است. در حال حاضر زنانی این خطوط را می‌خوانند که می‌توانند نرم‌افزار بزرگ بعدی را اختراع کنند، خان بزرگ مد بعدی را طراحی کنند، کتاب پرفروش بعدی را بنویسند یا محصولات به‌صرفه‌فرد زیبایی را خلق کنند که ما همه تحت تأثیر قرار بگیریم، البته اگر فقط و فقط به خودشان اعتقاد داشته باشند.

یک رؤیا همیشه با یک سؤال شروع می‌شود و یک سؤال همیشه با این عبارت شکل می‌گیرد که «چه می‌شد اگر...»

چه می‌شد اگر به مدرسه بازگردم؟

چه می‌شد اگر سعی کنم آن را درست کنم؟

چه می‌شد اگر خودم را مجبور کنم تا ۲۶ مایل بدوم؟

چه می‌شد اگر به یک شهر جدید نقل مکان کنم؟

چه می‌شد اگر آن کسی که موفق شود سیستم را تغییر بدهد من باشم؟

چه می‌شد اگر خدا برای آنچه که برایم رخ داده حکمتی داشته باشد؟

چه می‌شد اگر بتوانم حساب بانکی‌مان را افزایش دهم؟

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

چه می‌شد اگر؟ اگر این پتانسیل شما بود که پشت درب قلبتان التماس می‌کرد تا شجاعت از بین بردن ترس درون ذهن خود را پیدا کنید؟ این چه می‌شد حالا به یک

دلیل آنجاست. این راهنمای شماست. این چه می‌شد به شما می‌گوید که باید روی چه چیزی تمرکز کنید.

اگر هر زنی که این چه می‌شد اگر را می‌شنید، به آن مجال می‌داد تا ببیند چه معنا و مفهومی دارد. نه تنها با کاری که می‌توانست بکند خود را شوکه می‌کرد، بلکه همه را نیز مات و مبهوت خود می‌کرد. مطمئن هستم که اگر ما صرفاً در جستجوی پاسخ به این سؤال زندگی می‌کردیم، تأثیرمان بر جهان اطرافمان باورنکردنی می‌شد.

اغلب ما از درصد کمی از نیروی مغز خود آگاهانه خود استفاده می‌کنیم؛ اما آیا تابه‌حال فیلمی را دیده‌ای که شخصیت اصلی ناگهان به همه‌ی قدرت‌ها دسترسی داشته باشد؟ آن‌ها یک قرص مصرف می‌کنند یا توسط یک اداره دولتی مخفی آموزش می‌بینند و ناگهان می‌توانند با ذهن خود فلز را خم کرده و بحران فقر را در عرض چند ساعت حل کنند، زیرا آن‌ها پتانسیل کامل خود استفاده می‌کنند.

این در حالی است که تنها تعداد کمی از مردم ما هستند که برای بهره‌برداری از توانایی‌ها و پتانسیل‌شان آن‌هم از ده‌ان کودکی تشویق و ترغیب می‌شوند. این‌ها همان افرادی هستند که از سنین پایین به ارزش‌های وجودی خود پی برده‌اند، توانایی بهره‌گیری از پتانسیل بیشتری را دارند و تمام بزرگسالان به توانایی‌های خود بیشتر ایمان پیدا می‌کنند. افرادی که از منابع بیشتری برخوردارند رسیدن به یک هدف را ساده‌تر می‌پندارند، آن‌هم نسبت به آن‌هایی که از منابع کمتری برخوردارند؛ اما اگر شما طوری بزرگ می‌شدید که به خودتان ایمان نداشتید چه؟ اگر شما از امکانات و منافع زیادی برخوردار نبودید چه؟ چقدر ممکن بود باور کنید که قدر به اتمام کارهای زیادی هستید؟ چقدر احتمال می‌دادید که موفق شوید؟ چقدر بر این باور بودید که با اهدافتان بمانید و تسلیم نشوید تا به آن‌ها برسید؟

اما اگر پای اهدافتان می‌ماندید چه؟ اگر خود را باور می‌کردید چه؟ و نه تنها شما، بلکه اگر همه زنان سراسر جهان تصمیم می‌گرفتند که با تصوراتشان از خود انتظارات کل دنیا را تغییر دهند آن وقت چه می‌شد؟

آیا می‌توانید تصور کنید که اگر ۲۵ درصد از دنیا یا ۱۵ درصد یا حتی ۵ درصد از زنان دنیا تصمیم می‌گرفتند به این سؤال پاسخ دهند آن وقت چه می‌شد؟ آیا می‌توانید تصور کنید که آن‌ها به‌خاطر شرایط خاص یا ایده‌های خاص خودشان دیگر احساس گناه یا شرم نمی‌کردند، آن وقت چه رخ می‌داد؟ آیا با این تفصیل می‌توانید پیشرفتی را تصور کنید که

در همه چیز از هنر تا علم و ادبیات شاهد آن خواهیم شد؟ می‌توانید تصورش را کنید که این زنان مطابق خواست قلبی‌شان پیش بروند چقدر خوشحال و رضایتمند خواهند شد؟ می‌توانید تصور کنید که چقدر خانواده‌های آن‌ها تحت تأثیر قرار خواهند گرفت؟ جامعه چطور؟ و همین‌طور زنان دیگری که آن‌ها را می‌بینند و از آن‌ها الهام می‌گیرند و از آن به‌عنوان کاتالیزور برای جرقه زدن و ایجاد تغییر در زندگی خود استفاده می‌کنند؟ اگر این نوع انقلاب - انقلاب چه می‌شد اگر - رخ دهد ما جهان را تغییر خواهیم داد.

در حقیقت، من معتقدم که ما می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم؛ اما اول، ما باید از ترس این که مبدا به‌خاطر این کسی که هستیم مورد قضاوت قرار بگیریم، خودمان را خلاص کرده و رندگ کنیم.

۱۲ دقیقه است که ای‌جانشینام و سعی می‌کنم بفهمم دقیقاً چطور درباره‌ی موضوع بحث کنیم، اما می‌دانم؟ ما همه زنان بالغ هستیم و می‌توانیم از پیشش بر بیاییم. ما می‌توانیم یک مکالمه واقعی داشته باشیم. ما می‌توانیم از پس منتقدین بر بیاییم و ما می‌توانیم بعضی از حقایق سخت را وقتی که پس می‌آیند بپذیریم و به چیزهایی که مانع پیشرفت‌مان هستند اعتراف کنیم.

پس بگذارید این اعتراف را بکنیم: زنان از خودشان می‌ترسند. نه این کاملاً درست است. اگر از خود نمی‌ترسیدیم، وقت زیادی را برای عذرخواهی بابت کسی که هستیم؛ یعنی چیزی که از زندگی می‌خواهیم و زمانی که برای دنبال کردن هر دو لازم داشتیم، نمی‌گذاشتیم.

برای یک زن معمولی، داستان یک چیزی شبیه این است. وقتی تو به درآمدی کاملاً خودت بودی این یک تصمیم آگاهانه نبود که تو دقیقاً انتخاب کنی چه کنی. این گزینه بود. پرسروصدا بودی؟ ساکت بودی؟ بغلی بودی؟ تنهایی راحت بودی؟

نیازهای تو خیلی ساده بودند، تمرکز تو خیلی واضح بود و تو هیچ‌وقت به این که باید چگونه باشی فکر نکردی. تو فقط وجود داشتی. سپس چیزی عوض شد، اتفاق بزرگی رخ داد، همان که باقی عمرت تحت تأثیرش قرار گرفت؛ حتی با این که شاید در آن زمان اصلاً از آن خبر هم نداشتی.

تو در مورد انتظارات آموختی.

دورانی بود که شما فقط یک کودک دوست‌داشتنی بودید و همین کفایت می‌کرد، اما ناگهان این هم دیگر کافی نبود. آن هم زمانی که از شما انتظاراتی داشتند: فغان‌تان را روی زمین نندازید؛ وقتی چیزی مطابق میلان نیست جیغ نزنید؛ از دستشویی مانند بزرگ‌ترها استفاده کنید؛ صرفاً چون دلتان می‌خواهد، برادران را گاز نگیرید. دو چیز واقعاً مهم در طول این دوره زمانی اتفاق افتاد که ما از وضع کاملاً مورد قبول، به شرایطی تغییر کردیم که حالا دیگر طبق یکسری انتظارات رفتار می‌کردیم.

اولین امت که یاد گرفتیم مطابق با هنجارهای اجتماعی زندگی کنیم. این خوب است؛ جل نخواهرم، اگر هنوز در سی‌ودو سالگی از پوشک استفاده می‌کرد؛ آن هم به این دلیل که هیچ‌کس را از پوشک نگرفته بود، صورت خوشی نداشت.

دومین چیزی که اتفاق افتاد این است که یاد گرفتیم چگونه جلب‌توجه کنیم و برای یک کودک توجه کردن برابر با عشق ورزیدن است. در حقیقت اگر شما بیشتر از این یاد نگیرید، همیشه در کل زندگی‌تان به این فکر خواهید کرد که داشتن توجه یک نفر به این معنی است که او عاشق سیاست‌های اجتماعی در کل مثالی برای این حرف هستند.

خوب گوش کنید، چون می‌خواهم پیرو را به شما بگویم که می‌تواند به شما کمک کند تا هر فردی را بشناسید و حتی خودتان را به خوبی درک کنید. زمانی که یک نوزاد بودید، برای زنده ماندن به مراقبت و توجه مداوم نیاز داشتید؛ اما بعد از مدتی دیگر آن توجه را دریافت نکردید، چون دیگر به آن نیازی نداشتید. روی در عین حال شما هنوز هم توجه دیگران را دوست داشتید و بنابراین ذهن هوشمندانه شما شروع به امتحان کردن راه‌هایی برای جلب‌توجه دیگران بود. برخی از کودکان به‌خاطر جلب‌توجه به دیگران محبت می‌کنند، در نتیجه می‌آموزند که همیشه این رویه را پیش بگیرند. بعضی از کودکان با انجام کاری که پدر و مادرشان را به خنده می‌اندازد، موردتوجه قرار می‌گیرند؛ بنابراین یاد می‌گیرند که بامزگی کنند. برخی از کودکان یاد می‌گیرند با انجام کاری خوب که همه تعریف آن را می‌کنند، جلب‌توجه کنند؛ پس آن‌ها یاد می‌گیرند دنبال به‌دست آوردن موفقیت‌های بیشتر باشند. برخی از کودکان متوجه می‌شوند که وقتی زمین می‌خورند و به خودشان صدمه می‌زنند یا وقتی مریض می‌شوند، مادر زمان بیشتری را به آن‌ها اختصاص می‌دهد و از آن‌ها بیشتر مراقبت می‌کند. در نتیجه به یک فرد ضعیف تبدیل می‌شوند. برخی از کودکان خردسال نمی‌توانند راهی برای جلب‌توجه پیدا کنند؛ بنابراین لگد می‌

زنند و جیغ می‌کشند. عصبانی بودن بهتر از نادیده گرفته شدن است. این گرایش‌های نوپا می‌توانند به عادات دوران کودکی تبدیل شوند. عادات‌های کودکی که بدون تغییر باقی می‌مانند به رفتارهای ناخودآگاه ما تبدیل می‌شوند.

می‌دانم که این صحبت خیلی کلی‌ست؛ اما جدی از خودتان بپرسید آیا این رفتارها را در بزرگسالی‌هایی که می‌شناسید می‌بینید؟ آیا شما کسی را در زندگی خود دارید که همیشه مشکل دارد؟ مهم نیست که چه روزی از هفته است، آسمان همیشه تیره و تاریک است؟ این به همان دلیل است که بروز مشکلاتشان باعث جلب توجه دیگران می‌شود. آیا شما اشخاصی را در زندگی خود می‌شناسید که مدام در تکاپو و معتاد به کار هستند؟ همیشه به خود فشار می‌آورند؟ این احتمالاً به این دلیل است که آن‌ها - مانند من - از طریق کسب موفقیت، در آن کودکی مورد توجه قرار گرفته‌اند و حالا ترک این عادت دشوار است. زنی را می‌شناسید که کاملاً درمانده به نظر برسد؟ این قبیل افراد به‌طور مداوم به شخص دیگری نیاز دارند که آن‌ها کمک کرده، مشکل‌شان را حل کند یا برای هر تصمیمی به آن‌ها مشاوره دهد. من شرط می‌بندم به این دلیل است که آن‌ها در خانهای بزرگ شده‌اند که همیشه دروغ شنیده‌اند یا به میماتشان برای مدت طولانی‌ای کنترل و عوض شده به حدی که دیگر از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند و حالا نمی‌توانند به توانایی‌های خود اعتماد داشته باشند.

حرف من این است که ما در سنین پایین یاد می‌گیریم که چیزهایی وجود دارند که می‌توانیم برای جلب توجه از آن‌ها استفاده کنیم. حتی اگر ما از این‌ها نحوه انجام آن با گذر زمان عوض شود، آن روش اصلی‌ای که در کودکی برای جلب توجه از آن استفاده می‌کردیم، ثابت می‌ماند.

برای من، این فرایند همیشه از طریق کسب موفقیت بوده که توانستم توجه پدر و مادرم را به خودم جلب کنم. چیزی که این در سن کم به من یاد داده شد این بود که برای محبوب واقع شدن باید کارهایی کنم و قدم‌هایی بردارم. آیا پدر و مادرم مرا دوست داشتند؟ البته برای کودکی که عشق را از طریق جلب توجه دریافت می‌کند، اگر او سرنخی برای یافتن یک راه برای جلب توجه پیدا نکند، قطعاً دچار یأس و ناامیدی می‌شود.

خب، حالا اجازه دهید مواردی را مرور کنیم. شما یک کودک هستید و یاد می‌گیرید که یکسری رفتارهای خاص باعث جلب توجه می‌شوند. این فکر حین بزرگ شدنشان در شما ریشه می‌زند و در شکل‌گیری شخصیت شما نقش بسزایی را ایفا می‌کند؛ اما این تنها

چیز بدی نیست که شما یاد می‌گیرید. در همان سن است که به شما گفته می‌شود برای این‌که توجه و محبت دیگران را داشته باشید، باید همان شخصیتی که به شما گفته می‌شود را در خود شکل دهید. آیا تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که چقدر از زندگی فعلی شما واقعاً بر پایدی انتخاب‌های شما شکل گرفته است و در این وادی از شما انتظار انجام چه کارهایی را دارند؟

وقتی بزرگ می‌شدم می‌دانستم که روزی ازدواج خواهم کرد و بچه‌دار می‌شوم. در زادگاه کوچک من، بیشتر دخترهایی که با هم به مدرسه می‌رفتیم زمانی که نوزده سال دارند بچه اولشان را به دنیا می‌آوردند. وقتی اولین پسرم را در بیست‌وچهار سالگی به دنیا آوردم، تقریباً بیست و یک ساله بودم. بیست و چهار ساله!

در دنیای واقعی پاره‌ها؟ با نگاهی به گذشته و دوران کودکی متوجه خیلی موارد می‌شوم. با فکر این‌که «بچه‌ها در سن بیست‌وچهار سالگی فرزنددار بشوند، نفسم بند می‌آید. خیلی چیزها هستند که به دست ربه‌شان کنی، در این سن هنوز چیزهای زیادی هستند که در مورد خودت نمی‌توانی تصمیم بگیری که از زمان ازدواج کردنم و بچه‌دار شدنم پشیمانم. چون این به آن معنا نیست. من دیگر بچه‌هایی که دارم را نخواهم داشت؛ اما هرچه پیرتر می‌شوم، بیشتر به این نتیجه می‌رسم که نحوه بزرگ شدنم طوری بوده که من ارزش واقعی خود را در نقشی که برای دیگران بازی می‌کردم به خوبی می‌دیدم. به هر حال یک همسر خوب یا مادر خوب بودن به ندرت بر این اساس استوار است که شما چقدر با خود صادق هستید.

هیچ‌کس در روز یکشنبه در اطراف کلیسا نایستاده که بگویند «بیکار و بینید، او همه وقت خود را صرف مراقب از خود می‌کند، چه مادر خوبی!» یا «نگار! سید تیغانی دارد برای نیمه دوم ماراتون خود آماده می‌شود، بینید چقدر برای قوی‌تر شدن زحمت می‌گذارد، چه همسر خوبی.»

اگر آن گفتگوها جایی در حال رخ دادن هستند، قطعاً جایی نیست که من در آن بزرگ شده‌ام. در جایی که من بزرگ شدم، به زنان آموزش داده می‌شود که زن خوب کسی است که برای دیگران خوب باشد. اگر کودکان شما خوشحال باشند، پس شما مادر خوبی هستید. اگر شوهرتان خوشحال باشد، پس همسر خوبی هستید. یک دختر خوب، یک کارمند، خواهر، دوست؟ تمام ارزش شما اساساً به سادی و خوشبختی دیگران بستگی

دارد. چطور کسی می‌تواند این کار را برای یک عمر با موفقیت انجام دهد؟ چطور کسی می‌تواند بیشتر از این روی‌پردازی کند؟ اگر کسی مدام به تأیید دیگری نیاز داشته باشد، چطور می‌تواند از «چه می‌شد اگرها» پیروی کند؟

تعجیبی ندارد که بسیاری از مادران به من نامه می‌دهند و می‌گویند که خود را گم کرده‌اند. البته که این‌طور است! اگر برای رضایت دیگران زندگی کنید، قطعاً آن کارهایی که تو می‌کرد را فراموش می‌کنید و اگر هنوز شریک زندگی خود را پیدا نکرده‌اید یا من به چه‌دار شدن ندارید، به این معنی ست که زنی هدررفته و بی‌هدف هستید؛ چون کسی را ندارید برای رضایت او زندگی کنید؟

نه، البته نه نه. یک انسان هستی با میل‌ها و غایق و آرزوهای منحصر به فرد خودت. بعضی از آن‌ها کوچک و بعضی میل به شعر گفتن و برخی بسیار بزرگ‌اند مثل قصد ایجاد یک شرکت به ارزش یک میلیون دلار؛ اما تمام این رؤیاها از آن تو و ارزشمند هستند، چون تو ارزشمند هستی. تو حق نداری به هم، چیز را برای خودت بیشتر بخواهی فقط به‌خاطر این که همین قلبت را خوشحال می‌کند. با اجازه کسی نیاز نداری و مطمئناً نباید به کمک دیگران تکیه کنی تا به هدفت سریع برسی.

متأسفانه زنان بسیاری با فکر این که نظر دیگران در مورد اهدافشان چیست خود را نگران و سردرگم می‌کنند. در نتیجه به جای دنبال کردن آرزوهایشان، می‌گذارند آن‌ها در نطفه خفه شده و بمیرند یا در خفا آن را دنبال می‌کنند و یا بدتر، این حس بد را درون خود دارند که اطرافیان خود را ناامید کرده‌اند؛ چون دارند کاری را انجام می‌دهند که برای خودشان است نه دیگران. آن‌ها همیشه با حس گناه و شرمساری و ترس زندگی می‌کنند؛ و این چه می‌شد اگر... به جای یک منبع الهام بودن در ذهنشان به منبع اتهام تبدیل می‌شود. چه می‌شود اگر شکست بخورم؟ اگر مورد تمسخر قرار بگیرم چه؟ اگر با این کار فقط وقتم را هدر بدهم چه؟ اگر فکر کنند من طماع هستم چه؟

وقتی در این موقعیت قرار می‌گیریم آن زمان است که ترس وجودمان را فرا می‌گیرد و از پیشرفت‌مان جلوگیری می‌کند. حتی با برداشتن کوچک‌ترین قدم‌ها ممکن است با حجم انبوهی از ترس از شکست مواجه شویم یا ممکن است بترسیم، چون دیگران قبلاً چیزی را که ما در نظر داریم را به‌دست آورده‌اند و با خود فکر کنیم که پس دیگر چه فایده‌ای دارد که ما این کار را انجام دهیم؟ یا شاید از آبروریزی می‌ترسیم. از این که دوباره شکست

بخوریم. یا نگران باشیم از این بابت که به اندازه کافی باهوش یا خوب یا زیبا یا جوان نیستیم و یا به هر دلیل دیگر صلاحیت انجام کاری را نداریم.

به عنوان یک زن، یک عمر به ما ترس خورانده شده است. یک عمر به ما گفته شده که ارزش ما در میزان راضی نگه داشتن دیگران است.

وقتی نوبت به رؤیاپردازی می‌رسد، چیزهای زیادی هستند که از آن‌ها می‌ترسیم؛ اما بزرگ‌ترین ترسمان همان خود رؤیاپردازی است.

و نه از طرف خودم و از طرف شما می‌گویم این باورها مزخرف محض‌اند.

از آغا هر سال، می‌نشینم و با خود فکر می‌کنم که زمینه‌ی غالب کارم چه خواهد بود.

می‌خواهم به شما بگویم و مطمئن شوم آن را باور می‌کنید و آن چیزی نیست جزء این که شما برای این اهداف آفریده شده‌اید؛ شما برای این آفریده شده‌اید که رؤیاهایی داشته باشید که کمر می‌کنید هیچ وقت به آن نمی‌رسید و برایشان تلاش کنید. برای این آفریده شده‌اید که کارهای را انجام دهید که فکر می‌کنید برای آن کارها مناسب نیستید. شما به عنوان یک رهبر آفریده شده‌اید. شما آفریده شده‌اید تا در ابتدا تغییراتی را در اطراف خودتان و در نهایت در جهان اطراف ایجاد کنید. در هر حال شما برای بیشتر از امروزتان آفریده شده‌اید و البته ممکن است برزن بیشتر شما با ورژن بیشتر من فرق کند. برای کسی ممکن است این بیشتر، کم کردن ۱۰ کیلو باشد برای فرد دیگر ممکن است تغییر شیوه غذا خوردنش باشد تا بتواند سالم‌تر غذا بخورد. فردی دیگر ممکن است بخواند دوباره به مدرسه برگردد.

این بیشتر برای فرد دیگری ممکن است این باشد که به رابطه‌ی خاصی که او را اذیت می‌کند و کمی بدجنس است خاتمه دهد. برای فرد دیگر ممکن است این باشد که خودش را بیشتر دوست داشته باشد. ممکن است فردی بخواند که اعتمادش را بهتر کنترل کند یا این که روی افسردگی‌اش کار کند یا این که فرد دیگری بخواند که میزان اهمیت نظر دیگران در زندگی برایش کمتر شود.

شما برای بیشتر از این‌ها آفریده شده‌اید و خواستن چیزهایی بیشتر چیزی نیست که از آن خجالت بکشید. خدا این موهبت را درون شما قرار داده، پس باید از آن نهایت استفاده را ببرید. کاری که شما با این هدیه خدادادی می‌کنید روی تمام دنیا تأثیر می‌گذارد. بدترین چیزی که من می‌توانم با آن فکر کنم این است که شما بدون هیچ گونه

استفاده از این هدیه از دنیا بروید. پس من این کتاب را نوشتم که شما را مشتاق کنم تا بتوانید از استعدادهایتان استفاده کنید.

چرا؟

به این خاطر که دنیا به شما احتیاج دارد، به انرژی شما، به پتانسیل‌های شما به این که ایده‌های خودتان را به این دنیا نشان دهید و به همه و همه نیاز دارد. ما به عشق و علاقه شما احتیاج داریم ما به اهمیت دادن‌های شما احتیاج داریم ما به تمام مدل‌های کاری شما نیاز داریم. ما به دیدن موفقیت‌های شما و بلند شدن‌های شما بعد از هر شکست و به دنبال پیروزی. فتند احتیاج داریم و در نهایت همه ما باید دست از عذرخواهی کردن برداریم و به خود واقعی مان و چیزی که دوست داریم باشیم برسیم.

من وقت زیادی را صرف فکر کردن و چگونگی نگارش این کتاب کرده‌ام و کاربردی‌ترین نصیحت‌ها و پیشنهاداتی که ممکن بود را در این کتاب گرد آورده‌ام. درعین حال می‌خواستم همه چیز را ساده عنوان شود و برای همه بتوانم راهکارهایی قابل اجرا ارائه دهم. پس بدین منظور، محور مردم به هسته اساسی چیزی که من را به موفقیت‌هایم رساند، مراجعه کنم. چیزی که من از خودم پرسیدم این بود که کدام فاکتور من را در طول پانزده سال گذشته بیشتر یاری کرده است؟ در هر صورت من که یک متخصص و پرفسور نیستم. من حتی در دهن بقیه نمی‌توانم چیزهایی را که برای دیگران پیش‌آمده را بگویم، اما می‌توانم تجربیات خودم را با شما بازگو کنم. این که چطور یک دختر روستایی با مدرک دیپلم توانسته کمپانی موشن مایاردی را تأسیس کند. من می‌دانم که چطور می‌شود از یک آدم با اعتمادبه‌نفس پایین و حساس به احساس ناامنی تبدیل به یک آدم مستحکم با اعتمادبه‌نفس بالا و قوی شد. من می‌دانم چطور می‌شود از یک آدم کاملاً غمگین و افسرده و ناامید که همیشه به دنبال خوشحال کردن دیگران است و می‌خواهد دیگران او را دوست داشته باشند، تبدیل به آدم دیگری شد. تمام این مشکلاتی که بر سر راه رشد شخصیتی وجود دارد و من آن‌ها را نام بردم برای من هم وجود داشته و حالا که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که چه چیزهایی در سر راهمان قرار داشت و من چه چیزهایی را پشت سر گذاشتم تا از آنجا به اینجا رسیدم.