

خجالت نکش دختر

برنامه‌ای برای دستیابی به اهداف، بدون خجالت‌زدگی

ریچل هالیس

ترجمه‌ی کتایون امیراحمدی



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور: خجالت نکش دختر: برنامه‌ای برای دستیابی به اهداف، بدون خجالت زدگی، ریچل هالیس؛ ترجمه‌ی کنایون امیراحمدی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۰۳-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 2019, Go up apologizing: a shame-free plan for embracing and achieving your go

موضوع: زنان مسیحی، راه‌ورسم زندگی، خودسازی در زنان

شناسه‌ی افزوده: امیراحمدی، کنایون، ۱۳۴۸ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸۴۵۲۷BV ۳خ/۸۲

رده‌بندی دیویی: ۴۸۳/۲۴۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۶۰۲۵۶۵

خجالت نکش دختر
برنامه‌ای برای دستیابی به اهداف، بدون خجالت‌زدگی
ریچل هالیس
ترجمه‌ی کتایون امیراحمدی

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لینوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

چاپ اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

سایک: ۰۰-۰۳-۶۲۲-۹۷۸



نشر میلکان

نشر میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۲

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

بخش اول

بهبانیهایی که باید از شر آن‌ها خلاص شد. ۲۳

بهبانیه اول: این کاری نیست که بقیه‌ی زن‌ها انجام می‌دهند. ۲۳

بهبانیه دوم: من آدم هدف‌گرایی نیستم. ۳۶

بهبانیه سوم: وقت ندارم. ۳۹

بهبانیه چهارم: به حد کافی موفق نیستم. ۴۵

بهبانیه پنجم: من می‌توانم روزهایم را دنبال کنم و همچنان مامان / دختر / کارمند خوبی

باشم. ۵۹

بهبانیه ششم: شکست وحشت دارم. ۶۸

بهبانیه هفتم: قبلاً انجام شده است. ۷۴

بهبانیه هشتم: مرده چه فکری می‌کنند؟ ۸۰

بهبانیه نهم: دختران خوب لا شگرت نمی‌کنند. ۸۹

بخش دوم

رفتارهایی که باید در پیش گرفت. ۹۷

رفتار اول: از اجازه گرفتن دست بردارید. ۹۷

رفتار دوم: یک رؤیا را انتخاب کنید و دیگر رهائش نکنید. ۱۰۱

رفتار سوم: جاه طلبی‌تان را در آغوش بگیرید. ۱۱۶

رفتار چهارم: کمک بخواهید. ۱۱۹

رفتار پنجم: برای موفقیت زیربنا بسازید. ۱۲۷

رفتار ششم: نگذار منصرفت کنند. ۱۴۲

رفتار هفتم: نه گفتن را بیاموزید. ۱۴۸

بخش سوم

مهارت‌هایی که باید کسب کرد. ۱۵۳

مهارت اول: برنامه‌ریزی. ۱۵۳

مهارت دوم: اعتماد به نفس. ۱۶۵

مهارت سوم: پشتکار. ۱۷۸

مهارت چهارم: اثربخشی. ۱۸۲

مهارت پنجم: مثبت‌نگری. ۱۹۱

مهارت ششم: خودرهبری زنان. ۱۹۵

نتیجه‌گیری

۲۰۱

پی‌نوشت‌ها

۲۰۵

مقدمه

چه می‌شد اگر...؟

هنگامی که ابتدا شروع به نوشتن این کتاب کردم، کاملاً قصد داشتم آن را «متأسفم، متأسف نیستم» نام‌گذاری کنم. بله، این نام را از یکی از آهنگ‌های دمی لوواتو^۱ الهام گرفتم. در واقع، می‌توانم بگویم آن آهنگ انگیزه‌ی تمام این کتاب بود.

اگر می‌خواهید، اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ را تصور کنید که اولین بار این آهنگ را شنیدم. صبح دوشنبه آفتابی بود. می‌دانم صبح دوشنبه بود؛ چون تمام پرسنل من دور میز کمرانسر^۲ حول رقص و پایکوبی بودند و برای شروع جلسه‌ی هفتگی سر شوق آمدند. من هم مثل همیشه می‌دانم آفتابی بود؛ چون یکی از روزهای فصل تابستان در شهر لس‌آنجلس بود. مالیات گزاف بر املاک تضمین می‌کند آب‌وهوا خنک‌تر از بیست و دو درجه‌ی سانتی‌گراد نخواهد شد.

ما همیشه قبل از جلسه‌ی می‌هم می‌رقصیم؛ چون انرژی را افزایش می‌دهد و ما را در شرایط روانی مناسب قرار می‌دهد. هر هفته (برای این که همه چیز منصفانه باشد)، نقش دی‌جی را نوبتی می‌کنیم. دی‌جی انرژی از تیم است و وظیفه‌ی انتخاب موسیقی هیجانی‌مان را به عهده دارد. آن تابستان تمام رکنان به‌غیر از خودم، زیر بیست و هشت سال سن داشتند. پس این موضوع جعبه‌شکافت^۳ دسل هزاره بود، هرگز نمی‌دانستید باید منتظر چه باشید. در آن دوشنبه‌ی خاص، برای اولین بار آن آهنگ را شنیدم. عشق در اولین شنیدن بود.

اگر تابه‌حال با این اثر معروف ترقصیده‌اید و از آن لذت برده‌اید، باید آن را بلافاصله به لیست آهنگ‌های ورزش‌تان اضافه کنید. پرانرژی، مفرح، غیر مرتبط با موضوع چالش، دقیقاً همان انگیزه‌ای است که برای تمرینات سخت هوازی^۴ شرکت در اولین دوره در انتخابات محلی شهردار نیاز دارید.

دمی اجازه می‌دهد بدانیم که عالی به نظر می‌رسد و احساسی عالی دارد و همان‌گونه که ترجیح می‌دهد زندگی می‌کند. و متأسف است، اما متأسف نیست. من به چنین آهنگ‌هایی علاقه دارم. ریتم‌دار و جذاب است و به راحتی در انبار مهمات موسیقی‌ام جای می‌گیرد؛ انباری که از آن برای انرژی دادن به خود یا تغییر حال و روزم استفاده می‌کنم.

پس از آن تجربه‌ی اول، به سرعت عشقی زودگذر به آن پیدا کردم. در حمام، باشگاه و اتومبیل به آن گوش می‌دادم، حتی مدل سی‌دی آلبوم‌های تلفیقی کیدز باب^۲ را بخش می‌کردم تا در زمان حضور فرزندانم نیز آن را تکرار کنم. منظورم این است که به این می‌گویند وفاداری، رفقا! هرکس رنج کیدز باب را چشیده است، می‌تواند شهادت دهد که هفتمین طبقه‌ی جهنم والدین است. من واقعاً عاشق این آهنگ بودم و مدام به آن گوش می‌دادم. سرانجام سؤالی در ذهنم ایجاد شد: من بابت چه متأسف نیستم؟

ببینید، دمی بابت زندگی کردن به میل خود متأسف نیست. بابت زیبا به نظر رسیدن یا پس خوبی داشتن یا ایجاد حس حسادت در دوست سابق خود یا حمام کردن در حاکوزی سراناق نشیمن متأسف نیست؛ اگر ویدئوی موسیقی او گواهی بر اثبات آن باشد. ما من بطور؟ چه بخش‌هایی از زندگی من وجود داشتند که هرگز حاضر نبودم به خاطرشان خجالت زده باشم؟

کاش می‌توانستم بگویم هر بخش از زندگی‌ام فهرست بلندبالایی است از اهمیت ندادن به افکار دیگران اما، رقدر بخواهم مثال و الگویی برای شما بیاورم، حقیقت نخواهد داشت.

در ضمن، اکثر تعطیلات کریسمس من آن‌سوی خود را در تخت با سرماخوردگی شدید گذراندم. آن زمان را صرف خواندن رمان‌های ماشقانه کردم، سبک دوره‌ی نیابت سلطنت^۳، که دوک‌های ناراحتی داشتند. دوک بعد از بوسیدن قهرمان زن داستان با حرارت ده‌ها هزار خورشید یا چیزی شبیه به آن، می‌گفت: «ایونجیلین^۴، من ذره‌ای اهمیت نمی‌دم جامعه چه فکری می‌کنه!» عهدم با خود را من و این بود که در هر سخنرانی‌ای از عبارت «ذره‌ای اهمیت» استفاده کنم. من به این رسیدم، و تازه دوم ژانویه است! هورا!

اما واقعاً، مانند بسیاری از زنان دیگر، هنوز در روند چیرگی بر یک عمر راضی نگه داشتن مردم هستم. دامن در تلاش برای حرکت در تمام بخش‌های زندگی‌ام بدون نگرانی بابت نظر دیگران هستم؛ اما در حقیقت این‌طور هم نیست که همیشه به آن دست بیایم. بله، حتی من که مشاور حرفه‌ای هستم نیز گاهی زیر بار فلج‌کننده‌ی انتظارات دیگران گرفتار می‌شوم و باید خودم را از لبه‌ی پرتگاه کنار بکشم. اما بهتر می‌دانید در زمینه‌هایی نیز آن‌را به مرحله‌ی استادی رسانده‌ام. بخش‌های کاملی از

زندگی من وجود دارند که به سختی تلاش کرده‌ام نگاهم را از روی ارزش‌های خودم برندارم و نگران نظرات دیگران درباره‌ی آن‌ها نباشم. بزرگ‌ترین مثال آن؟ رویاپردازی بزرگ و بی‌پروا. هدف‌پردازی عظیم و نکوهیدنی. مادر شاغل با افتخار بودن در عوض پذیرفتن انگ خاص موجود در احساس گناه مادرانه. شهامت باور این‌که می‌توانم دنیا را با کمک به زنانی مانند شما تغییر دهم تا احساس کنید شجاع، سربلند و قوی هستید.

ممکن است گاهی در دام بدجنسی کسی که نمی‌شناسم در اینترنت نسبت به موها یا لباس‌ها یا سبک نوشتنم گرفتار شوم؛ اما دیگر هرگز یک ثانیه از زندگی‌ام را در نگرانی بابت نظر دیگران درباره‌ی رویاپردازی‌هایم صرف نمی‌کنم.

یافتن این ایده که می‌توانید هرچیزی را برای خود بخواهید، بدون آن‌که دیگران دلیل آن درک کنند، یکی از رهایی‌بخش‌ترین و قدرتمندترین احساسات دنیاست. می‌خواهید علم سوم ایایی باشید؟ بسیار عالی! می‌خواهید یک استودیوی آرایش سگ با تخصص رنگ زدن روی سگ‌پودل به‌رنگ صورتی داشته باشید؟ بسیار خوب! می‌خواهید پس‌انداز کنید تا در تعطیلات به سفری مجلل بروید و از دیگران بخواهید شما را بیانکا^۶ صدا کنند در حالی که نام‌تان در واقع پم^۷ است؟ بی‌نظیر است!

رویا، هرچه باشد، از آن شماست، نه من. نیازی نیست توجه کنید؛ زیرا تا زمانی که از کسی درخواست تأیید نکرده‌اید، به اجازه‌ی کسی هم نیاز ندارید. در حقیقت زمانی که درک کنید لازم نیست رویاهای خود را به هر دلیلی برای کسی توجیه کنید، همان روزی است که حقیقتاً شروع می‌کنید به رفتن به‌سوی کسی که با - یا - باشد. منظورم این نیست که با انگشت میانی بالا مانند آهنگ‌های بیانسه^۸ در میان مردم راه بروید. منظورم این نیست که گوشت تلخ و گستاخ شوید و اهداف خود را به صورت یک ان بگوید تا منظور خود را بیان کنید. منظورم این است که بر رویایی که دارید تمرکز کنید، کار خود را بکنید، ساعات خود را صرف آن کنید، و از احساس گناه کردن دست بردارید!

متأسفانه، بیش‌تر مردم تمام عمر خود را بدون چشیدن این حس می‌گذرانند. زنان به‌ویژه درباره‌ی خود بسیار بی‌رحم‌اند و اغلب خود را پیش از هرگونه تلاش، از رویای‌شان متصرف می‌کنند.

این تقلیدی آشکار است

درون افرادی که از فرصت دادن به خود شدیداً می ترسند، پتانسیل بسیاری وجود دارد. هم اکنون زنانی در حال خواندن این خطوط هستند که طرح هایی برای سازمان های غیرانتفاعی دارند... این زنان دنیا را تغییر می دادند؛ تنها اگر شهامت دنبال کردن رویاهای خود را داشتند. زنانی در حال خواندن این خطوط هستند که می توانستند شرکتی بسازند که زندگی خانواده شان و کسانی دیگر را تحت تأثیر مثبت خود قرار دهد؛ تنها اگر جسارت داشتند و موفقیت آن را باور می کردند. اکنون زنانی در حال خواندن این خطوط هستند که برنامه ی کاربردی بی نظیر بعدی را اختراع خواهند کرد، مزون های مد، بطیر طراحی خواهند کرد، کتاب پر فروش بعدی را خواهند نوشت یا محصولات آرایشی و بهداشتی را طراحی خواهند کرد که علاقه ی وافری به آن خواهیم داشت؛ تنها اگر خرد را باور داشته باشند.

رویاها همه با سؤال شروع می شوند، و این سؤال همیشه شکلی از یک «چه می شد اگر...؟» است.

چه می شد اگر دوباره به دانشگاه می رفتم؟

چه می شد اگر سعی می کردم آن را بسازم؟

چه می شد اگر خودم را وادار به ریسک سافتی روزانه می کردم؟

چه می شد اگر به شهر جدیدی نقل مکان می کردم؟

چه می شد اگر کسی بودم که تغییر دهنده ی سیستم است؟

چه می شد اگر خدا به دلیلی این را به دلم می انداخت؟

چه می شد اگر می توانستم کمی سود وارد حساب بانکم بدم؟

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

آن «چه می شد اگر...؟» پتانسیل شماست که در قلب شما زندگی و التماس می کند که شهامت غلبه بر ترس موجود در ذهن تان را بیابد. آن «چه می شد اگر...؟» با دلیل آن جا قرار گرفته است. آن «چه می شد اگر...؟» راهنمای شماست. آن «چه می شد اگر...؟» به شما می گوید در گام بعدی باید بر کجا تمرکز کنید.

اگر هر زنی که «چه می شد اگر...؟» را در دل خود احساس می کند، به آن اجازه می داد آتش درونش را شعله ور سازد تا به سوی آن چه می تواند باشد حرکت کند، نه تنها خود را با توانایی اش شگفت زده می کرد، بلکه دیگران را هم متحیر می ساخت. مطمئنم

اگر او، و اگر ما، در تعقیب پاسخ به آن سؤال زندگی می‌کردیم، اثر آن بر دنیای اطراف ما عظیم می‌بود.

اکثر ما به‌طور کاملاً آگاهانه، فقط از درصد کمی از توانایی ذهنی‌مان استفاده می‌کنیم. اما تا به حال یکی از آن فیلم‌ها را دیده‌اید که شخصیت اصلی ناگهان به تمام این توانایی دسترسی پیدا می‌کند؟ قرصی مصرف می‌کند یا تحت آموزش یکی از آنس‌های مخفی دولتی قرار می‌گیرد و ناگهان می‌تواند آهن را با ذهن خود خم کند و بران فقر جهان را ظرف چند ساعت حل کند؛ زیرا از تمام توانایی خود استفاده کرده است. مطمئنم بسیاری از زنان دنیای ما مانند پیتز پارکر^۱، پیش از نیش عنکبوت، هستند و بخون کوچکی از پتانسیل‌شان بالقوه شده؛ زیرا هنوز با عامل شتاب‌دهنده‌ی آن‌چنان قدرتمندی مواجه نشده‌اند که بازکننده‌ی قفل تمام پتانسیل‌شان باشد.

تنها تعداد کمی از ما را کودکی به خودباوری تشویق کرده‌اند. کسانی که با موقعیت‌های برتر پرسش‌ناپذیر مواجه شده‌اند، امکانات بیش‌تری به خود می‌بینند. افرادی که عزت‌نفس را از سنین پایین‌آموزانده‌اند بیش‌تر به باور توانایی‌های خود در بزرگسالی گرایش دارند. افرادی که منابع و امکانات بیش‌تری دارند، نسبت به دیگران، رسیدن به هدف را آسان‌تر می‌دانند. اما اگر با خودباوری پرورش نیافته بودید چطور؟ اگر منابع و امکاناتی نداشتید چطور؟ چقدر احتمال داشت فکر کنید توانایی‌های بسیار بیش‌تری دارید؟ چقدر احتمال داشت در صورت بیراهه‌رفتاری، خود پایبند بمانید؟

اما اگر به آن پایبند ماندید چطور؟ اگر خود را باور داشتید چطور؟ نه تنها شما، بلکه اگر تمام زنان دنیا تصمیم می‌گرفتند تصورات خود درباره‌ی آن‌چه می‌توانستند را جایگزین انتظارات دیگران کنند چطور؟

آیا می‌توانید تصور کنید اگر جمعیت زنانی که تصمیم می‌گیرند «... می‌سند اگر...؟» خود را بپذیرند، بیست و پنج درصد یا پانزده درصد یا حتی پنج درصد بیش‌تر می‌شد، چه رخ می‌داد؟ آیا می‌توانید تصور کنید اگر اجازه نمی‌دادند احساس گناه و شرم به خاطر مدل خاصی نبودن، پتانسیل‌شان را نابود کند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا می‌توانید رشد تصاعدی همه چیز را تصور کنید؛ از هنر تا علم تا فناوری تا ادبیات؟ آیا می‌توانید تصور کنید این زنان چقدر شاد و راضی خواهند بود؟ آیا می‌توانید تصور کنید خانواده‌های‌شان چگونه تحت تأثیر قرار خواهند گرفت؟ جامعه چطور؟ زنان دیگر که

شاهد موفقیت آن‌ها هستند و الهام می‌گیرند و تشویق می‌شوند و از آن به‌عنوان عامل شتاب‌دهنده برای ایجاد تغییر در زندگی‌شان استفاده کنند چطور؟ اگر چنین انقلابی در شرف وقوع بود، انقلابی از «چه می‌شد اگر...؟» ها، دنیا را تغییر می‌دادیم. در واقع باور دارم می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم؛ اما ابتدا، باید از زندگی کردن در ترس قضاوت شدن دست بکشیم.

دوازده دقیقه است این‌جا نشسته‌ام و سعی می‌کنم راهی برای ورود به موضوع بحث داشته باشم. اما می‌دانید موضوع چیست؟ همه‌ی ما زنان بالغی هستیم؛ می‌توانیم از پیش‌بینی‌ها، می‌توانیم از پس مکالمه‌ی جدی بر بیاییم. می‌توانیم با دیدن خود از دیدگاه دیگران کنار بیاییم و می‌توانیم در رابطه با موانع به حقایق دشواری اعتراف کنیم. پس غیبه از آن قرار است: زنان از خودشان می‌ترسند.

نه، این مسئله نیست. اگر از خودمان نمی‌ترسیدیم، چنین وقت زیادی را صرف معذرت‌خواهی مداوم بابت کمی که هستیم، چیزی که از زندگی می‌خواهیم و زمان لازم برای دستیابی به هر رنم کردیم.

برای زنی معمولی، داستان از این‌تراد است. زمانی که پا به عرصه‌ی وجود گذاشتید، کاملاً خودتان بودید. تصمیم‌تان برای این چنین بودن آگاهانه نبود، غریزی بود. پرسروصدا بودید؟ آرام بودید؟ بغل کردن را دوست داشتید؟ به‌تنهایی از پس خود برمی‌آمدید؟

نیازهای شما ساده بودند، کانون توجه‌تان شفاف و واضح بود، و هرگز به مدل خاصی بودن فکر نمی‌کردید؛ فقط بودید. سپس پییری رخ داد. واقعه‌ای بزرگ رخ داد؛ واقعه‌ای که مابقی زندگی شما را شکل داد، حتی اگر از زمان نمی‌توانستید از آن آگاه باشید.

«انتظارات» را آموختید.

تا آن موقع، صرفاً نوازدی دوست‌داشتنی بودید، و ناگهان این دیگر کار نبود. از شما انتظار می‌رفت کارهایی بکنید: فتنجان پلاستیکی خود را روی زمین پرتاب نکنید، وقتی به خواسته‌ی خود نمی‌رسید فریاد نکشید، مانند انسان‌های واقعی از سرویس بهداشتی استفاده کنید، فقط به‌دلیل این‌که خوش‌تان می‌آید برادران را گاز نگیرید. دو واقعه‌ی حیاتی در زمان تغییر از پذیرفته‌شدن همان‌گونه که بودیم به زندگی کردن در سطح انتظارات، رخ دادند.

اولین واقعه این است که آموختیم در چهارچوب هنجارهای اجتماعی زندگی کنیم. این خوب است؛ چون خواهر من! اگر همچنان در سی و دوسالگی از پوشک استفاده می‌کردید زیرا کسی به شما استفاده از سرویس بهداشتی را آموزش نداده بود، تصویر بانمکی نمی‌داشتید.

دومین واقعه این است که آموختیم چگونه جلب توجه کنیم. برای کودکان توجه معادل با عشق است. در اصل اگر حقیقت را نیاموزید، تمام زندگی خود را بر این باور می‌گذرانید که جلب توجه به این معناست که او عاشق شماست. رجوع کنید به

مانه‌های اجتماعی. خوب گوش کنید؛ زیرا می‌خواهم مسئله‌ای را برای شما بازگو کنم که می‌تواند کمک کند عملاً هر پدری را به می‌شناسید و حتی احتمالاً خودتان را درک کنید. زمانی که نوزاد بودید، به وابستگی و رنج مداوم نیاز داشتید تا زنده بمانید؛ اما در برهه‌ای از زمان، دیگر چنین توجه کاملی را نخواستید، زیرا دیگر به آن نیازی نداشتید. اما هنوز توجه دیگران را دوست داشتید؛ به هر حال که یک بودید. پس ذهن باهوش‌تان شروع به آزمودن راه‌هایی برای تقاضای بسبب کرد. برخی کودکان نوپا با مهربانی جلب توجه می‌کنند و برای همین، یاد می‌گیرند به آن وابسته باشند. برخی کودکان نوپا با انجام کاری که باعث خنده‌ی والدین‌شان شود جایزه می‌گیرند و برای همین یاد می‌گیرند سرگرم‌کننده باشند. برخی کودکان نوپا با انجام کاری تحریک‌برانگیز جلب توجه می‌کنند و برای همین یاد می‌گیرند آدم موفقی باشند. برخی کودکان نوپا متوجه می‌شوند زمان زمین خوردن و آسیب دیدن یا مریض شدن، مامان زمان و مراقبت بیشتری صرف آن‌ها می‌کند؛ خودبیمارانگار متولد شده است. برخی کودکان نوپا علی‌رغم سرزنش تلاش، نمی‌توانند جلب توجه کنند و برای همین، دست‌وپا می‌زنند و ریاد می‌کشند و کج خلقی می‌کنند. عصبانی بودن بهتر از نادیده گرفته شدن است. این گرایش‌های کودکی ممکن است به عادات بزرگسالی تبدیل شوند و اگر تغییر نکنند، به حالات ناخودآگاه تبدیل می‌شوند.

می‌دانم به نظر تعمیمی بزرگ و کلی است؛ اما واقعاً از خود پرسید آیا این قضیه درباره‌ی هریک از افراد بالغی که می‌شناسید، درست است یا خیر. کسی را در زندگی

خود دارید که همواره مشکل دارد؟ که فرقی ندارد چه روزی از هفته باشد، آسمان همیشه به زمین رسیده است؟ دلیلش این است که مشکلاتشان توجهی را که از دیگران مطالبه می‌کنند، به آن‌ها می‌دهد. آیا کسی را در زندگی خود می‌شناسید که برای رسیدن به اهداف دشوار، سخت تقلا می‌کند؟ فرد معتاد به کار کردن را می‌شناسید؟ کسی همواره خود را مجبور به کار سخت می‌کند؟ احتمالاً دلیلش این است که مانند من، در کودکی از راه دستاورد، جلب توجه می‌کرده است و ترک این عادت دشوار است. زنان را می‌شناسید که کاملاً در مانده به نظر می‌رسند؟ که همواره به کسی نیاز دارند که آن‌ها کمک کند، مشکل را حل کند یا در هر تصمیمی به آن‌ها مشاوره دهد؟ شرط می‌بندم به این دلیل است که در خانه‌شان، این دروغ‌ها را به خورد آن‌ها داده‌اند و هر تصمیم آنان را در تحت کنترل قرار داده‌اند که هیچ اعتماد به نفسی در توانایی‌های خودشان ندارند.

منظورم این است که در این کم می‌آموزیم می‌توانیم برای حفظ توجه کارهایی انجام دهیم. حتی در حیات - گونگی انجام آن در طی زمان دچار ترکیب و تغییر شود، راه فراگیری که برای جلب توجه در کودکی آموخته‌ایم (از سرگرم‌کننده بودن تا تلاش سخت برای رسیدن به هدف، پیدری رمن، بیش از حد عصبانی یا همواره در بحران بودن) اغلب ثابت باقی می‌ماند. شیوهی جلب توجه ما به عنوان فرد بالغ را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

من، همواره از راه دستاوردهای دشوار و ترسسم توجه والدینم را جلب کنم. مسئله‌ای که در سن کم به من آموخت، این بود که این کار را نکنم تا دوستم بدارند. آیا والدین من عاشقم بودند؟ قطعاً. اما برای کودکی که در زمان توجه یعنی بروز علاقه، نبود توجه باعث می‌شود ناگزیر، راهی جهت دستیابی به آن بیابد. پس اجازه بدهید خلاصه کنیم. شما کودکی و آموخته‌اید رفتار را برای خاص. باعث جلب توجه به شما می‌شود. این موضوع در شخصیت آینده‌ی شما نمود می‌کند. اما این تنها چیز مضری نیست که می‌آموزید. در حدود همان سنین است که نه تنها می‌آموزید چگونه عشق را به سوی خود جلب کنید، بلکه به شما گفته می‌شود باید چه کسی باشید تا به جلب و دریافت آن ادامه دهید.

آیا تا به حال در نظر گرفته‌اید چه مقدار از زندگی کنونی شما واقعاً از انتخاب‌های شما تشکیل شده است و چه مقدار آن، متأثر از انتظارات دیگران شکل گرفته است؟

من به شیوه‌ای پرورش یافته‌ام که می‌دانستم ازدواج خواهم کرد و بچه‌دار خواهم شد... آن‌هم به سرعت. در زادگاه کوچک من، بیش‌تر دخترانی که در دبیرستان با من هم‌مدرسه‌ای بودند، تانوزده‌سالگی اولین فرزند خود را به دنیا آورده بودند. زمانی که اولین پسر من را در بیست و چهار سالگی به دنیا آوردم، عملاً کهن سال بودم. بیست و چهار سال.

محض رضای خدا! از دیدگاه امروز، به نظرم دختری بیست و چهار ساله بسیار جوان است. فکر بچه‌دار شدن یکی از فرزندانم در این سن باعث می‌شود به نفس نفس بیفتم. در این سن، هنوز تجارب زیادی برای زندگی کردن لازم دارید، دیدنی‌های بسیاری را باید ببینید و چشای زیادی درباره‌ی خودتان هست که نمی‌دانید. نمی‌توانم بگویم اگر به غلب بگردم، زمان ازدواج یا بچه‌دار شدنم را تغییر می‌دهم؛ چون در این صورت دیگر این فرصت را نخواهم داشت. اما هرچه منم بالاتر می‌رود، بیش‌تر متوجه می‌شوم که با این فکر، بهش نیازم: ارزش واقعی‌ام براساس نقشی است که برای دیگران بازی خواهم کرد؛ چرا که همسر یا مادر یا دختر «خوب» تلقی شدن به ندرت براساس ارزش واقعی‌تان برای خودتان است.

هیچ‌کس بعد از مراسم کلیسا، از جشنبه نمی‌ایستد که بگوید: «بکا! آن‌جاست. می‌دانید، او به خودمراقبتی پایبند است. چه امان خوبی است.» یا «نگاه کنید! تیفانی^۱ مشغول تمرین برای مسابقه‌ی دو مایات^۲ می‌اش است. ببینید چه ساعت‌هایی را صرف قوی شدن می‌کند. چه همسر خوبی!» چنین کالماتی به هیچ‌وجه نزدیک مکانی که من بزرگ شده‌ام، رخ نمی‌دهند. نه، در مکانی که من بزرگ شده‌ام، به زنان می‌آموزند که برای زنی خوب بودن، باید برای دیگران خوب باشند. اگر فرزندان شما خوشحال‌اند، پس مادر خوبی هستید. اگر همسران خوشحال‌اند، پس همسر خوبی هستید. پس دختر، همکار، خواهر و دوست خوب چطور؟ تمام ارزش شما اساساً در خوشحالی دیگران خلاصه شده است. چگونه فردی می‌تواند یک عمر با موفقیت براساس چنین روندی عمل کند؟ چگونه کسی می‌تواند آرزویی بیش‌تر از این داشته باشد؟ چگونه فردی می‌تواند «چه می‌شد اگر...؟» خود را دنبال کند، اگر نیاز دارد ابتدا فرد دیگری آن‌را تأیید کند؟

تعجب برانگیز نیست که مادران بسیاری برای من یادداشت می‌فرستند و می‌گویند خود را گم کرده‌اند. البته که خود را گم کرده‌اند! اگر برای راضی نگه داشتن دیگران

زندگی کنید، فراموش خواهید کرد چه چیزی شما را به «شما» تبدیل کرده است. چه اهمیتی دارد اگر ازدواج نکرده‌اید یا مایل به بچه‌دار شدن نیستید؟ اگر کسی وجود ندارد که برای او خوب باشید، یعنی زن بیهوده‌ای هستید؟

نه، معلوم است که نه. شما موجودی با امیدها و خواسته‌ها و اهداف و آرزوهای خود هستید. بعضی از آن‌ها کوچک («می خواهم شعر بگویم») و بعضی بزرگ («می خواهم شرکتي چندمیلیون دلاری تأسیس کنم.») هستند؛ اما همه‌ی آن‌ها متعلق به شما ارزش مندند؛ فقط به این دلیل که شما با ارزش‌شید. شما اجازه دارید خواسته‌های بی‌ن‌تری برای خود داشته باشید، فقط به این دلیل که باعث شادی دل شما می‌شود. شما به اجازه‌ی کسی نیاز ندارید، و قطعاً نیازی نیست به حمایت کسی به‌عنوان عامل شتاب‌دهنده به رسیدن به مقصد تکیه کنید.

متأسفانه بسیاری از زنان گرفتار «تفکر دیگران درباره‌ی اهداف شخصی سایرین» هستند. برای همین، جای پال کردن اهداف‌شان، اجازه می‌دهند رؤیاهای‌شان از بین بروند یا در خفا آن‌ها را «دنبال» می‌کنند یا حتی بدتر، با احساس گناه بابت ناامید کردن اطرافیان آن‌را دنبال می‌کنند... چه؟ چطور دارند کاری را برای خودشان انجام می‌دهند، نه برای دیگران. آن‌ها در احساس گناه غرق می‌شوند و ترس زندگی می‌کنند. دیگر «چه می‌شد اگر...»، اخگری از احتمال در قلب‌های‌شان نیست و به ذکری از اتهام‌ها در ذهن‌شان تبدیل شده: «اگر شکست بخورم چه؟ اگر به زن دیگری بروم چه؟ اگر وقتم را هدر دهم چه؟ اگر این کار آن‌ها را عصبانی کند چه؟ اگر فکر کنم بترسم چه؟ اگر همه‌ی این اوقات بودن با خانواده را برای هیچ‌چیز از دست بدهم...»

وقتی در این موقعیت باقی می‌مانیم، ترس زندگی ما را می‌خرد و ما را از پیشرفت ما به جلو، حتی به میزان کم، جلوگیری می‌کند. ممکن است ترس عظیمی از شکست خوردن و با عقده‌ی اساسی کمال‌گرایانه زندگی کنیم. یا ممکن است ترسیم زیرا افراد دیگر به آن‌چه در نظر ماست رسیده‌اند، پس آخرش که چه؟ یا شاید از خجالت زده شدن یا جاماندن دوباره از دیگران، بترسیم. یا نگران این هستیم که به اندازه‌ی کافی باهوش، زیبا، جوان، رشید یا هزارویک چیز دیگر نیستیم.

به‌عنوان زن می‌توانم بگویم یک عمر، «دروغ» محرک ترس‌های ما بوده است. یک عمر باور داشتیم ارزش ما در درجه‌ی اول نهفته در توانایی‌مان جهت خوشحال کردن

دیگران است. بسیاری از مسائل مربوط به رویاهای مان، ما را می ترسانند؛ اما بزرگ ترین ترس ما ترس از این است که به خاطر داشتن چنین رویاهایی درباره مان قضاوت کنند. من می گویم این حرف ها اراجیف است.

وقت آن رسیده بود که کسی چنین کاری کند. من این دروغ در زندگی خودم را اراجیف می شمارم و از طرف شما هم دقیقاً چنین کاری می کنم.

در آغاز هر سال، می نشینم و فکر می کنم که موضوع اساسی کار من چه باید باشد. سعی می کنم برای شما، برای خانواده ام و برای این گروه از زنان که به صورت آنلاین با من در ارتباط هستند، پیامی بیام. زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، از خود پرسیدم: «صد سال بعد از این زنان، خواهران، دختران، دوستان و دوشیزه های مجرد، چه بگویم؟ آرژانتین داشته چه چیزی را بدانید؟ پاسخی که از قلم جاری شد، از جرقه ی «چه می شد اگر...» نشأت گرفت.

اگر می توانستیم به یزی شما بگویم، اگر می توانستم شما را قانع کنم آن را باور داشته باشید، این بود که «شما برادر خید، بیش از این ها ساخته شده اید». شما برای داشتن رویاهایی ساخته شده اید. از داشتن آن می ترسید. شما برای انجام کارهایی ساخته شده اید که فکر می کنید شایستگی آن را ندارید. شما برای رهبر بودن ساخته شده اید. شما برای مشارکت داشتن ساخته شده اید. شما برای ایجاد تغییر ساخته شده اید، هم در جامعه ی محلی خود و هم در کل جهان. شما برای این ساخته شده اید که به «بیش تر» از آن چه امروز هستید تبدیل شوید و مهم این است که بعد از شما از «بیش تر» ممکن است مانند تعبیر من یا تعبیر شخص سوم نباشد.

برای شما، شاید «بیش تر» شبیه به ثبت نام برای دوی ماراٲن یا رانندگی باشد. برای فرد دیگری «بیش تر» ممکن است شبیه به برداشتن گامی مثبت را به سمت جهت تغییر نحوه ی غذاخوردن برای سلامتی بیش تر باشد. برای فردی دیگر «بیش تر» ممکن است شبیه به بازگشت به دانشگاه باشد. برای فردی دیگر «بیش تر» ممکن است شبیه به خارج شدن از رابطه با فردی باشد که نامهربان، آزاردهنده و سنگدل است. «بیش تر» ممکن است شبیه به بازنگشتن مداوم به رابطه ای زیان آور و بی سروته باشد. برای کسی دیگر «بیش تر» ممکن است مهربان تر بودن با خود باشد. شاید «بیش تر» به معنای وقت و استراحت بیش تر باشد. شاید «بیش تر» به معنای کنترل خشم و شمردن تا ده پیش از فریادزدن بر سر فرزندان تان باشد. شاید «بیش تر» به معنای کنترل عواطف یا معالجه ی

«بیش‌تر» باشد یا نوشیدن آب «بیش‌تر» یا «بیش‌تر» باورداشتن توانایی‌های خود در بزرگ‌بودن، یا «بیش‌تر» نگران‌نبودن بابت نظر دیگران درباره‌ی خود.

تعریف شما از «بیش‌تر» مناسب شماست، و تمایل شما به «بیش‌تر» چیزی نیست که باعث خجالت‌تان شود! پتانسیل ما، پتانسیلی که در تک‌تک ما وجود دارد، هدیه‌ی خالق ماست. کاری که با آن پتانسیل انجام می‌دهید، هدیه‌ی شما به مابقی دنیاست. بدترین حالتی که می‌توانم تصور کنم، این است که ممکن است از دنیا بروید و پتانسیل رزونانسی هنوز بی‌استفاده مانده باشد. پس این کتاب را با نام آهنگ دمی لواتو به‌عنوان تریبون و راهنما و همچنین نسیمی خوش‌نوشت که آتش جرقه‌ی «چه می‌شد اگر...؟» شما را شعله‌ور سازد تا به آتشی بزرگی تبدیل شود.

چرا

زیرا دنیا به آتش حرق‌ی شما نیاز دارد. به انرژی شما نیاز دارد. دنیا نیاز دارد که شما در زندگی خود حضور داشته باشید و پتانسیل خود را تحت کنترل بگیرید. ما به ایده‌های شما نیاز داریم. به سحر و مراقبت شما نیاز داریم. به شور و حرارت شما نیاز داریم. ما به مدل‌های تجاری شما نیاز داریم. نیاز داریم موفقیت‌های شما را جشن بگیریم. نیاز داریم شاهد ایستادن شما بر روی هر شکست باشیم. نیاز داریم شجاعت شما را ببینیم. نیاز داریم «چه می‌شد اگر...؟» شما را بشنویم. نیاز داریم شما از خجالت‌کشیدن بابت آن‌چه هستید دست بردارید. به آن‌چه باید، تبدیل شوید.

زمان زیادی را صرف کردم تا متوجه شوم دقیقاً چگونه می‌خواهم این کتاب را بنویسم. این‌ها تاکتیکی‌ترین توصیه‌هایی هستند که تا به حال نوشته‌ام. به هر حال امیدوارم این‌گونه باشد. می‌خواستم درک و کاربرد آن برای هر هدفی آسان باشد. برای همین نیاز داشتم به هسته‌ی مرکزی «دلیل خودم برای رسیدن به اهدافم» رجوع کنم. آن‌چه در آخر از خود پرسیدم، این بود: «در فرایند دنبال‌کردن اهداف شخصی‌ام در پانزده سال گذشته، چه عناصری به من کمک کردند یا ضرر زدند؟» به هر حال من کارشناس نیستم. متخصص یا پروفیسور هم نیستم و جواب مخصوص همه‌ی افراد را نمی‌دانم. آن‌چه می‌دانم این است که چگونه از فردی زاده‌شده در زادگاهی کوچک با دوران کودکی پر از آسیب روانی، برسم به کارآفرینی موفق با شرکتی چندمیلیون‌دلاری، آن‌هم تنها با مدرک

دیپلم. می‌دانم چگونه از دختری جوان و سست که در اضطراب ادراک دیگران غرق بود، به زنی با اعتماد به نفس و سربلند تبدیل شوم. می‌دانم چگونه از فردی که از اضافه وزن و ناسالمی شدید رنج می‌برد، از غذا به عنوان مکانیسم دفاعی استفاده می‌کرد و بدون نفس نفس زدن از پله‌ها بالا نمی‌رفت، به دوندگی ماراتنی تبدیل شوم که هر روز صبح از تخت بیرون می‌پرد تا روز خود را آغاز کند. می‌دانم چگونه از فردی که ناچار بود مردم را اراضی نگه دارد و فقط امید به دریافت عشق داشت، به زنی تبدیل شوم که چنان لبریز از شوق برای دیگران، علایق و شغلش است که دیگر نیازی ندارد از راه‌های منفی به آن دست پیدا کند. تمام این زمینه‌های رشد در زندگی‌ام در ابتدا اهدافی بودند که برای خودم پنهان بودم و در حالی که در ابتدای شروع این راه نمی‌دانستم در حال انجام چه کاری هستم، اکنون می‌توانم به گذشته نگاه کنم و نقاط مشترک هر موفقیت و شکست را با این زمان‌ها و این جاها، این جاها را رساند، ببینم.

من متخصص نیستم، ریاضی، دوست شما، هستم و قصد دارم به شما بگویم چه کاری برای من نتیجه بخش بود. من ذره‌ای از هر چیز را امتحان کردم؛ اما در نهایت، دستیابی به اهداف بزرگ شخصی و حرفه‌ای‌ام در سه امر خلاصه شد:

۱. رها کردن بهانه‌هایی که باعث درجا زدنم می‌شدند؛
۲. پرورش عادت‌ها و رفتارهای خوب که باعث موفقیت می‌شدند؛
۳. به دست آوردن مهارت‌های لازم برای مسکن سخت‌رشدی تصاعدی.

وقتی داشتم این مراحل را پشت سرمی‌گذاشتم، فقط به خودآگاهی لازم برای شناسایی‌شان را نداشتم؛ اما اکنون می‌توانم به گذشته نگاه کنم و ببینم که این‌ها عوامل اصلی تمام موفقیت‌های من در طی این راه بوده‌اند. من از قصد، هر بخش از کتاب را با این ترتیب بنیادین پشت سر هم چیده‌ام.

با بهانه‌هایی که باید از دست آن‌ها خلاص شد شروع کردم؛ زیرا اگر مسائلی را که اکنون باعث محدودیت شما شده‌اند، شناسایی نکنید، هرگز نخواهید توانست از کنار آن‌ها عبور کنید. شما نیز متوجه خواهید شد این بخش در کتاب از همه طولانی‌تر است. این تصادفی نبود. عادت‌ها و مهارت‌هایی که نیاز داریم، مشخص‌اند؛ اما فهرست بهانه‌های موجود بین مکانی که هستیم و مکانی که می‌خواهیم باشیم، از نیمه‌ی دوم نمایش موزیکال همیلتون^۱ هم طولانی‌تر و دراماتیک‌تر است. به محض

این که نگاهی به آن‌ها بیندازید و دروغ‌های موجود را شناسایی کنید، می‌توانید به سمت مسائلی حرکت کنید که باعث قوت شما می‌شوند.

دومین بخش این کتاب عاداتی هستند که باید پرورش دهید. این بخش، تلاش ذهنی من برای بیان اهمیت جدی عادات شماست. اگر خواهان مشاهده‌ی نتایج هستید، «ثبات» نکته‌ی کلید کار شماست؛ به این معنا که نمی‌توانید کاری را تنها یک مرتبه یا حتی ده مرتبه انجام دهید و انتظار داشته باشید شما را به مقصد مورد نظرتان رسانند. باید رفتارهایی آن‌چنان عادت‌وار داشته باشید که گویا در دی‌ان‌ای شما نهاده شده‌اند. باید به گونه‌ای انجامش دهید که همیشه با بهترین حالت خود زندگی کنید.

در آخر، با مهارت‌های لازم کار را به پایان رساندم. این مهارت‌ها مسائل جهانی مورد نیاز همه؛ برادر هنگام دستیابی به اهداف هستند. آن‌چه ممکن است شما را گمراه کند، این است که این موارد به ندرت «مهارت» نامیده می‌شوند. مسائلی مانند اعتماد به نفس و استقامت، رولاً ویژگی‌هایی شناخته می‌شوند که شما یا دارید یا ندارید. اما من قصد دارم ادعا کنم شما درباره‌ی آن‌ها را تغییر دهید. شما می‌توانید ویژگی‌های شخصیتی جابجی در خود ایجاد کنید، و مهم‌تر از آن: اگر قصد دارید آسان‌تر به اهداف شخصی برسید باید این ویژگی‌های جدید را در خود ایجاد کنید.

این کتاب اطلاعات زیادی دارد که در یک عمر زمان صرف جمع‌آوری آن‌ها کرده‌ام. اما خواهش می‌کنم اجازه ندهید این مسئله باعث دست‌پاچی شما شود. شما قوی، جسور و توانا هستید. از این جا به بعد، ایده‌های تغییر را به نگاه احتمالاتی در زندگی ببینید. زندگی‌ای مملو از احتمال، دستورالعملی است برای افزایش و عظمت شخصی شما. موافقت شروع کنیم؟