

هالیس، ریچل / Hollis, Rachel

دیگه عذرخواهی نکن دختر: با این راهکار، بدون شرم و خجالت به اهداف خود برسید / نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم افسانه اکبرزاده مقدم؛ ویراستار پریوش طلایی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.

۲۲۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۶۳-۳

قیپا

عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals, 2019.

خودسازی در زنان / Self-actualization (Psychology) in women

عزت نفس زنان / Self-esteem in women

خوشبختی / Happiness

موفقیت / Success

اکبرزاده مقدم، افسانه، ۱۳۶۶ - مترجم / طلایی، پریوش، ۱۳۴۲ - ویراستار

b. ۶۳۷

۱۰۸۲/۱

۵۷۰۷۰۷۸

دیگه عذرخواهی نکن دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: افسانه اکبرزاده مقدم

ویراستار: پریوش طلایی

صفحه آرا: الهه ایمنی

بازخوان نهایی: سمانه عباسی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۶۳-۳

ISBN: 978-622-220-063-3

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

مقدمه	۱۱
بخش اول: بهانه‌هایی که باید از آن‌ها خلاص شوید	۲۵
بهانه اول: خانم‌های دیگر این کار را نمی‌کنند	۲۶
بهانه دوم: هدف من نیست	۴۰
بهانه سوم: وقت ندارم	۴۴
بهانه چهارم: آن‌قدر کلی نمی‌فهمم که موفق بشوم	۵۳
بهانه پنجم: نمی‌توانم به سد هم برسم، هم‌زمان مادر، دختر و کارمندی خوب باشم	۶۶
بهانه ششم: از شکست خوردن خسته‌ام	۷۷
بهانه هفتم: این کار پیش‌تر انجام شده است	۸۴
بهانه هشتم: دیگران چه فکری می‌کنند	۹۱
بهانه نهم: دختران خوب هیاو نمی‌کنند	۱۰۱
بخش دوم: رفتارهایی که باید بپذیرید	۱۰۹
رفتار اول: دیگر اجازه نگیرید	۱۱۰
رفتار دوم: هدفی را برگزینید و با تمام وجود آن را به دست بیاورید	۱۱۸
رفتار سوم: از جاه‌طلبی نپرهیزید	۱۳۱
رفتار چهارم: کمک بگیرید!	۱۳۵
رفتار پنجم: برای موفقیت زمینه‌سازی کنید	۱۴۳
رفتار ششم: دیگر اجازه ندهید شما را منصرف کنند	۱۵۸
رفتار هفتم: یاد بگیرید نه بگویید	۱۶۵

- بخش سوم. مهارت‌هایی که باید کسب کنید ۱۷۱
- مهارت اول: برنامه‌ریزی ۱۷۲
- مهارت دوم: اعتماد به نفس ۱۸۵
- مهارت سوم: پایداری ۱۹۹
- مهارت چهارم: تأثیرگذاری ۲۰۴
- مهارت پنجم: مثبت‌نگری ۲۱۲
- مهارت ششم: مدیریت کردن ۲۱۶
- نتیجه‌گیری ۲۲۱

مقدمه

چه می‌شود اگر...

نخستین اسم را برای کتاب انتخاب کرده بودم متأسف هستی؟ نباش و آن را از آهنگ دمی لم ریتر برگزیده بودم. درواقع، باید بگویم این آهنگ انگیزه نوشتن این کتاب شد.

اگر دوست دارم می‌توانید همراه من تصور کنید که اواخر تابستان ۲۰۱۷ برای اولین بار این آهنگ را شنیده صبح آفتابی روز دوشنبه بود. مطمئنم دوشنبه بود، زیرا تمام کارمندانم گردنم را می‌گرفتند و برای جلسه روحیه می‌گرفتند. مطمئنم آفتابی بود، زیرا این جلسه در آن برهه زمانی آفتابی است و مالیات‌های گزاف به ما اطمینان می‌دستند که دای هوا زیر ۷۳ درجه نخواهد رفت.

همیشه پیش از جلسات مهم پایکوبی می‌خیم، ریرا انرژی ما را بالا می‌برد و روحیه می‌گیریم. برای اینکه انصاف را رعایت کنیم هر هفته یکی از ما مسئول پخش آهنگ انگیزشی می‌شود. آن تابستان همه ثابت است. آن به جز خودم، زیر ۲۸ سال بودند، پس سلیقه‌ها متفاوت می‌شد، هیچ وقت نمی‌دانستیم چه آهنگی می‌شنویم. در آن دوشنبه خاص برای اولین بار این آهنگ را شنیدم.

همان لحظه عاشقش شدم.

دیگه عذرخواهی نکن دختر

اگر گوش نداده‌اید، باید همین حالا آن را به فهرست موسیقی‌های مخصوص باشگاه اضافه کنید. ریتمی تند، بانشاط و لحنی عامیانه دارد، دقیقاً برای تمرینات کاردیو^۱ یا اولین مسابقات دوی شهرداری مناسب است.

دمی لو واتو به ما می‌گوید که عالی به نظر می‌رسد، حسش معرکه است و با قوانین خودش زندگی می‌کند. او متأسف است، اما متأسف نیست. عاشق چنین مفهومی هستیم. محبوب و همه‌فهم است، درست همان آهنگی است که با آن به خود، انرژی می‌دهم تا حالم را بهتر کنم.

اولین بار که گوش کردم، مهرش به دلم افتاد. در حمام، باشگاه، داخل خودرو، حتی موقع تمرین با چه‌با به این آهنگ گوش می‌کردم تا مدام تکرار شود. منظورم این است که قول داد بوده. فقط! هرکس از تمرین موسیقی با کودکان داغ دیده باشد، حرفم را تأیید می‌کند. همتین طبقه در جهنم، وظایف مادری است! اما من عاشق این آهنگ بودم. همیشه به آن گوش می‌دادم و آخر هم سؤالی به ذهنم رسید، «از چه چیزی متأسف نیستم؟»

اما راستش را بگویم، من هم مانند بیشتر خانم‌ها همچنان با خودم کلنجار می‌روم تا فقط برای دلخوشی دیگران زندگی نکنم. تمام تلاش می‌کنم بی‌توجه به نظرات اطرافیان پیش بروم؛ اما حقیقتش را بگویم همیشه موفق نمی‌شوم. بله، حتی من که خیلی حرفه‌ای نصیحت می‌کنم، گاهی زدن سار جلیج‌کننده توقعات دیگران خم می‌شوم و باید با خودم حرف بزنم؛ اما بهتر است تأیید را خیلی جهات تسلط دارم. در بخش‌های زیادی از زندگی روی شخصیتم کار نکردم تا فقط به ارزش‌های خودم چشم بدوزم و نگران طرز فکر دیگران نباشم. بزرگ‌ترین مثالی که می‌توانم بزنم، چیست؟ رویاهای بزرگ و بلندپروازانه و برنامه‌های مهم و

۱. کاردیو تمریناتی است که ضربان قلب و سرعت تنفس را بالاتر می‌برد و باعث بهبودی عملکرد قلبی، شش‌ها و سیستم گردش خون می‌شود.

عظیم داشتم. با افتخار مادری شاغلم و بیخود عذاب وجدان ندارم. جسورم و یقین دارم می‌توانم دنیا را تغییر بدهم و کاری کنم تا احساس شجاعت، افتخار و استقامت در وجود شما ثبت شود.

شاید از غریبه‌هایی ناراحت بشوم که در اینترنت در مورد رنگ مو، لباس‌ها یا قلمم پیام‌های ناخوشایند می‌گذارند؛ اما دیگر یک ثانیه هم برای طرز فکر دیگران درباره من نگران نمی‌شوم.

وقتی بفهمید می‌توانید فارغ از طرز فکر اطرافیان به خواسته‌های خود برسید، بسیار احساس آرامش و قدرت خواهید کرد. می‌خواهید معلم کلاس سوم باشید؟ معرکه است! می‌خواهید آرایشگاه مخصوص حیوانات داشته باشید و سگ‌های موکوتاه را اصلاح کنید؟ عالی است! می‌خواهید برای مسافرتی رؤیایی پول پس‌انداز کنید؟ اسم اصلی شما چیست؟ اما به همه گفته‌اید شما را بیانکا صدا کنند؟ جالب است!

رؤیای شما هرچه باشد، مختص شماست، به من مربوط نیست. نباید توجه کنید. وقتی دیگر تأییدطلب نباشید، به اجازه دیگران نیاز ندارید. درواقع، وقتی متوجه می‌شوید لازم نیست برای کسی دلیل بیاورید از هر چه هویت اصلی خود را در آغوش خواهید کشید. منظورم این نیست که مانند موزیک ویدیو بی‌بیانسه روی نوک انگشتان پا راه بروید. نمی‌گویم بد اخلاق و بی‌ادب بشوید و به رخ دیگران بکشید تا خودتان را ثابت کنید. منظورم این است بر رؤیاهایتان تمرکز کنید، زحمت بکشید، وقت بگذارید و دیگر عذاب وجدان نخواهید داشت!

متأسفانه بیشتر مردم اصلاً چنین رفتاری را در پیش نمی‌گیرند، مخصوصاً خانم‌ها که با خودشان بی‌رحماند و پیش از تلاش خود را منصرف خواهند کرد. مسخره است.

آدم‌ها ظرفیت‌های نهفته دارند؛ اما می‌ترسند به خودشان فرصت بدهند. همین حالا بسیاری از خوانندگان این کتاب ایده‌هایی بی‌نظیر دارند و می‌توانند دنیا را تغییر

بدهند... فقط کافی است شجاعت داشته باشند. خوانندگان کتابم می‌خواهند شرکتی تأسیس کنند تا اوضاع خانواده را عوض کنند، مسلماً دیگران هم از این شرایط سود خواهند برد، فقط باید بی‌پروا باشند و بدانند که اجرایی است. خوانندگان این کتاب می‌توانند اپلیکیشنی بی‌نظیر بسازند، لباس‌های مد روز طراحی کنند، کتاب پرفروش بنویسند، محصولات آرایشی تولید کنند و همه ما از آن‌ها لذت ببریم، فقط کافی است خودش را باور کنند.

رویا همواره با سؤال پرسیدن شروع می‌شود و سؤال‌ها این گونه‌اند:

اگر ادا می‌توانم بدهم، چه می‌شود؟

اگر امتحان کنان در فلان وسیله را بسازم، چه می‌شود؟

اگر خود را مجبور کنم تا مسافتی بیشتر بدم، چه می‌شود؟

اگر به شهری جدید اسباب‌بازی کنم، چه خواهد شد؟

اگر بتوانم نظام درسی را تغییر بدهم چه می‌شود؟

خداوند این خواسته را بنا به چه دلیلی در قلب نهاده است؟

اگر بتوانم حساب بانکی‌ام را افزایش بدهم چه خواهد شد؟

اگر بتوانم کتابی مفید بنویسم، چگونه؟

چه می‌شود اگر...؟ این سؤال همان ظرفیت شماسست به دروازه قلبتان می‌گوید و التماس می‌کند تا راهی بیابید و ترس را از ذهنتان بیرون کنید. آن‌ها بنا به دلیلی در قلب شماسست، تابلوی راهنماسست و به شما می‌گوید بر چه چیزی تمرکز کنید.

اگر هر خانمی اجازه می‌داد آن شعله در قلبش روشن بماند و به سمت آرزوهایش می‌رفت، از ظرفیت‌هایش شگفت‌زده می‌شد و دیگران را هم خیره می‌کرد. مطمئنم اگر ما برای پاسخ‌دادن به آن خواسته زندگی کنیم، می‌توانیم جهان را زیر و رو کنیم. بیشتر ما فقط بخش کمی از قدرت ذهن خود را به کار می‌گیریم؛ اما آیا دیده‌اید که قهرمان فیلم یک‌مرتبه تصمیم می‌گیرد از تمام ذهنش استفاده کند؟ قرصی

خاص می خورد یا مأموری مخفی به او آموزش می دهد و یک دفعه می تواند با ذهن خود فلز را خم یا در چند ساعت بحران فقر جهان را حل کند، زیرا از تمام ظرفیتش استفاده کرده است. حس می کنم بیشتر خانمها مثل پیتز پارکرنند، مرد عنکبوتی را می گویم، خانمها با کمترین ظرفیت خود زندگی می کنند، زیرا هنوز کسی پیدا نشده است تا گوهر وجودشان را کشف کند.

فقط دانش کوچکی از جمعیت جهان از دوران کودکی هویت و ظرفیت هایشان را باور می کنند. آن ها طوری بزرگ می شوند که تمایل دارند فرصت ها را در نظر بگیرند. کسانی که از سن پایین ارزش خود را می شناسند، به احتمال زیاد در بزرگسالی ظرفیت های خفیه را باور خواهند کرد. افرادی که به منابع بیشتری دسترسی دارند، راحت تر از دیگران به خواسته های خود می رسند؛ اما اگر در کودکی خودباوری را نیاموخته باشید چه می شود؟ اگر هیچ امتیاز یا منبعی نداشته باشید، چطور؟ چگونه مطمئن می شوید که ظرفیت بیشتر دارید؟ اگر بیراهه رفته باشید، چطور می خواهید به هدف خود بچسبید؟

اما اگر پیگیر باشید، چطور؟ اگر باور کنید؟ اگر شما و زنان سراسر جهان تصمیم بگیرید تخیلات خود را با توقعات دیگران جایگزین کنید چه می شود؟

تصور کنید اگر تعداد زنانی که آرزوهای خود را دنبال می کنند ۲۵، ۱۵ یا حتی ۵٪ بیشتر بشود، چه اتفاقی رخ می دهد؟ تصور کنید اگر برای اینکه بتوانند دیگران نیستند و رؤیای خود را سرکوب نمی کنید، شرم و عذاب وجدان نداشته باشید، چه خواهد شد؟ می توانید تصور کنید در همه جهات، از هنر و علم گرفته تا خانواری و ادبیات، اگر دنیا را تکان دهند چقدر خوشحال تر و راضی تر خواهند بود و خانواده شان تا چه میزان از این موضوع تأثیر می گیرند؟ جامعه چطور؟ اگر دیگر زنان پیشرفت آن ها را ببینند، انگیزه بگیرند و جرقه ای در وجودشان زده شود تا زندگی خود را تغییر بدهند، چطور؟ اگر چنین انقلابی به پا شود، اگر همه بگویند چه می شود / اگر... می توانیم دنیا را تغییر بدهیم.

درواقع، باور دارم می‌توانیم جهان را عوض کنیم؛ اما اول از همه، دیگر نباید از قضاوت دیگران بهراسیم.

دوازده دقیقه است که نشسته‌ام و به آسان کردن موضوع فکر می‌کنم؛ اما راستش را می‌دانید؟ ما زنانی بالغ هستیم، می‌توانیم این بحث را مدیریت کنیم، می‌توانیم گفت‌وگویی حقیقی داشته باشیم و اگر کسی آینده‌ای مقابل ما قرار بدهد، می‌توانیم حقیقت مسلم آن را بپذیریم.

قضیه این است: زن‌ها از خودشان واهمه دارند.

خب حقیقت دارد. اگر از خودمان واهمه نداشتیم که برای هویت، خواسته‌ها و زمانی که برای پذیرش به آن‌ها احتیاج داریم، تا این حد از دیگران معذرت‌خواهی نمی‌کردیم.

زنان عادی چنین حکایتی دارند. وقتی متولد شدید، تمام و کمال خودتان بودید. درباره خودتان آگاهی نداشتید، هم چیز غریزی بود. پرسروصدا بودید؟ ساکت بودید؟ دوست داشتید شما را بغل کنند؟ از خودتان راضی بودید؟

نیازهایتان ساده بودند، راحت می‌نواستید. تم کز کنید، هیچ‌وقت فکر نمی‌کردید همیشه باید به روشی خاص زندگی کنید و فقط خرابتان بودید. سپس اوضاع عوض شد. اتفاقی بزرگ افتاد و حتی اگر آن موقع متوجه نداشتید هم تمام زندگی‌تان دستخوش تغییر شد.

شما از توقعات دیگران باخبر شدید.

پیش‌تر کودکی دوست‌داشتنی بودید و یک‌دفعه همه چیز قطع شد. توقع داشتند کاری انجام بدهید: دیگر شیشه شیر را زمین نیندازید، وقتی شرایط مطابق میل شما پیش نمی‌رود جیغ نکشید، از دست‌شویی بزرگ‌ترها استفاده کنید و دیگر برادرتان را گاز نگیرید. زمانی شما را کاملاً قبول داشتند و حال باید براساس توقعات دیگران زندگی کنید، در این مرحله دو اتفاق مهم می‌افتد.

اولین نکته آموختن قوانین اجتماعی است. خواهران عزیزم، یادگرفتن این قوانین خوب است، زیرا اگر هیچ کس به شما یاد نمی‌داد از دست‌شویی استفاده کنید و در سی‌و‌دو سالگی همچنان پوشک می‌بستید، اصلاً بامزه نمی‌شدید.

دومین موضوع این است که یاد می‌گیریم چگونه جلب توجه کنیم. کودک توجه و عشق را یکی می‌داند. درواقع اگر تفاوت آن‌ها را درک نکنید، تمام عمر فکر می‌کنید که اگر کسی به شما توجه می‌کند، یعنی عاشقتان شده است. ببینید: شبکه‌های مجازی را در نظر بگیرید.

گوش کن، می‌خواهم چیزی بگویم که به شما کمک می‌کند همه اطرافیان و حتی خودتان را حرف بزنید. وقتی نوزاد بودید برای زنده ماندن به توجه و مراقبت دائم نیاز داشتید؛ اما در مَنطِعب از زبان، دیگر آن توجه مداوم را دریافت نکردید، زیرا نیاز نداشتید؛ اما هنوز از توجه آن‌ها سوزتان می‌آمد (هرچه بود کودک بودید)، بنابراین ذهن باهوش شما تلاش می‌کرد عصبانی بچه دیگران را جلب کند. برخی از کودکان با خوش‌زبانی توجه جلب می‌کنند، پس ما آموزش می‌دهیم به این رفتار وابسته باشند. برخی‌ها والدین را می‌خندانند و یاد می‌گیرند سرگرم‌کننده باشند. بسیاری کارهای خوب می‌کنند تا دیگران از آن‌ها تعریف کنند، بنابراین همه به می‌خواهند به چیزی برسند. برخی از بچه‌ها می‌فهمند وقتی زمین می‌خورند، دست‌وپایان زخم می‌شود یا بیمارند، مادر وقت و انرژی بیشتری برای آن‌ها می‌گذارد. این دست‌افسرده بار می‌آید. برخی از کودکان نیز به هیچ‌وجه نمی‌توانند توجه دیگران را به خود جلب کنند، پس لگد می‌زنند، جیغ می‌کشند و تف می‌اندازند. عصبانی بودن بهتر از نادیده گرفته شدن است. این تمایلات برای کودکان عادت می‌شوند و عادات کودکی ناخودآگاه نفوذناپذیر ما را شکل می‌دهند.

می‌دانم انگار مشکلی فراگیر است؛ اما واقعاً ببینید اطرافیان شما چنین رفتاری دارند یا نه. در زندگی شما کسی که همیشه مشکل داشته باشد، وجود دارد؟ فرقی نمی‌کند کدام روز هفته باشد، دنیا همیشه بر سرشان خراب می‌شود؟ زیرا این مشکل

دیگه عذرخواهی نکن دختر

باعث می‌شود توجه دیگران را به خود جلب کنند. کسی را می‌شناسید که مدام در جست‌وجوی موفقیت باشد؟ به کارکردن معتاد بشود؟ همیشه خود را به جلو هل بدهد؟ شاید آن‌ها هم مانند کودکی من، فقط از این طریق محبت می‌دیدند. شکستن این عادت دشوار است. خانمی را می‌شناسید که کاملاً بیچاره باشد؟ همیشه کسی را بخواهد تا به او کمک کند، مشکلاتش را حل کند یا برای هر تصمیمی به او مشورت بدهد؟ شرط می‌بندم در کودکی با دروغ‌های بسیاری پرورش یافته است و همه تصمیماتش کنترل شدند، او دیگر ظرفیت‌های خود را باور نمی‌کند.

حرف من این است، وقتی در کودکی می‌آموزیم با رفتارهای خاص توجه دیگران را جلب کنیم، ممکن است به‌مرور زمان بازهم از آن رفتارها بهره ببریم، اگر در کودکی دیگران را سرگرم می‌کردیم، دوست داشتیم دستاورد داشته باشیم، همیشه بیمار و بی‌اعصاب بودیم یا بی‌هفه مشکل درست می‌کردیم، اغلب در بزرگسالی نیز همین‌طور خواهیم بود و از همین‌شیه برای جلب توجه استفاده خواهیم کرد.

همیشه باید موفق می‌شدم تا والدین به من توجه کنند. این ماجرا به من آموخت برای اینکه دوست‌داشتنی باشم، باید کاری انجام دهم. آن‌ها من را دوست داشتند؟ مسلماً! اما کودک توجه والدین را نمود عشق می‌دانست. اگر محبت نبیند، ناامید می‌شود و یاد می‌گیرد از چه طریقی جلب توجه کند.

خب، مرور می‌کنیم. شما کودک هستید و متوجه می‌شوید بعضی رفتارها باعث می‌شوند دیگران به شما توجه کنند. این مسئله در وجود شما ریشه می‌دواند؛ اما این تنها مسئله مخربی نیست که می‌آموزید. در آن سن کم محبت نمی‌بینید و یاد می‌گیرید برای دریافت عشق چگونه باشید.

تابه‌حال توجه کرده‌اید چند درصد از زندگی کنونی شما حاصل انتخاب‌های خودتان و چند درصد حاصل توقعات دیگران است؟

من طوری بزرگ شدم که می‌دانستم باید ازدواج کنم و بچه‌دار بشوم... و سریع این کار را کردم. در شهر کوچک ما بیشتر دختران در نوزده‌سالگی اولین فرزند خود

را به دنیا می‌آورند و بعد برای پیش‌دانشگاهی ثبت‌نام می‌کنند. من اولین پسر را در بیست و چهار سالگی به دنیا آوردم. به من می‌گفتند که فسیل شده‌ام. بیست و چهار سالم بود.

اما دنیا چه می‌گوید؟ حال که به گذشته نگاه می‌کنم، خیلی جوان بودم. وقتی فکر می‌کنم یکی از فرزندانم بخواهد در این سن بچه‌دار شود، حالم بد می‌شود. در این سن باید زندگی کنید، ببینید و خودتان را بشناسید. نمی‌گویم اگر به عقب برگردم جری را تغییر می‌دهم، زیرا در این صورت این بچه‌ها را نداشتم؛ اما هرچه بزرگ‌تر شدم، بیشتر فهمیدم که به من یاد داده بودند متناسب با نقشی که برای دیگران ایفا می‌کنم، به‌خوبی داشته‌ام. هرچه باشد تصویری که از همسر، مادر یا دختر خوب دارید، به‌ندرت با خودتان وفادار

هیچ‌کس در مراسم‌های آیینی نداشت. گفت: «این داستان بکاست. می‌دانید چقدر از خودش مراقبت می‌کند. چه مادر خوبی.» یا «نگاه کنید! تیفانی برای نیمه‌ماراتن بعدی تمرین می‌کند. ببینید چه برای قوی‌شدن وقت می‌گذارد. چه همسر خوبی!» شاید هم از این حرف‌ها می‌زنند؛ اما محل ما که از این خبرها نبود. نه، در آنجا زن خوب کسی بود که به دیگران خدمت کند. اگر بچه‌ها و همسران خوشحال باشند، پس مادر و همسری خوب هستید. دختر کارمند، خواهر، دوست خوب چگونه؟ تمام ارزش شما در خوشحالی دیگران نهفته است. چطور می‌توانید تمام عمر این‌گونه باشید؟ چطور می‌شود رؤیاهایی بزرگ‌تر داشت؟ وقتی در وهله اول باید از کسی دیگر اجازه بگیریم، چگونه رؤیاها را دنبال کنیم؟

عجیب نیست که بسیاری از مادران در یادداشت‌های خود به من می‌گویند خودشان را گم کرده‌اند. البته که این‌طور است! وقتی برای رضایت دیگران زندگی می‌کنید، یادتان می‌رود خودتان چه شکلی بودید و اگر هنوز شریک زندگی خود را نیافته‌اید یا تمایلی به بچه‌دار شدن ندارید، چه می‌شود؟ چون کسی نیست که به او رسیدگی کنید، تباه شده‌اید؟

دیگه عذرخواهی نکن دختر

نه، البته که نه. شما امید، آرزو، هدف و رؤیاهای خودتان را دارید. بعضی هایشان واقعاً ظریف‌اند (می‌خواهم شعر بگویم) و بعضی از آن‌ها جای زیادی می‌گیرند (می‌خواهم شرکتی میلیون‌دلاری تأسیس کنم)؛ اما همه آن‌ها به نام شما هستند و به یمن وجودتان ارزشمند می‌شوند. دوست دارید بالاتر بروید زیرا از صمیم قلب خوشحال خواهید شد. همین و بس. به اجازه کسی نیاز ندارید و مسلماً نباید برای رساندن به آن جایگاه به دیگران تکیه کنید.

ماسفانه بسیاری از خانم‌ها به دلیل طرز فکر دیگران درباره اهدافشان با خود کلنجار می‌روند. با کسی اینکه رؤیاهایشان را دنبال کنند، دست روی دست می‌گذارند تا رؤیایا از بین برود. یا خفیهانه به آن‌ها می‌رسند یا بدتر از آن، عذاب وجدان دارند، زیرا احساس می‌کنند جای رسیدگی به دیگران، به خودشان بها داده‌اند. با احساس گناه، شرم و هراس زندگی می‌کنند. امید قلبی‌شان به آتش زیر خاکستر بدل می‌شود و خود را در ذهن محاکمه می‌کنند. اگر شکست بخورم؟ اگر به من بختند؟ اگر وقتم هدر برود؟ اگر عصبانی بشوند؟ اگر فکر کنند طمع‌کارم؟ اگر برای هیچ و پوچ نتوانم با خانواده وقت بگذرانم، چه می‌شود؟

وقتی در این مرحله قرار داریم، ترس در وجودمان جاری می‌شود و اجازه نمی‌دهد حتی یک قدم به جلو حرکت کنیم. شاید از شکست خوردن واهمه داریم، شاید افراطی کامل‌گرا هستیم یا با خودمان می‌گوییم: بجز این به این خواسته رسیده‌اند، پس چه دلیلی دارد من هم همین هدف را دنبال کنم؟ یا شاید می‌ترسیم ضایع بشویم، دوباره از قافله جا بمانیم یا نگرانیم مبدا به اندازه کدی باهوش، زیبا، جوان یا باتجربه نباشیم... ممکن است به هزار دلیل کفایت نداشته باشیم.

شعله دروغ‌هایی که ما خانم‌ها شنیده‌ایم، هیچ‌گاه فروکش نکرده است. یک عمر به ما گفته‌اند اگر دیگران را خوشحال کنیم ارزش خواهیم داشت. وقتی نوبت رؤیاهایمان شد، از خیلی چیزها ترسیدیم؛ اما بزرگ‌ترین ترس ما این بود که با آن رؤیایا دوباره ما قضاوت کنند.

حرف مفت است.

من نشان دادم این دروغ‌ها بی اعتبارند، از طرف شما هم می گویم حرف مفت‌اند. با شروع هر سال جدید، گوشه‌ای می‌نشینم و از خودم می‌پرسم امسال می‌خواهم به چه هدفی برسم. می‌خواهم به شما، اعضای گروه و تمام خانم‌هایی که در فضای مجازی با من همراه‌اند، پیغامی بدهم. وقتی می‌خواستم این کتاب را بنویسم، از خودم پرسیدم: برای خانم‌ها، خواهران، دختران، دوستان و بانوان مجرد چه حرفی دارم. رزومم از چه چیزی باخبر باشید و پاسخ، مانند جرقه‌ای از اعماق دلم به ذهنم رسید چه می‌سازد؟ ...

اگر بتوانم یک مورد را توضیح بدهم و شما را متقاعد کنم تا آن را باور کنید، این است که بدانید برای بیشتر از این آفریده شده‌اید. شما خلق شده‌اید رؤیا داشته باشید اما می‌ترسید؛ شما خلق شده‌اید به چیزهایی برسید که فکرش را هم نمی‌کنید و شما برای همکاری و تغییر جهان در سطوح ملی و جهانی آفریده شده‌اید. باید از امروز بهتر شوید و بخش مهم داستان همین است: نسخه بهتر شما لزوماً با نسخه بهتر من یکی نیست.

شاید بخواهید در نهایت برای مسابقه دوی دو کیلومتر ثبت‌نام کنید، شاید کسی دیگر بخواهد رژیم غذایی‌اش را تغییر بدهد و سال‌ها بر بشارد، شاید کسی بخواهد تحصیلاتش را ادامه بدهد، شاید کسی بخواهد از همسر نامهربان به رحم و ظالم خود جدا شود و شاید نخواهد دوباره به آن زندگی زهرآلود برگردد. شاید کسی دوست داشته باشد با خودش مهربان‌تر بشود، شاید به زمان و استراحت بیشتر نیاز داشته باشد، شاید بخواهد پیش از فریاد کشیدن سر بچه‌ها، تا ده بشمرد، شاید بخواهد احساساتش را کنترل یا خود را درمان کند، شاید می‌خواهد آب بیشتری بنوشد یا باور کند ظرفیت‌هایی بی‌نظیر دارد و نگران قضاوت‌های دیگران نیست.

هویت شما این‌گونه توصیف می‌شود، نباید از خواسته خود شرم‌منده باشید! ظرفیت درونی تک‌تک ما موهبتی از جانب پروردگارمان است. بهره‌بردن از آن

موهبت، هدیه شما به جهانیان است. بدترین حالتی که تصور می‌کنم این است که بدون بهره‌بردن از آن استعدادها از جهان چشم‌پوشید، بنابراین این کتاب را نوشتم با نامی که از ترانه دمی لو واتو برای آن در نظر گرفته بودم. می‌خواهم انگیزه بگیرید، کتاب راهنمای شما باشد، دوست دارم آتش خواسته‌هایتان را شعله‌ور کند تا همه جا پخش شود.

چرا؟

ریا جهان به درخشش شما نیازمند است، به انرژی شما احتیاج دارد، ما به کسب‌وکار شما نیاز داریم، می‌خواهد خودی نشان بدهید و از ظرفیت‌هایتان بهره ببرید! ما به ارزش فکر، عشق، دلسوزی و اشتیاق شما احتیاج داریم.

ما باید موفقیت شما را جشن بگیریم. باید ببینیم بعد از زمین‌خوردن دوباره بلند می‌شوید، باید شهامت‌تان را ببینیم باید صدایتان را بشنویم که می‌گویید چه می‌شود اگر... دیگر نباید برای کسی که همتی و کسی که می‌خواهید بشوید، معذرت‌خواهی کنید.

زمان زیادی فکر کردم تا به این نتیجه رسیده که این کتاب را چگونه بنویسم. کاربردی‌ترین توصیه‌هایم را روی کاغذ آورده‌ام. این‌ها همین‌طور باشد. دوست داشتم درک و اجرای آن‌ها برای هر هدفی امکان‌پذیر باشد. و می‌خواستم واقعاً همان مواردی را قید کنم که باعث شدند به رؤیاهایم برسم. در نهایت از خودم پرسیدم چه مسائلی در پانزده سال اخیر به من کمک کردند یا من را آزار دادند؟ هرچه باشد من کارشناس، متخصص یا پروفیسور نیستم و نمی‌توانم برای دیگران نسخه بپیچم، فقط می‌دانم چگونه توانستم از شهری کوچک و با خاطرات زجرآور دوران کودکی، به مدیر موفق شرکتی چندمیلیون‌دلاری تبدیل شوم، درحالی‌که فقط دیپلم داشتم. می‌دانم دخترکی بی‌اعتمادبه‌نفس که زیر فشار نظرات دیگران در حال خفه‌شدن بود، چگونه به خانمی بااعتمادبه‌نفس و پرافتخار تبدیل می‌شود؛ می‌دانم چگونه از کسی که اضافه وزن وحشتناک و رژیم غذایی ناسالم دارد و فقط غذا می‌خورد که زنده

بماند و حتی نمی‌تواند بدون نفس‌نفس‌زدن از پله‌ها بالا برود، به کسی تبدیل بشوید که هر روز صبح برای دویدن از خواب بیدار می‌شود. می‌دانم چگونه از زنی که محتاج رضایت دیگران است، به خانمی تبدیل بشوید که سرشار از عشق، اشتیاق و علاقه به کار است و دیگر دنبال نظرات منفی دیگران نباشید. تمام موفقیت‌های زندگی من زمانی جزو اهدافم بودند. اوایل که این راه را شروع کردم، نمی‌دانستم چه می‌خواهم. حال می‌توانم به گذشته نگاه و نکات مشترک هر پیروزی و شکست را پیدا کنم.

من کا شناس بیدتم. دوست شما ریچلم و می‌خواهم بگویم چه چیزی برای من مؤثر بود. هر رزش کم امتحان کرده‌ام؛ اما درنهایت این سه مورد باعث شدند به اهداف بزرگ شخصی و حرفه‌ای دست پیدا کنم:

۱. از بهانه‌هایی خلاص بدم که مانع بودند.
 ۲. عادت‌ها و رفتارهایی بی‌فایده را حذف کردم که زمینه‌ساز موفقیت‌م شدند.
 ۳. مهارت‌هایی آموختم که امکان رسیدنم را فراهم کردند.
- صادقانه بگویم، آن زمان این موارد را تشخیص نمی‌دادم؛ اما حالا می‌توانم به گذشته نگاه کنم و بینم عامل اصلی موفقیت من در این مسیر چه بوده است. کتاب را به‌عمد با این ترتیب نوشته‌ام.

با بخش بهانه‌ها شروع کردم، زیرا اگر ندانید در حال حاضر با چه موانعی روبه‌رو هستید، هیچ‌وقت نمی‌توانید آن‌ها را پشت‌سر بگذارید. حتی متوجه ناهمراهِ شد بخش بهانه‌ها طولانی‌ترین قسمت کتاب است. تصادفی نیست. عادت‌ها و مهارت‌ها واضح‌اند؛ اما بهانه‌های حاشیه‌داری که راه رسیدن به هدف را بسته‌اند، از اپیزود دوم نمایش همیلتون نیز طولانی‌تر و ناراحت‌کننده‌ترند. وقتی آن‌ها را بسنجید و متوجه بشوید دروغ‌اند، می‌توانید سراغ مواردی بروید که شما را قدرتمندتر می‌کنند.

بخش دوم به رفتارها مربوط می‌شود، عاشق این قسمتم، زیرا به شما می‌گویم رفتارها به شدت اهمیت دارند. استقامت شرط اصلی پیش‌رفتن و نتیجه‌گرفتن است، یعنی نمی‌توانید کاری را یک‌بار یا حتی ده‌بار انجام دهید و توقع داشته باشید نتیجه بگیرید. باید عادت‌ها را مانند دی‌ان‌ای در وجودتان ثبت کنید، باید آن قدر در بهترین وجه شخصیت خود فرو بروید که دیگر برای تان عادی بشود.

رنج‌های، کتاب را با بخش مهارت‌ها به پایان رساندم. این موارد برای رسیدن به تمام اهداف کاربرد دارند. شاید کمی گیج شوید، زیرا به ندرت به نام مهارت شناخته می‌شود. ما هیم، مانند اعتماد به نفس یا استقامت معمولاً ویژگی‌های شخصیتی تلقی می‌شوند. ممکن است آن‌ها را داشته باشید یا نه؛ اما می‌خواهم دیدگاه شما را تغییر بدهم. شما می‌توانید ویژگی مثبت جدیدی در خودتان نهادینه کنید و از همه مهم‌تر اینکه، اگر می‌خواهید سخته‌تر به اهداف خود دست یابید، مجبورید این مهارت‌ها را کسب کنید.

این کتاب شامل اطلاعات فروزون است (عمری طول کشید تا آن‌ها را به دست بیاورم)؛ اما اجازه ندهید شما را خسته کند. شما قوی، جسور و توانمندید. از همین لحظه به تغییر زندگی فکر کنید. فرصت‌های متعدد زندگی، راهکاری برای رسیدن به خویش‌ن متعالی شما هستند. بیاید شیرجه بزنیم!