

اثری دیگر از نویسنده کتاب
پرفروش خودت باش دختر

شرمنده نباش دختر

عذرخواهی بسه

برنامه‌ای برای رسیدن به اهداف بدون شرمساری

نویسنده: ریچل هالیس

ترجمه: وحیده قسمی

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور: شرمنده نباش دختر: برنامه‌ای برای رسیدن به اهداف بدون شرمساری/نویسنده
ریچل هالیس؛ ترجمه وحیده قسمی.
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۹-۱۰-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals.

یادداشت: کتاب حاضر توسط ناشران و مترجمان متفاوت فیبا گرفته است.

عنوان دیگر: برنامه‌ای برای رسیدن به اهداف بدون شرمساری.

موضوع: خودسازی در زنان

موضوع: Self-actualization (Psychology) in women

موضوع: Self-esteem in women

موضوع: عزت نفس زنان

موضوع: Happiness

موضوع: خوشبختی

شناسه افزوده: قسمی، وحیده، ۱۳۵۷- مترجم رده بندی کنگره: ۶۳۷BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۷۹۳۶۰

عنوان..... شرمنده نباش دختر

نویسنده..... ریچل هالیس

مترجم..... وحیده قسمی

ناشر..... همخونه

طراح جلد و صفحه آرا..... گرافیک جوانه

نوبت چاپ..... اول ۹۸

تیراژ..... ۵۰۰ جلد

شابک..... ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۹-۱۰-۳

قیمت..... ۳۰۰۰ تومان

مراکز بخش

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱، بن بست مدنی، پلاک ۸۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۱۲۱۵۳۲۵۶۶

بخش ملینا: ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷ - ۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شالو

دفتر تبریز: ۰۹۱۰۹۸۵۰۵۵ ناصری

دفتر اصفهان: ۰۹۱۳۳۰۹۲۰۸۳ - ۰۹۱۳۲۱۷۰۹۸۶ برادران نوروزی

دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ توکلیان

دفتر لاهیجان: ۰۹۱۱۸۲۵۰۵۹۲ خانم ایلوچ

دفتر ساری: ۰۹۳۶۴۴۷۰۸۸۹ خانم جمالی

فهرست

۷	مقدمه
۲۶	فصل اول: بهانه‌هایی که باید کنار گذاشته شوند
۲۷	بهانه اول: زنان دیگر این کار را انجام نمی‌دهند
۴۵	بهانه دوم: من شخصی هدفمند نیستم
۵۱	بهانه سوم: زمان کافی ندارم
۶۳	بهانه چهارم: توانایی موفق شدن ندارم
	بهانه پنجم: نمی‌توانم رویاهایم را دنبال کنم و هم‌زمان مادر/
۷۹	دختر و کارمند خوبی هم باشم
۹۲	بهانه ششم: از شکست خوردن می‌ترسم
۱۰۰	بهانه هفتم: این کار قبلاً انجام شده است
۱۰۹	بهانه هشتم: دیگران چه فکری در مورد من می‌کنند؟
۱۲۲	بهانه نهم: دختران خوب جنجال به پا نمی‌کنند
۱۳۲	فصل دوم: رفتارهایی که باید یاد بگیرید
۱۳۴	رفتار اول: دست از اجازه گرفتن بکشید
۱۴۳	رفتار دوم: یک رویا را در ذهن پیروانید و به دنبال آن بروید .
۱۵۸	رفتار سوم: جاه طلب باشید

رفتار چهارم: تقاضای کمک کنید.....	۱۶۳
رفتار پنجم: برای موفقیت پایه‌ریزی کنید	۱۷۴
رفتار ششم: به دیگران اجازه ندهید شما را منصرف کنند.....	۱۹۵
رفتار هفتم: نه گفتن را یاد بگیرید.....	۲۰۴
فصل سوم: مهارت‌هایی که باید کسب کنید.....	۲۱۱
مهارت اول: برنامه‌ریزی.....	۲۱۲
مهارت دوم: اعتماد به نفس.....	۲۲۸
مهارت سوم: استقامت.....	۲۴۴
مهارت چهارم: تاثیرگذاری.....	۲۵۱
مهارت پنجم: مثبت اندیشی.....	۲۶۳
مهارت ششم: مدیریت کربن.....	۲۶۸
نتیجه‌گیری.. ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED	

مقدمه

چه می‌شود اگر.....

زمانی که نگارش این کتاب را آغاز کردم تصمیم گرفتم که عنوان آن را "تأسف، بی‌تأسف" بگذارم. البته این عنوان اقتباسی از آهنگ دمی لواتو (Demi Lovato) بود؛ در واقع این آهنگ به من انگیزه داد تا این کتاب را بنویسم.

تصور کنید در تابستان سال ۲۰۱۷ برای اولین بار این آهنگ را شنیدم. یک صبح آفتاب، روز دوشنبه بود. کاملاً به خاطر دارم که دوشنبه بود چرا که تمامی کارمندان همگی اطراف میز کنفرانس در حال رقص و پایکوبی بودند و خود را برای جلسه هفتگی آماده می‌کردند. حتی به خاطر دارم که یک روز آفتابی بود زیرا در لس‌آنجلس فصل تابستان بود- مالیات ملکی برای پرداخت کرده بودیم؛ و خیالمان راحت بود که دمای هوا زیر هفتاد و سه درجه نخواهد رسید.

ما همیشه قبل از جلسات اصلی شروع به رقص و پایکوبی می‌کنیم؛ اعتقادمان بر این است که رقص به ما انرژی می‌دهد و ما را به سمت هدف درست هدایت می‌کند. هر هفته برای اینکه تصمیم‌کار عادلانه‌ای داشته باشیم، یک نفر نقش دی جی را بازی می‌کند، شخصی که موسیقی‌های پاپ را برای جلسه گردآوری می‌کند. در آن

تابستان، تمامی کارمندان و حتی من زیر بیست و هشت سال سن داشتیم و هزاران جعبه شکلات روی میز بود که نمی دانستیم از کدام شکلات بخوریم. در آن روز دوشنبه، من برای اولین بار آهنگ دمی لوواتو را شنیدم. آهنگی فوق العاده بود.

اگر تا به حال این قطعه موسیقی را نشنیده اید، باید همین حالا آن را به لیست موسیقی های خود اضافه کنید. این قطعه، قطعه ای مثبت اندیشانه، سرگرم کننده و دور از چالش است - قطعه ای الهام است که خیال از ملاقات عاشقانه و یا برای شرکت در اولین انتخابات محلی شهرداری به آن نیاز دارید.

دمی با خواندن این قطعه به ما می گوید که فردی فوق العاده با احساساتی عالی است که زندگی اش را بر پایه شرایط خود بنا نهاده و بر اساس آن زندگی می کند؛ او بسیار متأسف است ولی عملاً متأسف نیست. من تنها به خاطر این قطعه موسیقی زندگی می کنم؛ قطعه ای مست کننده و جذاب که در گنجینه موزیک های من قرار گرفت؛ همان گنجینه موزیک هایی که به من انرژی می دهد و خلق و خوی مرا خوب می کند.

وقتی برای اولین بار به این موزیک گوش دادم، دیگر همه جا آن را گوش می کردم، در حمام، در باشگاه ورزشی، در ماشین و... در نهایت سوآلی به ذهنم رسید که از چه چیزی متأسف نباشم؟ دمی از اینکه طبق قوانین خودش زندگی می کند متأسف نیست. از اینکه زیاده است و احساس خوبی دارد و یا دوستانش به او حسادت می کنند یا در جکوزی خانه اش حمام می کند متأسف نیست؛ اما من چطور؟ به خاطر کدام بخش از زندگی ام نمی خواهد از کسی عذرخواهی کنم؟

ای کاش می توانستم بگویم تمام بخشهای زندگی ام و می توانستم بگویم در تمام بخشهای زندگی ام به نظرات دیگران اهمیت نمی دهم اما با مثالی که برایتان می زنم متوجه می شوید که این گونه نیست.

بخشی وسیعی از تعطیلات کریسمس را به خاطر سرماخوردگی در رختخواب بودم. در این مدت رمان های تاریخی عاشقانه مربوط به دوره نایب سلطنت در انگلستان خواندم؛ داستان هایی که در آن نجیب زاده ها قبل از بوسیدن معشوقه هایشان می گفتند: "اونجلین (Evangeline) من ذره ای در مورد آنچه مردم می گویند فکر نمی کنم". در اوایل سال نو سعی کردم در تمام سخنرانی هایم از عبارت "ذره ای اهمیت ندهید" استفاده کنم. الان دوم ژانویه است و من به قول خودم عمل کردم.

اما مثل خیلی از زن های دیگر من هم سعی می کردم تا از زندگی کردن برای راضی نگه داشتن دیگران دست بردارم؛ هر لحظه قسمت های مختلف زندگی ام را بررسی می کردم که مبادا رد پای نظرات دیگران در آن باشد ولی همیشه اثری از نظرات دیگران در زندگی ام می دیدم. بله حتی در زندگی من به عنوان یک مشاور حرفه ای! در این مواقع که در دام انتظارات دیگران گرفتار می شوم باید با خودم حرف بزنم؛ اما باور کنید که بر روی بعضی از قسمت های زندگی ام کنترل دارم؛ بخشهای زیادی هستند که روی آنها کار کرده ام و سعی کردم ارزش خودم را در اولویت قرار دهم و به نظرات دیگران اهمیت ندهم. اگر بخواهم مثالی بزرگ بزنم این است که من به جای اینکه احساس گناه کنم، به اینکه مادری شاغل هستم به خودم می بالم. حیرت دارم که باور داشته باشم می توانم به کمک زنانی مانند شما دنیا را تغییر دهم. کمک کنم تا به خودتان افتخار کنید و شجاع باشید.

شاید گاهی اوقات درگیر نظرات برخی افراد غریبه در اینترنت در مورد مدل موهایم، لباس هایم و سبک نگارشم می شوم اما حتی یک ثانیه هم در زندگی خودم نگران اینکه دیگران در مورد رویاهای من چه نظری دارند فکر نمی کنم.

باور داشتن این مطلب که می توانید کاری را به خاطر خودتان انجام دهید حتی اگر هیچ کس دلایل آن را درک نکند، قدرتمندترین احساس دنیاست. می خواهید معلم کلاس سوم دبستان شوید؟ عالی است. متخصص رنگ کردن موی نژاد پودل (poodle) سگ هستید و می خواهید یک آرایشگاه مخصوص سگ ها باز کنید؟ فوق العاده است؟ می خواهید پولتان را پس انداز کنید و به مکان خوبی سفر کنید و دوست دارید به جایی بروید که به جای اسم واقعی تان پم (Pam) شما را بیانکا (Bianca) صدا کنند؟

روایاتان هر چه هست متعلق به شماست نه من.

مجبور نیستید چیزی را ترجیح دهید زیرا تا زمانی که به دنبال تأیید دیگران نباشید نیازی ندارید که از آنها اجازه بگیرید. در واقع زمانی که درک کنید نیازی نیست که رویاهایتان را برای دیگران به تصویر بکشید و برای آنها دلیل بیاورید، آن وقت زمانی است که واقعاً در مسیری قرار گرفته اید که می توانید به کسی تبدیل شوید که آرزوی شما را دارید. البته منظور من این نیست که مثل آهنگ بیانسه طوری به بقیه نگاه کنید که من هیچ اهمیتی به شما نمی دهم و با آنها بدرختاری کنید و اهدافتان را جلوی آنها دنبال کنید تا خودتان را به آنها ثابت کنید. بلکه منظور این است که روی رویاهایتان تمرکز کنید، روی آنها کار کنید و برایشان وقت بگذارید و هرگز در مورد داشتن رویایی در سرتان احساس

شرمندگی نکنید.

متأسفانه افراد زیادی هستند که بدون تجربه کردن این موارد، زندگی خود را سپری می‌کنند. زن‌ها از جمله افرادی هستند که نسبت به خودشان بسیار بی‌رحمند و اغلب قبل از اینکه برای رسیدن به هدف تلاش کنند، دست از آن می‌کشند. این یک اشتباه بزرگ است.

توانایی‌های کشف نشده زیادی درون افرادی که می‌ترسند به خودشان فرصت دهند، وجود دارد. حتی همین الان در میان زنانی که در حال خواندن این کتاب هستند، افرادی وجود دارند که ایده‌های بشردوستانه‌شان دنیا را تغییر می‌دهد و ای‌کاش این افراد جرئت دنبال کردن رویاهایشان را داشته باشند. در میان خوانندگان این کتاب، افرادی هستند که توانایی راه‌اندازی شرکت‌هایی را دارند که می‌تواند زندگی خانواده‌شان را تغییر دهد و حتی زندگی خانواده‌های دیگر را هم تحت تأثیر قرار دهد؛ آن‌ها فقط باور داشته باشند که رویاهایشان دست‌یافتنی است. در میان خوانندگان این کتاب افرادی هستند که می‌توانند اپلیکیشن‌های خوبی را اختراع کنند، خط تولید مد جدیدی را طراحی کنند، پرفروش‌ترین کتاب بعدی را نویسند یا حتی محصولات لوازم آرایشی را تولید کنند که همه دوست خواهیم داشت. این رویاها در صورتی محقق می‌شود که همه خودشان را باور داشته باشند.

یک رویا همیشه با یک سؤال آغاز می‌شود و آن سؤال همیشه چیزی شبیه "چه می‌شود اگر ... " است:

چه می‌شود اگر تحصیلاتم را ادامه دهم؟

چه می‌شود اگر چیزی را بسازم؟

چه می‌شود اگر در آن مسابقه دو ۲۶.۲ مایل شرکت کنم؟

چه می‌شود اگر به شهر جدیدی نقل مکان کنم؟

چه می‌شود اگر کسی باشم که بتوانم سیستم را تغییر دهم؟

چه می‌شود اگر خدا چیزی را به دل من الهام کند؟

چه می‌شود اگر درآمد و حساب بانکی‌ام را افزایش دهم؟

چه می‌شود اگر کتابی برای کمک به دیگران بنویسم؟

چه می‌شود اگر؟ این سؤال مثل زدن در خانه قلبتان و به دست

آوردن بساط برای بیرون کردن ترس از ذهنتان است. عبارت "چه

می‌شود اگر" دلیل خاصی دارد. "چه می‌شود اگر" تابلوی راهنمای

شماست و به شما می‌گوید باید در مرحله بعد تمرکزتان روی چه چیزی

باشد.

اگر هر زنی عبارت "چه می‌شود اگر" را برای رسیدن به خود

واقعی‌اش استفاده کند، نه تنها از توانایی‌های خودشان شوکه می‌شوند

بلکه دیگران را نیز شگفت‌زده می‌کنند. مطمئنم اگر زن‌ها و ما دنبال

پاسخ به این سؤال برویم، تأثیر شگفت‌انگیزی روی دنیای اطرافمان

خواهیم گذاشت.

اکثر ما تنها از درصد کمی از قدرت ذهنمان استفاده می‌کنیم. آیا

تا به حال فیلمی را دیده‌اید که قهرمان داستان یک باره ذهنی قدرتمند

پیدا می‌کند؟ برای اینکه به چنین ذهنی دست پیدا کنند قرص مصرف

می‌کنند و یا تحت آموزش سازمان دولتی مخفی‌ای قرار می‌گیرند و با

تمرکز ذهن، فلزی را خم می‌کنند و چون از ذهنشان استفاده می‌کنند

می‌توانند در عرض چند ساعت بحران فقر را از بین ببرند. من معتقدم

که بسیاری از زنان در این دنیا شبیه پیتزر پارکر (Peter Parker) هستند، البته قبل از اینکه عنکبوت او را نیش بزند، آنها در حال کار کردن بر روی توانایی هایشان هستند زیرا هنوز نتوانسته کلید حل مشکلات خود را پیدا کنند.

درصد بسیار کمی از جمعیت هستند که از کودکی به خودشان و توانایی هایشان ایمان دارند. مردم به امید دیدن احتمالات بیشتر بزرگ می شوند. افرادی که از سنین پایین با عزت نفس بزرگ شده اند، در بزرگسالی هم به توانایی های خود باور دارند. معمولاً رسیدن به هدف برای افرادی که از موقعیت بهتری برخوردار بودند راحت از افرادی است که از موقعیت های کمتری داشته اند؛ اما اگر طوری بزرگ نشده باشید که به توانایی های خود ایمان داشته باشید چطور؟ اگر موقعیت خوب یا حمایت مالی نداشته باشید چطور؟ اگر بخواهید به توانایی های خود باور داشته باشید باید چه شخصیتی داشته باشید؟ باید چه کسی باشد که اگر از مسیر رسیدن به هدفتان دور شدید مجدداً به مسیر برگردید؟

اما چه می شود اگر به مسیرتان ادامه دهید؟ چه می شود اگر به خودتان ایمان داشته باشید؟ چه می شود اگر نه فقط شما بلکه تمام زنان در سرتاسر دنیا تصمیم بگیرند که انتظارات دیگران را جایگزین تصویر ذهنی خود از رویا هایشان نکنند؟

می توانید تصور کنید چه می شود اگر بیش از ۲۵ درصد یا ۱۵ درصد یا فقط ۵ درصد از زنان جان دنبال "چه می شود اگر" هایشان برونند؟ می توانید تصور کنید اگر این زنان احساس گناه یا شرمساری ناشی از خود واقعی شان یا مسیر زندگی شان را کنار بگذارند و در عوض

توانایی‌های خود را پرورش دهند، چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید که چه پیشرفت بزرگی در زمینه‌های مختلف از هنر گرفته تا علم و تکنولوژی و ادبیات صورت خواهد گرفت؟ می‌توانید تصور کنید این زنان چقدر شاد و سرزنده خواهند بود؟ آیا می‌توانید تصور کنید که چقدر خانواده این زنان از آنها تأثیر گرفته‌اند و چقدر روی جامعه تأثیر گذاشته‌اند؛ حتی روی زنان دیگری که موفقیت این افراد را می‌بینند و از آنها انگیزه می‌گیرند و جرئت پیدا می‌کنند تا زندگی‌شان را تغییر دهند؟ اگر چنین انقلابی رخ دهد، انقلاب "چه می‌شود اگر"، می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم.

در واقع، ایمان دارم که ما می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم؛ اما اول از همه، باید ترس از قضاوت شدن به خاطر خود واقعی‌مان را کنار بگذاریم.

دوازده دقیقه است که اینجا نشسته‌ام و می‌خواهم مطلبی را به طور ساده بیان کنم، آیا می‌دانید موضوع چیست؟ ما همگی زنانی بالغ هستیم و این موضوع را می‌فهمیم. گفتگوهای واقعی را درک می‌کنیم و می‌توانیم آینده‌ای را که مقابل زندگی‌مان گرفته‌اند ببینیم و برای عدم پیشرفت، دلایلی منفی بیاوریم. نکته اینجاست که زنان از خودشان می‌ترسند.

بلکه صحت دارد. اگر از خودمان نمی‌ترسیدیم کدام به خاطر کسی که هستیم، به خاطر آنچه از زندگی می‌خواهیم و زمانی که صرف این دو موضوع می‌کنیم، عذرخواهی نمی‌کردیم.

تقریباً این روند برای خیلی از زنان صدق می‌کند. زمانی که به دنیا آمده‌اید یک شخصیت کلی داشته‌اید؛ این تصمیمی آگاهانه نبوده بلکه

از روی غریزه بوده است. آیا قبلاً شخصیتی شلوغ داشته‌اید؟ ساکت بوده‌اید؟ آیا دوست داشتید در آغوش کشیده شوید؟ آیا با کسی که بوده‌اید احساس راحتی می‌کردید؟

نیازهایتان ساده بودند؛ تمرکزتان بر روی هدف واضح و مشخص بود و اصلاً به خود واقعی‌تان فکر نمی‌کردید. سپس تغییراتی حاصل شد و اتفاقات بزرگی رخ داد؛ اتفاقاتی که شاید متوجه آن نشدید ولی باعث شکل‌گیری ادامه زندگی‌تان شد.

به انتظارات دیگران توجه کردید. آنجا بود که با شما مثل یک کودک رفتار شد که نتوانستید از آن جدا شوید. از شما خواستند این کارها را انجام دهید: شیشه شیرتان را روی زمین نیندازید، وقتی چیزی می‌خواهید جمع نکنید، خودتان به تنهایی دستشویی بروید، برادران را گاز نگیرید و نگویند دلم می‌خواهد. زمانی که یاد گرفتیم موردقبول باشیم و مطابق انتظارات دیگران زندگی کنیم دو اتفاق مهم رخ داد.

اول اینکه یاد گرفتیم این بود که مطابق هنجارهای جامعه زندگی کنیم. این مورد خوبی است زیرا مانند خواهر من در سن سی‌ودو سالگی به بهانه اینکه کسی به تو یاد نداده که چطور از دستشویی استفاده کنی هنوز از پوشک استفاده می‌کردی. این اصلاً خوشایند نبود.

دومین اتفاق این است که یاد گرفته‌ایم چطور خودمان را به خودمان جلب کنیم. در واقع اگر چیزی بهتر از این یاد نگرفته باشید، قطعاً با این باور به زندگی‌تان ادامه می‌دهید که نیاز به توجه و مراقبت فرد دیگری دارید تا بتوانید زندگی کنید یعنی شما را دوست داشته باشند.

من اینجا هستم که بگویم چطور خودتان و دیگران را درک کنید. ما در سنین پایین نیاز به توجه دیگران داریم اما با گذشت زمان متوجه

می‌شویم که نیاز به این توجه نخواهیم داشت؛ اما به هر حال همچنان دوست دارید که توجه دیگران به شما معطوف شود و ذهن آگاه شما شروع به دریافت این درخواست می‌کند. برخی کودکان نوپا با انجام کارهای خنده‌دار نظر والدین را به خودشان جلب می‌کنند؛ برخی دیگر با انجام کارهای خوب این نظرات را جلب می‌کنند. بعضی از کودکان فکر می‌کنند وقتی خودشان را زمین بزنند و زخمی کنند یا مریض شوند، مادر توجهی مضاعف به او می‌کند؛ اما برخی کودکان هر کاری می‌کنند توجه والدین به آنها جلب نمی‌شود. آنها فکر می‌کنند اگر عصبانی باشند بهتر از این است که نادیده گرفته شوند. این عادات همگی از زمان طفولیت نشأت می‌گیرند.

می‌دانم که این عادات را به گروه وسیعی تعمیم داده‌ام اما از خودتان بپرسید آیا این عادات‌ها در مورد افراد بالغی که می‌شناسید هم صدق می‌کند. آیا کسی در زندگی شما وجود دارد که همیشه این مشکلات را دارد؟ به این علت است که فکر می‌کنند اگر این مشکلات را داشته باشند توجه دیگران به آنها جلب می‌شود. آیا زنی را می‌شناسید که نیاز به کمک دیگران نداشته باشد؟ زنان دائماً به دنبال کسی هستند که به آنها کمک کنند و مشکلاتشان را حل کنند. مطمئنم این زنان در خانواده‌ای بزرگ شده‌اند که به آنها دروغ می‌گفتند یا تصمیمات آنها را کنترل کرده‌اند و اعتماد به نفس را از آنها گرفته‌اند.

نکته اینجاست که ما در سنین پایین یاد می‌گیریم که با انجام بعضی کارها توجه دیگران را به خود جلب کنیم؛ حتی اگر کارهایی که می‌کنیم به مرور زمان تغییر کنند باز هم تأثیر جلب توجه آن عمل از دوران کودکی تا بلوغ همراه ما خواهد بود، از عصبانی شدن گرفته تا

مریض شدن ناگهانی.

برای من، موفقیت‌هایم باعث جلب توجه والدینم شد. چیزی که در دوران کودکی به من یاد داده شد این بود که اگر می‌خواهم دوست داشته شوم باید در کارهایم موفق شود. آیا والدینم مرا دوست داشتند؟ قطعاً؛ اما بچه‌ای که فکر می‌کرد توجه کردن از عشق نشأت می‌گیرد سعی می‌کرد هر کاری انجام دهد تا بتواند عشق والدینش را به دست آورد.

حالا این بحث را خلاصه می‌کنم. شما یک کودک هستید و یاد گرفته‌اید که اگر کار خاصی انجام دهید مورد توجه دیگران قرار می‌گیرید. این در باور درونی شما باقی می‌ماند تا اینکه به بلوغ می‌رسید. این تنها مورد آزار دهنده‌ای نبود که از کودکی به همراه خود آورده‌اید. در همان سنین کودکی است که یاد می‌گیرید نه تنها چطور عشق را دریافت کنید بلکه به شما گفته می‌شود که باید چه آدمی باشید تا بتوانید عشق را دریافت کنید.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چه اندازه از زندگی فعلی شما بر اساس انتخاب‌های خودتان بوده و کدام بخش‌های آن انتظارات دیگران از شما بوده است.

من در حالی بزرگ شدم که فکر می‌کردم سریع ازدواج خواهم کرد و بچه‌دار خواهم شد. من در منطقه کوچکی زندگی می‌کردم که اکثر دختران نوزده ساله آنجا ازدواج کرده بودند و یک فرزند داشتند. وقتی در بیست و چهار سالگی اولین فرزندم را به دنیا آوردم، احتمالاً از نظر آنها پیر بودم.

بیست و چهار سالگی. از نظر خودم خیلی جوان بودم که بچه‌دار شدم.

فکر اینکه یکی از فرزندانم در سن بیست و چهار سالگی بچه دار شوند نگرانم می‌کند. خیلی چیزها در زندگی هست که باید آنها را تجربه کرد و دید و خیلی از چیزها در مورد خودتان هست که تا آن سن از آنها بی‌خبرید. نمی‌خواهم بگویم اگر به گذشته برگردم ازدواج نمی‌کنم یا بچه دار نمی‌شوم؛ اما هر چه بزرگ‌تر شدم آگاه‌تر شدم و فهمیدم که ارزش واقعی من بر اساس نقش دیگران در زندگی‌ام سنجیده شده است. به‌ندرت پیش می‌آید که ملاک یک همسر، یک مادر و یا یک دختر خوب بودن بر اساس خود واقعی‌تان رقم خورده باشد.

هیچ‌کس به‌کشنه‌های بعد از مراسم کلیسا به بقیه نمی‌گوید: این زن بکا است و به خودش خیلی اهمیت می‌دهد. او هر روز قوی‌تر می‌شود. او همسر خیلی خوبی است. هیچ‌کدام از این مکالمات درجایی که من بزرگ شدم بیان نشد. من در جامعه‌ای بزرگ شدم که در نظر آنها زن باید برای دیگران خوب باشد. اگر بچه‌ها خوشحال بودند، پس مادر خوبی داشتند. اگر همسرشان خوشحال بود، شما همسر خوبی برایش بوده‌اید؛ اما در مورد دختر، کارمند، خواهر و دوست خوب چطور؟ تمام ارزش‌ها به میزان خوشحالی دیگران از شما بستگی دارد. چه کسی می‌تواند آرزوی چنین چیزی را داشته باشد؟ چه کسی می‌تواند درحالی که همیشه منتظر تأیید دیگران است، "چه می‌شود اگر" های زندگی‌اش را دنبال کند؟

عجیب نیست که بسیاری از مادران برایم پیام می‌فرستند و می‌گویند خودشان را گم کرده‌اند. البته که چنین اتفاقی رخ می‌دهد. وقتی طوری زندگی می‌کنید که دیگران را از خودتان راضی نگه دارید قطعاً خود واقعی‌تان را فراموش می‌کنید. چه می‌شود اگر شریک

زندگیتان را هنوز پیدا نکرده‌اید؟ آیا شما زن بیخودی هستید چون هیچ کس در زندگی‌تان نیست که او را از خود راضی نگه دارید؟

نه البته که نه شما یک انسان با آرزوها، خواسته‌ها، رویاها و اهداف مخصوص به خودتان هستید. بعضی از آنها بسیار کوچک‌اند و بعضی دیگر بسیار بزرگ‌اند؛ اما کوچک یا بزرگ بودن آنها همگی متعلق به شماست و ارزش دارند چون خود شما با ارزش هستید. شما می‌توانید برای خودتان چیزهای زیادی بخواهید و برای این کار هم دلیلی نیاز نیست جز اینکه این‌ها شما را خوشحال می‌کنند. شما نیاز به اجازه دیگران ندارید و نباید برای رسیدن به اهدافتان به آنها تکیه کنید.

متأسفانه بسیاری از زنان نگران این هستند که بقیه در مورد اهدافشان چه فکری می‌کنند و به همین دلیل به جای اینکه اهدافشان را دنبال کنند، یا آن را از ذهنشان پاک می‌کنند یا اینکه مخفیانه به دنبال اهداف خود می‌روند، تنها دلیلشان این است که اگر به دنبال اهدافشان بروند مجبورند دیگران را نادیده بگیرند و به آنها ظلم می‌شود و به جای اینکه به آنها توجه کنند، به خودشان و هدفشان فکر می‌کنند. این افراد با اندیشه‌های ترس، گناه و شرمساری زندگی می‌کنند. "چه می‌شود اگر" های آنها که زمانی نقطه امیدی برای رسیدن به هدف بود، یک‌باره خاموش می‌شود و تبدیل به نقطه‌ای کوچک در ذهن می‌شود. اگر شکست بخورم چه می‌شود؟ اگر مرا مسخره کنند چطور؟ اگر با انجام این کار فقط وقتم را هدر بدهم چه می‌شود؟ اگر کارم باعث شود دیگران عصبانی شوند چه کار کنم؟ اگر دیگران فکر کنند آدم طماعی هستم چه؟ اگر با انجام این کار هم از خانواده‌ام دور شوم و هم به هدفم نرسم چه کار کنم؟

زمانی که در این موقعیت قرار می‌گیریم، ترس تمام وجودمان را فرامی‌گیرد و از پیشرفت ما جلوگیری می‌کند. ممکن است با ترس زیادی زندگی کنیم و یا اینکه بترسیم که هدفی را که دنبال می‌کنیم قبلاً کسی به آن دست‌یافته باشد؛ یا اینکه نگران باشیم که به اندازه کافی باهوش، زیبا و جوان و ... نباشیم که هدفمان را دنبال کنیم.

همه ما به عنوان یک زن در زندگی‌تان ترس را تجربه کرده‌ایم و با این باور بزرگ شده‌ایم که توانایی ما بستگی به میزان رضایت دیگران از ما دارد. وقتی تصمیم می‌گیریم به دنبال رویاهایمان برویم از خیلی چیزها می‌ترسیم اما بزرگ‌ترین ترس ما این است که دیگران به خاطر اینکه رویاهایمان را در اولویت قرار داده‌ایم، ما را قضاوت می‌کنند.

این تصویری بی‌هوده است. من می‌گویم این تصورات بی‌هوده هستند حتی از طرف شما هم می‌گویم که این تصورات، تصوراتی بی‌هوده است. در ابتدای هر سال، با خودم هر مورد وسعت کاری که می‌خواهم انجام دهم فکر می‌کنم. تلاش می‌کنم تا پیامی را به شما برسانم و البته تمام زنانی که آنلاین برایم پیام می‌فرستند وقتی نوشتن این کتاب را شروع کردم، از خودم پرسیدم که می‌خواهم چه چیزی را به شما به عنوان یک زن، خواهر، دختر، دوست و یا خانمی مجرد بگویم. دوست دارم چه چیزی را بدانید؟ جوابی که از اعماق وجودم شنیدم، نشأت گرفته از "چه می‌شود اگر" ها بود.

اگر می‌توانستم فقط یک حرف بزنم و شما را متقاعد کنم که به آن باور داشته باشید این است که شما برای بیشتر این‌ها آفریده شده‌اید، شما برای داشتن رویاهایی خلق شده‌اید که از آنها می‌هراسید؛ شما برای انجام کارهایی خلق شده‌اید که تصور می‌کنید توانایی انجام آنها را ندارید. شما

برای مدیر بودن و مشارکت کردن خلق شده‌اید؛ برای ایجاد تغییرات مثبت نه تنها در جامعه خودتان بلکه در جهان آفریده شده‌اید. شما برای این آفریده شده‌اید که به بیش از آنچه هستید، تبدیل شوید؛ شخصیت برتری که به دست می‌آورید شبیه شخصیت من یا دیگری نخواهد بود.

برای شما، شخصیت برتر ممکن است ثبت‌نام در دو ده کیلومتر باشد؛ برای فردی دیگر ممکن است تغییر در عادات غذایی باشد تا بتواند ملامتی‌اش را حفظ کند؛ فرد دیگر ممکن است با ادامه تحصیل شخصیتش برتر شود. شخصیت برتر داشتن ممکن است شبیه برنگشتن مجدد به رابطه‌های مضر باشد؛ و یا مهربان بودن با خود باشد. ممکن است کنترل اعصاب قبل از فریاد کشیدن سر فرزندان باشد؛ شاید کنترل احساساتتان و یا تصمیم برای نوشیدن آب بیشتر باشد. ممکن است باور داشتن به توانایی خود در انجام کارهای بزرگ یا اهمیت ندادن به افکار دیگران باشد.

شخصیت برتر داشتن، معنای وجودی شماست و آرزوی شما برای رسیدن به خواسته شرم‌آور نیست. توانایی‌هایی که در تکتک افراد و ما وجود دارد هدیه‌ای از طرف خداوند است و آنچه شما با این توانایی انجام می‌دهید هدیه شما به دیگران است. بدترین چیز این است که بدون استفاده از این توانایی‌ها از این دنیا بروید. من این کتاب را به عنوان کتابی محرک و راهنما نوشتم تا بتوانید "چه می‌شود اگر هایتان" را شکوفا کنید.

چرا؟ زیرا دنیا به شکوفایی و انرژی شما نیاز دارد. دنیا نیاز دارد که شما خودتان در زندگی نشان دهید و از توانایی‌هایتان استفاده کنید. ما به ایده‌ها و عشق و محبت شما نیاز داریم؛ به اشتیاق و نظرات سازنده شغلی‌تان نیاز داریم. ما می‌خواهیم موفقیت شما را جشن بگیریم و

می‌خواهیم ببینیم پس از هر بار شکست خوردن چطور دوباره بلند می‌شوید و به مسیرتان ادامه می‌دهید. می‌خواهیم جرئت شما را ببینیم. نیاز داریم که "چه می‌شود اگر" هایتان را بشنویم. می‌خواهیم به خاطر کسی که هستید شرم‌منده نباشید و تبدیل به آن شخصیتی شوید که برایتان مقدر شده است.

زمان زیادی را صرف فکر کردن در مورد مطالبی کردم که می‌خواهم در این کتاب بنویسم. این‌ها توصیه‌های بسیار دقیقی هستند که تابه‌حال نوشته‌ام. می‌خواهم مطالب این کتاب به راحتی قابل فهم باشد و برای رسیدن به هرگونه هدفی قابل استفاده باشند؛ برای این کار لازم بود که دلیل اصلی رسیدن خودم برای رسیدن موفقیت را بیان کنم. چیزی که از خودم پرسیدم این بود که در پانزده سال اخیر چه چیزهایی به من در رسیدن به هدف کمک کردند و چه چیزهایی به من آسیب رساند؟ من اصلاً کارشناس نیستم. یا حتی متخصص یا پروفیسور و نمی‌دانم جواب‌های دیگران چیست. چیزی که می‌دانم این است که چطور از یک شهر کوچک و دوران کودکی پر از مشکلات به یک کارآفرین موفق تبدیل شدم و با مدرک دیپلم، شرکتی میلیون دلاری را تأسیس کردم. می‌دانم که چطور از یک دختر بدون اعتمادبه‌نفس که همیشه نگران نظرات دیگران در مورد خودش بود، به یک زن با اعتمادبه‌نفس بالا تبدیل شدم. می‌دانم که چطور از یک زن با اضافه وزن بالا و سبک غذایی ناسالم و کسی که حتی نمی‌توانست از پله‌ها بالا برود، به یک دهنه در مارتان تبدیل شدم که صبح زود از خواب بیدار می‌شود تا روزش را آغاز کند. می‌دانم که چطور از زنی افسرده که به دنبال دوست داشته شدن بود به زنی تبدیل شدم که عاشق عشق ورزیدن به دیگران و عاشق کارش است.

تمام این‌ها روزی جزء اهداف من بود و با وجود اینکه در ابتدای کار نمی‌دانستم می‌خواهم چه کاری انجام دهم؛ اما با نگاه به گذشته می‌بینم که وجه مشترک بین موفقیت‌ها و شکست‌هایم بود که مرا به این جایگاه رساند.

من کارشناس نیستم. من دوست شما ریچل هستم و می‌خواهم بگویم که چه چیزی باعث موفقیت من شد. من تقریباً تمام راه‌ها را امتحان کردم و درنهایت برای موفقیت‌های شخصی و کاری‌ام سه مورد زیر را انجام دادم:

- ۱- بهانه‌هایی را که مانع پیشرفتم بود، کنار گذاشتم.
 - ۲- عادت‌ها و رفتارهایی که مرا به سمت موفقیت می‌برد قبول کردم.
 - ۳- مهارت‌های لازم برای پیشرفتم را یاد گرفتم.
- صادقانه بگویم من قبلاً این قدر خودآگاهی نداشتم که این مراحل را تشخیص دهم اما حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که این موارد فاکتورهای اصلی برای موفقیت من بودند. من عمداً بخش‌های این کتاب را این‌گونه تقسیم‌بندی کردم.

کتاب را با عنوان **بهانه‌هایی که باید کنار گذاشته شوند**، آغاز کردم. چون تا دلایلی را که باعث محدودیت شما شده‌اند را شناسید نمی‌توانید آنها را کنار بگذارید. فصل مربوط به بهانه‌ها طولانی‌ترین فصل این کتاب است. علت آن تصادفی است. رفتارها و مهارت‌هایی که نیاز داریم آسان هستند اما مجموعه بهانه‌هایی که بین جایگاهی که هستیم و جایگاهی که می‌خواهیم باشیم وجود دارد، طولانی‌تر از بخش دوم نمایش همیلتون (Hamilton) است. وقتی آنها را بشناسید

و بدانید که همگی دروغ بوده‌اند می‌توانید کارهایی را انجام دهید که شما را قوی‌تر خواهند کرد.

فصل دوم کتاب در مورد رفتارهایی است که باید یاد بگیرید.

در این فصل می‌خواهم به شما بگویم که رفتارهایمان نقش بسیار مهمی دارند. کلید رسیدن نتیجه مثبت، استقامت و ثبات قدم است؛ به این معنا که نباید انتظار داشته باشید که بعد از چند بار انجام یک کار، به نتیجه‌ای که انتظارش را داشته‌اید برسید. باید برخی رفتارها را ملکه ذهن خودتان کنید طوری که انگار این رفتارها از بدو تولد در دی ان ای شما وجود داشته‌اند.

کتاب را با فصل مهارت‌هایی که باید کسب کنید پایان دادم. این‌ها مواردی خفیه‌ای است که هر کس برای دنبال کردن هدفش به آنها نیاز دارد. چیزی که باعث عدم پیشرفت می‌شود، نادیده گرفتن این مهارت‌ها است؛ مواردی مثل اعتماد به نفس و ثبات قدم خصیصه‌هایی هستند که ممکن است آنها را داشته باشید یا نه؛ اما من می‌خواهم درک شما از این موارد را تغییر دهم. شما می‌توانید خصوصیت‌های مثبت جدیدی را در خود ایجاد کنید؛ بهتر است بگویم لازمه راحت‌تر رسیدن به اهدافتان این است که این خصوصیت‌ها را در خود ایجاد کنید.

این کتاب اطلاعات زیادی را در خود جای داده است؛ اطلاعاتی که یک عمر طول کشید تا آنها را جمع‌آوری کنم. شما بسیار قوی و جسور هستید و توانایی زیادی دارید. سعی کنید از این بعد به ایده‌های که برای ایجاد تغییر به ذهنتان خطور می‌کند به عنوان فرصتی برای رسیدن به هدف‌تان نگاه کنید. یک زندگی پر از احتمالات، راهی برای

رشد و پیشرفت شماست. همین حالا شروع کنید.

www.ketab.ir