

Girl stop apologizing

شرمنده نباش دختر جان

نویسنده: ریچل هالپس



سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور: شرمنده نباش دختر نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم شیرین یزدانی.

مشخصات نشر: ارمغان گیلار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۷/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۲۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: نفیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Girl, stop apologizing: a shame-free plan for embracing and achieving your goals, ۲۰۱۹.

موضوع: Self-actualization (Psychology) in women

موضوع: خودسازی در زنان

موضوع: Self-esteem in women

موضوع: عزت نفس زنان

موضوع: Happiness

موضوع: خوشبختی

موضوع: Success

موضوع: موفقیت

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۴۰۵۰۵

شرمنده نباش دختر جان

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: اکبر جعفری

حروف چینی: ریحانه عطایی

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه آرا: زرین گراف

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۲۷-۰



موسسه انتشارات
ارمغان گیلار

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
همراه: ۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵۰
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilan@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه ۷

بخش اول

بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید

- بهانه اول: زنان دیگر این کار را نمی‌کنند ۲۵
- بهانه دوم: من نمی‌توانم زیاد دنبال اهدافم باشم ۳۷
- بهانه سوم: وقت کافی ندارم ۴۲
- بهانه چهارم: من لیاقت موفق شدن را ندارم ۵۱
- بهانه پنجم: نمی‌توانم به دنبال آرزوهایم باشم و هم‌زمان مادر، دختر یا کارمند خوبی هم باشم ۶۳
- بهانه ششم: از شکست می‌ترسم ۷۳
- بهانه هفتم: قبلاً هم این کار را انجام داده‌ام ۷۸
- بهانه هشتم: دیگران در مورد من چه فکری خواهند کرد؟ من ورزش بوکس را شروع کردم ۸۴
- بهانه نهم: دختران خوب بلوا به پا نمی‌کنند ۹۱

بخش دوم

رفتارهایی که باید یاد بگیرید

- رفتار اول: دست از اجازه گرفتن بردارید ۱۰۱
- رفتار دوم: رویایی را انتخاب کنید و به دنبال رسیدن به آن بروید ۱۰۸





- رفتار سوم: جاه طلب باشید..... ۱۲۰
- رفتار چهارم: از دیگران کمک بگیرید..... ۱۲۴
- رفتار پنجم: برای موفقیت پایه گذاری کنید..... ۱۳۱
- رفتار ششم: نگذارید دیگران شما را منحرف کنند..... ۱۴۸
- رفتار هفتم: یاد بگیرید نه بگویند..... ۱۵۵

بخش سوم

مهارت هایی که باید یاد بگیرید

- مهارت اول: برنامه ریزی..... ۱۶۳
- مهارت دوم: اعتماد به نفس خیلی مهم است..... ۱۷۴
- مهارت سوم: پستکار..... ۱۸۴
- مهارت چهارم: اثربخشی..... ۱۸۹
- عادت پنجم: مثبت اندیشی..... ۱۹۸
- مهارت ششم: مدیریت..... ۲۰۲
- نتیجه گیری: به خودتان ایمان داشته باشید..... ۲۰۶



مقدمه

چه می شد اگر....

وقتی تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم، می خواستم نام آن را "تأسف، بی تأسف" بگذارم. در واقع، این اسم را از یکی از آهنگ های دمی لوواتو الهام گرفته بودم؛ تا حدی که می توانم بگویم حتی نوشتن این کتاب را هم از همان آهنگ الهام گرفتم.

تصورش را کنید. اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ بود که من این آهنگ را شنیدم. صبح آفتابی یک روز دوشنبه بود. مطمئنم که دوشنبه بود؛ زیرا همه کارمندانم، خود را برای شروع جلسه هفتگی آماده کرده بودند. به خوبی به یاد دارم که یک روز تابستان در لس آنجلس بود. ما باید مالیات ملکی را می دادیم و با پرداخت آن، خیال من راحت می شد. هوا خیلی گرم بود و فکر نمی کردم از سی و هفت درجه گرم تر شود.

همیشه قبل از شروع جلسه شادی می کنیم؛ زیرا انرژی زیادی پیدا کرده و حال من خوب می شد. هر هفته یکی از اعضای گروه آهنگی را انتخاب می کرد و دی جی می شد. تابستان آن سال، همه اعضای گروه و حتی خودم زیر بیست و هشت سال سن داشتند؛ درست مثل یک جعبه شکلات که در آن شکلات های مختلفی وجود داشت و هیچ کس نمی دانست کدام یک نصیبش می شود. آن روز دوشنبه، برای اولین بار این آهنگ را شنیدم. عشق در اولین دیدار!



اگر تاکنون به این آهنگ گوش نکرده‌اید، حتماً باید آن را به لیست آهنگ‌های مورد علاقه‌تان اضافه کنید. هنگام ورزش کردن، یک آهنگ مثبت ولی کاملاً بی‌ربط به ورزش است و انرژی لازم برای شروع تمرین‌های موازی را به شما می‌دهد.

دمی، با خواندن این آهنگ می‌خواهد بگوید که هم فرد زیبایی است و هم احساس خوبی دارد و طبق قوانین خودش زندگی می‌کند و به خاطر اینکه متأسف نیست، تأسف نمی‌خورد. من به شدت عاشق این آهنگ‌های جذاب و شنیدنی هستم و خیلی راحت از آن‌ها انرژی می‌گیرم. این نوع آهنگ‌ها، آهنگ‌هایی هستند که حال را خوب نموده و انرژی بخش هستند و انرژی مرا بالا می‌برند.

بعد از اولین تجربه، علاقه من به آن آهنگ زیاد و زیادتر شد. در حمام، باشگاه، ماشین و... در همه حال به این آهنگ گوش می‌کردم؛ تا اینکه در نهایت این سؤال به ذهنم آمد که من از چه چیزی متأسف نیستم.

می‌دانید... دمی از اینکه سبک زندگی خودش را داشت، شرمنده نبود. او از اینکه زیباست و احساس خوبی دارد، شرمنده نبود. از اینکه باعث احساس حسادت دوست سابقش شود و یا در جکوزی خانه‌اش حمام کند، شرمنده نبود. اما من چه؟ من در چه بخش‌هایی از زندگی خود احساس شرمندگی نمی‌کردم و حاضر نبودم به خاطرشان از کسی عذرخواهی کنم؟

ای کاش می‌شد بگویم تمام بخش‌های زندگی‌ام... ای کاش می‌توانستم بگویم در هیچ یک از بخش‌های زندگی‌ام، حتی ذره‌ای به نظرات دیگران اهمیت نمی‌دهم؛ ولی با وجود چیزهایی که می‌خواهم برای شما بگویم، چنین چیزی اصلاً درست نیست.



سال گذشته، سرماخوردگی شدیدی داشتم و بیشتر تعطیلات کریسمس را در تخت خوابم بودم. من از این فرصت استفاده کردم تا چند رمان تاریخی و عاشقانه درباره دوران سلطنتی انگلستان بخوانم؛ رمان‌هایی که نجیب‌زادگان قبل از ملاقات معشوقه‌های‌شان، جملاتی مثل «اوه، من حتی ذره‌ای به حرف‌های مردم اهمیت نمی‌دهم»، می‌گفتند.

با شروع سال جدید، با خود عهد بستم که در تمام سخنرانی‌هایم از جمله "اهمیت ندهید" استفاده کنم. اکنون دوم ژانویه است و من به عهد خود پایبند بودم. افرین به من!

راستش را بخواهید، من هم مانند بسیاری از زنان، هنوز هم در حال تلاش کردن برای دست برداشتن از ارضی کردن دیگران هستم. مدام زندگی خود را بررسی می‌کنم تا ببینم آیا اثری از نظرات دیگران در آن مشاهده می‌کنم یا خیر. البته همیشه به نتیجه خوبی نمی‌رسم. بله، حتی من که یک مشاور حرفه‌ای هستم، گاهی اوقات در دام انتظارات دیگران گیر می‌کنم و در چنین شرایطی با خودم حرف می‌زنم و سعی می‌کنم به آرامش برسم. بر روی برخی از جنبه‌های زندگی‌ام کنترل بیشتری دارم. به بخش‌هایی از زندگی‌ام هم تسلط دارم و روی آن کار کرده‌ام تا در اولویت‌های من باشند و به نظرات دیگران توجهی نداشته باشم. برای مثال، به جای اینکه چون یک مادر شاغل هستم، احساس گناه کنم، افتخار می‌کنم؛ زیرا جرأت دارم با کمک به زنانی مثل شما، دنیا را تغییر دهم. می‌خواهم به همه کمک کنم تا احساس شجاعت و افتخار داشته باشند.

شاید گاهی اوقات در اینترنت به خاطر نظرات دیگران درباره مدل



لباس یا شیوه نوشتنم، مورد انتقاد قرار بگیرم؛ ولی حتی یک دقیقه هم به نظر دیگران اهمیت نمی‌دهم.

قبول کردن این واقعیت که می‌توانید کاری را به‌خاطر خودتان انجام دهید، حتی اگر هیچ‌کس نداند که چرا آن کار را انجام می‌دهید، بهترین و زیباترین احساس دنیاست. شاید شما بخواهید معلم کلاس سومی‌ها شوید. فوق‌العاده است! شاید بخواهید برای یک تعطیلات خوب به جایی سفر کنید که در آنجا شما را "بیانکا" صدا بزنند... اشکالی ندارد.

هر آرزویی که دارید، متعلق به شماست، مجبور نیستید برای آن توجیه بیاورید؛ زیرا وقتی به دنبال تأیید دیگران نروید، نیازی به اجازه آن‌ها ندارید. در واقع، وقتی باور کنید که نیازی نیست دیگران را توجیه کنید و دلیل داشتن رویاهای خود را به آن‌ها بگویید، آن وقت در مسیری قدم می‌گذاریم که در این مسیر، به آن‌کس که مقرر شده است، تبدیل می‌شوید. با این وجود، منظورم این نیست که به دیگران اهمیت ندهید یا که با دیگران بی‌ادب و گستاخ باشید، بلکه منظور من این است که روی اهداف خود تمرکز نموده و سعی و تلاش کنید و احساس گناه را کنار بگذارید!

متأسفانه افراد زیادی تجربیات مشابهی دارند. این افراد، مخصوصاً زنان، نسبت به خودشان بی‌رحم هستند و قبل از انجام هر کاری، خود را از رسیدن به رویاهای‌شان منع می‌کنند. متأسفانه این مسأله به شدت اشتباه است.

همه افراد توانایی‌ها و استعداد‌های کشف نشده بسیاری دارند، ولی می‌ترسند و این فرصت‌ها را از خودشان می‌گیرند. همین الان در جمع



زنانی که کتاب مرا می‌خوانند، عده بسیاری هستند که ایده‌های بشر دوستانه زیادی دارند که به وسیله آن‌ها می‌توانند دنیا را متحول کنند؛ ولی ای کاش جرأت رسیدن به آرزوهای خود را داشتند. همین الان در جمع زنانی که کتاب مرا می‌خوانند، افراد زیادی وجود دارند که می‌توانند شرکتی را تأسیس کنند و زندگی خود و خانواده‌شان را تغییر دهند. زنانی هستند که می‌توانند برنامه‌های کامپیوتری کاربردی بنویسند و برند معروفی را پایه‌گذاری کنند و یا پرفروش‌ترین کتاب‌ها را بنویسند، یا لوازم آرایشی تولید کنند که همه آن را دوست داشته باشند؛ ولی ای کاش همه آن‌ها به خودشان باور و ایمان داشتند.

یک آرزو همیشه بایک سؤال شروع می‌شود؛ سؤالاتی از نوع "چه می‌شد اگر..." چه می‌شد اگر تحصیلاتم را ادامه می‌دادم، چه می‌شد اگر فلان چیز را می‌ساختم، چه می‌شد اگر در فلان مسابقه شرکت می‌کردم، چه می‌شد اگر بیشتر پس‌انداز می‌کردم، چه می‌شد اگر برای کمک کردن به دیگران کتابی می‌نوشتم، چه می‌شد اگر...؟

این سؤال‌ها مثل زدن در خانه قلب‌تان است و به وسیله آن، می‌توانید ترسی که در مغزتان رخنه کرده را بیرون کنید. پیدا شدن سر و کله این چه می‌شد اگرها، برای شما مثل تابلوی راهنمایی است. این چه می‌شد اگرها... به شما می‌گویند که باید روی چه کاری تمرکز کنید.

اگر تمام زن‌ها اجازه می‌دادند که این چه می‌شد اگرها در درون‌شان شعله‌ور شود، نه تنها خودشان با پی‌بردن به توانایی‌های خود شوکه می‌شدند، بلکه دیگران را نیز حیرت‌زده می‌کردند. شک ندارم که اگر ما زن‌ها به دنبال پاسخ این سؤال‌ها برویم، تأثیری که پیدا کردن جواب آن‌ها در اطراف ما می‌گذارد، شگفت‌انگیز خواهد بود.



بیشتر ما، تنها از درصد کمی از قدرت فکرمان استفاده می‌کنیم. آیا تا به حال فیلمی دیده‌اید که در آن ناگهان شخصیت اول فیلم قدرتی افسانه‌ای پیدا می‌کند و یا برای اینکه از تمام توان ذهنی خودش استفاده کند، قرصی می‌خورد و یا به وسیله آموزش‌های یک سازمان مخفی، ناگهان شروع به خم کردن فلزات می‌کند و با استفاده از تمام توانایی مغزی خود ناگهان فقر جهانی را ظرف چند ساعت از بین می‌برد؟ باور دارم که زنان بسیاری مثل پیترو پارکر قبل از اینکه عنکبوت نیشش بزند، هستند. آن‌ها هم در حال کار کردن روی بخش‌های مختلف توانایی‌های‌شان هستند، ولی هنوز نتوانسته‌اند حلالی که تمام مشکلات‌شان را حل کند، پیدا کنند.

تنها درصد کمی از مردم از همان دوران کودکی به توانایی‌های خود ایمان دارند. کسانی که از همان دوران کودکی عزت نفس بالایی دارند، در دوران بزرگسالی ایمان بیشتری به استعدادهای خود خواهند داشت. معمولاً افرادی که موقعیت بهتری دارند و از حمایت‌های بیشتری برخوردارند، راحت‌تر از کسانی که موقعیت مالی ضعیف‌تری دارند، موفق می‌شوند. اما اگر به خودتان باور نداشته باشید، چه می‌شود؟ اگر موقعیت خوب و حمایت مالی مناسب نداشته باشید، چه می‌شود؟ چطور باید باور داشته باشید که توانایی‌های زیادی دارید؟ حتی وقتی از هدف‌تان دور هستید، چطور باید باشید که به هدف خود برسید؟

اگر به راه خود ادامه دهید، چه می‌شود؟ اگر به خود ایمان داشته باشید، چه؟ اگر تمام زنان دنیا به جای توجه به انتظارات دیگران، تصورات خودشان را دنبال کنند، چه می‌شود؟



تصورش را کنید که اگر ۲۰ تا ۱۵ یا حتی ۵ درصد از زنان جهان به دنبال اگرهای شان بروند، چه می‌شد؟ تصور کنید اگر احساس گناه یا شرم به خاطر تردید در رسیدن به اهداف کنار برود و این زنان توانایی‌هایی ذاتی‌شان را پرورش دهند، چه می‌شود؟ چه پیشرفت‌های زیادی در زمینه علم و هنر گرفته تا تکنولوژی و ادبیات صورت خواهد گرفت. می‌توانید تصور کنید این زنان چقدر شادتر خواهند بود و خانواده آن‌ها چقدر تحت تأثیر این تغییرات قرار خواهد گرفت؟ چقدر آن‌ها می‌توانند روی جامعه تأثیرگذار باشند؟ وقتی زنان دیگر موفقیت‌های آن‌ها را می‌بینند، آن‌ها نیز انگیزه پیدا کرده و شهامت بیشتری پیدا می‌کنند و می‌توانند با استفاده از آن، تغییرات زیادی در دنیای اطراف و زندگی‌شان به وجود آورند. چه انقلابی رخ می‌دهد! می‌توانیم به وسیله آن، دنیا را عوض کنیم.

باور دارم که ما می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم، ولی قبل از آن باید دست از قضاوت شدن از اینکه چه کسی هستیم، برداریم.

درست، دوازده دقیقه است که اینجا نشسته‌ام و سعی می‌کنم چیزی که می‌خواهم را به زبان ساده بیان کنم. می‌دانید چه چیزی؟ همه ما، زنان عاقل و بالغی هستیم و می‌توانیم گفت وگوهای درونی‌مان را به خوبی درک کنیم. می‌توانیم در آینه‌ای نگاه کنیم و وقتی پای عدم پیشرفت به میان می‌آید، حقایق تلخی را بشنویم و به آن‌ها اعتراف کنیم.

بله، نکته همین جاست که زنان از خودشان می‌ترسند.

بله، حقیقت تلخی است که اگر از خودمان نمی‌ترسیدیم و به خاطر کسی که هستیم و آنچه از زندگی می‌خواهیم، خودمان را سرزنش



نمی‌کردیم و از بیان این مسائل ابراز شرمندگی نمی‌کردیم، اوضاع متفاوت می‌شد.

این مسأله معمولاً در مورد تمام زنانی که می‌خواهند خودشان باشند، صدق می‌کند. شما آگاهانه تصمیم نگرفته‌اید که چه کسی باشید، از روی غریزه این چنین بوده‌اید. قبلاً خیلی شلوغ بودید؟ یا ساکت و کم حرف؟ در کنار کسی که بودید، احساس خوبی نداشتید؟ نیازهای ساده و وظایف خاصی داشتید و اصلاً به این که منحصر به فرد هستید، فکر نمی‌کردید. فقط وجود داشتید و بعد تغییری اتفاق افتاد؛ تغییری که شاید آن زمان متوجه نشدید، ولی باعث شد روند زندگی‌تان تغییر کند.

به انتظارات دیگران توجه کردید و از آن به بعد، با شما مثل یک کودک رفتار شد، آن‌ها از شما انتظار داشتند کارهایی را انجام دهید. شیشه شیرتان را زمین نیاندازید. وقتی چیزی را که می‌خواستند به دست بیاورید، فریاد زدید. به شما گفته می‌شد تنهایی دستشویی بروید و برادران را گاز نگیرید و از چیزهایی که دوست دارید، حرفی نزنید. وقتی تصمیم گرفتید انتظارات دیگران را برآورده کنید، دو اتفاق مهم رخ داد:

اول اینکه، یاد گرفتید از عرف و هنجارهای جامعه پیروی کنید؛ اما اگر در سن سی و دو سالگی به تو یاد داده نشده بود که چطور از دستشویی استفاده کنی و پوشک می‌کردی، چه می‌شد؟ این مسأله از نظر دیگران اصلاً جالب نبود.

دومین اتفاقی که افتاده، این است که به ما یاد داده‌اند چطور اعتماد به نفس‌مان را بکشیم. آیا زنی را می‌شناسید که وابسته باشد؟



زنی که همیشه نیاز دارد در هر کاری کسی به او کمک کند. مشکلاتش را حل کند و یا در تصمیماتش او را راهنمایی کند؟ شرط می‌بندم چنین زنانی در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که دروغ‌های زیادی شنیده‌اند و مدت‌ها تصمیمی نگرفته‌اند؛ زیرا به توانایی‌های خود اعتماد ندارند.

با گفتن این مسائل می‌خواهم بگویم که ما از همان سنین کم یاد می‌گیریم که با انجام بعضی از کارها مورد تأیید دیگران هستیم. حتی اگر این کارها به مرور زمان تغییر کند، باز هم در دوران بزرگسالی تحت تأثیر چیزهایی که در کودکی یاد گرفته‌ایم، رفتار می‌کنیم.

خود من با موفقیت‌هایم، تأیید والدین خود را به دست می‌آوردم. با وجود سن کمی که داشتم، یاد گرفته بودم که اگر بخواهم دیگران مرا دوست داشته باشند، باید کارهای خاصی را انجام دهم. اگر موفق باشم، والدینم مرا دوست خواهند داشت. کودکی که فکر می‌کند این‌گونه می‌تواند عشق والدینش را دریافت کند، دائم سعی می‌کند تا مورد توجه آن‌ها باشد.

اکنون این بحث را خلاصه می‌کنم. شما کودکی هستید که یاد گرفته‌اید اگر به طرز خاصی رفتار کنید، مورد توجه قرار می‌گیرید. شما باور دارید که همان انسانی می‌شوید که قرار است باشید. اما این تنها مسأله‌آزاردهنده‌ای نیست که یاد گرفته‌اید. در آن سنین یاد می‌گیرید چگونه از دیگران عشق دریافت کنید و به شما گفته می‌شود برای دریافت این عشق باید چگونه باشید.

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که زندگی شما تا چه حد بر اساس تصمیمات خودتان بوده است؟ و کدام بخش‌های آن طبق انتظارات دیگران است؟



وقتی بزرگ می‌شدم، فکر می‌کردم که ازدواج می‌کنم و بچه‌دار خواهم شد. جایی که من زندگی می‌کردم، بیشتر دخترانی که به دبیرستان می‌رفتند و نوزده ساله بودند، یک بچه داشتند؛ ولی من در سن بیست و چهار سالگی اولین پسر را به دنیا آوردم. شاید از نظر آن‌ها من پیر شده و دیر بچه‌دار شده بودم. بیست و چهار سال خیلی زیاد بود!

با این وجود از نظر من، این سن برای بچه‌دار شدن کم است. وقتی به این فکر می‌کنم که یکی از فرزندانم در بیست سالگی بچه‌دار شود، قلبم به درد می‌آید. آن‌ها باید چیزهای زیادی را در زندگی تجربه کنند و ببینند. حقایق زیادی درباره شما وجود دارد که هنوز در این سن از آن‌ها بی‌خبرید. نمی‌خواهم بگویم اگر به گذشته بازگردم، تاریخ ازدواج و بچه دار شدنم را تغییر می‌دهم؛ زیرا در این صورت فرزندانم که اکنون دارم را دیگر نخواهم داشت. ولی هر چه بزرگ‌تر می‌شوم، بیشتر می‌فهمم که ارزش من با توجه به نقشی که برای دیگران ایفا می‌کنم، تعریف می‌شود. به ندرت پیش می‌آید که معیار یک همسر یا مادر یا دختر خوب بودن بر اساس خود واقعی‌تان تعریف شود.

هیچ کس روزهای یکشنبه بعد از مراسم کلیسا نمی‌گوید: "این زن رو ببین، اسمش بکاته و چون به خودش خیلی می‌رسه، مادر خوبیه" یا "نگاه کن، تیفانی خودش رو برای نیمه ماراتن آماده می‌کنه، ببین چقدر برای برنده شدن وقت می‌ذاره، ببین چه همسر خوبیه!" من حداقل در جایی که بزرگ شده‌ام، چنین جملاتی را نشنیده‌ام. در جایی که من بزرگ شده‌ام، به زن‌ها یاد می‌دادند که زن خوب بودن، یعنی از نظر دیگران اگر فرزندان از تو راضی باشند، تو یک مادر خوبی



هستی. یک کارمند یا خواهر خوب بودن یعنی چه؟ ارزش‌های یک زن در نظرات دیگران خلاصه می‌شد. چه کسی خودش آگاهانه چنین مسیری را انتخاب کرده است؟ چه کسی می‌تواند آرزوی چنین چیزی را داشته باشد؟ چه کسی می‌تواند اگرهای خود را دنبال کند؛ در حالی که دائم در حال پیروی از نظرات دیگران است؟

مادران زیادی به من پیام می‌دهند که خودشان را دست کم می‌گیرند. درست است؛ وقتی دائم به فکر راضی داشتن دیگران هستید، طبیعی است که خود واقعی‌تان را فراموش کنید.

اما اگر هنوز به دنبال یافتن شریک زندگی‌تان و یا بچه‌دار شدن هستید، چه؟ آیا در این صورت چون نباید کسی را راضی نگه دارید، پس زن خوبی نیستید؟

البته که این گونه نیست! شما یک انسان هستید و آرزوها و اهداف خودتان را دارید. بعضی از اهداف شما کوچک هستند؛ مثل نوشتن یک شعر و بعضی از آن‌ها بزرگ‌ترند؛ مثل تأسیس یک شرکت یک میلیون دلاری. اما اهداف شما چه کوچک باشند و چه بزرگ، همه اهداف شما هستند و به شما تعلق دارند. شما می‌توانید هر چیزی را برای خود بخواهید و هر کاری را که از ته دل شما را خوشحال می‌کند، انجام دهید. نیازی به اجازه دیگران ندارید. نباید اجازه دهید تا دیگران در حق شما ظلم کنند و به جای اینکه به فکر کارهای خودتان باشید، به نظرات آن‌ها توجه کنید. چنین افرادی با فشار، ترس و احساس گناه زیادی زندگی می‌کنند. چه می‌شود اگر این کار را کنم؟ اگر زمانی در قلب‌شان امیدی برای رسیدن به هدف‌شان پیدا می‌کنند، با این کارها، امیدشان را از دست می‌دهند و زمزمه‌ای ناخوشایند در سرشان شکل



می‌گیرد که: اگر شکست بخورم، چه می‌شود؟ اگر دیگران مرا مسخره کنند، چه؟ اگر با این کارها فقط وقتم را هدر داده باشم، چه؟ اگر این کار دیگران را عصبانی کند یا اگر دیگران فکر کنند با این کار از خانواده‌ام غافل شده‌ام، چه؟ تکلیف ترس‌هایم چه می‌شود؟

همه ما زنان، آن قدر اشتباه کرده‌ایم که شاید یک عمر پای آن‌ها مجبور باشیم بسوزیم و بسازیم. همه ما ایمان داریم که ارزش‌های ما به توانایی‌های مان در خوشحال کردن دیگران، وابسته است. وقتی پای اهداف مان به میان می‌آید، خیلی می‌ترسیم. اما بزرگترین ترس ما، این است که مبادا دیگران ما را به خاطر اهداف و رویاهای مان مورد قضاوت قرار دهند.

بله، من در مقابل ننگیدن چنین دروغی، می‌گویم که این‌ها چرندیات است و به جای شما هم از این کلمه استفاده می‌کنم.

با شروع هر سال جدیدی، با خودم به انجام کارهایی که علاقه دارم، فکر می‌کنم و سعی می‌کنم به تمام زنانی که آنلاین برایم پیام می‌فرستند، این مطلب را ارائه کنم. وقتی تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم، با خود گفتم به شمایی که یک زن، خواهر، دختر، دوست یا خانم مجردی هستید، باید چه بگویم و چه پیامی را می‌خواهم به شما منتقل کنم. جوابی از اعماق وجود خود شنیدم که از یکی از اگرهایم نشأت می‌گرفت.

اگر فقط می‌توانستم با گفتن یک حرف شما را متقاعد کنم، آن حرف، این بود که شما باید بیش از این باشید که هستید. شما برای رسیدن به رویاهای خود خلق شده‌اید؛ رویاهایی که از آن‌ها می‌ترسید. اگر قرار بود فقط یک چیز به شما بگویم و شما را متقاعد کنم، این را



می‌گفتم که شما برای چیزی بیش از این آفریده شده‌اید. شما آفریده شده‌اید که به رویاهایی از رسیدن به آن‌ها که می‌ترسید، برسید.

شما خلق شده‌اید کارهایی را انجام دهید که فکر می‌کنید نمی‌توانید انجام دهید. شما آفریده شده‌اید که مدیر باشید، مشارکت کنید. شما آفریده شده‌اید که تغییرات مثبتی در خود به وجود آورید. شما باید بیش از این باشید که هستید. این مهم است که نسخه پیشین شما، شبیه اکنون نباشد.

شاید برای شما بیش از این بودن به معنی ثبت نام در دوی ده کیلومتر باشد و برای فردی دیگر تغییر در رژیم غذایی‌اش تا به‌وسیله آن، به سلامتی برسد؛ یا برای دیگری ادامه تحصیل باشد، برای یک نفر هم تمام کردن رابطه با فردی یا مهربان. بیش از این بودن، شبیه بازنگشتن به عادت‌های بد و مضر گذشته است. برای یک نفر، مهربان بودن با خود و یا شاید استراحت کردن بیشتر یا کنترل اعصاب قبل از داد زدن بر سر فرزندش، می‌تواند به معنای بیش از این بودن باشد. بیش از این بودن، یعنی شما قادر به انجام کارهای بزرگ هستید یا می‌توانید به فکر دیگران اهمیت ندهید.

بیش از این بودن برای شما، یعنی این که رسیدن به آرزوهای‌تان، اصلاً شرم‌آور نیست. استعدادهایی که تک تک شما دارید، هدیه‌ای است از طرف خداوند و بدترین کاری که می‌توانید با این هدیه انجام دهید، این است که این استعدادها را دست نخورده باقی بگذارید و اگرهای‌تان را رها کنید؛ اما چرا؟

چون دنیا به شما و به انرژی شما نیاز دارد تا نشان دهید می‌توانید از استعدادهای‌تان استفاده کنید. دنیا به ایده‌ها و عشق و محبت شما



نیاز دارد. به شوق و شور شما برای رسیدن به شغل های جدید نیاز دارد. باید موفقیت های خود را جشن بگیرید. دوست دارم دوباره برخاستن شما بعد از شکست را ببینم. می خواهم ببینم که چگونه ادامه می دهید. می خواهم شهادت شما را ببینم و اگرهای تان را بشنوم. دوست دارم احساس شرم به خاطر آنچه اکنون هستید را کنار بگذارید و همان انسانی شوید که قرار است باشید.

زمان زیادی را صرف فکر کردن به انتخاب مطالبی که می خواهم در این کتاب بیاورم، کردم. دوست دارم مطالب این کتاب برای همه قابل درک باشد و برای رسیدن به هر هدفی، مفید باشد. برای این هدف سراغ آنچه رسیدن به موفقیت را آسان می کند، می روم. آنچه در پانزده سال اخیر به آن دست یافته ام، این بود که چه چیزی به من کمک کرد به اهدافم برسم. من یک فرد متخصص یا پروفیسور نیستم و نمی دانم چه پاسخی مناسب دیگران است. فقط این را می دانم که چطور با پشت سر گذاشتن دوران کودکی سخت در یک شهر کوچک، به یک کارآفرین موفق تبدیل شدم. چطور اضافه وزن شدید و سبک زندگی غلطم را اصلاح کردم و چطور از یک زن افسرده که فقط دنبال راضی کردن دیگران و جلب توجه آن ها بود، به زنی تبدیل شدم که عاشق دیگران و کارش بود. روزی این ها جزء اهداف من بودند. من در شروع راه از کاری که می خواهم انجام دهم، چندان مطمئن نبودم و نمی دانستم که به چه راهی قدم می گذارم؛ ولی با نگاه به گذشته، متوجه شدم که نقاط مشترک بین ضعف ها و موفقیت های من، مرا به اینجا رسانده است.

من یک متخصص نیستم و فقط ریچل، دوست شما هستم و می خواهم بگویم چگونه به اینجا رسیدم و چه چیزی موجب موفقیت



من شد. من راه‌های زیادی را انتخاب کرده‌ام و برای رسیدن به اهداف شخصی و شغلی‌ام، سه گام مهم برداشته‌ام که عبارتند از:

۱. بهانه‌هایی که مانع پیشرفت من بود را کنار گذاشتم.
۲. عادت‌های خوبی که مرا به سمت موفقیت می‌کشاند را سرمشق خودم قرار دادم.

۳. مهارت‌هایی را برای رسیدن به اهدافم، کسب کردم.
راستش را بخواهید، من قبلاً نمی‌توانستم به راحتی این مراحل را از هم تشخیص دهم، ولی اکنون وقتی نگاهی به گذشته‌ام می‌اندازم، می‌بینم که این مراحل عوامل اصلی رساندن من به موفقیت بوده‌اند. به همین دلیل، این کتاب را به سه بخش تقسیم‌بندی کرده‌ام.

بخش اول کتاب، درباره بهانه‌هایی است که باید کنار بگذارید. تا دلیلی که مانع پیشرفت شما می‌شود را شناسید، نمی‌توانید آن‌ها را کنار بگذارید. بخش رسیدگی به این بهانه‌ها، طولانی‌ترین بخش این کتاب است؛ ولی این اتفاق تصادفی نیست. چیزهایی که باید یاد بگیرید بسیار ساده است. بهانه‌هایی بین رسیدن به اهداف خود و جایی که هستیم، وجود دارد که دراماتیک‌تر از بخش نمایش هیلتون هستند؛ ولی به محض اینکه به وجود آن‌ها پی ببرید، می‌فهمید همه آن‌ها دروغی بیش نیستند و شما می‌توانید قوی‌تر از هر بهانه‌ای باشید.

بخش دوم این کتاب، درمورد رفتارهایی است که باید یاد بگیرید. با این فصل می‌خواهم به شما یاد بدهم که رفتارهای مان‌نقش مهمی دارند. اگر می‌خواهید به نتیجه برسید، باید ثابت قدم باشید؛ ولی نباید انتظار داشته باشید که بعد از یک‌بار یا ده بار، نتیجه بگیرید و به جایگاهی که انتظارش را داشتید، برسید. باید رفتارهایی را در خود نهادینه کنید که



انگار در دی ان ای شما وجود داشته است.

در بخش پایانی کتاب، مهارت‌هایی را آموزش می‌دهم که باید یاد بگیرید. این مهارت‌ها، مهارت‌هایی کلی هستند که هر کس برای رسیدن به اهداف خود، باید آن‌ها را دنبال کند. مواردی مثل اعتماد به نفس و پشتکار معمولاً به عنوان مهارت‌هایی شناخته می‌شوند که یا دارید یا ندارید؛ ولی می‌خواهم درک جدیدی از این مهارت‌ها داشته باشید. مهارت‌های جدیدی را نیز باید یاد بگیرید تا راحت‌تر به اهداف خود برسید، فقط کافی است که اولین گام را بردارید.

با خواندن این کتاب، اطلاعات بسیاری به دست می‌آورید. با این وجود، نباید به این حجم از این اطلاعات اکتفا کنید. شما باید قوی باشید و بیشتر از این‌ها تلاش کنید. از هم اکنون، از فرصت‌هایی که در زندگی به دست آوردید، نهایت استفاده را کنید. زندگی پر از فرصت‌های طلایی و راه‌هایی است که شما را به تعالی می‌رساند. پس از همین حالا شروع کنید.