

6470

۱۹۹۰

۲۴۰

آریا

به نام خالق هستی

اثری متفاوت از نویسنده کتاب دختر جان! خودت باش

دیدی چیل هالپیس

شرمنده نباش

برنامه‌ای برای رسیدن به اهداف بدون خجالت‌زدگی

مترجم: معصومه تاجمیری

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور: شرمنده نباش دختر/ نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم معصومه تاجمیری.
مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک: 978-622-6412-73-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: 2019, Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals

عنوان دیگر: عذرخواهی نکن دخترا!

موضوع: خودسازی در زنان
Self-actualization (Psychology) in women

موضوع: عزت نفس زنان

Self-esteem in women

موضوع: خوشبختی

Happiness

موضوع: موفقیت

Success

شناسه افزوده: تاجمیری، معصومه، مترجم

Tajmiri, Masoumeh

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دهلی: ۱۵۸ / ۱۰۸۲

شماره ثبت: ۵۸۴۰۵۰

یوشیتا

شرمنده نباش دخترا!

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: معصومه تاجمیری

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمدجواد گلستانی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۷۳-۵

قیمت: ۴۲,۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

عطاران، کوچه ۲۳، پلاک ۱۳۴

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

تلگرام: @yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

مقدمه

چی می شد اگه...؟

اولی که داشتم این کتاب رو می نوشتم، می خواستم اسمش رو بذارم «متأسفم، متأسف نسیم». این اسم رو از یکی از آهنگ های دمی لوواتوا الهام گرفتم. در واقع، من نسیم بگم اون آهنگ انگیزه اصلی نوشتن این کتاب بود. اگه می خواید تصور کنید آخرای تابستون سال ۲۰۱۷، دفعه اول بود که این آهنگ رو می شنیدم. صبح یک دوشنبه آفتابی بود، همه کارمندان دور میز کنفرانس مشغول شادی بودن و بران شروع جلسه هفتگی کیف شون کوک بود. همین طور یادمه هوا آفتابی بود، چون یکی از روزهای فصل تابستون لس آنجلس بود. وقتی براملاک مالیات زیاد وضع میشه، تا سیم می کنه آب و هوا خنک تر از بیست و دو درجه سانتی گراد نمی شه. ما همیشه وقتی جلسه مهمی داشته باشیم، قبلش کمی موسیقی گوش می کنیم، چون انرژی من رو زیاد و شرایط روحی مناسبی رو برامون فراهم می کنه.

هر هفته (برای این که همه چیز منصفانه باشه) نوبتی دی جی می شنیدیم. دی جی یه نفر از تیم مونه که وظیفه داره یه موسیقی هیجانی برامون انتخاب کنه. اون تابستون همه کارمنداها از جمله خودم کمتر از بیست و هشت سال شون بود. مثل ترکیبی از نسل هزاره شده بودیم. مثل یه جعبه شکلات که تو اون انواع و اقسام شکلات ها هست و نمی دونی کدومش به تومی رسه.

توان دوشنبه خاص، دفعه اول بود که این آهنگ رو شنیدم. عشق تو اولین شنیدن بود. اگه تا حالا این موسیقی معروف رو نشنیدین و هنوز باهاش کیف نکردید، لازمه بی درنگ اون رو به لیست آهنگ‌های ورزش تون اضافه کنید. پیرانرژی، شاد و به موضوع چالش ربطی نداره. درست همون انگیزه‌ایه که برای تمرینات سخت هوازی یا شرکت تو اولین دوره انتخابات محلی شهردار لازمتون میشن. تویه لحظه اجازه میده بفهمیم که عالی به نظر می‌رسه و یه احساس عالی داره و همون‌طور که دوست داره زندگی می‌کنه. متأسفانه، ولی متأسف نیست.

من این مدل آهنگ‌ها رو دوست دارم. ریتمیک و جذابه و خیلی زود به جمع موسیقی‌های مهم اضافه می‌شه، جایی که از اون برای انرژی دادن به خودم یا عوض شدن حال و هوام استفاده می‌کنم.

بعد از اون تجربه اول، خیلی زود حسم تبدیل به علاقه‌ای زودگذر شد. تو حموم، باشگاه و ماشین اون رو گوش می‌دادم، حتی مدل سی‌دی آلبوم‌های تلفیقی کیدز باپ رو پخش می‌کردم نا موقعی که بچه‌هام هم هستن اون رو تکرار کنم. منظورم اینه که به این می‌گن وفاداری رفقا! هرکس سختی کیدز باپ رو لمس کرده باشه، می‌تونه تصدیق کنه که هفتمین طبقه جهنم والدینه. من واقعاً عاشق این آهنگ بودم و دائماً بهش گوش می‌دادم. آخرش سؤالی برام پیش اومد: «من برای چه متأسف نیستم؟» ببینید کسی بابت زندگی کردن به انتخاب خودش متأسف نیست. برای زیبا به نظر رسیدن یا حس خوب داشتن یا ایجاد حس حسادت در دوست سابق خود یا حسوم کردن تو جکوزی داخل اتاق نشیمن متأسف نیست.

اگه ویدئوی موسیقی اون تأییدی برای اثباتش باشه، ولی خودم چطور؟ کدوم یکی از بخش‌های زندگیم هستن که هیچ‌وقت حاضر نبودم به خاطرشون

خجالت نکشم؟ کاش می‌تونستم بگم هر تیکه از زندگیم طوماریه از اهمیت ندادن به این‌که دیگران چی فکر می‌کنن، اما هر چقدر براتون مثال و الگو بگم واقعیت نداره.

در ضمن بیشتر تعطیلات کریسمس‌هایی که گذشته رو، رو تخت خوابم با سرما خوردگی شدید پشت سر گذاشتم. از اون زمان‌ها برای خوندن رمان‌های عاشقانه تاریخی مربوط به دوره نیابت سلطنت^۱ در انگلستان استفاده کردم. داستان‌هایی که نهیب‌زاده‌هاش بعد از بوسیدن معشوقه‌هاشون با حرارت ده‌ها هزار خوردنید با چیزی شبیه اون می‌گفتن: «ایوُنج‌لین^۲ من سرسوزنی به افکار جامعه اهمیت نمی‌دم!»

قولی که تو سال جدید به خودم دادم این بود که تو هر سخنرانی عبارت «اهمیت ندید» رو به کار ببرم. دستم به رویاهام رسیده و تازه دوم ژانویه‌ست! هورا! اما واقعاً مثل خیلی از خانم‌های بیگه هنوز تو ژوند غلبه کردن و یه عمر راضی نگه داشتن مردم هستم. هوشم تلاش برای حرکت تو همه قسمت‌های زندگیم بدون این‌که بابت نگاه دیگران نگرانی داشته باشم، ولی واقعیتش این‌طور هم نیست که همیشه به اون برسیم.

بله حتی خودم که مشاور حرفه‌ای هستم هم بعضی وقت‌ها زیر بار کمر شکن انتظارات دیگران خم می‌شم و باید خودم رو از لبه بی‌نگاه نجات بدم، اما خب می‌دونید تویه سری مسائل هم خیلی استادانه از پیشش بر میام. بخش‌های کاملی از زندگی من وجود دارن که به سختی تلاش کردم نگاهم رو از روی ارزش‌های خودم برندارم و نگران نظرات دیگران درباره‌ی اون‌ها نباشم. بزرگ‌ترین مثالش چیه؟ رویا پردازی بزرگ و بی پروا. هدف پردازی بزرگ و ملالت‌آور. با افتخار مادری شاغل بودن در عوض همیشه در وجودم احساس گناه مادرانه وجود داره. جسارت و باور این رو دارم که می‌تونم دنیا رو با کمک خانم‌هایی

مثل شما عوض کنم تا احساس کنید شجاع، سربلند و قوی هستید. ممکنه یه وقت هایی تو اینترنِت تودام بدجنسی به ناشناسی نسبت به موها یا لباس ها یا سبک نوشتنم گرفتار بشم، ولی دیگه اصلاً حاضر نیستم یه ثانیه از زندگی‌م رو به خاطر نظر دیگران دربارۀ روپا پردازی‌هام با نگرانی بگذرونم.

قبول کردن این ایده که می‌تونید هر چیزی رو برای خودتون بخواید، بدون این‌که دیگران دلیلش رو درک کنند، یکی از رهایی‌بخش‌ترین و قدرتمندترین احساسات دنیاست. می‌خواید معلم سوم ابتدایی باشید؟ خیلی هم خوبه! منحصراً رنگ کردن موهای سگ پودل به رنگ صورتی هستید و می‌خواید یه سالن رژه سگ‌ها بزنید؟ بسیار خوب! می‌خواید پس‌انداز کنید تا تو تعطیلات یه سفر حسابی برید و از بقیه بخواید شما رو بیانکا صدا کنن در حالی که اسم واقعی‌تون پم هست؟ فوق‌العاده‌ست! روپا هرچی که باشه، متعلق به شماست نه من.

لازم نیست توجیه کنید، چون تا وقتی که از کسی درخواست تأیید نکردید، اجازه کسی رو هم لازم ندارید. در حقیقت وقتی که متوجه بشید لازم نیست روپاهای خودتون رو به هر دلیلی برای کسی توجیه کنید، همون روزیه که واقعاً شروع می‌کنید به کسی تبدیل بشید که باید باشید. منظورم این نیست که با انگشت میانی بالا گرفته شده مثل آهنگ‌های بی‌بازیه آسن مردم راه برید. منظورم این نیست که نجسب و گستاخ بشید و اهدای تون رو تو صورت دیگران بکوبید تا منظورتون رو بگید. منظورم اینه که روی روپایی که دارید تمرکز کنید، کار خودتون رو بکنید، وقت و انرژی تون رو صرفش کنید و دیگه احساس گناه نکنید!

متأسفانه بیشتر مردم همه عمرشون رو بدون تجربه این حس می‌گذرونن. زنان مخصوصاً دربارۀ خودشون خیلی بی‌رحمن و بیشتر اوقات خودشون رو قبل

از سعی و تلاشی از رؤیاشون منصرف می‌کنن. این کاملاً غلطه. توانایی‌های کشف نشده زیادی تو آدم‌هایی هست که می‌ترسن به خودشون فرصت بدن. الان خانم‌هایی دارن این سطرها رو می‌خونن که طرح و ایده‌هایی برای سازمان‌های غیرانتفاعی دارن... این خانم‌ها فقط آگه شهامت دنبال کردن رویاهاشون رو داشتن، دنیا رو عوض می‌کردن. خانم‌هایی دارن این سطرها رو می‌خونن که می‌تونستن شرکتی تأسیس کنن که زندگی خانواده‌شون و کلی آدم دیگه رو تحت تأثیر مثبت خودشون قرار بدن، فقط آگه جسارت داشتن و موفقیت‌شون رو باور می‌کردن.

الان خانم‌هایی دارن این سطرها رو می‌خونن که برنامه کاربردی فوق‌العاده بعدی رو اختراع می‌کنن، موزن‌های مُد عالی‌ای طراحی می‌کنن، کتاب پر فروش بعدی رو می‌نویسن یا محصولات آرایشی و بهداشتی‌ای درست می‌کنن که عاشق‌شون می‌شبعیم، فقط به این شرط که خودشون رو باور کنن.

همیشه رؤیاها با سؤال شروع می‌شن و این سؤال همیشه شکلی ازیه «چی می‌شد آگه...؟» ست. چی می‌شد آگه ادامه تحصیل می‌دادم؟ چی می‌شد آگه برای ساختن اون تلاش می‌کردم؟ چی می‌شد آگه خودم رو مجبور می‌کردم هرروزیه مسافتی رو بدوم؟ چی می‌شد آگه به شهر جدیدی می‌رفتم؟ چی می‌شد آگه من کسی بودم که سیستم رو تغییر میده؟ چی می‌شد آگه خدا به طوری این رو به دلم می‌انداخت؟ چی می‌شد آگه می‌تونستم به کم سود حساب بانکی مون رو بیشتر کنم؟

چی می‌شد آگه می‌تونستم کتابی بنویسم که به درد مردم بخوره؟ اون «چی می‌شد آگه...؟» توانایی شماست که در قلبتون رو می‌زنه و خواهش می‌کنه که شهامت چیره شدن به ترسی که تو ذهن‌تون هست رو پیدا کنید. اون «چی می‌شد آگه...؟» با دلیل اون جاست. اون «چی می‌شد آگه...؟» راهنمای شماست.

اون «چی می شد اگه...؟» به شما می‌گه تو قدم بعدی باید رو کجا تمرکز کنید. اگه هر خانمی که «چی می شد اگه...؟» رو تو دل خودش احساس می‌کرد، اجازه می‌داد آتش، وجودش رو شعله‌ور کنه تا به طرف اون چیزی که می‌تونه باشه حرکت کنه، نه تنها خودش رو با تواناییش شگفت‌زده می‌کرد، بلکه دیگران رو هم انگشت به دهان می‌کرد.

مطمئنم اگه اون و اگه ما، دنبال پاسخ به اون سؤال زندگی می‌کردیم، اون روی دنیا اطراف مون خیلی تأثیرگذار بود.

بیشتر ما به نحوی کاملاً آگاهانه فقط از درصد کمی از توانایی ذهنی مون استفاده می‌کنیم، اما تا حالا یکی از اون فیلم‌ها رو دیدید که شخصیت اصلی یه بوبه همه بین توانایی‌ها دسترسی پیدا می‌کنه؟ قرصی می‌خوره یا تحت آموزش یکی از اژانس‌های مخفی دولتی قرار می‌گیره و به یکباره می‌تونه اون رو با ذهن خودش خم کنه و مچران فقر جهان رو ظرف چند ساعت ریشه کن کنه، چون همه تواناییش رو به کار گرفته؟

مطمئنم خیلی از خانم‌های دنیا ما مثل پیتر پارکر قبل از نیش عنکبوت هستن و بخش کوچکی از توانایی شون بالقوه شده، چون هنوز با عامل شتاب دهنده خیلی قدرتمندی برخورد نداشتن که بار کننده قفل همه توانایی هاشون باشه. فقط تعداد کمی از ما رو از کودکی به خودباوری تشویق کردن. افرادی که با موقعیت‌های برتر بزرگ شدن، امکانات بیشتری دارن، افرادی که عزت نفس را از سنین پایین یاد گرفتن، بیشتر به باور توانایی‌های خودشون بویزگسالی گرایش دارن.

افرادی که منابع و امکانات بیشتری دارن، نسبت به دیگران دسترسی به هدف رو آسون‌تر می‌دونن، اما اگه با خودباوری بزرگ نشده بودید چی؟ اگه منابع و امکاناتی نداشتید چی؟ چقدر احتمال داشت فکر کنید توانایی‌های

خیلی بیشتری دارید؟ چقدر احتمال داشت در صورت بیراهه رفتن از هدف خودتون منحرف نشید؟

اما آگه ازش منحرف نشدید چطور؟ آگه خودتون رو باور داشتید چطور؟ نه تنها شما، بلکه آگه همه خانم‌های دنیا تصمیم می‌گرفتن تصورات خودشون درباره چیزی که می‌تونن باشن رو جایگزین انتظارات دیگران کنن، چی می‌شد؟ آیا می‌تونید تصور کنید آگه جمعیت خانم‌هایی که تصمیم می‌گیرن «چی می‌سند آگه...» خودشون رو قبول کنن، بیست و پنج درصد یا پانزده

درصد یا حتی پنج درصد افزایش پیدا می‌کرد، چه نتیجه‌ای داشت؟

آیا می‌تونید تصور کنید آگه نمی‌داشتن احساس گناه و شرم، به خاطر مدل خاصی نبودن پانسیبل شون رو نابود کنه، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا می‌تونید رشد تصاعدی همه چیز رو تصور کنید از هنر تا علم تا فناوری تا ادبیات؟ آیا می‌تونید تصور کنید این خانم‌ها تا چه اندازه شاد و راضی می‌شدن؟ آیا می‌تونید تصور کنید خانواده‌هاشون چطور تحت تاثیر قرار می‌گیرن؟ جامعه چطور؟ خانم‌های دیگه که شاهد موفقیت اون‌ها هستن و تأثیر می‌گیرن چقدر تشویق می‌شن از اون‌ها به عنوان الگو برای به‌وجود آوردن تغییر تو زندگی شون استفاده کنن؟ آگه همچین انقلابی در آستانه وقوع بود انقلابی از «چی می‌شد آگه...» ها دنیا رو دگرگون می‌کرد. واقعاً باور دارم می‌تونیم دنیا رو عوض کنیم، اما اول باید زندگی کردن توترس از اینکه مورد قضاوت قرار بگیریم بر دناار بزاریم. دوازده دقیقه‌ست که این جا نشستم و سعی می‌کنم راهی پیدا کنم که اسر حرف رو باز کنم و وارد موضوع اصلی بحث بشم، اما می‌دونید موضوع چیه؟ همه ما خانم‌های عاقل و بالغی هستیم که می‌تونیم این موضوع رو بفهمیم. می‌تونیم مکالمه واقعی رو بفهمیم. می‌تونیم با چگونه دیده شدن از نگاه بقیه کنار بیاییم و وقتی حرف عدم پیشرفت مون می‌شه، به یه سری حقایق تلخ اعتراف کنیم.

پس قضیه از این قراره که خانم‌ها از خودشون می‌ترسن. بله، این مسئله حقیقت داره. آگه از خودمون نمی‌ترسیدیم، همش به خاطر کسی که هستیم و به خاطر چیزی که از زندگی می‌خوایم و وقتی که برای این دو تا موضوع می‌ذاریم، عذرخواهی و اظهار شرمندگی نمی‌کردیم.

این قضیه تقریباً در مورد بیشتر خانم‌هایی که سعی می‌کنن خودشون باشن صدق می‌کنه. موقعی که به دنیا اومدید، کامل بودید. برای این طوری بودن تصمیم تون آگاهانه نبود، بلکه غریزی بود. پرهیا هو بودید؟ آروم بودید؟ اغوش رو دوست داشتید؟ تنهایی می‌تونستید گلیم خودتون رو از آب بیرون بکشید؟ یازدهای ساده‌ای داشتید؟ کانون توجه تون شفاف و روشن بود و اصلاً به منحصربه‌فرد بودن فکر نمی‌کردید؟ فقط بودید. بعد تغییری به وجود اومد. اتفاق بزرگی افتاد، اتفاقی که سبب زندگی شما رو رقم زد، حتی آگه اون زمان اون رو نمی‌فهمیدید. «انتظارات» رو یاد گرفتید.

تا اون موقع فقط به نورا دوست داشتمی بودید و از یه جایی به بعد دیگه این کافی نبود. ازتون یه سری کارها انتظار می‌رفت مثل این که شیشه شیرتون رو روی زمین پرت نکنید، وقتی چیزی که می‌خواید نمی‌شه جیغ نکشید، مثل آدم بزرگا خودتون تنهایی برید دستشویی، برارون رو گاز نگیرید و نگید خوشم میاد یا دلم می‌خواد.

تو طول مدتی که تصمیم گرفتیم مورد پذیرش قرار بگیریم و بر طبق انتظارات دیگران زندگی کنیم دو اتفاق خیلی مهم پیش اومد. اولین اتفاق اینه که یاد گرفتیم تو چهارچوب هنجارهای اجتماعی زندگی کنیم. این خوبه، برای اینکه خواهرم! آگه همچنان توسی و دوسالگی از پوشک استفاده می‌کردید، چون کسی بهتون استفاده از سرویس بهداشتی رو یاد نداده بود، الآن راضی بودید؟

دومین اتفاق اینه که یاد گرفتیم چطوری جلب توجه کنیم. برای بچه‌ها توجه به معنیه عشقه. در اصل آگه واقعیت رو یاد نگیرید همه زندگی تون رو با

این باور می‌گذرونید که جلب توجه به این معناست که اون عاشق شماست. به رسانه‌های اجتماعی نگاه کنید.

خوب گوش کنید، چون هم می‌خواوم مسئله‌ای رو بهترتون بگم که عملاً می‌تونه کمک کنه هر فردی رو بشناسید و حتی احتمالاً خودتون رو درک کنید. وقتی که نوزاد بودید دائماً به مراقبت و توجه نیاز داشتید تا زنده بمونید، ولی با گذر زمان دیگه توجه کامل رو نمی‌خواستید، چون دیگه بهش احتیاج نداشتید، ولی هم‌چنان خوش‌تون می‌ومد که توجه دیگران رو جلب کنید، چون به هر حال، بچه به‌دید. پس ذهن باهوش‌تون شروع به امتحان راه‌هایی برای جلب توجه کرد.

بعضی بچه‌های نوپا با مهربونی جلب توجه می‌کنن و برای همین یاد می‌گیرن به اون وابسته باشن. بعضی دیگه از بچه‌های نوپا، با انجام کاری که باعث بشه والدین‌شون بخندن جلب توجه می‌کنن و برای همین یاد می‌گیرن سرگرم‌کننده باشن. بعضی دیگه شون با انجام کاری که مورد تشویق قرار بگیرن سعی می‌کنن جلب توجه کنن و برای همین یاد می‌گیرن آدم موفق باشن. بعضی دیگه از این بچه‌های نوپا، وقتی که زمین می‌خورن و زخمی می‌شن یا بیمار می‌شن، متوجه می‌شن مامان زمان مراقبت بیشتری براشون می‌ذاره انگاری که بیمار متولد شده باشن. بعضی از این بچه‌های نوپا هم با همه تلاشی که می‌کنن، نمی‌تونن جلب توجه کنن و برای همین دست و پا می‌زنن و جیغ می‌کشن و اوقات تلخی می‌کنن. عصبانی بودن بهتر از نادیده گرفته شدن.

این گرایش‌های بچگی می‌تونه به عادت‌های بزرگسالی تبدیل بشن و آگه عوض نشن به حالات ناخودآگاه تبدیل می‌شن. می‌دونم که دارم خیلی کلی صحبت می‌کنم، اما واقعاً از خودتون پرسید آیا این روند درباره هر بزرگ‌سالی که می‌شناسید صدق می‌کنه یا نه؟

کسی رو تو زندگی تون دارید که همیشه مشکل داره؟ که فرقی نداره چه روزی از هفته باشه و از نظرش همیشه آسمون به زمین رسیده؟ دلیلش اینه که مشکلات شون باعث می شه توجهی رو که از بقیه انتظار دارن جلب کنن. آیا کسی رو تو زندگی خودتون می شناسید که برای رسیدن به اهداف سخت و بزرگ خیلی سعی و تلاش می کنه؟ کسی رو سراغ دارید که به کار کردن اعتیاد داشته باشه؟ کسی که دائماً خودش رو مجبور به انجام کارهای سخت می کنه؟ احتمالاً دلیلش اینه که مثل من تو بچگی وقتی دستاوردی رو کسب می کرده، جلب توجه می کرده و ترک این عادت سخته.

آیا خانم‌هایی رو سراغ دارید که کاملاً درمونده به نظر می رسن؟ که همیشه به کسی نیاز دارن که کمک حال و حلال مشکلات شون باشه یا تو هر تصمیمی بهشون مشاوره بده؟ شرط می بندم به خاطر این که تو خونه شون این دروغ‌ها رو به خورد اون‌ها دادن و هر تصمیم شون رو به حدی تحت کنترل قرار دادن که هیچ اعتماد به نفسی برای توانایی‌های خودشون ندارن.

منظورم اینه که توسن کم یاد می گیریم که می تونیم برای جلب توجه، هر کاری بکنیم. حتی اگه جزئیات نحوه انجام شدنش تو طول زمان تغییر کنه، راهی که برای جلب توجه تو بچگی یاد گرفتیم (از سرگرم کننده بودن تا سخت تلاش کردن برای رسیدن به هدف، بیماری درمان، بیس از اندازه عصبانی یا دائماً تو بحران بودن) معمولاً ثابت می مونه و نحوه جلب توجه ما به عنوان بزرگ سال و تحت تأثیر قرار میدن.

من همیشه به وسیله کسب دستاوردهای بزرگ و سخت می ونستم توجه والدینم رو جلب کنم. مسئله‌ای که توسن کم یاد گرفتیم، این بود که باید کاری کنم تا دوستم داشته باشن. آیا والدین من عاشقم بودن؟ قطعاً، ولی برای بچه‌ای که از نظرش توجه یعنی بروز علاقه، نبود توجه باعث می شه ناچاراً مسیری برای رسیدن به اون پیدا کنه.

پس بذارید خلاصه کنیم. شما کودکید و یاد گرفتید رفتارهای خاصی باعث جلب توجه به شما می‌شن. این موضوع تو شخصیت آینده شما ظاهر می‌شه، اما این تنها چیز مضر نیست که یاد می‌گیرید. تقریباً تو همون سن سال هاست که نه تنها یاد می‌گیرید چطور عشق رو نسبت به خودتون جلب کنید، بلکه بهتون گفته می‌شه باید کی باشید تا به جلب نظر و به دست آوردنش ادامه بدید.

آیا تا حالا فکر کردید چقدر از زندگی فعلی تون واقعاً حاصل انتخاب هاتونه و چقدرش متأثر از انتظارات دیگران به وجود اومده؟ من طوری بزرگ شدم که می‌دونستم ازدواج می‌کنم و بچه دار می‌شم... اون هم خیلی زود. تو زادگاه کوچیکم بیشتر دخترایی که تو دبیرستان باهام هم مدرسه‌ای بودن تا نوزده سالگی اولین بچه شون رو به دنیا آورده بودن. وقتی که اولین پسر رو تو بیست و چهار سالگی به دنیا آوردم، رسمه پیر به حساب می‌اومدم. بیست و چهار سال! محض رضای خدا! تو دیدگاه امروز به نظر دختر بیست و چهار ساله خیلی جوونه. از فکر این که یکی از بچه‌هام بخواد تو این سن بچه دار بشه استرس می‌گیرم. تو این سن هنوز چیزهای زیادی برای زندگی کردن رو باید تجربه کنید. دیدنی‌های زیادی رو باید ببینید و چیزهای زیادی درباره خودتون هست که باید بدونید. نمی‌تونم بگم اگه زمان برگرده وقت ازدواج با بچه دار شدنم رو تغییر می‌دم، چون اگه این طوری بشه دیگه این بچه‌ها برای من بیستن، اما هرچی سنم بالاتر می‌ره بیشتر می‌فهمم که با این فکر بزرگ شدم: ارزش باقیم بر مبنای نقشیه که برای دیگران بازی می‌کنم.

روی هم رفته کم پیش میاد که ملاک یه همسریا مادر و دختر خوب بودن بر مبنای خود واقعی تون در نظر گرفته بشه. هیچ‌کس بعد از مراسم کلیسای روز یکشنبه نمی‌مونه که بگه: «این خانم رو می‌بینی، بهش می‌گن بکا». می‌دونید

اون حواسش به مراقبت از خودش هست. چه مامان خوبیه.» یا «نگاه کنید! تیفانی^۱ مشغول تمرین برای مسابقه دو ماراتن بعدیشه. ببینید برای قوی تر شدن چقدر وقت می‌ذاره. چه همسر خوبیه!»

این طور حرف‌ها رو توجایی که بزرگ شدم هیچ وقت نشنیدم. نه! توجایی که من بزرگ شدم به خانم‌ها یاد می‌دادن که برای زن خوبی بودن باید تو چشم تیره خوب به نظریایی. آگه بچه‌هاتون خوشحالن، پس مادر خوبی هستی. آگه همسرت اذیبه، پس همسر خوبی هستی. پس دختر، همکار، خواهر و دوست خوب بودن چطور؟ تمام ارزش شما تورااضی بودن دیگران خلاصه شده. چطور شخصی می‌تونه یا عمر آگاهانه همچین روندی رو ادامه بده؟ چطور چنین چیزی می‌تونه آرزوی کسی باشه؟ چطور کسی می‌تونه «چی می‌شد آگه...» خودش رو دنبال کنه آگه تمه کاری منتظر اجازه دیگرانه؟ جای تعجب نداره که مادران زیادی بهم پیام می‌دن و می‌گن خودشون رو گم کردن. معلومه که خودشون رو گم کردن. آگه بشواید زندگی‌تون رو بر مبنای رضایت دیگران جلو ببرید، معلومه که خود واقعی‌تون رو نادون می‌ره.

اما آگه هنوز مجردید و علاقه‌ای هم به بچه‌دار شدن ندارید چی؟ باید گفت شما زن بی‌خودی هستید، چون کسی نیست که بخواد راضی نگهش دارید؟ نه البته که نه! شما یه فرد با آرزوها، تمایلات، رؤیاها و اهداف منحصر به فرد خودتون هستید. بعضی از این آرزوها خیلی ناخوشین مثل اینکه بخوام یه شعر بسرایم. و بعضی شون هم خیلی بزرگن در نظر دارم به شرکت به ارزش یه میلیون دلار تأسیس کنم. چه کوچیک و چه بزرگ همه شون برای شما هستن و ارزشمندن، چون خود شما ارزش دارید. شما می‌تونید چیزهای بیشتری برای خودتون بخواید و برای این کار هیچ دلیلی نمی‌خواید، همین که از ته دل خوشحال‌تون کنه کافیه. نباید منتظر اجازه دیگران باشید و مسلماً برای رسیدن به خواسته‌هاتون نباید چشم‌تون به دست دیگران باشه و بهشون تکیه کنید.

متأسفانه بیشتر خانم‌ها نگران این هستند که نظر بقیه درباره اهداف شون چیه به جای این که دنبال خواسته‌ها و رؤیاهاشون برن، اون‌ها رو نابود می‌کنن و از بین می‌برن یا بدتر از اون یواشکی دنبال خواسته‌شون می‌رن، اما دائماً این تکرار به خودشون تلقین می‌کنن که این کارشون اجحاف در حق بقیه‌ست، چون به جای این که به فکر اون‌ها باشن و به کارهای اون‌ها برسن، به فکر خودشون هستن. این آدم‌ها زیر فشار ترس، شرم و احساس گناه زندگی شون رو می‌گذرن. چی می‌شه اگه این کار رو انجام بدم؟» که یه موقعی برای رسیدن به هدفی نو، امیدی تو دل شون بود، درخشش خودش رو از دست میدن و تبدیل به نجرای ناخوشایندی تو ذهن شون می‌شه. اگه موفق نشم چی؟ اگه بقیه مسخرم کنن چی؟ اگه این کار سودی نداشت و فقط وقت تلف کردن بود چی؟ اگه کارم باعث عیبانی شدن دیگران بشه چی؟ اگه فکرکنن آدم حریصی هستم چی؟ اگه من انجام دادم این کار حواسم از خانوادام پرت بشه و آخرشم به جایی نرسم چی؟

همه ما خانم‌ها اونقدر افکار اشتباه تو ذهنمون پرورش می‌دیم که می‌شه با اون‌ها یه عمر ترس هامون رو تقویت کنیم تا بند کنن. همه ما از ته دل مون باور داریم که ارزش مون بستگی به اندازه توانایی هامون تو خوشحال و راضی نگه داشتن بقیه‌ست. وقتی نوبت رؤیاهامون می‌شه از خیلی چیزها می‌ترسیم، اما بزرگ‌ترین ترس مون اینه که به خاطر رؤیاهامون و اولویت اون‌ها مورد تضاد قرار بگیریم.

این چرت و پرت‌ها! آره من این دروغ‌ها رو چرت و پرت می‌دونم و به جای شما هم این کلمه رو می‌گم.

اول هر سال می‌شینم و با خودم به اندازه کاری که می‌کنم فکر می‌کنم و تلاش می‌کنم تا پیامی رو به شما برسونم به همه خانم‌هایی که آنلاین برام پیام می‌فرستن. وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم با خودم فکر می‌کردم

می‌خوام به شمایی که یه زن، خواهر، دختر، دوست و خانم مجردی هستی
چی بگم.

آرزو دارم چی رو بدونید؟ و جوابی که از اعماق قلبم شنیدم از یکی از «چی
می‌شد اگه» هام می‌اومد.

اگه می‌تونستم فقط یه چیز به شما بگم و متقاعدتون کنم که اون رو باور
کنید، اون یه حرف این بود: شما برای بیش‌تر از این‌ها خلق شدید، شما برای
داشتن بهانه‌هایی به وجود اومدید که می‌ترسید داشته باشید، شما برای انجام
کارهایی به وجود اومدید که فکر می‌کنید توانایی انجامشون رو ندارید، شما
برای منور بودن افریده شدید، شما برای این خلق شدید که بیش‌تر از چیزی که
الآن هستید باشید - این مهم‌ترین قسمت ماجراست - نسخه بیش‌تر از این شما
مثل هیچ‌کس دیگه نیست.

برای شما بیش‌تر از این بودن ممکنه ثبت نام تو دوده کیلومتر باشه.

برای بعضی ممکنه تغییر تو عادات‌های غذایی باشه تا این طوری آسیبی
به سلامتیش نرسه. برای بعضی دیگه ممکنه ادامه تحصیل باشه. برای یه نفر
ممکنه قطع رابطه با یه آدم بی‌محبت و بی‌رحم باشه. بیش‌تر از این بودن ممکنه
شبهه برنگشتن دوباره و دوباره و دوباره به رابطه‌ای مضر و نامطلوب باشه. برای
یه نفر ممکنه مهربون‌تر بودن با خودش باشه. بیش‌تر از این بودن شاید مرخصی
دادن به خودتون باشه، شاید کنترل کردن اعصاب‌تون قبل از داد زدن سر
بچه‌هاتون باشه، شاید کنترل کردن احساسات‌تون باشه و شاید تصمیم‌گیری
که از این به بعد آب بیشتری بخوره. بیش‌تر از این بودن شاید باور این نکته
باشه که شما پنانسیل کارهای بزرگ رو دارید یا این که ممکنه اهمیت ندادن
به حرف دیگران باشه.

بیش‌تر از این بودن معنای شماست و آرزوهاتون برای بیش‌تر از این خواستن
اصلاً شرم‌آور نیست! توانایی‌هایی که توتک‌تک ما وجود دارن، نعمتی از طرف

پروردگارمون هستن و چیزی که شما با این توانایی انجام می‌دید، هدیه شما برای جهانیه. بدترین چیزی که می‌تونم تصور کنم اینه که بدون استفاده از این توانایی هاتون دنیا رو ترک کنید. این کتاب رو به عنوان یه محرک و یه راهنما نوشتم تا تبدیل به ورزشی بشن که شعله بی‌جان «چی می‌شد آگه» هاتون رو شعله‌ور کنه.

چرا؟

چون دنیا خواهان درخشش شماست. دنیا خواهان انرژی شماست. دنیا می‌خواد خودتون رو نشون بدید و توانایی هاتون رو به کار بگیرید! ما به ایده‌های شما نیاز داریم. ما به عشق و محبت شما نیاز داریم. ما به اشتیاق تون نیاز داریم. ما به ایده‌های شغلی تون نیاز داریم. ما می‌خوایم موفقیت تون رو جشن بگیریم. می‌خوایم ببینیم که چطور بعد از شکست خوردن دوباره بلند می‌شید و ادامه می‌دید. می‌خوایم حرارت و جسارت شما رو ببینیم. می‌خوایم «چی می‌شد آگه» هاتون رو بشنویم. ما می‌خوایم دست از شرمندگی به خاطر کسی که هستید بردارید و تبدیل به همون کسی بشید که باید باشید.

مدت زیادی به این موضوع فکر کردم که دقیقاً چی تو این کتاب بنویسم. این حساب شده‌ترین توصیه‌ایه که تا حالا نوشتم. می‌خوام مطالب این کتاب به راحتی قابل فهم و برای رسیدن به هر هدفی کارایی داشته باشه، برای این کار باید دنبال دلیل اصلی چیزی برم که رسیدن من به موفقیت رو ممکن کرد. چیزی که من آخرش از خودم پرسیدم این بود: تو پونزده سال گذشته برای رسیدن به اهدافم چی بود که کمکم کرد و هم‌زمان باعث آسیب شد؟ من کارشناس نیستم. من متخصص یا پروفیسور نیستم و جوابی رو که به درد بقیه بخوره رو هم نمی‌دونم.

فقط می‌دونم که چطور از بودن تو یه شهر کوچک و دوران کودکی پراز سختی، به یه کارآفرین موفق تبدیل شدم و با مدرک دیپلم تونستم شرکتی چند

میلیون دلاری تأسیس کنم. می‌دونم که چطور از یه دختر جوون بدون اعتماد به نفس که خیلی نگران نظرو حرف مردم بود، به یه زن با اعتماد به نفس و مستقل تبدیل شدم.

می‌دونم که چطور از اضافه وزن شدید و سبک زندگی ناسالم و عادات غذایی بد، یه دَوَندهٔ ماراتن شدم که برای ورزشش کلهٔ سحراز خواب بیدار می‌شه.

می‌دونم چطور از یه زن افسرده که فقط می‌خواست دیگران روراضی نگه داره و دنبال جلب توجه و محبت از طرف اون‌ها بود، به زنی تبدیل شدم که عاشق مهرورزی به دیگران و عاشق کارشه. همهٔ این‌ها یه روزی اهداف من بودن و با این‌که موقع شروع راه از کاری که می‌کردم اطمینان نداشتم و نمی‌دونستم دارم چکار می‌کنم، اما وقتی به گذشته نگاه می‌کنم می‌فهمم که وجه مشترک بین موفقیت‌ها و شکست‌ها هم بود که من رو از اون جا به این جا کشوند.

من کارشناس نیستم. من ریچس، دوست شما هستم و می‌خوام بهترن بگم که چی باعث موفقیت‌م شد. من تقریباً همهٔ راه‌ها رو رفتم و در نهایت برای رسیدن به موفقیت‌های شخصی و کاری، این سه کار رو کردم:

۱. بهونه‌هایی رو که مانع پیشرفتم بودن کنار گذاشتم؛
 ۲. عادت‌ها و رفتارهایی که من رو به موفقیت نزدیک می‌کردن قبول کردم؛
 ۳. مهارت‌هایی رو برای پیشرفت کردن یاد گرفتم.
- راستش رو بگم، من قبلاً خیلی خودآگاهی نداشتم که بتونم این مراحل رو تشخیص بدم، ولی حالا می‌تونم به گذشته نگاه کنم و ببینم که این مراحل فاکتورهای اصلی‌ای بودن که من رو به طرف موفقیت پیش بردن.
- این کتاب رو بخش‌بندی کردم.

با عنوان بهونه‌هایی که باید کنار بذارید شروع کردم، چون تا وقتی دلایلی که براتون محدودیت ایجاد کردن رو نشناسید، نمی‌تونید ازشون رد بشید. باید

به این نکته هم دقت کرده باشید که قسمت مربوط به بهونه‌ها، طولانی‌ترین بخش این کتابه. این اتفاق، تصادفی نیست.

رفتارها و مهارت‌هایی که نیاز داریم ساده هستن، ولی مجموع بهونه‌هایی که بین جایی که هستیم و جایی که می‌خوایم بهش برسیم قرار گرفتن، طولانی‌تر و حتی رؤیایی‌تر از بخش دوم نمایش موزیکال همیلتون هستن. وقتی اون‌ها رو بشناسید و بدونید هیچ‌کدوم شون حقیقت نداشتن می‌تونید کارهایی که نیرومندان ترون می‌کنن رو انجام بدید.

بخش دوم کتاب، درباره رفتارهایی است که باید کسب کنید. بخشی که به وسیله اون می‌خواهیم بشون تون بدم که رفتارهامون تا چه اندازه نقش مهمی دارن. اگر می‌خواهید به نتیجه برسید، باید ثابت قدم و استوار باشید، یعنی نباید توقع داشته باشید که بعد از یه بار یا ده بار انجام یه کار، به نتیجه و جایگاهی که مدنظرتون بوده برسید. لازمه به سری رفتارها رو جووری تو خودتون پرورش بدید و جا بندازید که انگار از اولش ترون تون بوده.

در انتها کتاب رو با بخش مهارت‌هایی که باید کسب کنید تموم کردم. این‌ها چیزهایی هستن که در سطح جهانی کاربرد دارن و هرکسی موقع دنبال کردن اهدافش به اون‌ها نیاز داره. چیزی که باعث می‌شه از قافله عقب بمونید، مهارت ندونستن این موارد: مواردی مثل اعتماد به نفس و استقامت معمولاً به عنوان ویژگی‌هایی شناخته می‌شن که یا دارید یا ندارید، ولی من می‌خوام درک و شناخت شما رو از این موارد عوض کنم. شما می‌تونید یه سری ویژگی مثبت جدید رو تو خودتون به وجود بیارید، بهتره بگم آگه می‌خواید راحت‌تر به اهداف تون برسید لازمه این کار رو انجام بدید.

این کتاب اطلاعات زیادی تو خودش داره که یه عمر طول کشید تا این اطلاعات رو کسب کنم، ولی خواهشاً به این اندازه از اطلاعات راضی نشید. شما قوی و شجاع هستید و پتانسیل تون بیشتر از این هاست. از حالا به بعد

تصمیم بگیرد از ایده‌های به وجود آمدن تغییر به عنوان یه فرصت تو زندگی تون استفاده کنید. یه زندگی پر از فرصت‌ها و احتمالات و برنامه برای بزرگ شدن و سرافرازی تون.
بیایید شروع کنیم.

www.ketab.ir