

بهترین خودت باش دختر

به د، و غ ه ای که د، باره خودتان می گوئید، باور نداشته باشید تا به
ان کسی تبدیل شوید که باید باشید.

ریچل هالیس

سرشناسه	هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور	بهترین خودت باش دختر: دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود را باور نکنید تا تبدیل به همان کسی شوید که باید باشید/ ریچل هالیس؛ [مترجم] لیلا صانعی موفق.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آتیسا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص؛ ۱۴×۲۱×۵ س.م.
شابک	978-622-6611-59-6
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: your face : stop believing the lies about who you are Girl, wash. who you were meant to be, 2018 so you can become
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید" در سال ۱۳۹۷ با ترجمه هدیه جامعی توسط کتاب کوله پشتی فیبا گرفته است.
عنوان	دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود را باور نکنید تا تبدیل به همان کسی شوید که باید باشید.
ع	زنان مسیحی-- راه و رسم زندگی
موضوع	Christian women-- Conduct of 'life
موضوع	ستان‌های روان‌شناختی
موضوع	Psychological fiction
موضوع	سازگی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	مؤلفه: هالیس، ریچل، ۱۳۵۴- مترجم
شناسه افزوده	Lay' , , , ce n. . agh
رده بندی کنگره	BV۴۵۲۷
رده بندی دیویی	۴۸۳/۲۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۲۶۴۴۴

انتشارات
آتیسا

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی؛ دفتر پدیده به خیابان دانشگاه
طبقه اول پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱-۰۶۶۲۹۸۳۰۰

بهترین خودت باش دختر

- ◆ مؤلف: ریچل هالیس
- ◆ مترجم: لیلا صانعی موفق
- ◆ مدیر فنی: علیرضا فرهمند
- ◆ ناشر: آتیسا
- ◆ صفحه‌آرا: زهرا بیات
- ◆ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- ◆ طراح جلد: تکتیم سلمانی
- ◆ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۱-۵۹-۶
- ◆ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸
- ◆ چاپ و صحافی: گنج شایگان

فهرست مطالب

- پیشگفتار..... ۴
- فصل ۱: دروغ اول: خوش حال بودن من به دیگران بستگی دارد!..... ۱۱
- فصل ۲: دروغ دوم: از فردا شروع می‌کنم!..... ۱۹
- فصل ۳: دروغ سوم: به اندازه‌ای که شایسته است خوب نیستم!..... ۲۹
- فصل ۴: دروغ چهارم: من از تو بهترم!..... ۴۳
- فصل ۵: دروغ پنجم: علاقه و عشق من نسبت به او برایم کافی است!..... ۵۳
- فصل ۶: دروغ ششم: «آخرین جواب است»..... ۶۳
- فصل ۷: دروغ هفتم: با ربطی آشنا نیستم!..... ۷۹
- فصل ۸: دروغ هشتم: من با نیس و وظایف مادرانهام را درست انجام دهم!..... ۸۵
- فصل ۹: دروغ نهم: مادر خوبی هستم!..... ۹۳
- فصل ۱۰: دروغ دهم: تا به حال باید موفق باشم!..... ۱۰۷
- فصل ۱۱: دروغ یازدهم: فرزند دیگران تمیزتر و مؤدب‌تر و مرتب‌تر است!..... ۱۱۷
- فصل ۱۲: دروغ دوازدهم: نیاز است خودم را رزق‌چک‌تر کنم!..... ۱۲۹
- فصل ۱۳: دروغ سیزدهم: من با مت‌دیمون از درج می‌آم!..... ۱۳۹
- فصل ۱۴: دروغ چهاردهم: نویسنده بدی هستم!..... ۱۴۹
- فصل ۱۵: دروغ پانزدهم: هیچ وقت روی این کار تسلط پیدا نمی‌کنم!..... ۱۵۷
- فصل ۱۶: دروغ شانزدهم: قادر نیستم واقعیت را بازگو کنم!..... ۱۶۳
- فصل ۱۷: دروغ هفدهم: من طبق هیكلم تعریف می‌شوم!..... ۱۷۹
- فصل ۱۸: دروغ هجدهم: فقط یک راه درست وجود دارد!..... ۱۹۱
- فصل ۱۹: دروغ نوزدهم: به یک قهرمان نیاز دارم!..... ۱۹۹
- تقدیر و سپاسگزاری..... ۲۰۵

پیشگفتار

با تو هستم دختر، سلام!

در این پیشگفتار ساختار و هدف‌های این کتاب را شرح می‌دهم و به مواردی اشاره می‌کنم که در فصل‌های آینده به آن می‌پردازم. در ابتدا اهداف خود را برای شما که تصمیم گرفته‌اید این کتاب را بخوانید، به‌طور کامل بیان می‌کنم تا بتوانم ذهن‌تان را به مسیر درست هدایت کنم. البته خواندن پیشگفتار برای کسانی که هنوز موفق نشده‌اند بر روی غربت و تصمیم بگیرند می‌تواند مفید باشد و در تصمیم به خرید این کتاب به آن با یک نگاه به افرادی که به دنبال یک معجزه بزرگ هستند تا زندگی خود را تغییر دهند، پیشنهاد می‌کنم حتماً این کتاب را بخوانند. این کتاب راه تازه‌ای را پیش چشمان شما می‌گشاید.

امیدوارم خواندن این کتاب ذهن شما را به فکر کردن وادار کند و باعث ایجاد تغییر و دگرگونی مفیدی در زندگی‌تان شود. بسیار خب، حالا باید شروع کنیم. موضوع این کتاب درباره چند دروغ مردانه و یک واقعیت مهم است. اما واقعیت چیست؟

واقعیت این است که فقط خودتان مسئول شرایطی هستید که در آن قرار دارید و تنها کسی که وضعیت کنونی شما را به وجود آورد خودتان هستید. این مهم‌ترین نکته‌ای است که همیشه باید به یاد داشته باشید. خواهش می‌کنم اشتباه فکر نکنید، در همه داستان‌های بامزه، شگفت‌آور، خجالت‌آور، غمناک یا احساسی که در سراسر این کتاب برای شما می‌گویم یک حقیقت باارزش نهفته است:

«شرایط کنونی زندگی‌تان فقط به نوع کارها و رفتارتان بستگی دارد.»

ولی این واقعیت زمانی برای شما معنا پیدا می‌کند که در ابتدا همه دروغ‌های زندگی‌تان را بشناسید. فهمیدن و درک برخی از موضوعات بسیار مهم است، مانند اینکه شما خوشبختی یا تسلط کامل روی زندگی‌تان را انتخاب می‌کنید. همه این‌ها به دقت بسیار زیادی نیاز دارد، پس به‌نظر من باید آن‌ها را یادداشت کرده، روی تابلویی نصب کنید تا همیشه در ذهن شما باقی بماند، ولی این‌ها فقط تعداد کمی از

همهٔ مواردی است که باید بفهمید و در ذهن خود نگه دارید. شما باید هر دروغی را که تا الآن در زندگی به خود گفته‌اید، بشناسید و آن را به‌صورت برنامه‌ریزی شده از ذهن خود بیرون کنید.

چرا؟

برای اینکه شما زمانی می‌توانید به مکان جدیدی بروید یا از نظر شخصیتی به انسان دیگری تبدیل شوید که بدانید در حال حاضر در چه جایگاهی ایستاده‌اید. خودآگاهی با بست‌وجوی واقعی در باورهای شما به وجود می‌آید که این موضوع کار بسیار باارزشی است. آیا تابه‌حال فکر کردید که شاید به‌قدر کافی خوب نیستید؟ یا از نظر ظاهر، چقدر هستید؟ فردی نیستید که مورد توجه دیگران باشید؟ یا حتی مادر خوبی نیستید؟ آیا در بعضی مواقع احساس کرده‌اید که لایق نامهربانی دیگران نسبت به خودتان هستید؟ تا حال احساس کرده‌اید لیاقت به‌دست‌آوردن چیزی را ندارید؟ تمام این افکار یک دروغ بزرگ است!

تمام این تفکرات غلط، جانانواده، دنیای پیرامون شما، رسانه‌ها یا به‌طور صادقانه خود شیطان به‌صورت تصور و باورهای نادرست در ذهن شما پرورانده که در واقع همگی بسیار خطرناک هستند. باعث از بین رفتن ارزش‌های فردی، توان و کارایی شما می‌شوند.

متأسفانه مشکل اصلی زمانی شروع می‌شود که به‌ندرت به دروغ‌ها، باورها و تصورات غلطی پی می‌بریم که از خود در ذهنمان داریم. زیرا آن‌ها مدتی طولانی جزو باورهای ما بوده‌اند، بنابراین به آن‌ها عادت کرده‌ایم. ما هرگز با این تصورات غلط بمباران می‌شویم، اما به واقعیت آن‌ها پی نمی‌بریم. مهم‌ترین مانعی که باعث رشد و پیشرفت ما می‌شود شناختن دروغ‌هایی است که خودمان آن‌ها را باور کرده‌ایم. زمانی می‌توانیم به‌سادگی مسیر زندگی خود را تغییر دهیم که اصل این تغییرات، بشناسیم و نحوهٔ کنترل آن‌ها را یاد بگیریم.

علت کارهایی که انجام می‌دهم مانند راه‌اندازی وب‌سایت، فعالیت در شبکه‌های اجتماعی، صحبت دربارهٔ توجه به اصول زندگی، محبت والدین یا تقویت سنت ازدواج نیز همین است. به همین خاطر ابتدا روش کار کردن سی ماشین لباس‌شویی مختلف را بررسی کردم و بهترین شیوهٔ کار با ماشین لباس‌شویی را به خانواده‌ام یاد دادم. حال می‌دانم که چگونه باید آبلیمو و سرکهٔ بالزامیک را ترکیب کنم تا بتوانم سس خوشمزه‌ای برای گوشت آب‌پز تهیه کنم. تابه‌حال عناوین زیادی در صفحهٔ آنلاین خود گذاشته‌ام، اما همهٔ آن‌ها اصول زندگی من هستند و من دوست دارم همهٔ آن‌ها

را به طور صحیح انجام دهم. پیشنهادات و عکس‌العمل‌هایی که هر روز به دستم می‌رسد نشان‌دهنده این حقیقت است که تا چه اندازه در حال پیشرفت و آموختن هستم، البته دوست دارم سایر زنان را هم تشویق کنم تا با من همراه شوند. فکر می‌کنم اگر در خانه مشغول درس‌خواندن، یادگیری هنر بافتنی، عکاسی، خوش‌نویسی، نقاشی، آشپزی یا قالبی‌بافی هم بودم باز از همه آن‌ها برای ترقی و بهتر شدن ارتباطم با اطرافیان و دوستان استفاده می‌کردم. اما حال که به دنبال یادگیری این موارد نرفتم، به موضوعاتی می‌پردازم که در ارتباط با روش زندگی هستند و خط و ی عنوانینی تمرکز می‌کنم که با روش زندگی ارتباط دارند.

از آغاز این راه فهمیدم که برداشت بسیاری از زنان از روش زندگی همان چیزهایی است که به سبب باسوق در انتظار آن هستند. خیلی از این خیالات دست‌نیافتنی و جزو دروغ‌هایی هستند که ما را به باور و قبول آن‌ها مجبور کرده‌اند، به همین علت ترجیح می‌دهم از سبب ابتدا با شما روراست باشم. من با صداقت کامل تعداد زیادی عکس از صورتم که هیچ‌کس به من اختیار دیگران قرار داده‌ام، همچنین اگر به مهمانی مهمی مثل اسباب‌بازی بروم، تصاویر مربوط به آن را هم در اختیار دیگران خواهم گذاشت. من برای این‌که بتوانم روحیه خودم تعادلی به وجود بیاورم تعدادی عکس از زمانی که اضافه‌وزن داشتم را هم در اختیار دیگران گذاشتم و تلاش‌های بسیاری را که برای کم کردن وزنم داشتم برای دیگران تعریف کردم. همیشه با صداقت از مشکلاتی که داشتم مانند عصبانیت، احساس گناه، ارزش‌بودن فکر اینکه کسی مرا دوست ندارد، مشکلات ازدواج، افسردگی بعد از زایمان، احساس ترس، احساس زیان‌بودن و حسادت حرف زده‌ام.

همیشه با صداقت، شخصیت واقعی و هر آن چیزی که اصل و ریشه من است، پذیرفته‌ام. در صفحه شخصی‌ام در شبکه‌های مجازی از خانم‌ها یادگاری برای درمان ترک‌های بارداری روی شکم خواستم. پیام‌ها و ایمیل‌های زیادی به من فرستادند که در آن‌ها روش‌های بسیاری برای درمان ترک‌ها و شل‌بودن پوست شکم آموزش داده شده بود. بعد از خواندن پیام‌ها و ایمیل‌ها احساس خجالت و لحظات دشواری را که این افراد به خاطر داشتن وضعیتی شبیه به من تجربه کرده بودند، کاملاً درک کردم و این موضوع مرا خیلی ناراحت کرد. به همین دلیل جواب‌هایی برای آن‌ها فرستادم و شرح دادم که آن‌ها خیلی زیبا و قوی هستند. من آن‌ها را دلیر، پندل‌وجرئت و جنگجو نامیدم و به آن‌ها تأکید کردم که هیچ‌وقت مأیوس نشوند. شاید شما هم باور داشته باشید کسی که از حقیقت مشکلات اطلاعی ندارد، درباره آن خیلی راحت حرف

می‌زند، اما این‌طور نیست. از همان زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، می‌دانستم که چه می‌خواهم بگویم؛ اما هدف اصلی من گفتن این موارد نبود. منظور من فقط نصیحت کردن خواهرم دربارهٔ ناراحتی‌اش از موضوعی یا دوستم که افسرده شده نیست، تنها هدف من این است که به دوستان، اقوام و نزدیکان خودم کمک کنم، در واقع من طرفدار و مشوق همهٔ عزیزانم هستم، ولی هیچ‌وقت نمی‌خواهم شاهد این باشم که شما در غم‌واندوه فرورفته باشید. همهٔ شما افرادی قوی، دلیر، مبارز و شجاع هستید؛ ولی اگر من دربارهٔ این ویژگی‌ها با شما صحبت می‌کنم، به این خاطر است که دلم می‌خواهد تمام این ویژگی‌ها را در شما ببینم. دوست دارم شانه‌هایتان را با من بگیرم و باشدت به‌اندازه‌ای تکان دهم که صدای برخورد دندان‌هایتان را بشنوم. دلم می‌خواهد روبه‌روی شما بایستم تا بتوانید با قدرت و شجاعت به چشمانم نگاه کنید و جواب خود را بیاپید. دوست دارم با تمام توان و قدرتم فریاد بزنم تا در نه‌ب‌ت‌ان واقعیت بزرگ و خیلی مهم را درک کنید:

کنترل زندگی شما در دستان خودتان است.

همهٔ ما تنها یک بار زندگی می‌کنیم. پس با سرعت در حال سپری شدن است. بنابراین لازم است که به خود توهین نکنیم و به دیگران هم چنین اجازه‌ای ندهیم. هیچ‌وقت چیزی کمتر از لیاقتتان قبول نکنید. به هیچ‌کس و آن به‌خاطر اینکه مورد توجه دیگران قرار بگیرید لوازم و اجناس گران‌قیمت نخرید. به‌صورتی که زمانی که علاقه‌ای هم به آن افراد ندارید. به‌جای اینکه احساسات خود را نادیده بگیرید روی آن‌ها کار کنید. علاقه و محبت خود نسبت به فرزندان‌تان را با غذا و هدیه‌ها به‌باب‌بازی نشان ندهید، زیرا با این روش خیلی راحت از شما دور می‌شوند. جسم و روح خود را آزار ندهید. خواهش می‌کنم از این کار دست بردارید. تنها لازم است از این راه بی‌انتها و بی‌فایده بیرون بیاپید. قرار است زندگی شما به یک سفر هیجان‌انگیز، جالب و شگفت‌آور از یک نقطه به نقطهٔ دیگر تبدیل شود، نه اینکه مانند چرخ‌وفلک بعد از چرخیدن و چرخیدن و چرخیدن به همان جای اول برگردید. مسلم است که قرار نیست زندگی شما شباهتی به زندگی من داشته باشد. زندگی شما نباید شبیه به زندگی هیچ‌کسی باشد، بلکه باید نتیجهٔ سعی و کوشش و خواستهٔ خود شما باشد.

آیا این کار سخت است؟ حتماً باید به یاد داشته باشید که روش‌های ساده‌تری نیز برای انتخاب وجود دارد، مثل خوابیدن روی کاناپه‌ای راحت که نتیجهٔ آن بیست

کیلوگرم اضافه‌وزن شما خواهد بود، بدون اینکه بفهمید عمرتان چگونه گذشته است! حال سؤال این است که آیا تغییرات یک‌شبه اتفاق می‌افتد؟ ابداً تغییر یک فرایند بلندمدت است که گاهی اوقات به‌اندازهٔ همهٔ عمر شما طول می‌کشد. لازم است روش‌ها و ابزار متفاوتی را آزمایش کنید تا مطمئن شوید که برای رسیدن به اهدافتان مفید و تأثیرگذارند. باید توجه داشته باشید که تنها تعدادی از آن‌ها سودمند هستند، برای مثال اگر فقط یکی از آن‌ها جواب مشکل شما باشد، سی‌وهفت مورد دیگر نه‌تنها نایده‌ای ندارند حتی بی‌مصرف هم خواهد بود. اگر به‌دنبال تغییر نباشید و یک روش استیاب را مدام به کار ببرید، هر روز صبح، وقتی از خواب بیدار می‌شوید همین روش دوباره و دوباره تکرار می‌کنید و این باعث شکست خوردن شما خواهد شد.

در میان موقع واگن شما از راه اصلی منحرف می‌شود: وقتی که کسی مواظبت نمی‌کند نصف کیک تولد را می‌خورد، از روی عصبانیت سر همسر خود فریاد می‌زنید، در هر یک ماه بیش از اندازه نوشیدنی می‌نوشید، بعد به این روش زندگی عادت می‌کنید، چنان‌که آن را زندگی گذاشته‌اید و باید به همین روش ادامه دهید، ولی نگران نباشید، درست وقتی که بفهمید توانایی کنترل زندگی را دارید، دوباره بلند شده و دست به کار می‌شود. سپس به همین منوال روبه‌جلو حرکت می‌کنید تا متوجه شوید که به‌دست‌گرفته‌اید. طبیعی‌تر و عادی‌تر از نداشتن کنترل روی آن‌هاست.

روش زندگی شما به این سبک تبدیل می‌شود و در نتیجه شما به کسی مبدل می‌شوید که باید باشید. حالا، دقیقاً همین حال را بسید که در این میان سرنوشت و تقدیر چه نقشی در زندگی ما دارد؟ من مسیحی هستم و با توجه به آموزش‌های دینی می‌دانم که کنترل همهٔ امور در اختیار خداوند است. من با تمام وجود و باور قلبی خودم این حقیقت محض را قبول دارم که خداوند بی‌نیازی من برنامه‌ای دارد و نیز معتقدم که خداوند بدون هیچ شرط و بهانه‌ای همهٔ نانش را دوست دارد، اما این را نمی‌توانم بپذیرم که خداوند مهربان این همه قدرت و توانایی را در ما به وجود آورده تنها به این خاطر که ما مخلوقات خوب و خاص او هستیم. یک کرم ابریشم هم شگفت‌انگیز است، ولی اگر کرم ابریشم خیال کند به‌اندازهٔ لازم خوب است و نیازی به تغییر ندارد و تلاشی نکند، هیچ‌گاه به یک حشرهٔ بسیار زیبا به نام پروانه تبدیل نمی‌شود و فرصت این تغییر را از دست می‌دهد.

شما این قدرت را دارید که بهتر از آن چیزی باشید که تا به حال بوده‌اید و بالاتر از جایی قرار بگیرید که الان هستید. به همین خاطر است که دوست دارم برای تمام

زنانی که برای مشورت کردن با من مکاتبه کرده‌اند، کتاب بنویسم. شاید شنیدن این جملات برای شما سخت باشد، ولی لازم است این واقعیت دوست‌داشتنی را بازگو کنم که شما این توانایی و قابلیت را دارید تا ارزشمندتر از چیزی باشید که تابه‌حال بوده‌اید و مطمئنم که شما با فهمیدن این موضوع قادرید کنترل زندگی خود را در دست بگیرید! این باور و عقیده مرا به‌سوی یک ایده و پیشنهاد هدایت می‌کند.

آیا دوست دارید تمام چالش‌هایی که در گذشته برایم اتفاق افتاده در این کتاب بازگو کنم و بعد مراحل را که برای عبور از این چالش‌ها گذرانده‌ام توضیح دهم؟ یا حتی بهتر است، تمام شکست‌ها، ناامیدی‌ها و لحظات خجالت‌آور زندگی خودم را تعریف کنم؟ اگر اینها بفرمایید که خجالت‌آورترین لحظه زندگی‌ام زمانی است که از روی عصبانیت سر فریادم می‌زنم، چه می‌گویید؟

من نعره نمی‌زنم، رز نثر نمی‌کنم و به آن‌ها اهانت نمی‌کنم تنها کاری که انجام می‌دهم فریادزدن است. بی‌دفاع با صدای خیلی بلند فریاد می‌زنم. از این حالت بیزارم و بعد از مدتی از این رفتارم احساس خجالت و ناراحتی می‌کنم. اگر به شما بگویم که به‌خاطر اینکه می‌ترسم به اندازه بزرگی بروم حداقل سه تا از دندان‌های سمت راست فکم پوسیده، چه می‌گویم؟ دوست دارید درباره چربی‌های اضافه بدنم یا از برجستگی زشتی که بین دانه و زیر بغلم وجود دارد و همیشه از حلقه‌آستین لباسم دیده می‌شود بگویم؟

آیا از قسمت‌های چاق و زشت بدنم یا حتی دره‌ها، رید موهای زائد روی خال گوشتی صورتم با شما صحبت کنم؟ آیا می‌خواهید از احساس تنگ شدن شدید من باخبر شوید؟ بهتر نیست کتابم را با این موضوع آغاز کنم که در بزرگسالی چون نتوانستم خودم را کنترل کنم شلوارم را خیس کردم؟ من با توجه به اینکه اندک بزرگ بودم در شلوارم ادرار کردم و این موضوع اولین باری نبود که برایم اتفاق افتاده است. مطمئنم که بار آخر هم نخواهد بود، ولی با وجود تمام این مسائلی که برای شما اعتراف کردم، هنوز هم حس خوبی به خودم دارم و این همان چیزی است که می‌خواهم به شما بگویم. در حقیقت من خودم را دوست دارم. من عاشق این شخصیت با همین خصوصیات فعلی هستم. حتی اگر کارهایی انجام دهم که خجالت‌آور باشند و نتوانم به آن‌ها افتخار کنم، باز هم خودم را دوست دارم! شاید علت اینکه عاشق خودم هستم هم این است که به‌طور دقیق فهمیده‌ام که کنترل کارها را حتی زمانی که در حال تغییر هستند به دست دارم.

به‌دست‌داشتن کنترل امور باعث می‌شود به انسانی تبدیل شوم که باید باشم. به

امید خدا، فردا صبح وقتی که از خواب بیدار می‌شوم یک شانس برای اینکه زندگی بهتری داشته باشم در اختیارم خواهد بود. در پناه لطف و مهربانی خداوند سی‌وپنج سال از زندگی سرشار از سعی و تلاشم را پشت‌سر گذاشته‌ام و کارهای بسیاری (مانند یادگیری درست کردن غذاهای جدید که اغلب با پنیر درست می‌شوند) انجام داده‌ام. دربارهٔ برخی از مشکلاتم مثل کنترل نگرانی، استرس و ... با قدرت از راه‌های زیادی به مشکل حمله کردم تا بتوانم بر آن مشکل چیره شوم. من سفری را آغاز کردم که به‌اندازهٔ عمرم طولانی است ولی باور دارم که هر روز در حال آموختن و کشفیات هستم و به همین خاطر احساس رضایت و خوش‌حالی دارم.

درگیر چه مسائلی بودم؟ چه دروغ‌هایی را از قبل دربارهٔ خودم پذیرفته بودم؟

بسیار مسائل بسیار زیاد است شاید یک کیلومتر! به همین علت تصمیم گرفتم فصل از این کتاب را به یکی از آن‌ها اختصاص دهم. هر فصل را با یکی از دروغ‌هایی که پذیرفته بودم آغاز می‌کنم و بعد داستان‌هایی از اثرات بدی که این دروغ‌ها بر زندگی‌ام گذاشته، برایتان تعریف می‌کنم تا بدانید آن‌ها چگونه مرا ناراحت می‌کردند و حتی باعث می‌شدند در بعضی موارد من به دیگران آسیب برسانم. زمانی که پذیرفتم آن‌ها دروغی نباشند، قدرت تأثیر آن‌ها کم شد. حالا می‌خواهم روش‌هایی را که باعث شد در زندگی خودم تغییراتی به وجود بیاورم برای شما بازگو کنم تا متوجه شوید چطور موفق شدم بر چالش‌های زندگی‌ام مسلط شوم. تعدادی از آن‌ها برای بهتر شدن و بعضی دیگر برای ایمن‌تر شدن من و ترس‌های همیشگی‌ام بوده‌اند. ترس‌های من چه هستند؟

نمی‌توان آن‌ها را بر پایهٔ بزرگ‌ترین یا بدترین ترس من مبنی بر عدم موفقیت و امیدوارم مطالعهٔ آن‌ها باعث شود که شما تشویق شوید و ایده‌ها و روش‌های من را به دست آورید. بیشتر از هر چیز امیدوارم تو دوست خوب من، با خواندن این کتاب دانشی به دست بیاوری که به کمک آن بتوانی به هر چیزی که دوست داری دست برسی. در روزهای سخت زندگی خود این نکتهٔ مهم را حتماً به یاد داشته باشید که توان و اراده‌ای که باعث حرکت شما به سمت جلو، هرچند اندک، می‌شود تنها به انگیزه، اهداف واقعی و نیت قلبی خودتان بستگی دارد.

به شما عشق می‌ورزم

ریچل