

شماره ۱

پرفروش ترین های
نیویورک تایمز

دست از عذرخواهی بردار، دختر!

یک برنامه‌ی بدون شرمندگی برای پذیرفتن اهداف و دستیابی به آنها

تیم ترجمه نشر نوین

ریچل هالپین

دست از عذرخواهی بردار دختر

یک برنامه‌ی بدون شرمندگی برای پذیرفتن اهداف
و دستیابی به آنها

ریچل هالیس

تیم ترجمه نشر نوین

سرشناسه	:	هالیس، ریچل.
عنوان و نام پدیدآور	:	<i>Holis, Rachel</i>
مشخصات نشر	:	دست از عذرخواهی بردار دختر، نوشته ریچل هالیس. مترجم: تیم ترجمه نشر نوین.
مشخصات ظاهری	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۸.
شابک	:	۲۵۰ صفحه.
فهرست نویسی	:	978-600-8738-89-3
یادداشت	:	فیفا
موضوع	:	عنوان اصلی: (2019) Girl, Stop Apologizing
رده‌بندی کنگره	:	زنان و کسب و کار
رده‌بندی دیویی	:	BF ۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۵۸/۱۰۸۲
	:	۵۶۸۹۰۰۹



عنوان:	دست از عذرخواهی بردار دختر
مؤلف:	ریچل هالیس
مترجم:	تیم ترجمه نشر نوین
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۸، اول
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۸۹-۳
قیمت:	۳۹,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

تمجیدهایی از ریچل هالیس و کتاب «دست از عذرخواهی بردار، دختر».....	۷
مقدمه) چه می‌شود اگر.....	۱۱
بخش ۱: بهانه‌هایی که باید از دستشان راحت شد.....	۲۷
بهانه‌ی ۱: این کاری نیست که سایر خانم‌ها آن را انجام بدهند.....	۲۹
بهانه‌ی ۲: من شخص هدف‌گرایی نیستم.....	۴۳
بهانه‌ی ۳: وقت ندارم.....	۴۷
بهانه‌ی ۴: کفایت لازم برای موفقیت را ندارم.....	۵۷
بهانه‌ی ۵: نمی‌توانم رؤیایم را دنبال کنم و مادر، دختر و کارمند خوبی هم باشم.....	۷۱
بهانه‌ی ۶: من از شکست می‌ترسم.....	۸۳
بهانه‌ی ۷: این کار قبلاً انجام شده است.....	۹۱
بهانه‌ی ۸: آن‌ها چه فکری می‌کنند؟.....	۹۹
بهانه‌ی ۹: دخترهای خوب که زور نمی‌زنند.....	۱۱۱
بخش ۲: رفتارهایی که باید در پیش بگیرید.....	۱۲۱
رفتار ۱: اجازه خواستن را متوقف کنید.....	۱۲۳
رفتار ۲: یک رؤیا انتخاب کنید و کاملاً به آن متعهد شوید.....	۱۳۱
رفتار ۳: جاه‌طلبی‌تان را بپذیرید.....	۱۴۵
رفتار ۴: کمک بخواهید!.....	۱۴۹
رفتار ۵: پایه‌های موفقیت را بسازید.....	۱۵۹
رفتار ۶: به آن‌ها اجازه ندهید که شما را منصرف کنند.....	۱۷۷
رفتار ۷: نه گفتن را یاد بگیرید.....	۱۸۵
بخش ۳: مهارت‌هایی که باید کسب کرد.....	۱۹۱
مهارت ۱: برنامه‌ریزی.....	۱۹۳
مهارت ۲: اعتمادبه‌نفس.....	۲۰۷
مهارت ۳: پافشاری.....	۲۲۱

مهارت ۴: اثرگذاری.....	۲۲۷
مهارت ۵: مثبت اندیشی.....	۲۳۷
مهارت ۶: رهبری.....	۲۴۱
نتیجه گیری.....	۲۴۷

تمجیدهایی از ریچل هالیس و کتاب «دست از عذرخواهی بردار، دختر»

تمجیدهایی از ریچل هالیس^۱ و کتاب «دست از عذرخواهی بردار، دختر»

«ریچل هالیس، رهبری برون گراست، با قلبی که مشتاقانه می‌خواهد به خانم‌ها کمک کند تا سرسختانه اهداف و رؤیاهایشان را دنبال کنند و در این راه حس شرمندگی نداشته باشند. توانایی ریچل در به اشتراک‌گذاری داستان‌ها و اصول و صداقتی که در بیان آن‌ها دارد، مخاطبینش را به شوق می‌آورد تا گام‌های حیاتی برای طی مسیر زندگی و رشد شخصی را کشف کرده و آن‌ها را دنبال کنند».

– دکتر جان ماکسول^۲، نویسنده و متخصص مدیریت

«تا حالا حس درجا زدن داشته‌اید؟ تاکنون در راستای وقت گذاشتن برای رؤیاهایتان به مشکل خورده‌اید یا حتی برای نسبت دادن آن‌ها به خودتان کشمکش داشته‌اید؟ در کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر، ریچل هالیس به نقاط ضعف، چالش‌ها و بهانه‌هایی اشاره می‌کند که نمی‌گذارند به اهدافمان برسیم. او با صراحتی طراوت‌بخش (و غالباً خیره‌کننده) درباره‌ی تجربیات و اشتباهات خودش می‌گوید و توصیه‌های مستدلی را درباره‌ی نحوه‌ی ایجاد زندگی مدنظرمان ارائه می‌کند».

– گرچن روبین^۳، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز به نام «پروژه‌ی شادی»

«کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر راهنمایی متحول‌کننده است که همه‌ی ما برای کنار گذاشتن بهانه‌ها، پذیرفتن رؤیاهایمان، تعیین مرزها و کسب اطمینان و انگیزه‌ی

-
1. Rachel Hollis
 2. John Maxwell
 3. Gretchen Rubin

دست از عذرخواهی بردار، دختر

واقعی در زندگی به آن نیاز داریم. در آن نحوه‌ی غلبه بر تمایلاتن به جلب رضایت مردم و شروع به ساختن زندگی پرطراوت و خوبی که شایستگی‌اش را دارید، ذکر شده است. این کتابی است که باید برای در دست گرفتن سرنوشت خودتان آن را مطالعه کنید. من هر صفحه‌ی آن دوست دارم!.

– برندن برچارد^۱، نویسنده‌ی رتبه‌ی اول پر فروش‌های نیویورک تایمز با کتاب‌های «پیام‌رسان میلیونر»، «بیانی‌هی انگیزش» و «عادت‌های پربازده»

«مطالعه‌ی کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر مثل این می‌ماند که با بهترین دوستان بنشینید، عمیقاً درباره‌ی تاریک‌ترین نقاطی که سعی در پنهان کردنشان دارید، صحبت کنید و نوری بر آن‌ها بتابانید. ریچل می‌تواند به شما کمک کند دختر بدجنس درونتان را ساکت کنید و شما را تشویق می‌کند که می‌توانید تغییر کنید و به زنی تبدیل شوید که همواره رؤیای آن را در ذهن می‌پرورانید. رهاورد ریچل این است که نمی‌گذارد حس تنهایی یا شرمندگی نسبت به شخصیت پیشینتان داشته باشید و همچنین به شما امید و برنامه‌ای برای مسائل پیش رویتان می‌دهد. ندای او در گوش من همچون چراغی راهنما عمل کرده تا به دنبال بهبود باشم و دستاورد بهتری از زندگی کنونی‌ام کسب نمایم».

– جنا کوچر^۲، عکاس، پادکست‌ساز، مدرس و مجری پادکست «جوینده‌ی هدف»

«ریچل، اپرای^۳ عصر مدرن و تونی رابینز^۴ مونث است! او مأوای امنی را برای خانم‌ها می‌سازد تا رؤیای بزرگی داشته باشند و به خودشان ایمان بیاورند. درعین حال عشق بادوامی را ارائه می‌کند که تمامی مادران خوب به کودکانشان می‌دهند تا اختیار زندگی خودشان و کلیدهای موفقیت را در اختیار بگیرند. ریچل، خالص، واقعی و پر از طراوت زندگی است. او احساس، شوخ‌طبعی و رک‌گویی را ترکیب می‌کند تا همه‌ی ما باور پیدا

1. Brendon Burchard

2. Jenna Kutcher

۳. اشاره به اپرا وینفری

4. Tony Robbins

تمجیدهایی از ریچل هالیس و کتاب «دختر دست از عذرخواهی بردار»

کنیم و متوجه شویم که اگر زمان بگذاریم و نحوه‌ی رسیدن به زندگی مدنظرمان را یاد بگیریم، به آن خواهیم رسید. این کتاب را بگیرید و دست از عذرخواهی بردارید».

– لوییس هووس^۱، نویسنده‌ی پر فروش نیویورک تایمز و مجری پادکست «مدرسه‌ی کمال»

«اگرچه انگیزش انرژی تولید می‌کند؛ اما به‌تنهایی برای پیشبرد زندگی شما کافی نیست. ریچل هالیس این موضوع را به عمیق‌ترین شکل ممکن متوجه شده است. دست از عذرخواهی بردار، دختر، شاهکار واقعی است که الهامات قلبی را با ملغمه‌ی ایدئالی از ابزارها ترکیب می‌کند و چارچوبی می‌سازد که به شما اجازه می‌دهد رفتارها و مهارت‌های جدیدی را در زندگی خود به کار بگیرید و تغییرات حقیقی و ماندگار بسازید».

– دین گراتزیوسی^۲، پر فروش‌ترین نویسنده‌ی نیویورک تایمز، کارآفرین و سرمایه‌گذار

«ریچل هالیس نیروی الهام‌بخشی است که به میزانی خیره‌کننده بر دنیا تأثیر می‌گذارد. پیام قطعی و مصرانه‌ی او مبنی بر ارزش‌های شخصی، تا دهه‌ها بعد هم موجب تحول زندگی افراد خواهد شد».

– ترنت شلتون^۳، نویسنده، سخنران انگیزشی و بنیان‌گذار و مدیرعامل ریهب‌تایم^۴

«ریچل بنا به یک دلیل، رهبر رشد شخصی در عصر مدرن محسوب می‌شود. اعتبار، حساسیت و تجربه‌ی او باعث می‌شود از سایرین متمایز گردد. او می‌داند که چگونه واقعی شود، به‌گونه‌ای که بتواند در جایگاه ریچل قرار گیرد».

– اد مایلت^۵، کارآفرین، مربی رشد شخصی، سخنران و مجری پادکست

-
1. Lewis Howes
 2. Dean Graziosi
 3. Trent Shelton
 4. RehabTime
 5. Ed Mylett

دست از عذرخواهی بردار، دختر

«دست از عذرخواهی بردار، دختر بیانیهای بدون تغییر و همیشگی است و به همین ترتیب هم خواهد ماند. هر فصل آن همچون فنجان اسپرسو هستند که آن روی من می‌توانم شما را بالا می‌آورد و شما را به چالش می‌کشد تا بیش از پیش برای دستیابی به اهدافتان تلاش کنید».

– آرلان همیلتون^۱، بنیان‌گذار و مدیر اجرایی بکاستیج کپیتال^۲

«وقت آن رسیده که به کمال خود اذعان کنید و در این راستا هیچ همراهی بهتر از دست از عذرخواهی بردار، دختر نیست. ریچل با مصمم بودن خود، دوستی نترس است که برای رفتن به جنگ ناشناخته‌ها و برآورده‌سازی هدف متهورانه و بزرگ مدنظران به شما کمک می‌کند و این جنبشی است که من هم مشتاقم عضوی از آن باشم».

– ایمی پورترفیلد^۳، متخصص بازاریابی آنلاین

-
1. Arlan Hamilton
 2. Backstage Capital
 3. Amy Porterfield

مقدمه

چه می‌شود اگر...

وقتی شروع به نگارش این کتاب کردم، تصمیم قطعی گرفته بودم که نام آن را «متأسفم، نه متأسف نیستم» بگذارم و بله، این نام را از آهنگ دمی لواتو^۱ الهام گرفتم. در واقع، به جرئت می‌گویم که این آهنگ نطفه‌ی کل این کتاب را در دل من کاشت.

اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ را تصور کنید که برای اولین بار این ترانه را شنیدم. صبح دوشنبه‌ای آفتابی بود. مطمئنم که دوشنبه بود، زیرا کل کارکنانم اطراف میز کنفرانس می‌رقصیدند و به خودشان برای جلسه‌ی شروع هفته روحیه می‌دادند و می‌دانم که آفتابی بود، چون تابستان لس‌آنجلس همین‌طوری است. مالیات‌های هنگفت، تضمین می‌کنند که دمای هوا هیچ‌گاه به کمتر از ۲۳ درجه‌ی گرم و مطبوع نرسد.

همیشه قبل از جلسات بزرگ می‌رقصیدیم، زیرا به ما انرژی می‌داد و باعث می‌شد در شرایط ذهنی خوبی قرار بگیریم. هر هفته (برای رعایت انصاف) نقش دی‌جی را به‌صورت چرخشی به یکی از افراد می‌دادیم تا بتواند با موزیک خود روحیه‌ی ما را ارتقا دهد. آن تابستان، کل پرسنل (در کنار خودم) زیر ۲۸ سال بودند، بنابراین با سلیقه‌ی نسل جدید مواجه بودیم. در این شرایط هیچ‌گاه نمی‌دانید چه چیزی نصیبتان می‌شود. در آن دوشنبه‌ی خاص، این آهنگ را برای اولین بار شنیدم.

عشق در شنیدار اول بود.

1. Demi Lovato

دست از عذرخواهی بردار، دختر

اگر تا حالا این قطعه‌ی خاص را نشنیده‌اید، باید آن را بلافاصله به فهرست پخش باشگاهتان اضافه کنید. ریتم تند و باحالی دارد که رسمی نیست. دقیقاً همان نقش الهام‌بخشی را ایفا می‌کند که پیش از عمل جراحی سنگین قلب یا اولین حضورتان به عنوان نامزد انتخابات فرماندار منطقه نیاز دارید.

دمی به ما می‌گوید که اوضاع و حس و حال خوبی دارد و زندگی به کامش می‌چرخد و متأسف است؛ اما متأسف نیست. این تیپ ترانه‌ها را دوست دارم. گیرا و پاپ‌طور است و به راحتی در میان موسیقی‌هایی جای می‌گیرد که به من انرژی می‌دهند و حالم را خوب می‌کنند.

پس از اینکه اولین بار آهنگ را گوش دادم، به سرعت عاشق آن شدم. زیر دوش، در باشگاه، در ماشین به آن گوش می‌دادم، حتی زمانی که بچه‌ها دور و برم بودند، نسخه‌ی کیدز باپ^۱ آن را پخش می‌کردم تا بتوانم چرخه‌ی شنیدن به آن را حفظ کنم. می‌خواهم تعهدم به این آهنگ را نشان دهم! هر کسی که تا حالا از شنیدن کیدز باپ زجر کشیده، می‌تواند شهادت دهد که گوش دادن به آن‌ها، خان هفتم سختی‌های تربیت اولاد محسوب می‌شود و این نشان می‌دهد که من چقدر این آهنگ را دوست دارم. همیشه به آن گوش می‌کردم، تا اینکه بالأخره سؤالی به ذهنم رسید: درباره‌ی چه چیزهایی متأسف نیستم؟

ببینید، دمی از اینکه با شرایط خودش زندگی می‌کند متأسف نیست. او برای ظاهر و حس و حال خوبش، برانگیختن حسادت نامزد قبلی‌اش یا رفتن به جکوزی در وسط حال خانه‌اش متأسف نیست. اگر موزیک ویدئوی او این چیزها را راست بگوید. اما من چطور؟ چه جنبه‌هایی از زندگی‌ام بوده‌اند که هرگز تمایل ندارم راجع به آن‌ها عذرخواهی کنم؟

دوست دارم بگویم که در کل بخش‌های زندگی‌ام، فهرست بلندبالایی از اهمیت ندادن به نظر دیگران دارم، اما در این صورت راستش را نگفته‌ام، هرچند که بخوام هم‌اکنون نقش نمونه و الگو را برایتان بازی کنم.

۱. به انگلیسی (Kidz Bop) اسم یک گروه موسیقی

مقدمه

به عنوان نکته‌ی حاشیه‌ای بگویم که بیشتر تعطیلات کریسمس را در بستر مریضی گذراندم، چون سرما خورده بودم. در آن دوره تعداد زیادی رمان‌های تاریخی مربوط به دوره‌ی نیابت سلطنت را مطالعه کردم که در آن‌ها، دوک‌های متفکر همواره جملاتی مانند «اوانجلین، کوچک‌ترین اهمیتی به تفکرات جامعه نمی‌دهم!» می‌گویند و بعد هم با شور و شوق فراوان، قهرمان زنشان را می‌بوسند. پس برنامه‌ی من برای سال جدید، استفاده از عبارت «اهمیتی نمی‌دهم» در سخنان روزمره‌ام بود. تا همین جا هم توانستم به رؤیاهای خودم تحقق ببخشم و تازه دوم ژانویه است. هورا!

اما درحقیقت مثل خیلی از خانم‌های دیگر، هنوز در پروسه‌ی غلبه بر یکی از تمایلات ذاتی جنس مونث قرار دارم: *ما کل عمرمان می‌خواهیم دیگران را راضی نگه داریم.* خود من همواره در تلاشم تا تمام جنبه‌های زندگی‌ام که هیچ ارتباطی با نظر دیگران ندارند را در دست بگیرم، اما راستش همیشه موفق نمی‌شوم. بله، حتی من هم که مشاور حرفه‌ای هستم، گاهی اوقات زیر فشار سنگین و فلج‌کننده‌ی انتظارات دیگران گیر می‌کنم و مجبور می‌شوم از خر شیطان پایین بیایم. جاهای زیادی در زندگی‌ام بوده‌اند که به‌سختی تلاش کرده‌ام تا نگاهم به ارزش‌های خودم باشد و اصلاً اهمیتی به حرف مردم ندهم. بزرگ‌ترین نمونه‌ی این تلاش‌ها؟ رؤیاپردازی‌های بزرگ و بی‌پروا، تعیین اهداف عظیم و نفرت‌برانگیز، حضور به عنوان مادر شاغل و مفتخر، تسلیم شدن در برابر فشارهای درونی و عذاب وجدان‌های مادری‌ام، جرئت لازم برای باور به این موضوع که می‌توانم با کمک به خانم‌هایی مثل شما و افزایش حس شجاعت، غرور و قدرتان، دنیا را تغییر دهم.

شاید گاهی اوقات در دام برخی از غریبه‌های بدجنس دنیای آنلاین بیفتم که درباره‌ی مو یا لباس یا سبک نگارشم نظر می‌دهند؛ اما دیگر حتی یک لحظه از زندگی‌ام را صرف نگرانی درباره‌ی طرز تفکر دیگران درباره‌ی رؤیاهای خودم نمی‌کنم.

پذیرفتن این اندیشه که می‌توانید چیزهایی را برای خودتان بخواهید، حتی اگر دیگران نتوانند چرایی این خواسته‌ها را متوجه شوند، دلگرم‌کننده‌ترین و قدرتمندترین احساسی است که می‌توانید در این دنیا داشته باشید. می‌خواهید معلم کلاس سوم باشید؟ عالی است! استودیوی آرایش حیوانات خانگی باز کنید و تخصصتان صورتی کردن موی توله‌ها

دست از عذرخواهی بردار، دختر

باشد؟ خیلی هم خوب! دوست دارید پول پس انداز کنید تا به تعطیلات باشکوهی بروید و از همه بخواهید که شما را بیانکا صدا بزنند، درحالی که اسم واقعی تان پم است؟ حرف ندارد!

هر رؤیایی دارید متعلق به خودتان است، نه من. لزومی ندارد که توجیهی برای آن ارائه کنید، زیرا تا زمانی که از کسی تأییدیه نخواهید، نیازی نیست که از کسی اجازه بگیرید. در واقع هر وقت متوجه شدید که لزومی ندارد بنا به هر دلیلی رؤیاهایتان را برای دیگران توجیه کنید، این همان روزی است که حقیقتاً به سمت مقصد مدنظرتان گام برداشته‌اید. منظورم این نیست که به دیگران دهن کجی کنید. منظورم این نیست که گوشت تلخ و گستاخ باشید و اهدافتان را در صورت دیگران بکوبید تا مقصودتان را نشان دهید. منظورم این است که روی رؤیای مدنظرتان تمرکز کنید، تلاش نمایید، وقت بگذارید و حس عذاب وجدان درباره‌ی این تلاش‌ها را کنار بگذارید!

متأسفانه اکثر افراد در کل عمرشان، حتی یک بار هم چنین چیزی را تجربه نمی‌کنند. به‌خصوص خانم‌ها خیلی به خودشان سخت می‌گیرند و غالباً پیش از اینکه برای تحقق رؤیاهایشان تلاش کنند، درباره‌ی آن با خودشان حرف می‌زنند و سعی در منصرف کردن خودشان دارند.

این ترسناک است.

حجم زیادی از پتانسیل دست‌نخورده در درون افرادی وجود دارد که می‌ترسند به خودشان شانس بدهند و آن‌ها را امتحان کنند. هم‌اکنون خانم‌هایی هستند که این جملات را می‌خوانند و ایده‌های سازمانی غیرانتفاعی را در ذهنشان دارند که می‌توانند با آن دنیا را متحول کنند... البته اگر جرئت پیگیری این رؤیاها را داشته باشند. خانم‌هایی هستند که این جملات را می‌خوانند و توانایی تأسیس شرکت و تغییر زندگی خانواده‌هایشان را دارند؛ البته اگر جسارت لازم برای باور به جواب دادن ایده‌ی خود را داشته باشند. هم‌اکنون خانم‌هایی هستند که این جملات را می‌خوانند و می‌توانند اپ بزرگ بعدی را بسازند، خط تولید بزرگ بعدی در عرصه‌ی مد را طراحی کنند، پر فروش‌ترین کتاب بعدی را بنویسند

مقدمه

یا محصولات زیبایی که همه‌ی ما به آن‌ها وابسته هستیم را بسازند، البته به شرطی که خودشان را باور کنند.

هر رؤیایی همواره با پرسشی شروع می‌شود و هر پرسشی همواره نوعی از «چه می‌شود اگر» را در خود دارد....

چه می‌شود اگر به دوران تحصیل بازگردم؟

چه می‌شود اگر برای ساخت آن تلاش کنم؟

چه می‌شود اگر به خودم فشار بیاورم و ۲۶,۲ مایل بدم؟

چه می‌شود اگر به شهر جدیدی نقل مکان کنم؟

چه می‌شود اگر من کسی باشم که این سیستم را تغییر می‌دهد؟

چه می‌شود اگر خداوند بنا به دلیلی این موضوع را در قلبم قرار دهد؟

چه می‌شود اگر بتوانم مقداری درآمد را به حساب بانکی‌ام اضافه کنم؟

چه می‌شود اگر بتوانم کتابی بنویسم که به دیگران کمک کند؟

آن «چه می‌شود اگر؟»، همان پتانسیل شما برای کوبیدن به درهای قلبتان و التماس از او است تا شجاعت لازم برای کنار زدن تمامی واهمه‌های ذهنی‌تان را پیدا کنید. همین «چه می‌شود اگر» یک دلیل دارد. همین «چه می‌شود اگر» نقش راهنمای شما را دارد. همین «چه می‌شود اگر» کانون تمرکز بعدی شما را مشخص می‌کند.

اگر هر خانمی که این «چه می‌شود اگر» را در درونش می‌شنود، به آن اجازه‌ی رشد دهد و خوراک لازم را به آن بخوراند، نه تنها از قابلیت‌های نهفته‌اش غافلگیر خواهد شد، بلکه می‌تواند دیگران را هم حیرت‌زده کند. باور دارم که اگر او و ما در کل زندگی خود به دنبال پاسخگویی به این پرسش باشیم، تأثیری در حد بمب اتم بر دنیا خواهیم گذاشت.

اکثر ما به شکلی آگاهانه تنها از درصد کوچکی از قدرت مغزمان بهره می‌گیریم. اما تاکنون یکی از آن فیلم‌ها را دیده‌اید که شخصیت اصلی ناگهان برای دسترسی به کل

دست از عذرخواهی بردار، دختر

قدرت مغز تلاش می‌کند؟ آن‌ها قرصی می‌خورند یا توسط یک آژانس دولتی سرّی تعلیم می‌بینند و ناگهان می‌توانند با ذهنشان فلزی را خم کنند و بحران فقر جهان را تنها طی چند ساعت حل نمایند، زیرا دارند از کل پتانسیلشان بهره می‌گیرند. باور دارم که بسیاری از خانم‌های این دنیا مثل پیتز پارکر^۱ هستند که هنوز عنکبوت آن‌ها را نگزیده، آن‌ها تنها از بخشی از توانمندی خود بهره می‌گیرند، چون هنوز کاتالیست قدرتمند و لازم برای رهاسازی کل این توانایی در اختیارشان قرار نگرفته است.

تنها بخش کوچکی از جامعه‌ی ما از همان کودکی تشویق شده است که به خودش و توانمندی‌هایش باور داشته باشد. افرادی که با این مزیت بزرگ شده‌اند، احتمالات بیشتری را مشاهده می‌کنند. افرادی که از سنین پایین به ارزش درونی خود واقف می‌شوند، در بزرگسالی بیشتر به توانمندی‌های خودشان باور خواهند داشت. افرادی که منابع بیشتری در اختیار دارند، معمولاً راحت‌تر از دیگران هدف را درک می‌کنند. اما اگر با باور به خودتان بزرگ نشده باشید چه؟ چگونه باید باور کنید که می‌توانید کارهای بیشتری را انجام دهید؟ چگونه وقتی در مسیر رسیدن به هدف به مشکل می‌خورید، باید پایبندی به آن را حفظ نمایید؟

اما چه می‌شود اگر به آن پایبند بمانید؟ چه می‌شود اگر باور داشته باشید؟ و نه تنها شما، بلکه چه می‌شود اگر همه اقشار خانم‌های سراسر دنیا تصمیم بگیرند که انتظارات سایر افراد را با تصورات شخصی خود از شخصیتشان جایگزین نمایند؟

آیا می‌توانید تصور کنید اگر ۲۵ درصد یا ۱۵ درصد یا حتی ۵ درصد بیشتر از خانم‌ها تصمیم بگیرند این چه می‌شود اگر‌ها را بپذیرند، چه خواهد شد؟ آیا می‌توانید تصور کنید که آن‌ها جلوی عذاب وجدان یا شرمندگی‌شان بابت عدم رعایت فلان چیز یا عدم مطابقت با استانداردهای خانمانه را بگیرند و توانمندی‌شان را خرد نکنند؟ آیا می‌توانید رشد تصاعدی که به واسطه‌ی تحقق این شرایط در همه‌ی حوزه‌ها از هنر تا علم و از تکنولوژی تا ادبیات مشاهده می‌شود را تصور کنید؟ آیا می‌توانید میزان لذت و دلگرمی بیشتر در این خانم‌ها را تصور کنید؟ آیا می‌توانید تأثیر این دیدگاه بر خانواده‌هایشان را تصور کنید؟

1. Peter Parker

مقدمه

تأثیر بر جامعه چطور؟ نظرتان درباره‌ی خانم‌های دیگری که موفقیت این خانم‌ها را می‌بینند و الهام می‌گیرند و سعی می‌کنند از آن برای تغییر در زندگی خودشان بهره بگیرند چیست؟ اگر این نوع از تحول رخ دهد - تحول چه می‌شود اگر - می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم.

در واقع باور داریم که می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم. اما در ابتدا باید ترسمان از قضاوتِ دیگران را کنار بگذاریم.

این دوازده دقیقه‌ی اخیر را همین‌جا نشسته‌ام و دارم فکر می‌کنم که چگونه بحث درباره‌ی این موضوع را شروع کنم، اما می‌دانید چه؟ همه‌ی ما، خانم‌های بزرگ‌سال هستیم؛ می‌توانیم آن را مدیریت کنیم. می‌توانیم مکالمات واقعی را در دست بگیریم. می‌توانیم فردی را وا داریم که آینه‌ای را جلوی روی زندگی‌مان بگیرد و وقتی می‌بینیم که درجا می‌زنیم، با برخی از حقیقت‌های تلخ مواجه شویم و آن‌ها را بپذیریم.

پس شرایط این چنین است: خانم‌ها از خودشان می‌ترسند.

بله حقیقت دارد. اگر از خودمان نمی‌ترسیدیم، این قدر زمان نمی‌گذاشتیم تا دائماً به خاطر ویژگی‌های شخصیتی‌مان، چیزهایی که از زندگی می‌خواهیم و زمان موردنیاز برای پیگیری هر دوی این‌ها، عذرخواهی کنیم.

برای هر خانم معمولی، داستان بدین شکل پیش می‌رود. وقتی شما وارد دنیا می‌شوید، کاملاً و مطلقاً خودتان هستید. اینکه شخصیتان این‌طوری شده، تصمیمی آگاهانه نبوده است؛ بلکه غریزه نقش دارد. آیا پرسروصدا هستید؟ آیا ساکت هستید؟ آیا بغل دوست دارید؟ آیا به خودتان آسان می‌گیرید؟

نیازهای شما ساده بودند، تمرکزتان کاملاً مشخص بود و حتی به اینکه باید فلان رفتار معین را داشته باشید، فکر هم نمی‌کردید. رفتارتان همین بود دیگر. در ادامه یک چیز تغییر کرد. اتفاق بزرگی رخ داد، اتفاقی که باقی ساعات عمرتان را شکل داد، حتی اگر در آن لحظه از این موضوع آگاهی نداشتید.

دست از عذرخواهی بردار، دختر

درباره‌ی انتظارات یاد گرفتید.

این شما بودید، بچه‌ای دوست‌داشتنی با شخصیت مختص خودتان، اما ناگهان دیگر آن شخصیت جواب نمی‌داد. از شما انتظار می‌رفت که برخی کارها را انجام دهید: دیگر فنجانت را کف اتاق نینداز، دیگر وقتی کارها مطابق میلت پیش نرفت جیغ زن، مثل آدم واقعی و بزرگ‌سال از دستشویی استفاده کن، دیگر برادرت را گاز نگیر، حتی اگر گاز گرفتن، حال می‌دهد. در دوره‌ای که در حال گذار از شخصیت کاملاً پذیرفته شده به سمت زندگی براساس انتظارات دیگران هستیم، دو رخداد حیاتی اتفاق می‌افتند.

اول اینکه یاد می‌گیریم که درون هنجارهای اجتماعی زندگی کنیم. این چیز خوبی است، زیرا خواهر من، اگر در سن سی و دوسالگی هنوز از پوشک استفاده کنی، چون هیچ‌کس به شما کمک نکرده و نحوه‌ی استفاده از توالت را یاد نداده، اصلاً بامزه نیستی.

دومین چیزی که رخ می‌دهد این است که یاد می‌گیریم چگونه جلب توجه کنیم و جلب توجه برای هر کودکی معادل با دوست داشته شدن است. در واقع اگر یادگیری بهتری نداشته باشید، کل عمرتان را با این باور زندگی خواهید کرد که جلب توجه دیگران معادل با دوست داشته شدن است. می‌بینید: این دقیقاً کلیت رسانه‌های اجتماعی را نشان می‌دهد.

گوش کنید، چون می‌خواهم چیزی به شما بگویم که می‌تواند به شما کمک کند تا همه افراد پیرامون و احتمالاً خودتان را بشناسید. وقتی نوزاد بودید، به مراقبت و توجه دائم نیاز داشتید تا زنده بمانید، اما در مقطع دیگری آن توجه بی‌پایان را دریافت نخواهید کرد. اما هنوز هم به جلب توجه دیگران علاقه‌مندید (به هر حال هنوز بچه هستید دیگر)، بدین ترتیب ذهن باهوش شما شروع به آزمودن راه‌هایی برای کسب توجه دیگران خواهد کرد. برخی از کودکان با مهربان بودن جلب توجه می‌کنند، بنابراین یاد می‌گیرند که از همین ترفند بهره بگیرند. برخی از کودکان با انجام کاری که والدینشان را به خنده وامی‌دارد جلب توجه می‌کنند، بنابراین سرگرم کردن را می‌آموزند. برخی از کودکان با انجام کارهای خوبی که همه، آن‌ها را مورد تمجید قرار می‌دهند، جلب توجه می‌کنند و بدین ترتیب به فردی از پیش برنده تبدیل می‌شوند. برخی از کودکان می‌بینند که هر

مقدمه

زمان زمین می‌خورند یا به خودشان آسیب می‌زنند یا مریض می‌شوند، مامان توجه و زمان بیشتری را برای آن‌ها در نظر می‌گیرد؛ بدین ترتیب شخصی خودبیمارانگار متولد می‌شود. برخی کودکان هر کاری که انجام می‌دهند، باز هم نمی‌توانند جلب توجه کنند، بنابراین لگد می‌اندازند و جیغ می‌کشند. چون عصبانی بودن بهتر از این است که نادیده گرفته شوند. این گرایش‌های کودکان می‌تواند به عادت تبدیل شوند. عادات کودکانه‌ای که دست‌نخورده می‌مانند، به ضمیر ناخودآگاه ما نفوذ می‌کنند.

می‌دانم که شاید این توصیفاتم شبیه به تعمیم کلی به نظر برسند، اما حقیقتاً به دور و بر خود نگاه کنید و ببینید که آیا بزرگسالانِ این‌چنینی وجود دارند یا خیر. آیا فردی در زندگی خود دارید که همواره اوضاعش خراب باشد؟ مهم نیست که چه روزی از هفته و شرایط چگونه باشد، او همیشه اوضاع درستی ندارد! این شیوه را دارند، زیرا این مشکلات آن‌ها است که موجب جلب توجه دیگران به سمتشان می‌شود. آیا کسی را می‌شناسید که سخت تقلاً کند؟ معتاد به کار باشد؟ همواره به خودش فشار بیاورد؟ احتمالاً چنین فردی را در اطرافتان دارید که مثل من در دوران کودکی به دلیل دستاوردهایش مورد توجه قرار گرفته و ترک این عادت برایش دشوار است. آیا خانمی را می‌شناسید که کاملاً بیچاره به نظر برسد؟ آن‌ها همواره به کسی نیاز دارند که به آن‌ها کمک کند، مشکل را حل نماید یا در هر تصمیم به آن‌ها مشاوره بدهد. شرط می‌بندم آن‌ها در خانه‌ای بزرگ شده‌اند که این دروغ‌ها را به خوردشان داده‌اند یا تمامی تصمیماتشان را کنترل کرده‌اند، بنابراین اصلاً به توانایی‌های خودشان اعتماد ندارند.

منظورم این است که در سنین بسیار پایین کارهایی را یاد می‌گیریم که می‌توانیم با کمک آن‌ها جلب توجه کنیم و حتی اگر نحوه‌ی انجام کارهایمان در گذر زمان تغییر کند، چون همین خط فکری را برای جلب توجه در دوران کودکی داشته‌ایم. از سرگرم‌کننده بودن گرفته تا تلاش بیش‌ازحد، مریضی مزمن، عصبانیت افراطی یا همیشه در بحران بودن. غالباً همین ویژگی برایمان می‌ماند و بر نحوه‌ی جلب توجه‌مان به عنوان فرد بزرگ‌سال تأثیر می‌گذارد.

دست از عذرخواهی بردار، دختر

خود من همواره از طریق دستاوردها و تلاش‌هایم می‌توانستم توجه والدینم را جلب کنم. بدین ترتیب در سنین پایین یاد گرفتم که برای دوست داشته شدن، باید تلاش کنم تا مزد بگیرم. آیا والدینم مرا دوست داشتند؟ حتماً. اما برای کودکی که به بروز افراطی عشق عادت دارد، نبود هرگونه سرنخ باعث می‌شود که سراغ روش‌ها و کارهای خاصی برای جلب توجه برود.

پس بگذارید قضیه را خلاصه کنیم. شما کودک هستید و یاد می‌گیرید که فلان رفتار خاصان موجب جلب توجه می‌شود. بدین ترتیب نطفه‌ی آنچه می‌خواهید بدان برسید در شما کاشته می‌شود. اما این تنها چیز دردناکی نیست که آن را یاد می‌گیرید. تقریباً در همان سنین است که نه‌تنها نحوه‌ی دریافت عشق را می‌آموزید، بلکه به شما می‌گویند قرار است در آینده به چه شخصیتی تبدیل شوید تا روند دریافت عشقتان ادامه بیابد.

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چگونه انتخاب‌های شما زندگی‌تان را شکل می‌دهند و کدامین بخش‌ها هستند که دقیقاً از شما انتظار می‌روند؟

من به‌گونه‌ای پرورش یافته‌ام که باید ازدواج کنم و بچه داشته باشم... خیلی زود. در شهر کوچک من، اکثر دخترهایی که با آن‌ها به دبیرستان می‌رفتم، اولین بچه‌ی خود را در سن نوزده‌سالگی به دنیا آوردند. وقتی اولین پسر من را در بیست‌وچهارسالگی به دنیا آوردم، حس مادر بزرگ‌ها را داشتم.

۲۴ ساله.

اما در واقعیت چطور است؟ حال که به گذشته نگاه می‌کنم، بیست‌وچهارسالگی برای بچه‌دار شدن زود بود. فکر به این موضوع که یکی از بچه‌هایم در سن بیست‌وچهارسالگی بچه‌دار شود، موجب سرگیجه‌ام می‌شود. در آن سن هنوز خیلی از عمر مانده، خیلی چیزها که باید دید و خیلی چیزها که راجع به خودتان نمی‌دانید. منظورم این نیست که اگر به گذشته برگردم دیگر ازدواج نمی‌کنم یا بچه‌دار نخواهم شد، چون در این صورت دیگر فرزندان کنونی‌ام را نخواهم داشت. اما هر قدر مسن‌تر می‌شوم، می‌فهمم با تفکری بزرگ شده‌ام که ارزش واقعی مرا منوط به مسئولیت و نقش‌آفرینی‌ام در زندگی دیگران می‌داند.

مقدمه

در هر حال این پندار که باید همسر، مادر یا دختر خوبی باشی، به ندرت با خواسته‌ها و دستاوردهای شخصی شما همخوانی دارد.

به هر حال هیچ کس یکشنبه‌ها دور و اطراف کلیسا نمی‌ایستد و نمی‌گوید که «بکا رو ببین. می‌دونی که همیشه در حال تأمین نیازها و مراقبت از خودش. عجب مامان خوبی» یا «اوه اونجا رو! تیفانی داره برای مسابقه‌ی ماراتن بعدی آماده می‌شه. نگاه کن که این ساعات تمرین چقدر قدرتش رو افزایش داده. واقعاً که همسر خوبیه!». اگر هم، چنین مکالماتی رخ دهند، جایی در نزدیکی محل بزرگ شدن من نیستند. نه، جایی که من بزرگ شده‌ام یاد می‌دهند که هر زن خوبی باید با دیگران مهربان باشد و به آن‌ها خوبی کند. اگر بچه‌هایت خوشحال باشند، پس تو مادر خوبی هستی. اگر شوهرت راضی است، پس همسر خوبی هستی. نظرشان درباره‌ی دختر، کارمند، خواهر یا دوست خوب چیست؟ کل ارزش‌های شما اساساً در رضایت و خوشحالی سایر افراد پیچیده می‌شود. چگونه فردی می‌تواند کل عمرش با این موضوع کنار بیاید؟ چگونه می‌تواند رؤیاهای بیشتری را در سر بپروراند؟ چگونه می‌توان آن چه می‌شود اگرها را دنبال کند، در حالی که ابتدا باید تأییدیه‌ی سایر افراد را بگیرد؟

جای تعجب ندارد که بسیاری از مادرها یادداشت‌هایی برایم می‌فرستند و می‌گویند که خودشان را گم کرده‌اند. البته که گم کرده‌اند! اگر زندگی‌تان طوری باشد که بخواهید دیگران را خوشحال کنید، آنچه شما را شما کرده از یادتان خواهد رفت. چه می‌شود اگر هنوز خودتان یا همسران تمایلی به بچه‌دار شدن نداشته باشید؟ آیا زن به دردنخوری هستید که هیچ کس را ندارید تا در حق او خوبی کنید؟

خیر. البته که این‌طور نیست. شما انسانی با امیدها، تمایلات، اهداف و رؤیاهای خودتان هستید. برخی از آن‌ها آرزوهای کوچک «دوست دارم شعر بنویسم» و برخی دیگر بزرگ هستند مانند: «دوست دارم شرکت میلیون دلاری بسازم». اما همه‌ی آن‌ها به شما تعلق دارند و ارزشمند هستند، زیرا شما ارزشمندید. مجازید که بدون دلیل، چیزهای بیشتری را برای خودتان بخواهید، زیرا این کار شما را خوشحال می‌کند. به اجازه‌ی کسی نیاز

دست از عذرخواهی بردار، دختر

ندارید و قطعاً نباید به پشتیبانی دیگران و نقش محرک آن‌ها برای رسیدن به آن خواسته اتکا کنید.

متأسفانه بسیاری از خانم‌ها همواره با خودشان کشمکش دارند که دیگران درباره‌ی اهدافشان چه فکری می‌کنند. بنابراین به‌جای دنبال کردن آن اهداف، اجازه می‌دهند که رؤیاهایشان بمیرند. یا به‌صورت مخفیانه به دنبال اهداف می‌روند یا از آن بدتر، حس ناخوشایندی مبنی بر ناامید کردن اطرافیانشان دارند، زیرا به‌جای انجام کار برای دیگران، فلان کار را به خاطر دل خودشان انجام می‌دهند. آن‌ها زیر بار عذاب وجدان و شرمندگی و ترس زندگی می‌کنند. «چه می‌شود اگر» دیگر جرقه‌ی احتمالات را در قلبشان روشن نخواهد کرد و صرفاً یک سری اتهامات ذهنی را برایشان می‌سازد. چه می‌شود اگر شکست بخورم؟ اگر به من بخندند چه؟ اگر وقتم را تلف کنم چه؟ اگر این کار موجب عصبانیتشان شود چه؟ اگر فکر کنند که طمع‌کار هستم چه؟ اگر فکر کنند که دارم وقت خودم و خانواده‌ام را به خاطر هیچ‌و‌پوچ تلف می‌کنم چه؟

وقتی در این شرایط درجا می‌زنیم، واهمه بر زندگی ما سایه خواهد افکند و نمی‌گذارد که حتی ذره‌ای رو به جلو برویم. امکان دارد با ترس شکست زندگی کنیم و به فردکمال‌گرایی بزرگی تبدیل شویم. یا شاید می‌ترسیم، چون دیگران پیش از ما به آنچه مدنظرمان بوده دست یافته‌اند، پس دیگر تلاشمان چه فایده‌ای دارد؟ یا شاید هم از شرمندگی می‌ترسیم، از اینکه رفتارمان همگام با جامعه نباشد. یا شاید هم نگرانیم که هوشمندی، زیبایی، جوانی، تجربه یا خیلی چیزهای لازم دیگر را نداریم.

به عنوان خانم، کلی دروغ در عمرمان شنیده‌ایم که موجب واهمه‌ی ما می‌شوند. عمری به این موضوع باور داشته‌ایم که ارزش ما اساساً به توانایی‌مان در زمینه‌ی جلب رضایت دیگران خلاصه می‌شود. وقتی صحبت از رؤیاهایمان می‌شود، از بسیاری چیزها هراس داریم، اما بزرگ‌ترین ترس‌مان این است که تحت قضاوت دیگران قرار بگیریم.

آن را مزخرف می‌نامم.

وقت آن رسیده که فردی این کار را انجام دهد. کل عمرم لفظ مزخرف را برای این دروغ‌ها به کار برده‌ام و قطعاً از طرف شما هم آن‌ها را مزخرف می‌نامم.

مقدمه

در ابتدای هر سال، می‌نشینم و درباره‌ی تم‌های جامع کارم فکر می‌کنم. سعی می‌کنم پیامی را برای شما، خانواده‌ام و این گروه از خانم‌هایی که در دنیای آنلاین با من ارتباط دارند بنگارم. وقتی نگارش این کتاب را شروع کردم، از خودم پرسیدم که به عنوان خانم، دوست دارم چه چیزهایی را به شما خواهران و دختران و دوستان خودم بگویم. چیزی که دوست دارم شما هم بدانید. پاسخی که از قلبم و از «چه می‌شود اگر»های درونم جاری می‌شود.

اگر بتوانم چیزی به شما بگویم و اگر بتوانم قانع‌تان کنم که آن را باور کنید، یعنی برای چیزهای بیشتری ساخته شده‌اید. یعنی برای رؤیاهایی که می‌ترسید به آن‌ها فکر کنید، ساخته شده‌اید. یعنی برای آن چیزهایی که فکر می‌کنید شایسته‌ی آن نیستید، ساخته شده‌اید. برای رهبر بودن ساخته شده‌اید. برای کمک کردن ساخته شده‌اید. برای ایجاد تغییرات مثبت هم در منطقه‌ی خود و هم در کل دنیا ساخته شده‌اید. برای چیزی فراتر از شرایط کنونی‌تان ساخته شده‌اید و مهم‌تر از آن اینکه احتمالاً نسخه‌ی بهتر شما با نسخه‌ی بهتر من یا دیگران تفاوت دارد.

شاید نسخه‌ی متعالی‌تر و بهتر برای شما، به معنای ثبت‌نام در دوی ۱۰ هزار متر باشد. شاید برای دیگری، به معنای تلاش بیشتر برای تغییر روش تغذیه‌ای و به‌دست آوردن سلامت بیشتر باشد. شاید برای آن نفر سوم، به معنای بازگشت به دوران تحصیل باشد. شاید برای آن یکی، به معنای قطع رابطه با شریک ظالم، سنگدل و آسیب‌رسانش باشد. شاید به معنای عدم بازگشت مجدد به سیکل رابطه‌های مضر و آسیب‌رسان باشد. شاید به معنای این باشد که با خودتان مهربان‌تر از قبل باشید. شاید به معنای استراحت و داشتن زمان بیشتر باشد. شاید به این معنا باشد که پیش از عصبانی شدن و دادن زدن سر بچه‌ها، ابتدا تا ۱۰ بشمارید و خودتان را کنترل کنید. شاید به معنای کنترل احساسات یا همدردی بیشتر یا نوشیدن آب بیشتر یا باور به توانایی‌های زیاد خود یا نگرانی کمتر درباره‌ی طرز تفکر دیگران نسبت به خودتان باشد.

تلاش برای تعالی، تعریف شما است و میل‌تان به کسب موارد بیشتر، چیزی نیست که بابت آن احساس شرمندگی کنید! پتانسیل ما، پتانسیلی که در تک‌تک ما نهفته است

دست از عذرخواهی بردار، دختر

هدیه‌ای از جانب خالقمان است. بدترین چیزی که می‌توانم تصور کنم، این است که از این دنیا بروید و هنوز به این گوهر و پتانسیل درونی‌تان دست نزده باشید و بدین ترتیب این کتاب را با الهام از آهنگ دمی لواتو نوشتم تا تشویقتان کنم، نقش راهنما را ایفا نمایم و مثل بادی باشم که شعله‌ی «چه می‌شود اگر»های درونتان را روشن می‌کند تا دنیا را به آتش بکشید.

چرا؟

زیرا ما در این دنیا به شعله‌ی شما نیاز داریم. به انرژی‌تان نیازمندیم. به این نیاز داریم که خودتان را در زندگی نشان دهید و توانمندی‌تان را بارور نمایید! به ایده‌های شما نیاز داریم. به عشق و مراقبت شما نیازمندیم. به شوقتان نیاز داریم. به مدل‌های کسب‌وکارتان نیازمندیم. باید موفقیت‌هایتان را جشن بگیریم. باید شما را ببینیم که دوباره از خاکستر شکست‌هایتان برمی‌خیزید. باید شهامتتان را ببینیم. باید چه می‌شود اگر هایتان را بشنویم. باید عذرخواهی برای ویژگی‌های شخصیتی خود و ویژگی‌های فردی که دوست دارید به آن تبدیل شوید را تمام کنید.

وقت زیادی را برای سبک‌سنگین کردن مطالب و محتویات این کتاب گذاشتم. تاکتیکی‌ترین توصیه‌ای است که تاکنون نوشته‌ام؛ البته امیدوارم که این‌طور باشد. دوست داشتم درک و اعمال آن برای انواع اهداف ساده باشد، بنابراین باید محور و شاکله‌ی آن چیزهایی که باعث شدند به رؤیایهام دست پیدا کنم را متوجه می‌شدم. آنچه درنهایت از خودم پرسیدم این بود که «کدام ویژگی در پیگیری اهداف شخصی‌ام طی پانزده سال گذشته، نقش یاری‌رسان یا مانع را ایفا کرده‌اند؟» به‌هرحال من متخصص نیستم. استاد یا فرد با دانشی در این زمینه نیستم و پاسخی را که برای همه صدق کند در اختیار ندارم. آنچه می‌دانم این است که چگونه پس از زندگی در شهری کوچک و کودکی پر از آسیب، می‌توان تنها با یک مدرک دیپلم به کارآفرین موفق و سازنده‌ی شرکتی چندمیلیون دلاری تبدیل شد. می‌دانم که چگونه می‌توان از دختر جوان متزلزل و غرق در اضطراب و استرس ناشی از طرز تفکر دیگران، به زن مطمئن و سرافرازی تبدیل شد. می‌دانم که چگونه

مقدمه

می‌توان از فردی ناسالم و دارای اضافه‌وزن بیش‌ازحد که از غذا به عنوان مکانیزم دفاعی استفاده می‌کند و نمی‌تواند از پله بالا برود، به دوندۀ ماراتنی تبدیل شد که هر روز صبح از رختخواب برمی‌خیزد و آمادۀ پیگیری کارهای روزمره‌اش است. می‌دانم که چگونه می‌توان از فردی درمانده که صرفاً به دنبال دلخوش کردن دیگران و امید به دوست داشته شدن است، به زنی تبدیل شد که به خاطر اشتیاقش به دیگران و کارهایی که دیگر به شکل منفی صورت نمی‌گیرند، دوست داشته می‌شود. تمامی این حوزه‌های رشد که در زندگی من رخ دادند، اهدافی بودند که برای خودم داشتم و درحالی‌که در شروع این مسیر نمی‌دانستم چه می‌خواهم و چه باید بکنم، هم‌اکنون می‌توانم به گذشته بنگرم و اشتراکات میان هر موفقیتی و شکستی که باعث رسیدن من به اینجا شده‌اند را ببینم.

من متخصص نیستم. دوست شما ریچل هستم و می‌خواهم بگویم که چه چیزهایی برای من جواب دادند. تقریباً از هر چیز مقدار هرچند اندک را امتحان کرده‌ام، اما درنهایت و پس از دستیابی به اهداف شخصی و حرفه‌ای بزرگ، به این سه مورد رسیده‌ام:

- ۱) رها شدن از شر بهانه‌هایی که باعث می‌شدند درجا بزنم.
- ۲) به‌کارگیری عادت‌ها و رفتارهای خوبی که زمینه موفقیت‌م را فراهم کردند.
- ۳) کسب مهارت‌هایی که برای رشد به تصاعدی‌ترین شکل ممکن، لازمند.

صادقانه بگویم که وقتی در حال طی مسیر بودم، خودآگاهی لازم برای شناسایی این گام‌ها را نداشتم، اما وقتی اکنون به عقب می‌نگرم، می‌بینم که این‌ها از عوامل اصلی در کسب تک‌تک موفقیت‌هایم بوده‌اند. یک بخش کتاب را به هرکدام از این موارد اختصاص داده‌ام و به‌صورت عمادانه همین ترتیب فوق را رعایت کرده‌ام.

کتاب را با «رها کردن بهانه‌ها» آغاز کردم، زیرا اگر چیزهایی که هم‌اکنون محدودتان می‌کنند را تشخیص ندهید، هیچ‌گاه نمی‌توانید آن‌ها را پشت سر بگذارید. خواهید دید که بخش بهانه، طولانی‌ترین بخش این کتاب است. این تصادفی نیست. عادت‌ها و مهارت‌هایی که نیاز داریم رک و راست هستند، اما این بهانه‌ها هستند که مانعی میان وضعیت کنونی و وضعیت مطلوب آینده‌مان می‌باشند و نقشی دراماتیک‌تر از نیمه‌ی دوم

دست از عذرخواهی بردار، دختر

نمایش همیلتون^۱ را ایفا می‌کنند. وقتی آن‌ها را بررسی کردید و ماهیت دروغینشان را تشخیص دادید، می‌توانید سراغ چیزهایی بروید که قوی‌تر تان کنند.

دومین بخش این کتاب «عادت‌های لازم» هستند. صفت لازم را به کار برده‌ام تا اهمیت عادت‌ها را نشان دهم. اگر دوست دارید جذبه و نتایج لازم را مشاهده کنید، کلید کار در ممارست است. یعنی نمی‌توانید یک کار را یک بار یا حتی ده بار انجام دهید و انتظار داشته باشید که به مقصد مدنظر تان برسید. باید رفتارهایی را گسترش دهید که انگار در ناخودآگاه و دی‌ان‌ای شما نهفته شده‌اند. باید آن‌ها را آن‌قدر ملموس کنید که این نسخه‌ی بهتر از شما به هنجار جدید تبدیل شود.

در نهایت کتاب را با «مهارت‌های اکتسابی» تمام می‌کنم. این‌ها چیزهای کلی هستند که هر کسی برای پیگیری اهدافش به آن‌ها نیاز دارد. نکته‌ای که شاید شما را دل‌زده کند این است که چنین مواردی به‌ندرت در رده‌ی مهارت‌ها فهرست می‌شوند. مواردی همچون اعتمادبه‌نفس و پشتکار را معمولاً ویژگی‌هایی می‌دانند که یا دارید یا ندارید، اما دوست دارم نظر تان راجع به آن‌ها را دگرگون کنم. می‌توانید ویژگی‌های مثبت جدید را در دل خود بکارید و از آن مهم‌تر اینکه اگر دوست دارید خیلی ساده‌تر به اهداف شخصی‌تان دست بیابید، باید پرورش این ویژگی‌ها را در نظر داشته باشید^۲.

این کتاب اطلاعات زیادی در اختیار دارد. اطلاعاتی که یک عمر طول کشید تا آن‌ها را کسب کردم؛ اما لطفاً مقهور آن‌ها نشوید. شما قدرتمند و جسور هستید و توانایی‌تان بیشتر از این حرف‌هاست. از اینجا به بعد، ایده‌های تغییر را همچون احتمالات زندگی‌تان قلمداد کنید. زندگی‌ای که با احتمال آکنده شده، همچون دستورالعملی برای رسیدن به کمال عمل خواهد کرد. بیایید در این دنیا شیرجه بزنیم!

۱. تئاتر موزیکال همیلتون اثر لین مانوئل میراندا

۲. یادداشت مترجم: اگر به این گفته ریچل هالیس باور ندارید، ابتدا کتاب «طرز فکر» دکتر کارول دوک و بعد کتاب «سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار» دکتر آنجلا داکورث (هر دو از نشر نوین) را مطالعه کنید.

بخش ۱

بهانه‌هایی که باید از دستشان رها شد

بهانه

معانی:

۱- تلاش برای کاهش سرزنش‌هایی که به خاطر اشتباه یا توهین انجام می‌شوند؛ جست‌وجو برای توجیه یا دفاع.

۲- رهایی (فردی) از زیر بار وظیفه یا خواسته.

مترادفات: توجیه، دفاع، اغماض، تبرئه.

بهانه‌ها خودشان را در چندین قالب مختلف پنهان می‌کنند. برخی افراد با تمام قلبشان به آن‌ها باور دارند. آن‌ها به راستی فکر می‌کنند شایستگی لازم را ندارند یا وقتشان کافی نیست یا اصلاً در دسته‌ی «افراد با این نوع از اهداف» جای نمی‌گیرند. آن‌ها تشخیص نمی‌دهند که هر بار با تمسک به این باورها، نه تنها انگیزه‌ی خود را از بین می‌برند، بلکه پیش از شروع، دستشان به نشانه‌ی تسلیم بالا می‌رود. بیایید دیگر این کار را نکنیم. بهانه‌هایی که به آن‌ها باور دارید چه هستند؟ احتمالاً یک یا چند مورد از این ایده‌ها درون ذهنتان وجود دارند که به عنوان دلیل عدم پیگیری یا دنبال کردن رؤیاهایتان ذکر می‌کنید و توجیه می‌آورید. امیدوارم که با بررسی رایج‌ترین بهانه‌ها و دلیلی که برای پروبال ندادن به آن‌ها ارائه می‌شود، بتوانید موانعی که هم‌اکنون مانع حرکتتان می‌شوند را از سر رها کردن بردارید.

بهبانهای ۱: این کاری نیست که سایر خانمها آن را انجام بدهند

من قبلاً دندان کوسه‌ای^۱ داشتم.

راست می‌گویم. من یکی از آن بچه‌های بدشانس بودم که دندان‌های شیری‌اش نمی‌خواستند دل بکنند و بروند. به جای اینکه مثل هر دندان پیشین با شخصیتی از جای خود خارج شوند، دودستی به این دنیا چسبیده بودند. در آن واحد دندان‌های دائمی من هم خیلی با شخصیت نبودند. آن‌ها هم مثل داروغه‌های متجاوز وارد دهان شده و در جای خود سکنی گزیدند. در واقع دو ردیف دندان داشتم، مثل کوسه‌ها.

در همین دوران بود که تصمیم گرفتم با قیچی‌های مخصوص سبیل پدرم، موهای چتری خودم را کوتاه کنم. البته الآن می‌توانم تشخیص دهم که این حرکت چندان هوشمندانه نبود. آدمی بودم که سفت‌وسخت از قوانین و مقررات پیروی می‌کردم و هنوز هم همین‌طورم. کوتاه کردن موهای خودم، آن‌هم در سن یازده سالگی، مثل این می‌ماند که بخواهم با قاشق و چنگال‌های متنوع و نامتناسب مادرم، اقدام به عمل جراحی قلب باز کنم. این کار توصیه نمی‌شود. اما در این نمونه، این موهای چتری داخل چشمانم می‌افتادند و اعصابم را خرد می‌کردند. هر قدر هم که تابع مقررات باشم، زن عمل هم بودم و هنوز هم هستم. تصمیم گرفتم که خودم این کار را مدیریت کنم. وقتی پدرم نتیجه‌ی این اقدام مرا دید، تلاش کرد که خط نامتوازن موهایم را اصلاح کند. متأسفانه آرایشگری او هم مثل خودم بود و تعریف چندانی نداشت و اوسیدی^۲ (اختلال وسواس فکری عملی) شدیدی هم داشت... یعنی هیچ‌وقت از میزان صاف بودن خط موها راضی نمی‌شد. او برای اینکه لبه‌ی موهای من را تمیز و صاف دریاورد، هی آن‌ها را کوتاه و کوتاه‌تر کرد، تا جایی که آن‌ها کوتاه‌تر از مژه‌هایم شدند. عکس‌های کلاس پنجم من دیدنی بودند.

۱. یکی از متداول‌ترین مشکلات مربوط به فرایند جایگزینی دندان‌های شیری با دندان‌های دائمی، وضعیتی به نام دندان کوسه‌ای است. دندان کوسه‌ای به این معنی است که دندان‌های دائمی پیش از افتادن دندان‌های شیری، از لثه بیرون زده‌اند.

دست از عذرخواهی بردار، دختر

راستی به شما گفتم که در همان روزها ابروهایم را هم تراشیدم؟ هنوز نمی دانستم که باید آن ها را چطور اصلاح کنم. فقط می دانستم که دیگر ابروی پیوسته نمی خواهم و فکر می کردم اگر تیغ خواهر بزرگترم را بردارم و وسط پیشانی ام را بتراشم، به هدف خودم می رسم.

چاق و چله هم بودم.

و نوازنده ی کلارینت (قره نی) هم بودم.

زشت بودم، موهای فرفری داشتم و همیشه سایزم دو برابر تشویق کننده ها بود و لباس های ارزان قیمت گودویل^۱ می پوشیدم که اصلاً با من تناسب نداشتند. تنها چیزی که از دنیا می خواستم، این بود که محبوب و زیبا بشوم، به گونه ای که بتوانم با دیگران جوش بخورم و تناسب اندام داشته باشم. هرچند که در این زمینه هرگز شانس نداشتم.

وقتی سن و سالتان کم است، خیلی کنترلی روی چهره ی خود ندارید تا با دیگران تناسب داشته باشید و به چیزی هم دسترسی ندارید. اما قطعاً می فهمید که چه چیزهایی را ندارید و از کمبود چه ویژگی هایی رنج می برید. فقط کافی است به افرادی که خیلی مورد قبول بقیه هستند و انگار همه چیز بر وفق مرادشان است نگاه کنید تا ببینید که چه کمبودهایی دارید. در یک دنیای ایدئال، دقیقاً همان زمانی که متوجه این تفاوت ها شدید، فرد مسن و عقلی از راه می رسد و به شما یاد می دهد که همین غرابت های درونی و منحصر به فردتان شما را ارزشمند می کنند. آن ها در کنار شما قدم می زنند، درباره ی حقایق زندگی حرف می زنند و شاید بهترین روش اصلاح مو را به شما نشان بدهند تا دیگر شبیه آن قسمت از سریال «دوستان»^۲ نشوید که مونیکا به باربادوس رفته بود. در یک دنیای ایدئال، آن ها شما را تشویق می کنند که خودتان باشید و در آن واحد، کمکتان می کنند که روش های بهبود فردی و رشد اعتماد به نفستان را بیابید.

۱. به انگلیسی (Goodwill) یکی از فروشگاه های زنجیره ای در آمریکا که مردم اجناسی از قبیل لباس و وسایل خانه که نمی خواهند را به آن اهدا می کنند. گاها فروشگاه ها نیز اجناسی که فروخته نشده را به این فروشگاه اهدا می کنند. قیمت اجناس در این فروشگاه ها به طرز عجیبی ارزان است.

بهانه هایی که باید از دستشان رها شد

اما اکثر ما در دنیای ایدئالی بزرگ نمی‌شویم.

اکثر ما در شرایطی بزرگ می‌شویم که از همان سنین پایین، تمامی ویژگی‌های نادرست و غیرمطلوبمان را شناسایی می‌کنیم. به این باور می‌رسیم که خیلی چاق، خیلی زشت و خیلی نامتوازن‌تر از آن هستیم که ما را بپذیرند و دوست داشته باشند و حتماً باید تغییرات بزرگی را در خودمان ایجاد کنیم. برخی از خانم‌ها سعی می‌کنند با انزوای بیشتر و بیشتر، این موضوع را کنترل کنند. برخی خانم‌های دیگر از طغیان و شورش بهره می‌گیرند: «دنیای عجیب و غریب بودن مرا دوست ندارد؟ اشکالی ندارد! آن روی خودم را بالا می‌آورم تا پیش از اینکه به من نزدیک شوی، از خودم دورت کنم». یا اگر مثل من باشید، دقیقاً در همان دورانی که دندان کوسه‌ای و موهای چتری سه سانتی دارید، به این نتیجه می‌رسید که این قیافه‌ی عجیب و مسخره‌تان خیلی افتضاح است. بنابراین با تمامی غرور ناشی از دوران بلوغتان، به ویژگی‌ها و کارهای سایر دخترها نگاه می‌کنید و دقیقاً مثل همان سکانس «پری دریایی کوچک»^۱ که برای اولین بار بالأخره پا به خشکی می‌گذارد و بسیار هیجان‌زده است، شما هم تصمیم می‌گیرید که بخشی از دنیای آن دخترها باشید. در این راستا هر آنچه لازم باشد را تقلید می‌کنید: رفتار، لباس، قیافه و گفتارشان به گونه‌ای خواهد بود که بیشترین میزان مقبولیت را برایتان به همراه بیاورد.

این روند به سرعت اتفاق نیفتاد، اما بالأخره موفق شدم دندان‌هایم را ارتودنسی کنم. یاد گرفتم که موهایم را با اتو صاف کنم و در حوالی بیست‌سالگی، نقش بازی کردن را به خوبی یاد گرفتم. در واقع آن قدر می‌توانستم نقش خانم‌های دیگر را خوب بازی کنم و شبیه‌شان باشم که حتی دیگر برای خودم هم سؤال پیش نمی‌آمد آیا از این انتخاب‌هایم لذت می‌برم یا خیر. وقتی بالأخره به صرافت ارزیابی مسیر زندگی‌ام افتادم، دیدم که خیلی از خود واقعی‌ام فاصله گرفته‌ام.

و بدین ترتیب زندگی دوگانه‌ای داشتم.

دست از عذرخواهی بردار، دختر

نه مثل فردی که روزها نقش دستیار حقوقی را ایفا می‌کند و شب‌ها به جاسوس بین‌المللی تبدیل می‌شود، بیشتر شبیه روشی که خودم برای زندگی داشتم - خوب است که آن را به صورت علنی افشا کنم - در ظاهر یک نوع شخصیت را از خودم نشان می‌دادم، درحالی که باطن و فطرت من نوع دیگری بود.

در انظار عمومی و شبکه‌های اجتماعی، همسر و مادر، آشپز خانه‌دار که عاشقانه غذا می‌پزد، ملکه‌ای خودکفا با یک بلاگ و عاشق پست‌های فیس‌بوک بودم. در پشت صحنه مادری شاغل، کارآفرین و فردی مشتاق برای کسب مقام‌های بالاتر بودم. من دفتر داشتم.

پنج پرسنل تمام‌وقت داشتم.

هفته‌ای بیش از ۶۰ ساعت کار می‌کردم.

و نکته‌ی مهم اینجاست که هر ثانیه‌ی کارم را دوست داشتم.

هر ثانیه‌ی این سبک زندگی را می‌پسندیدم، اما هیچ‌گاه آن را افشا نمی‌کردم. نه به‌صورت عمومی در شبکه‌های اجتماعی. نه به‌صورت خصوصی در مهمانی‌های خانوادگی. نه در نشست‌های کاری شوهرم و نه حتی در جلسات کاری که با مشتریان احتمالی برگزار می‌کردم. همیشه آن را در خفا نگه می‌داشتم. همیشه حقیقت را با دستانم کنار می‌زدم، مثل مگسی که با دست آن را از خود دور می‌کنیم. «اوه، آره اون یه کار کوچیکه». تمامی دستاوردهایم را مخفی می‌کردم و بزرگ‌ترین رؤیایم را حتی برای خودم تکرار نمی‌کردم. همیشه نگران طرز تفکر دیگران نسبت به خودم بودم. می‌ترسیدم که اگر از خواسته‌های قلبی‌ام اطلاع داشته باشند، دیدگاهشان نسبت به من عوض شود.

حقیقت این بود که درباره‌ی چیزهای زیادی رؤیاپردازی می‌کردم. درباره‌ی نحوه‌ی تغییراتی که خانم‌ها می‌توانند در دیدگاه، سلامت ذهن، اعتمادبه‌نفس و حتی نحوه‌ی رنگ کردن ابروهایشان بدهند (چون همین رنگ ابرو به‌اندازه‌ی کل موارد قبل برایم اهمیت دارد). ایده‌هایی داشتم که می‌توانستم با آن‌ها به اشتراک بگذارم. به ساخت ابزار ارتباطی فکر کرده بودم که بتوانم با آن با خانم‌های سراسر دنیا صحبت کنم، آن‌ها را تشویق نمایم،

بهانه هایی که باید از دستشان رها شد

روحیه‌شان را بالا ببرم و آن‌ها را بخندانم. به این موضوع باور داشتم که اگر سایر افراد با ویدئوی گربه و عکس قهوه و پست‌های مربوط به ورزششان، شبکه‌های اجتماعی را پر می‌کنند، من می‌توانم با افزودن نقل‌قول‌های انگیزشی و اظهارات مثبت این کار را انجام دهم. اعتقاد داشتم که می‌توانم کل کسب‌وکار را با همین ایده تغییر دهم. اعتقاد داشتم که می‌توانم دنیا را عوض کنم.

خب چه کسی این‌ها را می‌گوید؟

من می‌گویم. البته در حال حاضر.

آیا این حرف‌ها را پنج یا ده سال پیش می‌زدم؟ قطعاً نه. این رؤیاها را در دلم مخفی نگه داشتم تا هیچ‌کس نتواند به عجیب و غریب بودن آن‌ها اشاره کرده یا مرا براساس آن‌ها قضاوت کند. به این ترتیب آن‌ها هیچ‌گاه نتوانستند روشنای روز را ببینند و شانس برای نمایش خود نیافتند. استعدادها و مهارت‌ها مثل سایر چیزهای زنده هستند. آن‌ها نمی‌توانند در تاریکی رشد کنند.

شاید کاری که کردم به نظر شما منطقی نباشد. اگر پنهان‌سازی رؤیاها و به زبان نیاوردنشان برای شما عجیب است، احتمالاً هیچ‌گاه در صنعت من کار نکرده‌اید... یا احتمالاً به ترول‌ها اجازه می‌دهید که شخصیت شما را در قالب مرزهای یک پست فیس‌بوکی تکه پاره کنند. بگذارید به شما بگویم. نادیده گرفتن چیزهایی که مردم در اینترنت می‌گویند، به پوست کلفتی احتیاج دارد و همچون گیاهی که شکاف برمی‌دارد و سپس روی همان شکاف پینه می‌بندد، شما هم باید چند باری تکه پاره شوید تا به این پوست کلفت برسید.

چند سالی طول کشید تا جسارت لازم برای اظهار عمومی رؤیاها را پیدا کردم.

نخستین بار بلاگ‌نویسی را در شرایطی آغاز کردم که چهار سال شرکت برگزارکننده‌ی مجالس در لس‌آنجلس را اداره می‌کردم و تهیه‌کننده‌ی مهمانی‌های باشکوه و جشن‌های عروسی بودم. حقیقتاً خسته شده بودم. حضور در همایش‌های میلیون دلاری، ظاهر فریبنده و اغواکننده‌ای داشتند، اما تهیه‌کنندگی‌شان بسیار دشوار بود. در انتهای چهارمین سال، مطمئن نبودم که آیا می‌توانم این کار را ادامه دهم یا خیر. اما این بلاگ را شروع

دست از عذرخواهی بردار، دختر

کردم. در آن زمان، بلاگ‌نویسی خیلی رواج پیدا کرده بود و همه به آن مشغول بودند، بنابراین من هم تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم.

شرایط مخوفی بود.

عملاً درباره‌ی آن چیزهایی می‌نوشتم که شب قبل می‌خوردم. تصاویر من به‌گونه‌ای بودند که انگار آن‌ها را در اتاق تاریکی و با استفاده از دوربین دم‌دستی گرفته‌ام که البته خیلی هم دور از واقعیت نبود و صادقانه بگویم که هیچ‌کس به مطالعه‌ی این مطالب اهمیت نمی‌داد. تقریباً همانند اکثر بخش‌های حرفه‌ی کارآفرینی‌ام، هیچ ایده‌ای نداشتم که دارم چه می‌کنم. اما خواهر من، بگذار همین الآن چیزی را برای روشن کنم، اگر در زمینه‌ای تجربه یا دانش نداری، این عزم و اراده است که تفاوت میان جایگاه کنونی تو و جایگاهی که در آینده خواهی داشت را رقم خواهد زد!

وقتی که کانون تمرکز را کوچک‌تر کردم و نظم بیشتری به محتوایم بخشیدم، تم بلاگ و درنهایت تم کلی کسب‌وکارم کم‌کم مشخص شد. می‌خواستم روی جست‌وجوی زندگی زیباتر و خوشحال‌تری تمرکز کنم. کم‌کم دنبال‌کننده‌های اندکی پیدا کردم و توجهات به سمتم جلب شدند. سپس چند پیشنهاد دریافت کردم. «آیا می‌توانم درباره‌ی دکوراسیون جشن شکرگزاری در یکی از روزنامه‌های محلی صحبت کنم؟» البته که می‌توانم! «آیا می‌توانم با دریافت مبلغ ۲۵۰ دلار، فلان برند تخم‌مرغ را در یکی از دستور پخت‌های سایت استفاده کنم؟» قطعاً می‌توانم! «آیا می‌توانم با دریافت کارت هدیه‌ی ۱۰۰ دلاری، فلان کفش‌ها را در پست بعدی‌ام در اینستاگرام بپوشم؟» معلوم است که می‌شود!

این پیشنهادها پشت سر هم از راه می‌رسیدند و اگرچه این مبالغ در برابر درآمد از تنظیم و تهیه‌ی مجالس هیچ بودند، اما پتانسیل خیلی زیادی در این بخش وجود داشت! برندها پول زیادی برای خرج کردن دارند و دوست دارند آن را به افرادی مثل من بدهند. طی نوزده ماه بعد، کم‌کم توانستم میزان درآمد از بلاگ را افزایش دهم و دیگر مشتریان کمتر و کمتری را برای تهیه‌ی مجالس می‌پذیرفتم و پروسه‌ی گذار آغاز شده بود. تا آن زمان صرفاً کارآموزی پاره‌وقت را استخدام کرده بودم تا به من کمک کند؛ اما وقتی تصمیم گرفتم که کاملاً روی بلاگ تمرکز کنم، می‌دانستم که به چند فرد متخصص نیاز دارم.

بهبانهای که باید از دستشان رها شد

اهداف من برای خودم خیلی ارزشمند بودند، اما از اینکه آنها را با دیگران به اشتراک بگذارم، احساس رضایت نداشتم. اصلاً به کم راضی نبودم. تخیلات وسیع به علاوه‌ی تمایل طولانی‌مدتی که برای اثبات ارزش‌هایم داشتم، به من می‌گفت که باید همیشه دنبال قله‌های رفیع بروم.

تا حالا عبارت «بزرگ را هدف بگیر یا به خانه برو» به گوشتان خورده. من هیچ‌گاه به خانه نمی‌روم.

اگر روز تولدم، توله‌سگ وینر به من هدیه بدهید، در وهله‌ی اول خیلی غافلگیر می‌شوم. هیچ‌گاه سگ وینر نخواست‌ام، بنابراین مطمئن نیستم که این هدیه چه معنایی می‌دهد، اما از صمیم قلب آن را می‌پذیرم. نام خیلی باشکوه مثل رجینالد وادزورث^۱ روی آن می‌گذارم که اسم دوک هشتم هارتفورد بود. سپس خیلی طول نمی‌کشد که ساخت مزرعه‌ای کوچک در حومه‌ی فینیکس را در ذهن می‌پرورانم که بتوانم در آن سگ‌های نژاد داشهوند خودم را برای شرکت در مسابقات قهرمانی پرورش دهم.

منظورم این است که...

به محض اینکه تصمیم گرفتم جنبه بلاگ‌نویسی کسب و کارم را توسعه دهم، می‌دانستم که باید کارمندان بیشتری را به عنوان کمک استخدام کنم. به ویراستار احتیاج داشتم که در نوشتن به من کمک کند و عکاس می‌خواست‌م که عکس‌های خوبی بگیرد و البته دستیار می‌خواست‌م که دفتر را اداره کند. با گسترش محتوا، پایگاه هواداران ما هم گسترده شد. به شدت تلاش می‌کردیم و به تمایلات مردم نیز توجه می‌کردیم و با افزایش مخاطب، درآمد ما هم بیشتر شد. این عالی بود. این شرکت براساس اعتبار من و ایدئال‌هایی که این هواداران درباره‌ام ساخته بودند، بنا شده بود.

بگذارید اندکی به جاده خاکی بزمن و نکته‌ای را درباره‌ی سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرهای اجتماعی توضیح دهم که خودم در آن زمان متوجه نمی‌شدم. هم‌اکنون که در حال نگارش این کتاب هستم، حدود یک‌میلیون هوادار در شبکه‌های اجتماعی دارم. اما آن اوایل کار،

1. Reginald Wadsworth

دست از عذرخواهی بردار، دختر

احتمالاً ۱۰ هزار هوادار فیس‌بوکی داشتم و اینستاگرام هم هنوز زاده نشده بود. اما صرف‌نظر از تعداد هواداران، یک نکته همواره درباره‌ی شهرت و افراد مشهور صدق می‌کند: شما مرا نمی‌شناسید. صرفاً برداشت خودتان را از من دارید. همین امر در مورد راک^۱، اپرا، کارداشیان یا رئیس‌جمهور صدق می‌کند. حتی وقتی فردی زندگی خود را به‌صورت شفاف روی دایره می‌ریزد. باز هم شخصیت واقعی او را نمی‌شناسید. نه به این دلیل که لزوماً چیزهایی را مخفی کند، بلکه شما او را از طریق لنزی که خودتان ساخته‌اید، تماشا می‌کنید.

بنابراین اگر اولین بار عکس بسیار شیک و خوش‌سلیقه‌ای از من ببینید و به همین دلیل در اینستاگرام مرا دنبال کنید، احتمالاً شخصیت من به عنوان فردی خوش‌سلیقه و باب روز در ذهن‌تان نقش می‌بندد. اگر در هنگام انتشار عکس ترک‌های پوستی و همه‌گیر شدن آن‌ها با من آشنا شده باشید، احتمالاً من را به عنوان مادر یا فردی می‌شناسید که با مشکلات مربوط به تصویر بدنی‌اش دست‌به‌گریبان است. هر برداشتی که درباره‌ی من (یا هر شخص دیگری که نمی‌شناسید) داشته باشید، بستگی به چارچوبی دارد که ما را در داخل آن گذاشته‌اید. این پدیده‌ای کاملاً طبیعی است و اشکالی ندارد، تا اینکه فرد مورد ستایش‌تان از آن چارچوبی که شما برایش در نظر گرفته‌اید، خارج شود.

برای من، مادر شدن نقش این چارچوب را بازی کرد و اینجاست که کل آن زندگی دوگانه‌ای که گفتم، وارد بازی می‌شود.

من ارتشی از طرفداران داشتم که همگی مادر بودند (و هنوز هم آن‌ها را دارم)، اما تا آن زمان به‌صورت علنی درباره‌ی شرکت خودم اظهارنظر نکرده بودم. نه اینکه احساس شرمندگی کنم؛ بلکه آن‌قدر سرگرم تولید محتوا بودم که هیچ‌گاه متوقف نمی‌شدم تا درباره‌ی نحوه‌ی پدید آمدن این موارد توضیح دهم. فکر می‌کردم همه می‌دانند که من از دیگران کمک می‌گیرم. هر هفته شش مطلب خیلی دقیق و پیچیده برای بلاگ درست می‌کردم و دو بچه‌ی کوچک هم داشتم. معلوم است که یک گروه به من کمک می‌کنند! اما بنا به هر دلیلی، این موضوع برای بسیاری از افراد مشهود نبود و وقتی حقیقت را

۱. به انگلیسی (The Rock) دواین جانسون ملقب به صخره بازیگر آمریکایی

بهانه هایی که باید از دستشان رها شد

فهمیدند، برخی از آن‌ها از دستم عصبانی شدند و بی‌رحم هم بودند. اصلاً یادم نمی‌آید که به خاطر چه بود، اما یادم می‌آید که پست فیس‌بوکی بود و در آن درباره‌ی مادر بودن صحبت کرده بودم. در یکی از نظرات شخصی پرسید که از کجا وقت می‌آورم «این همه کار انجام دهم». هرگز به ذهنم هم خطور نکرد که بخوام دروغ بگویم.

بدون توجه تایپ کردم: «اوه، خودم که همه‌ی این کارها رو نمی‌کنم. شوهرم هم واقعاً درگیره و یک پرستار بچه داریم که وقتی من سر کارم، کارهای پسرها رو انجام می‌ده و کمک می‌کنه».

یک انفجار اینترنتی داشتیم.

«تو چه جور مادری هستی که می‌گذاری شخص دیگری بچه‌هایت را بزرگ کند؟»

«فقط زن‌های خودخواهن که کارشون رو به خانواده‌شون ترجیح می‌دن!»

«خیلی حال می‌کنی که خودت رو کشیدی کنار و یه خانم دیگه بچه‌ها رو بزرگ می‌کنه؟»

سخنان تند خیلی سریع از راه رسیدند. برخی از هواداران وقتی متوجه شدند که برای تولید محتوا کمک می‌گیرم، دلسرد شدند. بسیاری از خانم‌ها خیلی ناراحت بودند که من شغلی بیرون از محیط منزل دارم. برخی دیگر از اینکه فهمیدند پرستار بچه دارم، سکتہ کردند. می‌فهمم که بسیاری از آن‌ها مرا مادر خانه‌دار می‌دانستند و چنین برداشتی از من داشتند، چون احتمالاً خودشان هم خانه‌دار بودند. ما مردم را نه براساس آنچه که هستند، بلکه براساس آنچه که خودمان هستیم، می‌بینیم. وقتی پایم را از چارچوبی که برایم ساخته بودند بیرون گذاشتم، حس می‌کردند به آن‌ها خیانت کرده‌ام یا دروغ گفته‌ام. نابود شده بودم.

نمی‌توانستم مردمی که از دستم ناراحت بودند را کنترل کنم. به اینکه آن‌ها کاملاً غریبه بودند، توجه نکنید. به اینکه این اظهارنظرها در قالب کامنت‌های فیس‌بوکی بودند، توجه نکنید. چون خیلی ناراحت و درمانده بودم. دوران کودکی من را به خاطر دارید؟ آن

دست از عذرخواهی بردار، دختر

دندان کوسه‌ای را می‌گویم! خب آن دختر کوچولو هنوز دوست داشت جامعه او را بپذیرد و این فکر که دیگران از دستش ناراحت شده‌اند، باعث آزارش می‌شد.

اگر به گذشته نگاه کنم، این دیدگاه احمقانه به نظر می‌رسد، چون دیگر از آن خانم جوان متزلزل فاصله گرفته‌ام (با تشکر از عوامل!). اما این اتفاق باعث شد که از این به بعد در اظهارنظرهای عمومی‌ام دقت بیشتری داشته باشم و دربارهی هر سخنی تأمل کنم. این‌ها موضوعاتی بودند که می‌دانستم مردم را عصبانی می‌کنند، بنابراین دیگر اصلاً به آن‌ها اشاره‌ای نکردم. کار کردن، گرایش به کارآفرینی، تیم من، داشتن پرستار بچه، داشتن پیشخدمت، سفرهای کاری این‌ها سریعاً به تابو بدل شدند. روی موضوعاتی تمرکز کردم که مردم دوست داشتند. عکس‌های پینترست‌پسند دربارهی نحوه‌ی چیدمان و مرتب کردن، توصیه‌های بچه‌داری، ترفندهای ورزشی و دستور پخت کیک فنجانی در دستور کارم قرار گرفتند. سال‌ها تلاش سخت و مصراانه کرده بودم تا شرکتم رشد کند، اما اگر در همان زمان هم از من می‌پرسیدید که برای امرار معاش چه می‌کنم، با وقار و شرم ساختگی می‌گفتم که «بلاگ کوچکی دارم».

هر ماه میلیون‌ها نفر، آن «بلاگ کوچک» را می‌دیدند و درآمد آن شش‌رقمی شده بود، اما می‌فهمیدم که کسب‌وکار از طریق بلاگ، باعث ناراحتی برخی افراد خاص می‌شود، پس هیچ‌گاه به آن اشاره‌ای نمی‌کردم. این کار با اینکه برخی از جنبه‌های خاص زندگی‌ام را مخفی نگه دارم، فرق می‌کرد. پنهان‌سازی این موضوع، کم‌کم اندیشه‌ای را در ذهنم به وجود آورد که کارم و شخصیتی که دارم پدیده‌ای شرم‌آور است و باید از نظرها دور بماند. بدین ترتیب آن عذاب وجدان ناشی از مادر بودنم تقویت می‌شد. آن تزلزل‌هایی که دربارهی روش صحیح شوهرداری داشتم، تقویت می‌شدند. هر وقت فردی جملات منفی را دربارهی انتخاب‌هایم می‌گفت، چه به‌صورت آنلاین و چه به‌صورت رودررو در جمع خانواده، او را زیر سؤال نمی‌بردم. به این باور رسیده بودم که حق با آن‌هاست و همه‌ی این کارهای من اشتباه هستند و اینکه هر زن، همسر یا مادر خوبی باید زندگی خود را کاملاً وقف خانواده‌اش کند.

بهبانهای که باید از دستشان رها شد

اما نمی‌توانستم بی‌خیال شوم. عاشق کسب‌وکارم بودم و دوست داشتم برای حل معمای کارآفرینی تلاش کنم. این کار من را خوشحال می‌کرد. آتش دل مرا روشن می‌کرد. کاری می‌کرد که حس زنده بودن داشته باشم. اما در آن واحد، دوست نداشتم با این کاری که مایه‌ی لذت من است، موجبات ناراحتی فرد دیگری را فراهم کنم.

چند نفر از شما چنین کاری می‌کنید؟ چند نفر از شما که دارید کتاب را می‌خوانید، به خاطر درک یا شناخت نادرست برخی از افراد حاضر در زندگی‌تان، این سبک زندگی دوگانه را دارید یا بدتر از آن، سایه‌ای از شخصیت واقعی و مدنظرتان را نشان می‌دهید؟

دوست ندارم رؤیای خودم مبنی بر داشتن کسب‌وکار موفق را رها کنم، اما از طرف دیگر دوست ندارم دیگران از من دلسرد شوند. به مدت تقریباً ۵ سال این زندگی دوگانه را داشتم و دائماً از استرس و اضطراب رنج می‌بردم. چندین مطالعه‌ی شخصی و تعدادی بررسی بزرگ داشتم تا بالأخره ریشه‌ی احساس نیاز به این سبک زندگی را متوجه شدم. لب کلام این است: بیش از اینکه خودم به دوست داشتن خود اهمیت بدهم، دوست داشتم دیگران مرا دوست داشته باشند.

بنابراین درحالی‌که به تلاش خودم برای رشد کسب‌وکار ادامه می‌دادم، هیچ‌وقت آن را به‌صورت علنی بیان نمی‌کردم و وقتی اعضای خانواده از من می‌پرسیدند که چرا به جای خانه ماندن و بزرگ کردن بچه‌ها، سر کار می‌روم، سکوت می‌کردم و یاد گرفتم که این مسائل را در جمع خصوصی هم مطرح نکنم.

برنه براون^۱ می‌گوید: «شرمندگی متمرکز بر شخص است، درحالی‌که عذاب وجدان روی رفتار متمرکز می‌شود... عذاب وجدان: من متأسفم. اشتباه کردم. شرمندگی: من متأسفم. من خطا کارم.» در آن زمان این موضوع را نمی‌فهمیدم، اما از اینکه مادری شاغل هستم، به‌شدت احساس شرمندگی می‌کردم و سال‌ها این حس شرمندگی را داشتم. سال‌ها خودم را سرزنش می‌کردم، سال‌ها سعی می‌کردم دیگران را خوشنود کنم، سال‌ها

۱. Brené Brown — او کتاب‌های مطرح زیادی دارد که آخرین کتاب او با نام «شهامت رهبری» توسط نشر نوین ترجمه و منتشر شده است.

دست از عذرخواهی بردار، دختر

سعی می‌کردم برای تدارک شام‌های خانوادگی و طراحی جشن تولد بچه‌ها کارهای خارق‌العاده‌ای انجام دهم تا نشان دهم که بچه‌هایم هیچ کم‌وکسری ندارند. بنابراین سال‌های زیادی را صرف خودخوری درباره‌ی انتظارات دیگران از زندگی‌ام کردم. به مدت طولانی از هدف اصلی خودم که انگیزش و کمک به سایر خانم‌ها بود منحرف شدم، زیرا همیشه نگران برداشت دیگران از شخصیت خودم بودم.

به مدت طولانی به خاطر آنچه بودم، از دیگران عذرخواهی کردم.

آن‌هم نه عذرخواهی شفاهی. عذرخواهی‌های من بسیار دردناک‌تر بودند، زیرا با کلام خودم نمی‌گفتم که متأسفم. با روش زندگی‌ام می‌گفتم که معذرت می‌خواهم. هر بار که به سفر کاری می‌رفتم احساس شرمندگی می‌کردم. هر بار دروغی تحت عنوان عذاب وجدان مادری را قورت می‌دادم. هر بار که به سبک خاصی لباس می‌پوشیدم یا به شکل خاصی حرف می‌زدم تا سایرین برداشت بهتری از من داشته باشند، به مثابه‌ی معذرت‌خواهی به خاطر شخصیت واقعی‌ام بود و هر بار که درباره‌ی شخصیتم دروغ می‌گفتم، این باور را در ذهن خودم تقویت می‌کردم که حتماً اشتباه از من است. صادقانه باور داشتم من تنها خانمی هستم که چنین حسی را دارم.

سپس در سال ۲۰۱۵، به کنفرانسی رفتم که زندگی من را برای همیشه عوض کرد. در آخرین کتابم با جزئیات راجع به آن صحبت کردم و قسم می‌خورم از آن نویسنده‌هایی نیستم که مدام داستان‌های قدیمی‌اش را تکرار کند، اما چکیده‌ی آن تجربه چنین بود که ما در راستای محدودسازی باورهایمان تلاش می‌کنیم و دروغ‌هایی که می‌گوییم ما را عقب نگه می‌دارند. دوران کودکی‌ام را بررسی کردم و دیدم چیزهایی که در آن زمان یاد گرفتم یا پذیرفتم، هنوز هم روی من تأثیر می‌گذارند.

خطر لو رفتن داستان: اکثر چیزهایی که در کودکی خود یاد گرفته‌اید، هنوز هم روی شما تأثیر می‌گذارد. من هم استثنا نبودم.

در خانه‌ای بزرگ شدم که ساختار سنتی داشت. بابا کار می‌کرد و مامان به امور خانه می‌رسید حتی زمانی که شاغل بود. اما به‌نوعی توانستم راهم را برای تبدیل شدن به فمینیست سرافراز پیدا کنم. منظور از فمینیست، کسی است که اعتقاد دارد باید رفتار

بهبانهای که باید از دستشان رها شد

برابری با مردها و زن‌ها صورت بگیرد. با این عقیده ازدواج کردم که من و شوهرم باید به یک میزان بار زندگی را بر دوش بکشیم، اما همیشه بازگشت به طرز تفکر سنتی و محیط پرورش خلی ساده بود، همان محیطی که به من گفته بود زن باید این‌طوری باشد، فلان رفتار را نشان دهد و ارزش‌هایش هم چنین و چنان هستند.

بگذارید برای لحظه‌ای به جاده خاکی بزنم و ایده‌ی زندگی با تفکر «خانم باید چنین باشد» را باز کنم. اگر فقط بخواهم یک اندیشه را خدمتتان ارائه کنم تا از طریق آن به مطالعه‌ی این کتاب بپردازید، چنین است: اکثر ما با نوعی تمایز برجسته میان خانم‌ها و آقایان بزرگ شده‌ایم که می‌گوید خانم باید چنین باشد و آقا باید چنان رفتار را از خود نشان دهد. صرفاً بحث روی تقابل میان مردانگی و زنانگی نیست. در حالی دارم این جملات را تایپ می‌کنم که آرایش کامل انجام داده‌ام با کانتورینگ! بحث من این است که پسرها و دخترهای کوچک برای تبدیل به چه شخصیتی پرورش داده می‌شوند. همان‌طور که پیش‌تر گفتم، اکثر خانم‌ها صرف‌نظر از محل رشد یا پیش‌زمینه‌های فرهنگی‌شان، یاد گرفته‌اند که هر زن خوبی باید در حق دیگران خوبی کند. مشکل این تفکر در معنا و مفهومش است که به دیگران اجازه می‌دهد ارزش شما را تعیین کنند. پس جای تعجب ندارد که نیمی از خانم‌هایی که می‌شناسم، از استرس و افسردگی رنج می‌برند و زیر بار طرز تفکر دیگران راجع به خودشان قرار دارند. به ما یاد داده‌اند که بدون نظر خوب دیگران، هیچ ارزشی نداریم.

اما من از این موضوع فرار کردم. من به این کنفرانس رفتم و ناگهان الهامی بر من نازل شد که زندگی‌ام را تغییر داد. به من یاد داده بودند لقمه‌ی کوچک بردارم، اما در قلب من فقط رؤیاهای بزرگ قرار داشتند. آن قلب و محتویات درون آن، در ذات من جای گرفته بودند. رؤیاهایم تنها بخشی از من نبودند؛ آن‌ها شاکله و خمیره‌ی وجود من بودند. آن‌ها هدیه‌ای از خداوند بودند و اگر خالقم چنین چیزی را به من عطا کرده، چرا باید اشتباه باشد؟ وجودم را عمیق‌تر کاویدم و متوجه شدم تنها وقتی حس نادرستی درباره‌ی تمایلم برای رشد و کار دارم که به طرز تفکر دیگران و حرف مردم فکر می‌کنم. در خانه ماندن می‌تواند انتخاب شخصی زیبا و هدف زندگی باشد؛ اما هدف من چنین نبود. این چیزی بود که دیگران برای زندگی من می‌خواستند. این برداشت فرهنگی ما بود، اما من

دست از عذرخواهی بردار، دختر

آن را قبول نداشتم. بنابراین با خودم فکر کردم «شاید حق با من باشد و باید به خودم باور کنم و همه‌ی این‌ها را با صداقت بیان کنم. شاید حق با من باشد و باید به چیزهایی که ساختم، افتخار کنم. شاید حق با من باشد و باید به جای برداشتن لقمه‌ی کوچک، غرور را در سخت‌کوشی و دستاوردهایم بیابم».

با دلی قرص کنفرانس را ترک کردم! در قالب زنی کاملاً متفاوت به خانه آمدم یا در واقع باید بگویم که برای اولین بار در کل عمرم، با شخصیت حقیقی خودم به خانه آمدم. از آن سال به بعد، خوشحال‌ترین، پربازده‌ترین و ثمربخش‌ترین تجربیات کل زندگی‌ام را داشتم و همین چیزها باعث شدند نکته‌ی بسیار مهمی را متوجه شوم. من تنها زنی نیستم که به دلیل تغییر شخصیت خود احساس شرمندگی کرده است. من تنها کسی نیستم که تاکنون چنین احساسی را تجربه کرده است. اما عاملی که باعث شد به رؤیاها و امتیازات کنونی‌ام برسم این بود که چالش را پذیرفتم، احساسات قبلی‌ام را کنار گذاشتم و با این کار، تغییرات بزرگی در زندگی‌ام به وجود آوردم.

اگر تحت تأثیر کارهایم قرار گرفته‌اید، اگر از آخرین کتابم لذت برده‌اید یا آخر هفته‌ی متحول‌کننده‌ای را در یکی از کنفرانس‌هایم گذرانده‌اید یا نکات مهمی را در پادکستم شنیده‌اید، به خاطر داشته باشید که اگر گوش دادن به ندای درونم را متوقف نمی‌کردم، هیچ‌یک از آن‌ها رخ نمی‌دادند. این صدای کوچک درون سرم می‌گفت: «خانم‌های دیگر این‌شکلی نیستند. این تفکرات خیلی جسورانه، خیلی عجیب و خیلی مضر هستند. بنشین. ساکت باش». مبارزه با غریزه‌ی خودم و گوش ندادن به ندای درون، یکی از دشوارترین کارهایی است که تاکنون انجام داده‌ام، اما به خاطر همین کار بوده که زندگی من و شاید زندگی شما؟ تغییر کرده و بهتر شده است.

بهانه‌ی ۲: من شخص هدف‌گرایی نیستم

غریزه‌ام می‌گوید اکثر خانم‌هایی که این کتاب را دست گرفته‌اند، جوینده‌ی هدف هستند نه جوینده‌ی طلا، جوینده‌ی هدف. منظورم این است که شما هدف یا رؤیایی دارید که در قلبتان وجود دارد و اندکی توصیه یا تشویق می‌خواهید تا شما را برای حرکت به سمت آن تحریک کند. اما امکان دارد در میان جامعه‌ی مخاطبینم، خانم‌های صرفاً کنج‌کاو هم باشند یا خانم‌هایی که هوادار کانال یوتیوب هستند و هنوز نمی‌دانند آیا هدف داشتن برایشان جواب می‌دهد یا نه. این آدم‌ها خودشان را دختر هدف‌گرایی نمی‌بینند. آن‌ها اعتقاد دارند که ساختار ژنتیکی‌شان چنین است؛ برخی افراد ژنتیکشان طوری است که «دنبال رشد شخصی» هستند و برخی دیگر چنین شرایطی را ندارند. حتی امکان دارد این افراد پیش خودشان آرزو کنند که ای کاش در دسته‌ی مقابل حضور داشتند و می‌توانستند پیگیر اهدافشان شوند، اما «متأسفانه سرشت من این‌گونه نیست».

کاملاً درک می‌کنم که چرا چنین تفکری دارید. حتماً باید از بدو تولد با یک سری مهارت‌های خاص متولد شوید در غیر این صورت آن‌ها هیچ‌گاه جزو مهارت‌های شما نخواهند شد. راه رفتن، حرف زدن، خوردن غذاهای جامد بدون اینکه در گلویتان ببرد، راندن ماشین، هجی کردن، استفاده از کامپیوتر، همه‌ی این‌ها به‌صورت طبیعی و بخشی از «سرشت» شما از زمان تولد بودند، مگر نه؟

البته که نه. احمق نباشید!

شما این چیزها را یاد گرفتید، همان‌طور که خیلی چیزهای دیگر را آموخته‌اید. نمی‌گویم که در حال حاضر فردی هدف‌گرا نیستید، چون ادراک به مثابه‌ی واقعیت است و اگر به صحت این موضوع باور داشته باشید، پس قطعاً درست است. بحث من این است که یک کلمه از جمله‌ی شما جا افتاده است. شما هنوز فردی هدف‌گرا نیستید. هدف خود را پیدا کنید، روی آن تمرکز نمایید و تلاش کنید که هر روز تا جای ممکن به آن نزدیک‌تر شوید. برای یافتن هدف‌تان باید مقداری تعمق درونی و شفافیت داشته باشید، اما دو ویژگی لازم دیگر چه هستند؟ داشتن تمرکز و بهره‌وری کافی برای اینکه به مقصد مدنظرتان نزدیک‌تر

دست از عذرخواهی بردار، دختر

شوید؟ آن‌ها صرفاً عادتند. اگر هم اکنون آن‌ها را در اختیار ندارید، صرفاً به این خاطر است که نتوانسته‌اید پرورششان بدهید. اصلاً این‌طور نیست که هیچ‌گاه نتوانید به آن‌ها برسید.

رؤیایا آن چیزهایی هستند که در زندگی خود به آن‌ها دل می‌بندید. رؤیایا آن چیزهایی هستند که در صورت وقوع روزتان را می‌سازند. چیزهایی نظیر «امیدوارم که دیگر همیشه‌ی خدا خسته نباشم»، «چقدر خوب می‌شد اگر می‌توانستم اندام متناسبی داشته باشم»، «دوست دارم از شر بدهی‌ها خلاص شوم»، «ای کاش می‌شد که تابستان امسال تعطیلات لاکچری داشته باشم»، «ای کاش می‌شد که آخرهای ماه کم‌پول نباشم و بی‌صبرانه برای فیش حقوقی انتظار نکشم». یا «ای کاش بتوانم کسب‌وکار جانبی را راه بیندازم». از آنجایی که همه‌ی ما از جاهای مختلفی می‌آییم و پیش‌زمینه‌های گوناگونی داریم، رؤیایایمان منحصر به فرد هستند و به‌اندازه‌ی مدل مویمان با یکدیگر فرق می‌کنند. هر کس رؤیایهای خودش را دارد. همه این به رؤیایا اذعان نمی‌کنند یا حتی احتمال وقوعشان را در ذهن نمی‌پروراند، اما هر کسی که این کتاب را می‌خواند حتماً یک سری آرزوهای قلبی دارد. آن آرزوهایی که شما دارید؟ آن‌ها رؤیا هستند. اما رؤیا و هدف دو چیز کاملاً متمایز هستند.

هدف، رؤیایی است که آماده‌ی برآورده‌سازی آن شده‌اید. هدف، رؤیایی است که تصمیم گرفته‌اید به آن واقعیت ببخشید. هدف، مقصدی است که به سمت آن حرکت می‌کنید، نه اندیشه‌ای که آن را در نظر گرفته‌اید یا صرفاً آرزویش را دارید. امید پدیده‌ای زیبا و ابزاری بسیار بالارزش است که انگیزه‌ی ما را حفظ می‌کند و اجازه می‌دهد که احتمالات آتی، الهام‌بخش ما باشند. اما بیایید این نکته را خیلی شفاف مطرح کنیم: امید، استراتژی نیست.

صرفاً امید به این موضوع که زندگی بهتر خواهد شد، خودتان بهتر می‌شوید و ناگهان تمرکز و انگیزه‌ی مضاعفی پیدا می‌کنید، ارزشی ندارد و باید حتماً در این راستا گام بردارید تا چنین شرایطی تحقق یابد. باید برای موفقیتتان برنامه‌ریزی کنید. باید هدفمند باشید، باید همین الآن درباره‌ی شخصیت مدنظرتان تصمیم بگیرید و هر قدر که می‌توانید به مقصودتان نزدیک‌تر شوید.

باید به آن باور داشته باشید.

بهبانهای که باید از دستشان رها شد

باید به خودتان باور داشته باشید، به اینکه می‌توانید تغییر ایجاد کنید و به آن شخصیت مدنظران برسید. در حین مطالعه‌ی این کتاب و درحالی‌که در تلاشید تا شخصیت مدنظران را تعیین کنید، به خاطر داشته باشید که هر سفری با یک هدف شروع می‌شود. باید جهت مدنظر برای حرکتتان را بیابید و عادت‌هایی که برای رسیدن به آنجا کمکتان می‌کنند را تعیین نمایید.

به راستی یکی از بهترین لحظات حرفه‌ی من در این ۵ سال آخر، آن تماس تلفنی بود که یکی از اعضای جامعه‌ی ما با من برقرار کرد. جامعه‌ی ما از میلیون‌ها خانم در سرتاسر دنیا و تعدادی آقای خوب تشکیل شده که در رسانه‌های اجتماعی با ما نشست و برخاست می‌کنند. با یکی از اعضای خودمان در ارتباط بودیم و از او درباره‌ی تجربه‌ی حضورش در اولین کنفرانس‌مان می‌پرسیدیم. اولین سالی که کنفرانس «ترقی» را برگزار کردیم، هیچ ایده‌ای درباره‌ی کارهای در حال انجاممان نداشتیم. صرفاً می‌دانستیم که می‌خواهیم فرصتی را برای خانم‌ها ایجاد کنیم تا یک جا جمع شوند، به اندیشه‌ها و حکمت‌هایمان گوش کنند و ابزارهای لازم برای تغییر زندگی‌شان را در اختیار بگیرند. همچنین می‌خواستیم فرصتی را برای آن‌ها فراهم کنیم تا با خانم‌هایی که طرز تفکر مشابه خودشان دارند، معاشرت کنند. بنابراین تماسی با یکی از همین خانم‌ها داشتیم که شجاعت لازم برای حضور در اولین همایش ما را داشت و می‌خواستیم تجربه‌هایش را بشنویم. طی این تماس، آن خانم با شرمساری گفت که تنها دلیل شرکتش در کنفرانس این بوده که شاید من یک کپی از کتاب‌های داستانی‌ام را برایش امضا کنم. او پیش‌تر هیچ‌گاه روی رشد شخصی خودش متمرکز نشده بود.

او به ما گفت: «هیچ‌وقت نمی‌دانستم که می‌توانم هدفی داشته باشم. من همسر و مادرم و هیچ‌گاه درباره‌ی تمرکز روی چیزی که صرفاً متعلق به خودم باشد، فکر نکرده بودم».

صادقانه بگویم که از این افشاگری حیرت‌زده شده بودم. از این نظر حیرت‌زده بودم که خودم شخصی هدف‌گرا هستم و حقیقتاً هیچ‌وقت به ذهنم خطور نمی‌کرد فردی در زندگی هدف نداشته باشد. بلکه قطعاً همه‌ی افراد مثل من نیستند که ساعت ۵ صبح مثل فنر از تخت‌خواب بیرون بپرند، اما پیش خودم فکر می‌کردم که همه‌ی افراد برای رسیدن به هدفی

دست از عذرخواهی بردار، دختر

تلاش می‌کنند و این حقیقت که فردی می‌تواند به یکی از همایش‌هایمان بیاید و متوجه شود که خودش به عنوان خانم ارزش دارد، نه صرفاً چیزهایی که برای سایر افراد مهیا می‌کند و نه کارهایی که برای بچه‌ها، برای شوهر و برای مامانش انجام می‌دهد، بلکه کارهای شخص خودش باعث شد چشمانم باز شود. او متوجه شد که می‌تواند رؤیا، خواسته و هدفی داشته باشد و وای خدای من، این موضوع فوق‌العاده بود و باعث شد به شرکت خودم افتخار کنم.

اما این قضیه درس‌هایی را هم برای من به همراه داشت و باعث شد متوجه شوم که برخی افراد به خودشان اجازه نمی‌دهند که هدف یا حتی رؤیایی داشته باشند. قلبم جریحه‌دار شد. نه به این خاطر که آدم خیلی حساسی هستم (اگرچه قطعاً همین‌طور هستم)، بلکه رشد را مایه‌ی رضایت و خوشحالی می‌دانم. واقعاً داشتن مقصودی که برای رسیدن به آن تلاش کنیم، به زندگی ما معنا می‌دهد. دستیابی به نقاط عطف جدید، حتی اهداف کوچک، حس دستاورد و غرور را به ما منتقل می‌کند. تمامی ارگانیزم‌های زنده، روابط و کسب‌وکارها یا رشد می‌کنند یا از بین می‌روند. تمام.

اگر خودتان را فردی می‌بینید که صرفاً گذران عمر می‌کند و برای رسیدن به سمت هدف گام برنمی‌دارد، پس جای تعجب ندارد که به‌جای در دست گرفتن زندگی، زندگی شما را به بازیچه‌ی خود تبدیل کند. برای من مهم نیست که مدیرعامل یکی از ۵۰۰ شرکت برتر لیست فورچون باشید یا مادری خانه‌دار، چون باید هدف داشته باشید. این هدف می‌تواند امر شخصی مثل تناسب اندام، پس‌انداز پول، خرید خانه، ایجاد کسب‌وکار یا حفظ ازدواج باشد که برای خودتان تعیین کرده‌اید. می‌تواند هر چیز دیگری هم باشد. صرفاً مهم این است که آن هدف را داشته باشید و حتی اگر پیش‌تر هیچ‌گاه روی هدفی متمرکز نشده‌اید، می‌توانید عادت‌های را توسعه دهید و بدین ترتیب به هر آن چیزی که مدنظرتان است، دست بیابید.

بهانه‌ی ۳: وقت ندارم

می‌خواهم فرض کنم که هر کسی این کتاب را مطالعه می‌کند، با مشکل کمبود زمان مواجه است. شاید شما پدر یا مادر مجردی باشید. شاید اخیراً از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده‌اید و دو شغل دارید تا بتوانید امرار معاش کنید. شاید یک تهی‌آشیان (کسی که بچه‌هایش بزرگ شده و به خانه‌ی خودشان رفته‌اند) هستید که کل برنامه‌اش پر شده است. حقیقت اینجاست که صرف‌نظر از شخصیت و مقطعی از زندگی که در آن حضور دارید، احتمالاً با مشکل پیدا کردن زمان دست‌به‌گریبان هستید. همیشه به نظر می‌رسد وقت کافی را ندارید تا بیشتر از مسائل لذت‌بخش زندگی خود بهره‌مند شوید: زمان بیشتر با دوستان، زمان بیشتر با همسر، زمان بیشتر برای اینکه شما را ماساژ دهند، زمان بیشتر برای قدم زدن تتهایی در فروشگاه تارگت^۱ یا گذراندن یک ساعت کامل با فرزندان تا بتوانید به خاطر بیاورید که زندگی آزادانه و بدون دغدغه‌ی زمانی چه حس و حالی دارد. یافتن زمان برای هدف‌تان هم می‌تواند دشوار باشد. چه زمانی می‌خواهید آن را دنبال کنید؟ با توجه به شغل کنونی یا زندگی فعلی یا فرزندان کنونی، این هدف باید در کجای برنامه‌ی شما قرار بگیرد؟ چگونه می‌توانید آن را به برنامه‌ای اضافه کنید که همین الآن هم بسیار سنگین و غیرقابل اجرا به نظر می‌رسد؟

شاید از اینکه بدانید پیش‌تر جواب این سؤال را داده‌ام، غافلگیر شوید یا نشوید، اما آن پاسخ صدق می‌کند. قرار نیست برای تعقیب اهداف‌تان زمان پیدا کنید؛ باید برای تعقیب این اهداف زمان بسازید و اولین چیزی که باید بپذیرید، این است که کنترل برنامه‌ی شما دست خودتان است. بله شما بالاترین مدیر اجرایی خودتان هستید. بله، شمایی که مادر چهار فرزند هستید. بله، شمایی که دانشجوی هستید و قرار است همین هفته در ۲۷ همایش شرکت کنید. بله، شمایی که دستیار رده‌پایین هستید و ریاستان تقاضاهای زیادی از شما دارد. شما هستید که برنامه‌ی خودتان را کنترل می‌کنید. در واقع، حتی یکی از بخش‌های زندگی یا تقویم کنونی‌تان هم نیست که شما خودتان آنجا نگذاشته باشید. یک لحظه به

1. Target

دست از عذرخواهی بردار، دختر

این موضوع فکر کنید. خیلی سرتان شلوغ است؟ تقصیر خودتان است. حتی وقت ندارید غذا بخورید؟ خودتان مقصرید. شبی دو ساعت تلویزیون می بینید یا اینستاگرام را بالا و پایین می کنید تا آرامش بگیرید؟ این هم انتخاب خودتان است.

دختر، هیچ وقت نباید سؤالت این باشد که آیا وقت کافی داری؟ بلکه باید پرسید از زمان خودت چگونه استفاده می کنی؟ حتی می توانید در شرایطی که مادر دو فرزند هستید، وارد دانشگاه شوید. خیلی از خانم ها این کار را می کنند. می توان شغل تمام وقتی را داشت و برای مسابقه ی دوی نیمه ماراتن هم آماده شد. خیلی از خانم ها این کار را می کنند. می توانید پس از اینکه در طول روز برای شرکت شخص دیگری کار کردید، شب ها کسب و کار خودتان را بسازید. خودم این کار را کرده ام.

در همان دورانی که هنوز به عنوان هماهنگ کننده در صنعت سرگرمی کار می کردم، رؤیای پردازی درباره ی تأسیس شرکت خودم را آغاز کردم. رؤیاهای من در این زمینه تمام نمی شدند، آن هم در روزهایی که هنوز پینترست نیامده بودند و عکس مجله ها را قیچی می کردم و آن ها را برای روز مبدا نگه می داشتم. در همان روزها بیش از ۵۰ ساعت در هفته کار می کردم و هنوز یک سال هم از ازدوایم نگذشته بود؛ پس کارهای زیادی داشتم تا آخر هفته هایم را با آن ها پر کنم. می توانستم پای شبکه تی بی اس^۱ بنشینم و فیلم های درو بریمور^۲ را به صورت پشت سر هم ببینم. می توانستم به هوم دیپو^۳ بروم و سعی کنم میز آرایشم را تغییر دکوراسیون بدهم. می توانستم پولم را پس انداز کنم تا در شب قرار، غذای اعیانی را در رستوران بلک آنگوس^۴ بخوریم و بعد از اینکه کل هفته را کار می کردم، یکی از لذت بخش ترین چیزها این بود که باقی ساعات هفته را با دیو در محیط خانه بگذرانم. اما وقتی رؤیای تأسیس شرکت برنامه ریزی مجالس در قلبم بزرگ و بزرگ تر شد، می دانستم که باید یک سری چیزها را فدا کنم. نمی شد که از شغلم استعفا بدهم و

1. TBS

2. Drew Barrymore

۳. به انگلیسی (Home Depot) شرکت خرده فروشی آمریکایی که در زمینه فروش لوازم خانگی، تجهیزات ساخت و ساز، الوار، مصالح ساختمانی، ابزار رنگ آمیزی و... فعالیت می کند.

4. Black Angus

بهبانهای که باید از دستشان رها شد

به تنهایی به دنبال تأسیس کسب و کار خودم بروم. ما خانه‌ی کوچکی با قسطهای سنگین داشتیم که باید پرداخت می‌شدند. باید هر دو نفرمان حقوق می‌گرفتیم که به مخارج می‌رسیدیم. پول کافی نداشتم تا بخواهم مستقل شوم. ارتباطات، مربی، مشتریان بالقوه یا حساب پس‌انداز زیادی نداشتم که به من کمک کنند. تنها چیزی که داشتم زمان و از آن مهم‌تر تمایل به تبادل این زمان با هدفی بود که خواهان رسیدن به آن بودم.

زندگی همین‌طور است دیگر.

گفته‌اند که «اگر می‌خواهی به چیزی برسی که تا الآن نداشته‌ای، باید کاری را انجام بدهی که تاکنون انجام نداده‌ای». باید تماشای سریال‌های آخر شنبه تلویزیون در کنار شوهرم را فدا می‌کردم. باید گشت‌وگذار آخر هفته در بدبث اند بیاند^۱ برای پیدا کردن یک روتختی جدید برای اتاق مهمانان را بی‌خیال می‌شدم. در عوض کار کردم. به صورت کارآموز برای برنامه‌ریزهای عروسی منطقه‌ی خودمان کار کردم تا با این صنعت آشنا شوم. صدها ساعت از زمانم را در جشن‌های عروسی و اولین نمایش فیلم‌ها گذراندم تا بتوانم دانش و مهارت لازم برای این کار را کسب کنم. یک سال تمام در کنار ساعات کار معمول خودم، در یکی از سخت‌ترین و حق‌نشناس‌ترین شغل‌های این سیاره (دستیار برنامه‌ریزی در مهمانی‌های رده‌بالا) کار کردم و هیچ دستمزدی هم نگرفتم. حتی یک پول سیاه هم برای آن ساعات نگرفتم. آخر هفته‌های راحت خودم که می‌توانست با دیو در خانه بگذرد را به همکاری با مشتریان پرتوقع و برنامه‌ریزهای سوءاستفاده‌گر گذراندم تا بتوانم درباره‌ی این صنعت یاد بگیرم و بتوانم بخشی از آن باشم.

فکر نکنید که از این کارها لذت بردم، چون واقعاً مزخرف بود! فکر می‌کنید بعد از ساعات کار معمول خودم در طول هفته خسته نبودم؟ فکر می‌کنید دوست داشتم که بعد از گذراندن ده ساعت در دفتر کار، شب را به جلسه‌ی تمرین مراسم یک عروس پرتوقع بروم؟ فکر می‌کنید دوست داشتم در مهمانی‌های تولد دوستان و دورهمی‌هایشان شرکت نکنم و در عوض بروم برای عروسی دیگران کار کنم؟ آیا همین که برای دیگران مجانی

۱. به انگلیسی (Bed Bath & Beyond) فروشگاه‌های زنجیره‌ای که کالای خواب و حمام به فروش می‌رسانند

دست از عذرخواهی بردار، دختر

کار کنید و باز هم رفتار بدی با شما داشته باشند، موجب دلسردی تان نمی‌شود؟ البته که می‌شود. اما دوست من، ببینید که همین تلاش‌ها من را به کجا رسانده‌اند!

از اطلاعاتی که در همان سال کسب کردم بهره گرفتم تا بتوانم شرکت برنامه‌ریزی مجالس خودم را راه بیندازم. از همان کمپانی برنامه‌ریزی مجالس برای شروع بلاگم بهره گرفتم. همان، بلاگ پایگاه هوادارانم را به من داد و بعدها همان یک سالی که برای برنامه‌ریزی‌های بدجنس کار کردم، خط داستانی اولین کتاب پرفروشم یعنی «دختر مهمانی» را به من داد. یاد گرفتم که در شروع کسب‌وکار، بخش‌هایی از ساعات روزم را خالی کنم و تعهد داشته باشم. بدین ترتیب توانستم متوجه شوم که تنها مانع میان من و هدف جدیدم، داشتن تمایل و یافتن زمان برای رسیدن به آن است.

مثلاً هنگام نگارش اولین کتابم، هر روز ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می‌شدم تا بتوانم قبل از بیدار شدن بچه‌ها، یک تعداد کلمه‌ی هدف‌گذاری شده را بنویسم. یاد گرفتم که در هر زمان و به هر روش ممکن بنویسم تا بتوانم به هدفم برسم. همین تاکتیک را تا امروز به کار گرفته‌ام. هم‌اکنون روی پله‌های گیت شلوغی در فرودگاه تورنتو نشسته‌ام و دارم این فصل را ویرایش می‌کنم، آن‌هم درحالی که سه روز تمام را صرف کنفرانس‌های خبری و مراسم امضای کتاب کرده‌ام و دارم از خستگی می‌میرم. اما به این کتاب اعتقاد دارم و دوست دارم هرچه سریع‌تر آن را به دستان شما برسانم. بنابراین بخشی از زمان استراحتم را فدا کرده‌ام تا این اتفاق رخ دهد. برای اینکه به یک چیز جدید در زندگی‌ام برسم، نباید هیچ‌گاه از خودم بپرسم که آیا می‌توانم؟ بلکه باید همیشه بپرسم که برای رسیدن به آن، باید چه چیزهایی را فدا کنم؟

لُب مطلب همین است. بحث داشتن زمان نیست، بلکه آیا هدف‌تان آن‌قدر متقاعدکننده، زیبا و برای رضایت آینده‌تان ضروری است که بخواهید راحتی کنونی خود را برای رسیدن به آن فدا کنید. آیا هستید؟ آیا می‌خواهید اندکی از راحتی و آرامش امروز خود را برای رسیدن به احتمالات فردا فدا کنید؟ اولین گام این است که بهانه‌ی وقت ندارم را کنار بگذارید. گام بعدی تنظیم مجدد زمانتان است تا بتوانید به هدف مدنظرتان برسید. روش انجام کار چنین است:

بهبانهای که باید از دستشان رها شد

۱- برای هفته‌ی کنونی خود گاه‌شمار بسازید.

آیا می‌دانید که وقتی نخستین بار با متخصص تغذیه ملاقات می‌کنید، آن‌ها از شما می‌خواهند که غذاهای مصرفی خود برای یک هفته را یادداشت کنید تا از هر آنچه خورده‌اید، آگاهی داشته باشید؟ این گاه‌شمار هم به همان شکل است. شما باید تک‌تک ساعات یک هفته‌ی عادی را به حساب بیاورید. از شما می‌خواهم هر کاری که انجام می‌دهید را لیست کنید. راحت‌ترین راه این است که اپ تقویم گوشی خود را باز کنید و هر کاری که انجام می‌دهید را در آن وارد نمایید. آیا ۴۵ دقیقه دویدید؟ آن را اضافه کنید. آیا برای کار خیریه‌ی کتابفروشی به کلیسا رفتید؟ کل زمانی که این کار نیاز داشته، اعم از زمان آماده شدن، رانندگی و غیره را وارد کنید. آیا ۵۸ ساعت از این هفته‌ی خود را صرف بازی کندی لند^۱ با کودک خود کردید؟ همه‌ی ما در برابر شما تعظیم می‌کنیم... این کار هر کسی نیست. آن را در تقویم وارد کنید.

وقتی کل هفته را ثبت کردید، به دنبال ۵ ساعت خالی در هفته بگردید تا آن را برای کار روی هدفان اختصاص دهید. خیلی هیجان‌زده نشوید. ۵ ساعت واقعاً زمان زیادی نیست. اگر ۱ ساعت از ۵ روز هفته را به آن اختصاص دهید می‌شود ۵ ساعت. این زمان معادل با یک‌سوم یک جلسه‌ی سه‌ساعته و مشت‌ی از بخش‌های ۳۰ دقیقه‌ای است. یک مشت راه برای خالی کردن و تنظیم این مقدار از زمان وجود دارد. اما بحث ما این است که همین الآن حداقل ۵ ساعت در هفته را کنار بگذارید تا بتوانید به هدفان متعهد شوید.

اگر به اندازه‌ی کافی با من نشست و برخاست داشته باشید، می‌دانید که یک سری عادات روزانه دارم تا زندگی بهتری داشته باشم و آن‌ها را «پنج برای تلاش» می‌نامم. خب خواهر من، این ۵ ساعت‌ها مبتنی بر هدف هستند و نام بامزه‌ای هم دارند: «پنج برای تلاش». براساس آن‌ها، شما حداقل پنج ساعت از هفته را صرف تلاش برای رسیدن به هدف خود می‌کنید. اگر وقت بیشتری در اختیار دارید، به این اهداف اختصاص دهید، اما حداقل همین عادت پنج ساعته را در نظر بگیرید و به آن پایبند بمانید!

1. Candy Land

دست از عذرخواهی بردار، دختر

۲- وقتی برنامه‌ی جدیدتان را تنظیم کردید، این ساعات «پنج برای تلاش» خود را مقدس بدانید.

اگر تقویم شما برای هفته‌ی بعد را باز کنم، باید زندگی‌ای را ببینم که در راستای اهداف مدنظرتان طراحی و تنظیم شده. فرض کنید که به من گفته‌اید «هفتم رسیدن به تناسب اندام خارق‌العاده در سال جاری است، زیرا من و شوهرم همیشه دوست داشتیم با هم در مسابقه‌ی دوی نیمه‌ماراتن شرکت کنیم و امسال، سال ماست.» اگر همین الآن تقویم شما را باز کنم، این جلسات دویدن را در چه بخش‌هایی از هفته جای داده‌اید؟

وقتی چیزی برای شما مقدس باشد، از آن محافظت می‌کنید. فرض کنید پیش شما بیایم و بگوییم که «هی، دوست داری ساعت ۳ بیای تا کریس همسورث^۱ را در کافه ببینیم؟» البته که جواب مثبت می‌دهید، زیرا کریس شخصیت رؤیایی دارد، لهجه هم دارد و بیش از همه، خیلی کنجکاوتد که بدانید اصلاً کریس از کجا شما را می‌شناسد. این قرار را به عنوان یک کار ضروری و حتمی در تقویم خود یادداشت می‌کنید، زیرا خیلی از موقعیت‌های فوق‌العاده و جالب در انتظارتان هستند که می‌توانید در این قرار آن‌ها را تجربه کنید. حال اگر خیلی ناگهانی فردی بگوید که «هی، می‌تونی بچه‌ها رو ساعت ۳:۱۰ سوار کنی؟ می‌دونم که خودم قول این کارو داده بودم، اما الآن نمی‌تونم»، موافقت نخواهید کرد. هیچ‌وقت همین‌قدر الکی قرار خودتان را لغو نمی‌کنید، چون قرار است کریس همسورث لعنتی را ببینید و آن ملاقات برنامه‌ریزی شده و وعده‌ی شخصی، چیزی نیست که بخواهید به این راحتی کنار بگذارید.

هر چشمانداز و هدفی که برای آینده دارید، باید به‌اندازه‌ی همین قرار کافه با ثور^۲ برایتان ارزشمند باشد. باید بدانید که تعهدتان به آن هدف، می‌تواند به‌اندازه‌ی ملاقات با ابرقهرمان استرالیایی، موقعیت‌های فوق‌العاده و جالب خلق کند. همین پنج ساعت‌ها هستند که میان شما و مقصد ایدئال قرار گرفته‌اند و اگر نمی‌توانید این بخش از زمانتان

۱. به انگلیسی (Chris Hemsworth) بازیگر استرالیایی

۲. اشاره به شخصیت ثور که کریس همسورث نقش آن را بازی می‌کند.

بهانه هایی که باید از دستشان رها شد

را به هدف مدنظرتان اختصاص دهید، پس اصلاً برای چه آن هدف را انتخاب کرده‌اید؟ اصلاً چرا دارید برای آن تلاش می‌کنید؟ آیا این قدر برنامه‌ی شما با چیزهایی که زندگی‌تان را بهتر می‌کنند پر شده یا اینکه نیازها و خواسته‌های سایر افراد بر آن حکمرانی می‌کنند؟

۳- مطمئن شوید که همین ساعات حداقلی را از میان بهترین ساعتان انتخاب کنید.

من صبح‌ها بیشتر و بهتر می‌نویسم. میزان انرژی صبحگاهی من نسبت به سایر ساعات روز بیشتر است و هنوز دچار خستگی تصمیم^۱ نشده‌ام که بخوام درباره‌ی هر چیز دوباره و چندباره فکر کنم. شب‌ها هم می‌توانم بنویسم، اما کار خیلی کند پیش می‌رود و برای نوشتن همان تعداد از کلمه، به دو برابر زمان بیشتر نیاز دارم. خودم از این اخلاقم آگاهی دارم، بنابراین صبح‌ها را برای ساعات کار خودم انتخاب می‌کنم. صرفاً انتخاب ساعات کار کفایت نمی‌کند؛ بلکه باید آن‌ها را در زمانی برنامه‌ریزی کنید که ظرفیت مغزی لازم برای اجرای خوبشان را داشته باشید.

۴- برنامه‌ی خود را به صورت هفتگی زمان‌بندی کنید.

باید این کار را انجام دهید. هر شنبه و یکشنبه، من و دیو با هم می‌نشینیم و تقویم خود را بررسی می‌کنیم. درباره‌ی جلساتمان، برنامه‌ی رفت‌وآمد بچه‌ها به مدرسه، ساعات ورزش، زمانی که برای گذراندن با دوستان گذاشته‌ایم و قرار هفتگی دونفره‌مان حرف می‌زنیم. همچنین اولویت‌هایمان را مجدداً مورد تاکید قرار می‌دهیم تا هر دو بدانیم که چه کارهایی داریم و در صورت نیاز پشتیبانی‌های لازم را از یکدیگر به عمل بیاوریم. اما زندگی است دیگر و امکان دارد برنامه‌ی شما تغییر کند. آن ساعات مقدس؟ امکان دارد مجبور شوید آن‌ها را در یک زمان یا یک روز متفاوت از هفته انجام دهید. اگر تا واسط هفته صبر کنید و سپس بخواهید برای آن‌ها جا پیدا کنید، احتمال انجام کارهایی که می‌دانید مهم هستند، کاهش می‌یابد. نمی‌توانید اول هر ماه تقویم خود را برنامه‌ریزی

۱. همان‌گونه که عضلات ما بعد از کار کردن زیاد خسته می‌شوند، مغز نیز بعد از تصمیم‌گیری‌های متعدد در طول روز، دچار خستگی می‌شود که به آن، «خستگی تصمیم» می‌گویند.

دست از عذرخواهی بردار، دختر

کنید و انتظار داشته باشید که به آن پایبند بمانید؛ چون شما ربات نیستید. در ابتدای ماه برنامه‌ریزی کنید و سپس در ابتدای هر هفته مجدداً برنامه‌ها را تنظیم نمایید تا مطمئن شوید که به آن‌ها مقید می‌مانید.

می‌توانید برای دنبال کردن اهداف خود زمان بگذارید و باید همین الآن این کار را انجام دهید. چرا همین الآن؟ چون اگر الآن نه، پس کی؟
من عادت نداشتم آرایش کنم.

خب احتمالاً آرایش می‌کردم، اما نه همیشه و نه به شکل درست. بزرگ‌ترین خواهر من، کریستینا، عاشق آرایش بود و هست. موهای او بلند و بلوند بودند و مژه‌هایش هم نقص نداشتند. باید دنباله‌روی او می‌شدم، اما او نه سال از من بزرگ‌تر بود و به همین دلیل نتوانستم آموزش‌های کاملی را از جانب او ببینم. شاید به همین دلیل در سال‌های نوجوانی، نهایتاً ریمل مژه و ابرو می‌کشیدم و تمام و متأسفانه کسب مهارت‌های آرایش یا مدل مو، مثل توانایی خرید بلیط لاتاری نیست که بخواهد خیلی ناگهانی و در تولد هجده‌سالگی به شما عطا شود.

همه‌ی این‌ها را گفتم تا نشان دهم که صرفاً رسیدن به سن بزرگسالی باعث نشد بتوانم ظاهر خودم را درست جمع‌وجور کنم. اما نیاز، مادر ابداع است و با گذران عمر، توانستم «کار روی صورت» را به روتین‌هایم اضافه کنم. اندکی سایه، مقداری خط چشم، یک مقدار کرم و یک برق لب روشن، به بخشی از یونیفرمی تبدیل شد که هر روز برای رفتن به دفتر می‌پوشیدم. اما شب‌ها یا آخر هفته‌ها چطور؟ اصلاً آرایش یا فر کردن مو تنها مخصوص یک اتفاق خاص مثل قرار یا مهمانی بود. سایر اوقات می‌توانستید مرا در شلوار گرم‌کن ببینید که موهایم را با کش بسته‌ام.

در ادامه قرار بود روزی با برخی از دوستانم شام را بیرون بخوریم و از کنار آینده‌ی دستشویی رد می‌شدم که لحظه‌ای ایستادم. عالی به نظر نمی‌رسیدم، اما عجله‌ای هم برای

بهانه هایی که باید از دستشان رها شد

آماده شدن نداشتم. با خودم فکر کردم «آیا شام خوردن با دوست‌های دخترم، دلیل می‌شود که بخوادم آرایش کنم؟» و بلافاصله به سؤال خودم جواب دادم.

با مشاهده‌ی ظاهر نه‌چندان مرتبم، جواب دادم: «اگر الآن آرایش نکنم، پس چه موقعی باید این کار را انجام دهم؟» کل عمرم را منتظر یک لحظه یا موقعیت خاص بودم تا بهترین چهره، احساس و قیافه را نشان بدهم و حقیقتش این است که برای این کار، به یک لحظه یا دلیل خاص نیاز ندارید. اگر الآن نه، پس کی؟ این جمله به شعارم تبدیل شد و از آن برای پاسخ به پرسش‌های متفاوت بهره می‌گرفتم.

آیا باید غذای خودمان را در بشقاب‌های لوکس چینی بخوریم یا داخل بشقاب‌های یکبار مصرف؟

آیا باید در قرار با شوهرم لباس قشنگ بپوشم یا همان شلوار جین کفایت می‌کند؟

آیا باید وقت بگذارم و برای دوستم یادداشت بنویسم؟

آیا به مامان و بابا زنگ بزنم؟

آیا مقداری کلوچه بپزم و بین همسایه‌ها پخش کنم؟

پاسخ تمامی این پرسش‌ها یکسان است: اگر الآن نه، پس کی؟ امکان دارد کل عمرتان را صرف برنامه‌ریزی کنید، درحالی‌که همین امروز و همین لحظه، تمام چیزی است که در اختیار دارید. هیچ چیز تضمین شده نیست!

بنابراین انتظار برای روز مبدا را متوقف کنید؛ روز مبدا افسانه است. صبر نکنید تا وقت پیدا شود؛ برنامه‌ریزی را شروع کنید تا برای خودتان زمان بسازید.

بهانه‌ی ۴: کفایت لازم برای موفقیت را ندارم

در نوشته‌ها و سخنرانی‌هایم خیلی به کشمکش‌هایم با حس بی‌کفایتی اشاره کرده‌ام. این یکی از موضوعاتی است که بیشترین یادداشت‌ها را درباره‌اش دریافت می‌کنم، بنابراین می‌دانم که این تزلزل‌ها صرفاً متوجه خودم نیست. برای بسیاری از ما، فهرست بی‌کفایتی‌هایمان اندازه‌ها و شکل‌های مختلفی دارد. تقریباً در تمامی حوزه‌های بزرگ زندگی‌مان، با حس بی‌کفایتی درگیر هستیم. اما وقتی می‌خواهیم بستر را برای دستیابی به چیزی که از توان انجام آن مطمئن نیستیم آماده کنیم، شرایط خیلی فرق می‌کند.

بی‌کفایتی در سایر حوزه‌های زندگی، به‌خودی‌خود دشوار هستند. «آن‌قدر زیبا نیستم که شوهر پیدا کنم. آن‌قدر لاغر نیستم که زیبا باشم. آن‌قدر تجربه ندارم که بخواهم آن را دنبال کنم. آن‌قدر جوان نیستم که بخواهم آن را دنبال کنم.» همین الآن هم با احساس بی‌کفایت در زندگی‌مان دست‌به‌گریبان هستیم، چه برسد که بخواهیم هدف جدیدی را پیش پای خودمان بگذاریم. آیا قرار است این تزلزل‌هایی که در زندگی عادی خودمان احساس می‌کنیم، در این حوزه‌ی جدید وجود نداشته باشند؟ البته که هستند! در واقع وقتی بستر را برای پیگیری یک موضوع فراهم می‌کنیم، غالباً همان بی‌کفایتی ضرب در ۹ میلیون می‌شود.

شما شایستگی خودتان در اجرای مسائل عمومی را زیر سؤال می‌برید، بعد می‌خواهید در دوی نیمه‌ماراتن شرکت کنید؟ فکر می‌کنید که هوش کافی برای تحصیل در مدرسه را در اختیار ندارید، بعد می‌خواهید کسب‌وکار موفق بسازید؟ فکر می‌کنید که به میزان کافی متعهد نیستید، بعد می‌خواهید برای نگارش کتاب تلاش کنید؟ و بدین ترتیب در غالب موارد پیش از تلاش برای موفقیت، در ذهن خودتان از پیش بازنده هستید. طعنه‌آمیز اینجاست که شاید همان اقدام، سندی باشد که سوءتفاهم و برداشت اشتباه از شخصیتتان را نشان دهد. اگر با موفقیت دوی نیمه‌ماراتن را به اتمام برسانید، بر احساس شما نسبت به توانایی‌های بدنی‌تان تأثیر خواهد گذاشت. اگر کسب‌وکار فوق‌العاده‌ای را بسازید، باورهای شما درباره‌ی میزان هوشتان عوض خواهد شد. اگر مقید بمانید و بالأخره متن

ادامه دارد ...

برای خرید و دریافت نسخه کامل کتاب به وبسایت نشر نوین مراجعه نمایید:

Nashrenovin.ir

