



پیش‌گفتار

از ژوانا اسپیلبور

از زمانی که موی کافی روی سرم درآمد و توانستم فرشان کنم و با تافت حالت بدهم یا دم اسبی ببندم، می‌دانستم که شغلم این است که مقابل دوربین باشم. زمانی که این اندیشه را در سر پرورانده بودم، میزان سن و اندازه کفش‌هایم هر دو ریزه‌میزه بودند و هنوز نمی‌دانستم در صنعت سرگرمی‌های رسانه‌ای فرصت‌های شغلی متفاوتی وجود دارد. پس فقط به ستاره سینما شدن فکر می‌کردم. به‌واقع یکی از نخستین گفت‌وگوهایی که به‌خاطر دارم، صحبتی بود که قبل از ورود به مهد کودک با مادرم داشتم و چیزی شبیه به این پرسیدم: «مامان! چرا تو هنرپیشه نشدی؟»

او جواب داد: «عزیزم! همه که در این دنیا نمی‌خواهند هنرپیشه باشند.» دقیقاً یادم نیست که از دهان چهارساله من چه چیزی بیرون آمد، اما اکنون می‌توانم مادرم را تصور کنم که از تعجب چشم‌هایش گرد شده بود. در جوانی که ذهنی جسورتر داشتم همواره از خود می‌پرسیدم مگر می‌شود در این دنیا آدم احمقی پیدا شود که از مشهوربودن بدش بیاید! تا به امروز هنوز کودک چهارساله درونم را همراه دارم.

به‌سرعت ده‌ها سال از آن روز گذشت و خوشحالم که نه‌تنها آن رؤیا را زندگی کرده‌ام، بلکه یاد گرفته‌ام که چطور بی‌پروایی دوران کودکی‌ام را پیوند دهم با اهدافی که در بزرگسالی داشتم. به خودت بیاموز که بدون محدودیت رؤیاپردازی کنی و بدون محدودیت به آن دست بیابی.

من بزرگ شده‌ام، اما هنوز هم مشتاقانه به آن دیروزها می‌اندیشم. روزهایی که خیال‌پردازی برای من و تو به‌اندازه نفس‌کشیدن و پلک‌زدن، ارزشمند و خواستنی بود. روزهایی که برای تبدیل‌شدن به یک ابرقهرمان تنها چیزی که نیاز داشتیم، یک کلبه و دو بازوی از هم باز شده بود. روزهایی که ذهن کوچکمان را ناخودآگاه با اهدافی بزرگ پر می‌کردیم و حتی برای یک ثانیه تردید نمی‌کردیم که مبدا به آنها دست نیابیم. روزهایی که شهر افسانه‌ای ما از صبحگاه تا شامگاه که مادر برای شام صدایمان می‌زد، یک گودال پر از شن لب ساحل بود. روزهایی که یک طناب و یک لاستیک برایمان کافی بود تا به پرواز درآییم. روزهایی که با پروانه‌ها دوست می‌شدیم و بی‌آنکه به مرگشان بیندیشیم به گمان اینکه تا ابد با آنها هستیم، در یک بطری حبسشان می‌کردیم.

تابه‌حال از خود پرسیده‌ای چرا آن روزها تا این اندازه واقعی و خواستنی بودند؟ من دلش را برایت می‌گویم؛ کودکان نترس‌اند.

ذهن یک کودک، نامحدود، وسیع و بکر است. یک کودک از نظر جسمی طبیعی

رشد می‌کند طوری که قدش از صندلی اتاقش بلندتر می‌شود، کفش‌ها برایش تنگ می‌شوند و شلوارهایش کوتاه می‌شوند، اما هرگز از رؤیاهایش بزرگ‌تر نمی‌شود، هرگز. چرا امروز بیشتر ما آدم‌های عاقل و بالغی شده‌ایم، اما هنوز برای رسیدن به اهداف و تمناهای کودکی راه زیادی در پیش داریم؟

اگر هنوز در شغلی مانده‌ای که تو را فرسوده می‌کند؛ اگر هنوز به رابطه‌ای ادامه می‌دهی که آزارت می‌دهد؛ اگر هنوز نمی‌توانی برای خودت و خواسته‌هایت احترام قائل باشی، بدان که این کتاب زندگی تو را دگرگون خواهد کرد.

فقط و فقط یک چیز ما را از خلق زندگی رؤیایی‌مان باز می‌دارد: ترس.

نگو پول، نگو تحصیلات، نگو ظاهر و قیافه، نگو روابط یا مسئولیت‌های زیاد مرا از رسیدن به خواسته‌هایم بازداشته است. خودت خوب می‌دانی که تمام اینها بهانه است. ما این بهانه‌ها را در ذهنمان ساخته‌ایم تا به خود امید واهی دهیم. (هر روز هم یک امید واهی جدید می‌سازیم، اما آیا بهتر نیست رهایشان کنیم و دنبال رؤیاهایمان برویم؟) این امیدهایی که به خود تحمیل می‌کنیم روشی برای آن است که رؤیاهایمان را زیر کاغذ کادویی زیبا پنهان کنیم و از پیش رفتن به سمت زندگی‌ای که آرزویش را داشته‌ایم، اما از خلق آن می‌ترسیدیم، رهایی یابیم. دوباره می‌گویم. فقط یک چیز است که ما را از زندگی کردن رؤیاهایمان باز می‌دارد و آن ترس است. دست و پای ترس را ببند تا دست و پای خودت باز شود. می‌پرسی: «فقط همین. به همین سادگی؟ یعنی ترسم را فراموش کنم و پوف! آن وقت مثل قصه جادوگرها، شغل رؤیایی، رابطه رؤیایی و حساب بانکی رؤیایی من از راه می‌رسد. به نظر خیلی مسخره می‌آید!»

خوب هیچ ایرادی ندارد. مرا دست ببنداز.

فقط می‌گویم که یکی از بهترین ابزارهای که بتوانی مسیر جدید بی‌باکی را با آن آغاز کنی، اکنون پیش روی توست. از صفحه اول تا صفحه آخر را شروع کن به خواندن. تمام روش‌های آن را به کار گیر و موضوعی را که دوست داری در شرایط فعلی تغییرش دهی، انتخاب کن، فقط یک موضوع. سپس از خودت بپرس: «اگر ترسی نداشته باشم در این موقعیت چه رفتاری خواهم داشت؟»

حالا چشمانت را ببند و خودت را همان کودک ابرقهرمان پنج‌ساله گذشته فرض کن. خودت را همان دختر بچه شش‌ساله‌ای تصور کن که پاهایش را بلند می‌کرد و به شاخه‌های درختان می‌زد. خودت را همان دختر بچه‌ای تجسم کن که در گودال شن‌هایش شهرهایی عظیم می‌ساخت و در شیشه خالی مربا، دوستان حشره‌اش را به مهمانی دعوت می‌کرد.

این تصویرها به نظر آشنا می‌آیند. این‌طور نیست؟ باید هم این‌طور باشد. زیرا این دختر بچه تو هستی البته توی بدون ترس‌هایت. زندگی نترس و غوغایی تو هم اکنون آغاز شده است.

از هر لحظه این سفر هیجان‌انگیز و جدید لذت ببر و اگر هنوز تردید داری، لطفاً با
من تکرار کن:
فقط نترس

با عشقی بی‌حد و حصر به نویسنده و تمام خواهران جذاب و دوست‌داشتنی من هر
جا که هستند.

وانا اسپیلبر

وکیل، مجری رادیو، نویسنده، سخنران انگیزشی و تهیه‌کننده و تحلیل‌گر برنامه‌های
تلویزیونی

مقدمه

اگر نمی‌ترسیدی، چه می‌کردی؟

«هرچه می‌خواهی آن‌سوی ترس است.»

جک کنفیلد

اگر این کتاب را برای خواندن انتخاب کرده‌ای، چیزهایی در زندگی‌ات می‌خواسته‌ای، اما تا به امروز آنقدر ترس داشته‌ای که از انجامشان سر باز زده‌ای. شاید فهرستی از آنها تهیه کرده‌ای و کنارشان گذاشته‌ای یا خیلی ساده دلت را به این خوش کرده‌ای که به دلایل متعدد هرگز به آنها نخواهی رسید و ترس به تو گفته که این رویدادها نباید رخ دهند. شاید ترس از شکست یا ترس از طرد شدن به جانت افتاده، شاید ترس از قضاوت شدن یا دوست‌نداشتی‌بودن یا شاید حتی ترس از کامیابی یا ترس از خوشی‌های شخصی.

ترس می‌تواند مسئول تغییر زندگی تو و تبدیل آن به یک زندگی بهتر یا بدتر باشد. اگر ترس ماندگار شود، با خطر ازدست‌دادن زیباترین تجربه‌های زندگی روبه‌رو خواهی شد. اگر بتوانی بر ترس‌هایت پیروز شوی، با جهانی فراتر از تصور خلاق خود مواجه خواهی شد. این کتاب را از این‌رو نوشتم که باور دارم همگان لایق یک زندگی باشکوه هستند. همه ما با کمی هدایت و حمایت قادر هستیم غوغا به‌پا کنیم. البته بگذار قبل از اینکه جلوتر برویم، یک حقیقت را راست‌وپوست‌کنده برای بگویم. همه ما ترس‌هایی داریم. «بی‌باکی مطلق» وجود خارجی ندارد. وقتی از شجاعت و بی‌باکی حرف می‌زنم، درباره درک این حقیقت سخن به‌میان می‌آوریم که همه ما ترس‌هایی داریم، اما تصمیم می‌گیریم به هر شکل ادامه دهیم. این یک حرکت کوچک خیلی بزرگ است.

یک زن نترس و غوغایی کسی‌ست که تمناهایش را می‌شناسد، ایمان دارد که باید رؤیاهایش را دنبال کند و باور دارد که هیچ‌چیز محال نیست. او به واژه «شکست» ایمان ندارد. او این واژه را از نو تعریف می‌کند. برای یک بانوی نترس و اسطوره‌ای، «شکست» فقط یک علامت است که به او نشان می‌دهد باید روش خود را تغییر دهد و راهی جدید برای انجام کار بیابد. او مثبت می‌اندیشد، گام‌هایی استوار و پیوسته به سمت هدف‌هایش برمی‌دارد و هرگز وا نمی‌دهد.

هیچ چیز برایم حزن‌آورتر از این نیست که زنی را با استعداد و شوری وصف‌ناپذیر ببینم که اجازه داده ترس گوی سبقت را از او برباید. آن بیرون، انسان‌های زیادی هستند که موفقیت خود را خفه می‌کنند زیرا از برداشتن نخستین گام می‌هراسند. می‌توانی تصور کنی چه دنیای جذابی خواهد شد اگر بتوانیم بی‌هیچ ترسی

بالقوه‌هایمان را به‌غمایش بگذاریم.

کمی دلهره‌آور است که به رؤیاهایت نگاه کنی و باور داشته باشی که قدرت تحقق آنها را داری. درست است که راندن ترس‌های گذشته و تحقق رؤیاها زمان و تلاش زیادی می‌خواهد، اما این کار شدنی‌ست. ایمان دارم که هر بانویی توانایی فتح ترس‌ها و خلق زندگی رؤیایی‌اش را دارد. می‌پرسی چرا تا این اندازه مطمئن هستم؟ زیرا خود من این کار را انجام داده‌ام. واقعیت این است که هم‌اکنون نیز این کار را انجام می‌دهم و به زنان زیادی در این مسیر کمک کرده‌ام. به‌عنوان یک مربی زندگی، مجوز کارگاه‌های زیادی داشته‌ام، به زنان سراسر جهان، زندگی بدون ترس را تدریس کرده‌ام و سال‌هایی را به تحقیق در این باره پرداخته‌ام. به صدها زن کمک کرده‌ام تا دورغای خود را شفاف بشناسند و در زندگی خود تحولاتی جدی خلق کنند. این تجربه را شخصاً لمس کرده‌ام و باید بگویم عجب تجربه دلنشینی‌ست. در نتیجه، راهکاری کاملاً بدون اشتباه برای خلق یک زندگی شجاعانه و شکوهمند ابداع کرده‌ام و این کار واقعاً ساده است.

روش کار با این کتاب

این کتاب ده راهبرد قدرتمند معرفی می‌کند تا بتوانی بر ترس‌هایت مسلط شوی و یک زندگی غوغایی بسازی، و قرار است در این مسیر هم واقع‌گرا، هم سریع باشیم. آگاهانه این کتاب را خلاصه کرده‌ام زیرا خیلی اهل سخنوری نیستم بلکه به عمل اعتقاد دارم. اگر کتاب‌های قبلی مرا خوانده باشی می‌دانی که خیلی با کلمات بازی نمی‌کنم. وظیفه من این است که تو را وادار کنم که تازه و متمرکز فکر کنی و با یک لیوان نوشیدنی در دست، گام‌هایی برداری برای رسیدن به رؤیاهایت. هر فصل، یک راهبرد و تمرین‌هایی کوتاه و مرتبط ارائه می‌دهد تا بتوانی این راهبردها را به سرعت به حرکت درآوری. خواهش می‌کنم این کتاب را کامل و با ذهنی باز بخوان. تردیدهایت را کنار بگذار و در هر تمرین با حضور قلب و ذهن مشارکت کن تا بیشترین و بهترین نتیجه را بگیری. باید برای هر فصل، کنار خودت دفترچه یادداشتی داشته باشی البته بهتر است این دفترچه بسیار جذاب و دخترانه باشد تا با انگیزه بیشتری یادداشت‌برداری و تمرین‌ها را کامل کنی. البته اگر کتاب کاغذی را خریده‌ای فضا برای یادداشت‌کردن در کتاب هم وجود دارد. در پایان هر فصل، به دنبال شعار «ترس و غوغا به پا کن» باش. خلاصه‌ای از فصل را در پایان هر فصل آورده‌ام. این خلاصه‌ها یادآوری خوبی برای تمام مطالب هستند که می‌توانید آنها را هایلایت کنید و به هر بخشی که نیاز داشتید دسترسی دوباره داشته باشید.

همچنین داستان موفقیت زنانی را آورده‌ام که با آنها کار کرده‌ام یا آنها از راهبردهای این کتاب استفاده کرده‌اند. این زنان نماد شجاعت و شکوه هستند. داستان آنها را بخوانید و تأثیر بگیرید. آنها کار بزرگی کرده‌اند.

این کتاب مثل مرجعی ست که هر بار سَروَکله ترس پیدا شد، می‌توانی سری به آن بزنی. بهتر است یک نسخه الکترونیکی آن را روی گوشی‌ات داشته باشی یا یک نسخه کاغذی را همیشه در کیف‌ت بگذاری. بخش‌های دوست‌داشتنی آن را با مازیک صورتی پررنگ کن و با دوستان‌ت درباره آن‌ها حرف بزن. آن را کتابی ناب از شجاعت و شکوه بدان.

کمی به خودت آم‌دی؟ خوب است. من هم همین را می‌خواستم. این کتاب باید تکانی به تو بدهد. قرار است با خودت صادق باشی و سخت کار کنی. البته درنهایت از اینکه تا این اندازه روراست و پرتلاش بوده‌ای، لذت خواهی برد. پس نگرانی‌هایت را کنار بگذار و غبار رؤیاهایت را بگیر. قرار است تو نترس باشی و غوغا به پا کنی.

فصل اول | آنچه را می‌خواهی، تعیین کن

«از ندای درونی‌ات پیروی کن تا درهای دنیا درست همان‌جایی که تا

دیروز دیوار بود، به رویت باز شوند.» جوزف کمپبل (۱)

می‌خواهم به این پرسش پاسخ دهی: خواسته‌ات چیست؟ عمیق‌ترین تمنایت کدام است؟ آنچه به‌عنوان یک انسان نیاز داری تا بهترین زندگی را برای خودت رقم بزنی، چیست؟ قبل از اینکه پاسخ بدهی دوباره به تو یادآوری می‌کنم، تو آنقدر شایسته‌ای که باید باشکوه‌ترین نسخه زندگی را تجربه کنی. برای اینکه بتوانی به صادقانه‌ترین شکل به این سؤال پاسخ دهی، باید باورها و گفته‌های دیگران را کنار بگذاری. از تو نپرسیدم فکر می‌کنی باید چه بخواهی. نپرسیدم پدر و مادرت فکر می‌کنند تو باید چه بخواهی. پرسیدم که در جهانی کامل و عالی، آرزوی تو چیست؟

زنان زیادی را دیده‌ام که دست‌وپایشان در تله ترس گیر کرده است چون برای رؤیایی می‌جنگیدند که متعلق به خودشان نبوده است. بیایید تصور کنیم که تو آرزوی داشتن یک خانه داری. تمام درآمدت را پس‌انداز می‌کنی، درخواست وام می‌دهی، اما گیج و مب‌ه‌وت مانده‌ای. حالا تصور کنیم که تلاش می‌کنی این خانه را بخری چون با این باور تربیت شده‌ای که در بزرگسالی باید صاحب خانه باشی. در قلبت هنوز برای این تعهد آماده نیستی. تو دوست داری سفر کنی، پول کافی در بانک نداری تا بتوانی قسط‌ها را پردازی و شغلت هم ثبات و امنیت چندانی ندارد و اگر با خودت صادق باشی، هنوز ته دلت آرزوهای زیادی مثل خریدن بهترین کفش‌ها مانده است. با این حال، درحالی‌که ترس فلجت کرده تلاش می‌کنی تا به هر طریق ممکن صاحب خانه شوی.

حالا بیا تصور کنیم که درحال برنامه‌ریزی یک سفر به دور دنیا هستی. رؤیای سفر دور دنیا همواره در ذهنت بوده است. تو پرواز را دوست نداری، حتی هنوز پول کافی برای خریدن بلیت هواپیما هم نداری، اما فکر این سفر دیوانه‌ات می‌کند و شوری وصف‌ناپذیر در درونت به غلیان درمی‌آید. شوقی آتشین داری که جهان را

بینی و می‌دانی گلوله هم از آسمان بیارد، این رؤیا را محقق خواهی کرد. درست است که ترسی عمیق در دل داری، اما آن اشتیاق بزرگ بر آن ترس کوچک می‌چربد. حالا تفاوت را دیدی؟

وقتی شوری در سر داشته باشی و عشقی در دل، عبور از دریای سیاه ترس برای رسیدن به آن ساحل امن ساده‌تر خواهد شد. فوت‌وفنش این است که به آن شوق درونی بیندیشی و به جای اینکه بر بخش‌های ترسناک رؤیایت متمرکز شوی، به بخش‌های شیرین و هیجان‌انگیز آن فکر کنی. وقتی چنین ذهنیتی را در خود پروراندی، همه‌چیز ممکن و دست‌یافتنی خواهد شد.

تصمیم برای نوشتن اولین کتابم با عنوان «بدرخش: راهنمای دختران برای خلق یک زندگی جذاب» با ترس همراه بود. یکی از بهترین کارگزاران ادبی نیویورک را برای انجام قرارداد با ناشر پیدا کردم و کتاب را که البته عنوان دیگری داشت برای ناشران مختلف فرستادم و یک‌یکشان آن را رد کردند. دقیقاً نوزده ناشر! جواب آنها مشابه بود: «برای انتشارات ما کتاب مناسبی نیست.» دلایل زیادی هم می‌آوردند: برخی می‌گفتند که کتاب مشابهی زیر چاپ دارند. برخی دیگر می‌گفتند موضوع کتاب با موضوع کاری آنها تناسبی ندارد و بخشی دیگر از کتاب خوششان نیامده بود. خرد شده بودم، اما تسلیم نشدم. نویسندگان زیادی را می‌شناختم که در همین موقعیت تسلیم می‌شدند، اما من نمی‌خواستم داستان آنها را تکرار کنم. شاید کتاب من برای ناشران مناسب نبود، اما می‌دانستم برای خوانندگان مناسب است و دقیقاً به همین دلیل دوست داشتم آن را منتشر کنم. اگر پایش می‌افتاد آسمان و زمین را به هم می‌دوختم تا این کتاب چاپ شود.

باید تصمیم می‌گرفتم: کتاب را بازنویسی کنم و با کارگزار هم‌عقیده باشم و امید داشته باشم که می‌توانیم کاری کنیم یا این پروژه را با تمام انرژی باور داشته باشم و خودم آن را به چاپ برسانم. از اینکه کارم را به دنیا نشان بدهم و سخت انتقاد شوم و آسیب ببینم، می‌ترسیدم به‌ویژه ناشر معروفی هم از من حمایت نمی‌کرد. با این همه، در کنار این ترس، شوقی سوزان در وجودم بود که انجام کار را راحت می‌کرد. از کلاس دوم دبستان رؤیای نوشتن کتابی را در سر داشتم. همیشه دوست داشتم نویسنده‌ای شوم که خودش کتاب‌هایش را به چاپ و نشر می‌رساند و باور داشتم که لایق این دستاورد هستم. با وجود اینکه هیچ‌کس از من پشتیبانی نمی‌کرد به این هدف نیاز داشتم. با اینکه ترسیده بودم، فکر کنار گذاشتن این رؤیا بیشتر مرا می‌ترساند.

خودِ نترس و غوغایی‌ام را به چالش کشیدم و تصمیم گرفتم به‌رغم ترس‌های درونی، خودم دست به انتشار کتاب بزنم. می‌دانستم که کار دشواری ست و باید برایش جان‌ودل بگذارم و عرق بریزم. البته نگرش و ذهنیت مثبتی داشتم و برای آنکه روی این پروژه با اشتیاقی ممتد کار کنم، تدبیری اندیشیدم. من هیچ تجربه‌ای در زمینه چاپ کتاب نداشتم پس باید تمرین می‌کردم. ساعت‌های متمادی تحقیق می‌کردم، آنقدر که چشمم قرمز می‌شد، اما دست‌بردار نبودم. ویراستاری استخدام کردم و تمام وقت با طراح جلد در ارتباط بودم و هم‌زمان به‌صورت آنلاین اطلاعاتی جمع‌آوری

می‌کردم تا مطمئن شوم که کارهای کتاب درست پیش می‌رود.

هر روز بیدار می‌شدم و از همان اول صبح به هر شکلی که شده، تعهدم به این رؤیا را ادامه می‌دادم. یک روز جمله‌های بیشتری به کتاب اضافه می‌کردم، یک روز طراحی‌های جلد را می‌دیدم و آنها را تائید می‌کردم، گاهی نیز تلاش می‌کردم از طریق رسانه‌های اجتماعی خوانندگان احتمالی کتابم را بیابم و با آنها ارتباط برقرار کنم. تمام انرژی خود را به کار گرفتم تا به جای گیرافتادن در تله‌ ترس، رؤیایم را به حقیقت تبدیل کنم. با آن بانوی نترسی که می‌دانستم در اعماق وجودم زندگی می‌کند، ارتباط برقرار کردم و دیدم که او دختری باشکوه و خواستنی‌ست. (اگر دوست دارید او را در ذهن خود تجسم کنید باید بگویم که او یک چکمه‌ لوبوتین (۲) پاشنه هفت‌سانتی پا کرده است و دست‌های کشیده برنزه‌ای دارد). هر بار که ترس به جانم می‌افتاد، او را تجسم می‌کردم که با آن پاشنه‌های نوک‌تیز درحالی‌که یک فنجان قهوه لته داغ در دست دارد، ترس را زیر پایش له می‌کند و به همین راحتی ترس رخت برمی‌بندد. تو نیز می‌توانی انرژی خود را برای هیجان و زندگی صرف کنی یا آن را برای ترسیدن هدر دهی. انتخاب با خودت است.

کتاب بدرخش در موضوع‌های مختلف و زمان‌های گوناگون به اولین کتاب پرفروش آمازون تبدیل شد. این کتاب نظرهای بسیار مثبتی از خوانندگان سراسر دنیا دریافت کرد و پیاپی با شمارگان‌های بالا به فروش می‌رسید. چه ایمیل‌های احساسی زیادی از خوانندگان دریافت کردم که اشک را از چشمانم جاری کرد. در نیویورک، پاریس و لندن با خوانندگان دیدار داشتم و در جشن امضا شرکت کردم. عجب تجربه خوبی بود! اگر می‌گذاشتم ترس در من رخنه کند، هرگز چنین تجربه‌های شگفت‌انگیز و تحول‌برانگیزی نداشتم و هرگز کتاب‌های بعدی را نمی‌نوشتم.

تمرین نترس دختر! غوغا به پا کن

وقتش رسیده که دفترچه یادداشت خیلی جذابت را برداری و با آن خودکار صورتی تمام آرزوها و خواسته‌هایت را روی کاغذ بنویسی. بعد هم کنار هر کدام دلایلتان را بنویسی. تا جایی که می‌توانی دقیق و با جزئیات همه‌چیز را ذکر کن. یادت نرود: همین جزئیات و دلایل خواسته‌هاست که شور درونی‌ات را حفظ می‌کند.

...

زندگی مال توست. آن را محکم بچسب

می‌دانی اولین پیشیمانی انسانی که در بستر مرگ افتاده، چیست؟ اینکه زندگی را آن‌طور که باید نزیسته است. یکی از پرستاران که برای روحیه‌دادن در بستر مرگ افراد حاضر می‌شد، درباره رایج‌ترین پیشیمانی‌های آنها تحقیق کرد و نتایج تحقیق

خود را در کتابی با عنوان «پنج پشیمانی مشترک در افرادی که با مرگ روبه‌رو هستند» به چاپ رساند. اولین پشیمانی این بود که آنها زندگی را طوری زیسته‌اند که دیگران انتظار داشته‌اند، نه آن‌طور که خودشان می‌خواستند. «این رایج‌ترین پشیمانی بین تمام این افراد بود. وقتی آدم‌ها می‌فهمند که زندگی آنها درحال تمام شدن است و سرشان را برمی‌گردانند و با دیدی روشن به گذشته نگاه می‌کنند، خیلی راحت می‌توانند رؤیاهای ازدست‌رفته را بشمارند. بیشتر افراد حتی به نیمی از رؤیاهایشان نرسیده‌اند و حالا باید با این شناخت بپذیرند که خودشان آن زندگی را انتخاب نکرده‌اند. سلامتی نعمت آزادی را به همراه دارد و متأسفانه تعداد اندکی از ما این حقیقت را درک می‌کنیم و بقیه تا زمانی که زندگی را ازدست‌رفته نبینیم، آن را نمی‌فهمیم.»

می‌توانی تجسم کنی که در بستر مرگ باشی و این احساس دردآور به جانت افتاده باشد که چرا زندگی را آن‌طور که باید و شاید به‌تمامی نزیسته‌ای؟ تو را نمی‌دانم، اما حتی اندیشیدن به این وضعیت مرا می‌ترساند و همین تصور کافیست تا تمام ترس‌هایم را کنار بگذارم و همان زندگی را که شایسته آن هستم، رقم بزنم. زندگی کوتاه‌تر از آن است که به «شایدها»، «ای‌کاش‌ها» و «اگرها» بچسبیم. این تویی که باید مطمئن شوی هر ثانیه از زندگی‌ات را طوری سپری کنی که گویی آخرین لحظه زندگی‌ست. زندگی ارزشمند است، اما هیچ تضمینی برای بقای آن وجود ندارد و این حقیقتی‌ست که این روزها بارها و بارها به خودم یادآور می‌شوم. وقتی ترس در خانه دلم را می‌زند، می‌پرسم: «وقتی هشتادساله شوم، از اینکه رؤیایی را محقق نکرده‌ام، پشیمان نخواهم بود؟» اگر پاسخ مثبت باشد، سریع دست‌به‌کار می‌شوم. اصلاً به این فکر کن که وقتی پیر شدی و مشغول نوشیدن شربت گوارا کنار هم‌سن‌وسال‌هایت بودی، دوست نداری داستانی جذاب و شگفت‌انگیز از زندگی خود برایشان تعریف کنی؟

نترس دختر! غوغا به پا کن

می‌توانی انرژی خود را برای هیجان زندگی صرف کنی یا آن را برای ترسیدن هدر دهی. انتخاب با خودت است.

فصل دوم | آرزوهایت را تصاحب کن

«هرچه تصمیم‌های خود را بیشتر دوست داشته باشی، کمتر نیاز داری دیگران آنها را دوست داشته باشند.»

گمنام

بیشتر ما در قلب و جان خود قدرت مادرانگی داریم. خواه مادر، خواهر، همسر خواه بهترین دوست، به‌عنوان زن تمایل داریم به‌خوبی از اطرافیان خود مراقبت کنیم و با اینکه این ویژگی جذابی است، مهم است که اولویت را به نیازهای خودمان اختصاص دهیم. این ترجیح‌دادن از ما افرادی خودخواه نمی‌سازد بلکه از ما افرادی شاد و خشنود می‌سازد و شادبودن و رضایت از خویشتن دو ویژگی کلیدی برای داشتن یک زندگی بدون ترس و غوغایی است. اگر به نیازهای خود پاسخ ندهی، هرگز نخواهی توانست بر موانعی که تو را عقب نگه می‌دارد و موجب می‌شود در ترس و بی‌ارادگی بمانی، فائق آیی. این یکی از مهم‌ترین نکات این کتاب است، پس یک مژدیک خوش‌رنگ صورتی بردار و جمله آخر این پاراگراف را هایلایت کن.

وقتی دوست داری اطرافیان خود را راضی و شاد ببینی، تصاحب رؤیاهای خودت دشوار خواهد شد. با ده‌ها زن کار کرده‌ام که فقط به این دلیل که مبدا شخصی از آنها ناراحت شود، پیشرفت خود را نادیده گرفته‌اند. شاید به تغییر شغل فکر می‌کنی، اما والدینت قبلاً تو را در کلاس‌های ام‌بی‌ای ثبت‌نام کرده‌اند تا امروز در شغل فعلی، حقوقی شش رقمی بگیری. آنها میان دوستانشان کلی پز تو را داده‌اند اما تو در اعماق وجودت احساس بدبختی کرده‌ای. شاید شوق آن را داری که کار فعلیات را که در زمینه امور مالی است، ترک کنی و تمام وقت یوگا تدریس کنی، اما حتی فکر اینکه موضوع را به پدر و مادرت بگویی، تو را در حد مرگ می‌ترساند. تو می‌دانی در این صورت آنها از تو ناامید می‌شوند پس همین کار پرتنش و کسل‌کننده را حفظ می‌کنی و به بهای شاد نگه‌داشتن دیگران، هر روز آزار می‌بینی. تابه‌حال فهمیده‌ای که این کار چقدر ناعادلانه است؟ نه تنها خود را از یک زندگی عالی و دوست‌داشتنی محروم کرده‌ای، بلکه والدینت را نیز از داشتن یک فرزند شاد و پرشور محروم کرده‌ای. شاید خودت ندانی و هرگز نفهمی، اما وقتی خودت را به شکلی از زندگی که با خود واقعی و درونیات هماهنگ نیست، زنجیر می‌کنی؛ به‌واقع برای همیشه فرد دیگری می‌شوی. به‌تدریج فقدان خلاقیت و سازگاری را در خود مشاهده می‌کنی و میل به زندگی را از دست می‌دهی.

در اینجا چیزی مهم وجود دارد که باید به یاد داشته باشی: مردم یادشان می‌رود. تا زمانی که با آدم‌های اطرافت با مهربانی و احترام رفتار کنی، هیچ‌چیز دیگری مهم نیست. تصمیم‌ها و انتخاب‌های شخصی تو درباره زندگی‌ات را به چه شیوه‌ای

سپری کنی، این گونه است: کاملاً شخصی. چیزهایی که تو را شاد می‌کنند، بسیار گران‌بها هستند و افرادی که تو را دوست دارند باید این موضوع را درک کنند و اگر نمی‌فهمند، مشکل خودشان است نه تو.

داستان موفقیت نترس دختر! غوغا به پا کن

مقاله‌ای از دبی وسکویز، مدیر پروژه

سال‌ها پیش، زندگی من آشفته بود. جدا شده بودم، همسر سابقم تصادفی داشت که به مغز او ضربه زده بود و دیگر نمی‌توانست برای تأمین معاش کار کند. او مرا با یک بچه ترک کرد و من به تنهایی مسئولیت دخترم را برعهده گرفتم. در یکی از سه شرکت بومی مهم کار می‌کردم که با صاحب یک کسب‌وکار کوچک آشنا شدم و او به من پیشنهاد داد در شرکتش کار کنم. از آنجایی که شرکت او در منطقه بومی ما قرار نداشت، فرصتی برای دورکاری و ماندن در خانه داشتم.

خانواده و دوستانم به‌ویژه پدر و مادرم از این فرصت حمایت نکردند. آنها احساس می‌کردند ثبات این شرکت ناشناخته قابل‌اعتماد نیست و از طرفی هم نگران بیمه بودند. به‌رغم خطرهای احتمالی این شغل، آنچه به آن نیاز داشتم، این بود که بیش از قبل در خانه و کنار دخترم باشم، زیرا حالا دیگر پدرش مثل سابق کنارش نبود. نمی‌خواستم دخترم طوری بزرگ شود که هیچ‌یک از ما کنارش نباشیم. به‌مدت نه ماه تمام از اینکه نمی‌توانستم تصمیم بگیرم، احساس عجز داشتم. اینکه والدینم با تصمیم من مبنی بر جدایی موافق نبودند، به اندازه کافی دشوار بود، اما اینکه آنها فکر می‌کردند تصمیم شغلی اشتباهی گرفته‌ام مثل این بود که باری سنگین را حمل می‌کنم.

فقط یک نفر در زندگی‌ام مرا ترغیب کرد که این تصمیم را عملی کنم و او شوهر فعلی من است. دلیلش این نبود که او کاملاً با من موافق بود یا شرایط مرا به خوبی درک می‌کرد. البته می‌دانست که من شاد نیستم و این تغییر به من فرصتی می‌دهد تا روی چیزی متمرکز کنم که مهم‌ترین بخش زندگی من یعنی دخترم است. درحالی‌که دیگران از جمله والدینم همواره شرکت و فرصت‌های شغلی‌ام را زیر سؤال می‌بردند، هرگز از من نپرسیدند که آیا خوشحال هستم. آیا راحت هستم؟ بله من شرکت فعلی را می‌شناختم، کار را بلد بودم، می‌دانستم که هر روز چه اتفاقی می‌افتد و می‌دانستم پایان هر ماه چکی برایم کشیده می‌شود. آیا می‌دانستم که این فرصت جدید بهتر است؟ نه! خیلی می‌ترسیدم، اما اینکه وقتی دخترم از مدرسه به خانه می‌آمد، می‌توانست مرا کنار خود حس کند، آن قدر برایم مهم بود که ترس‌هایم را کنار بگذارم.

پس از تأمل فراوان درباره این تصمیم، کار را گرفتم و این بهترین تصمیم زندگی من بود. حالا که به عقب نگاه می‌کنم، باور دارم که دوستان و خانواده‌ام به‌زعم خودشان

از من مراقبت می‌کردند، اما نمی‌فهمیدند که یک شغل سنتی پاسخگوی نیاز من نیست. باید فرصتی را دنبال می‌کردم تا کمک کند همان زندگی‌ای که همیشه آرزویش را داشتم، تجربه کنم نه زندگی‌ای که پدر و مادرم داشتند و از من هم همان را می‌خواستند.

و در نهایت این تصمیم درباره‌ی شغل من نبود بلکه درباره‌ی مادری کردن و همراهی دخترم بود. هر تصمیمی جوانب منفی و مثبتی دارد و آنچه من یاد گرفتم، این است که باید روی جوانب مثبت تمرکز کنی تا منفی‌ها تو را پایین نکشند.

در طول چهار سال، شرکت من بازسازی شد و از من درخواست شد تا بخشی از شروع این تغییرات باشم. هیچ ایده‌ای نداشتم که چند ساعت باید برای این شرکت وقت بگذارم، اما از آنجایی که همیشه به‌خاطر دخترم در خانه بودم، تمام وقت برای شرکت زمان می‌گذاشتم. هنوز هم می‌توانم صدای اتوبوس را که جلو خانه متوقف می‌شد بشنوم و صدای پاهای دخترم را به یاد بیاورم و بیشتر اوقات می‌توانستم مادری باشم که هم کار می‌کند هم در دفتر کار نیست. دخترم در روزگار چت‌روم و پیام‌های شبکه‌های اجتماعی بزرگ شد. باور دارم که پتانسیل آسیب‌دیدن از این فناوری‌های جدید را داشت، اما من کنارش بودم و نمی‌گذاشتم با افرادی ارتباط برقرار کند که نمی‌شناسد. فکر می‌کنم بیشتر والدین می‌خواهند دوست فرزندان‌شان باشند و من بودم. هنوز هم برایش مادری می‌کنم. مادری کردن نقش من است. من به اینکه دخترم به زنی عاقل تبدیل می‌شود، افتخار می‌کنم و به شرکتی که کار با آن را ادامه دادم نیز می‌بالم. این شرکت شوهر و برادرم را نیز استخدام کرد. زندگی زیباست البته دقیق و کامل نیست، اما من به‌طور کلی به چیزهای کامل اعتقاد ندارم. اگر زندگی کامل بود آیا دلیلی برای تلاش کردن باقی می‌ماند؟

تصمیم دبی مبنی بر اعتماد به حس درونی‌اش تصمیمی بزرگ بود. فقط او بود که می‌دانست چه تصمیمی برای خودش و خانواده‌اش بهتر است و با این جهش و کنارگذاشتن تردیدها و منفی‌نگری‌ها، زندگی‌ای را ترسیم کرد که دوست می‌داشت. همان‌طور که او می‌گوید، هیچ‌چیز کامل نیست، اما او صاحب انتخاب‌هایش است و به تمام آنها می‌بالد. دبی باید الگویی برای همه‌ی ما باشد!

خودتان را با بهترین‌ها احاطه کنید

اپرا وینفری (۲) یک‌بار گفت: «خودتان را فقط با کسانی احاطه کنید که زندگی‌تان را بالاتر می‌کشند.» از این توصیه ناب‌تر وجود ندارد. همان‌طور که به نسخه‌ی نترس و پرغوای خود پا می‌گذاری، بی‌تردید آدم‌هایی را می‌بینی که از تو حمایت نمی‌کنند. اگر هر بار که تصمیمی برای جلورفتن و ایستادن مقابل ترس‌هایت می‌گیری، با یک

واکنش منفی روبه‌رو می‌شوی، بدان که منفی‌نگری‌های دیگران هیچ ربطی به تو ندارد. برای مثال در شرایط دبی، او از اطرافیان خود تردید و بی‌اطمینانی دریافت کرد. ترس‌های آنها به این دلیل نبود که به دبی ایمان نداشتند، بلکه به دلیل داستان‌هایی بود که شنیده بودند یا به دلیل باورهایی بود که در سر داشتند. ترس آنها فقط و فقط به خودشان تعلق داشت و براساس تجربه‌های شخصی آنها شکل گرفته بود.

هر بار که انتخابی قدرتمند برای خودمان می‌کنیم برای مثال تصمیم می‌گیریم کارمان را ترک کنیم، اطرافیان ما ناخودآگاه به زندگی و انتخاب‌های خودشان نگاهی می‌اندازند. تصمیم تو برای رشد و پیشرفت موجب می‌شود تصمیم گذشته آنها سر باز کند. من آن را اثر آینه می‌نامم. البته این موضوع ربطی به تو ندارد. تو فقط می‌توانی امیدوار باشی که با توانایی‌ها و پیشرفت‌های چشمگیرت، الهام‌بخش دیگران باشی؛ تنها کاری که انتظار می‌رود انجام دهی این است که آن خود معتبر و حقیقی را از زیر لایه‌های عمیق درونت بیرون بکشی.

خب، شاید بررسی وقتی تمام اطرافیان منفی‌نگری می‌کنند، باید چه کنی؟ ساده است! محیط و آدم‌های اطرافت را عوض کن. از مربیان، همکاران، گروه‌های پشتیبان، دوستان و اعضای از خانواده که می‌توانند شور درونی تو را بفهمند، حمایت بگیر. باور کن من حمایت‌های زیادی از گروه‌های شبکه آنلاین و گروه‌های مشاوره گرفته‌ام. وقتی افکار و ترس‌هایم را با زنانی سهیم شده‌ام که همان احساسات را داشته‌اند، سفرم ارزشمندتر شده است. وقتی با کسانی که تصمیم‌هایت را قضاوت نمی‌کنند، راحت و صمیمی حرف بزنی، می‌توانی با خودت هم صادق و صمیمی باشی. شبکه‌ای خلق کن که به بالارفتن تو کمک کند، خودت را تشویق کن و به چالش بکش تا همان دختر افسانه‌ای و جذابی را که می‌دانی می‌توانی باشی، نشان دهی.

تمرین نترس دختر! غوغا به پا کن

چه کارهایی را صرفاً به این خاطر انجام دادی که نگران نظرهای دیگران بودی و در مسیر خود مانع گذاشتی؟ آنها را یا در این خطوط یا در دفترچه‌ات یادداشت کن. نوشتن آنها روی کاغذ موجب پیشرفت سریع تو خواهد شد.

...

همه‌چیز یک انتخاب است

چندبار تابه‌حال پیش آمده که با خودت بگویی: «کاش می‌توانستم فلان کار را انجام دهم، اما نمی‌توانم.» حتماً چیزهایی در زندگی هست که قدرت فیزیکی برای

انجام دادن آنها نداری (مثلاً خود من نمی‌توانم با انگشتانم بشکنم یا نمی‌توانم در زمان به گذشته سفر کنم و در سال ۱۹۸۶ باشم تا در یکی از کنسرت‌های گروه وام (۴) شرکت کنم). اما در بقیه موارد همه چیز یک انتخاب است. اجازه بده به موضوعی که رؤیای بزرگ بیشتر ما زنان است، اشاره کنم: تغییر دادن شغل. ممکن است در موقعیتی به خودتان گفته باشید: «دوست دارم کارم را عوض کنم، اما نمی‌توانم چون باید قسط وام خودرویم را بپردازم.» می‌خواهم با تمام خانم‌ها روراست و صریح باشم. تو مجبور نیستی در کاری بمانی که از آن بی‌زاری و بازهم مجبور نیستی وام بگیری و قسط خودرو بدهی. تو در این زندگی قربانی نیستی. این تو هستی که انتخاب می‌کنی هر روز از خواب بیدار شوی و سر کار بروی و این تو هستی که انتخاب می‌کنی وام بگیری و قسط خودرو بدهی. اگر بتوانی این حقایق را در چهارچوب ذهنی خود بگنجانی، بی‌درنگ کنترل زندگی را از نو در دست خواهی گرفت و از حالت قربانی بیرون می‌آیی. زنان نترس و غوغایی هرگز قربانی نیستند. اگر لازم است این جمله را روی پیشانی‌ات تلوین کن زیرا قرار است در طول این کتاب بارها و بارها این موضوع را به تو یادآوری کنم. درست متوجه شدی؟

از آنجایی که فردی مسئولیت‌پذیر هستی، احتمالاً شغل فعلی خود را بدون برنامه‌ریزی ترک نخواهی کرد و به یک‌باره دست از پرداخت اقساط نخواهی کشید، اما می‌توانی برنامه‌ای ترسیم کنی تا تمام آن چیزهایی را تغییر دهی که دوست داری. تو صاحب این تصمیم هستی که هر روز بلند شوی و به سر کار بروی و می‌توانی صاحب این تصمیم باشی که به دنبال شغل جدیدی باشی و یک چیز را می‌دانی؟ اگر تصمیم بگیری که بدون هیچ برنامه پشتیبانی نیز با کار خود خداحافظی کنی، این انتخاب تو قابل احترام است.

این دید که همه چیز انتخاب است به ما حس قدرت و کنترل می‌دهد. اگر ترس و نگرانی را تجربه می‌کنی، این حس آرامت خواهد کرد. این احساس که زندگی یک اتفاق خارج از کنترل ماست، ترسناک است. هیچ حسی بدتر از این نیست که فکر کنی اتفاق‌های اطرافت از کنترل تو خارج هستند و هیچ کاری برای تغییرشان از دست تو بر نمی‌آید. البته این حقیقت ندارد. حال شاید بپرسی مگر می‌توانیم همه چیز را کنترل کنیم. قطعاً نمی‌توانیم، اما آنچه می‌توانیم کنترلش کنیم روش پاسخگویی ما به رویدادهای اطرافمان است. با این کار شروع کن که هر بخش مجزای زندگی را یک انتخاب بدانی و سپس تعیین کن که باید چه تغییراتی را جسورانه اعمال کنی.

می‌دانم که تابه‌حال از تغییرات بسیار بزرگی صحبت کرده‌ام، اما مهم‌ترین چیزی که باید به یاد داشته باشی این است که نترس و باشکوه بودن به این معنا نیست که باید یک زندگی کامل یا یک شغل بی‌عیب و نقص داشته باشی. به جای اینکه تصور کنی برای روبه‌رو شدن با ترس‌هایت و سلام‌گفتن به نگرانی‌هایت ابتدا باید تمام زندگی خود را تغییر دهی، سعی کن چیزهایی که همیشه می‌خواستی، به تدریج و ذره‌ذره به زندگی خود وارد کنی. برای مثال، فرض کن که می‌خواهی شغل خود را تغییر دهی و نویسنده شوی. قطعاً این تصمیم بزرگی است که نیاز به برنامه‌ریزی دقیق و فراوان

دارد، البته باید آن را از گام‌های کوچک شروع کنی. سعی کن هر شب کمی بنویسی. کتابی که همیشه رؤیای انتشارش را داشتی با ترسیم یک طرح گام‌به‌گام شروع کن. هر طور که می‌توانی شورت را وارد زندگی فعلی کن، قول می‌دهم حالت بهتر خواهد شد.

نترس دختر! غوغا به پا کن
وقتی خودت را به شکلی از زندگی که با خود واقعی و درونی‌ات هماهنگ نیست،
زنجیر می‌کنی؛ به واقع برای همیشه فرد دیگری می‌شوی.

فصل سوم | به خودت اعتماد کن

«به خودت اعتماد داشته باش و آن وقت روزی می‌رسد که دیگران هیچ گزینه‌ای ندارند جز اینکه تو را باور کنند.»

سینتیا کرسی (۵)

الگوهای فکری منفی و باورهای محدودکننده، قوی‌ترین عوامل گُشندهٔ اعتمادبه‌نفس هستند و می‌توانند آدمی را در ترس‌هایش غل‌وزنجیر کنند. دخترانِ نترس و غوغایی یک وجه اشتراک بسیار مهم دارند: آنها مثبت می‌اندیشند و اعتمادبه‌نفس را بازتاب می‌دهند. در این فصل می‌خواهم تمام آن ناامنی‌های درونی را از وجودت جدا کنی و افکار منفی‌ات را به چالش بکشی تا بتوانی به مغزت برنامهٔ جدید بدهی (بله، شک نکن، این شدنی‌ست).

بیشتر ما باورهای محدودکننده داریم. گاهی اوقات حتی نمی‌فهمیم که آنها هستند. شاید باورهای تو این‌گونه باشد: «واقعاً دوست دارم وزن کم کنم، اما همیشه سنگین هستم. اصلاً بدن من از آن مدل‌هایی نیست که لاغر شود.» یا «می‌خواهم یک نویسندهٔ تمام‌وقت باشم، اما هرگز از این کار پولی در نخواهم آورد.» مهم است که تشخیص دهیم این باورها واقعی نیستند؛ بلکه بر پایهٔ ترس‌هایمان بیان می‌شوند. این باورها از کجا آب می‌خورند؟ باورهای محدودکننده می‌توانند از خیلی جاها بیایند. در طول زمان به‌ویژه در دوران کودکی چیزهای زیادی می‌آموزیم و هرگز آنها را به چالش نمی‌کشیم. برای مثال والدینت به تو یاد داده‌اند که برای داشتن یک زندگی شاد و موفق باید به دانشگاه بروی، شغل خوبی داشته باشی، ازدواج کنی و صاحب فرزند شوی. شاید نخواهی این مسیر را بیمایی، اما هیچ روش دیگری برای شاد و موفق بودن بلد نیستی. اگر این آموزه را کنار بگذاری، چیز دیگری هست که زندگی شاد را برایت تعریف کند؟ آیا کلام آنها مسیر زندگی را به تو نشان داده است؟ ریشهٔ این باورها را عمیقاً بکاو و تعیین کن که آیا آنها درست هستند یا نه.

تمرین نترس دختر! غوغا به پا کن

باورهای محدودکننده و الگوهای فکری خود را شناسایی کن. در طول روز دفترچه‌ای را همراه خود داشته باش و باورهایی را در آن یادداشت کن که آنها را کشف کرده‌ای. البته می‌توانی آنها را همین‌جا یادداشت کنی.

....

وقتی از این باورها آگاه شدی، قدم بعدی این است که آنها را به چالش بکشی. در

اینجاست که جادو رخ می‌دهد. قدرت ذهنی ما فراتر از باور است پس به محض ظهور آن افکار می‌توانی مغز خود را تربیت کنی که آنها را پس بزند. از خودت سؤال‌های زیر را بپرس: آیا این باور درست است؟ این فکر از کجا نشئت گرفته است؟ آیا شواهدی برای حمایت از آن وجود دارد؟ اگر این‌طور است چند نمونه را نام ببر. این روند موجب می‌شود دربارهٔ این باورها عمیق اندیشه کنی و اغلب اوقات می‌فهمی که هیچ مدرک و مستندی برای اثبات آنها وجود ندارد.

تمرین نترس دختر! غوغا به پا کن

به فهرستی که نوشته‌ای رجوع کن. می‌خواهم برای هر باور محدودکننده به این سؤال جواب دهی که آن باور از کجا آمده است. برای مثال:

باور محدودکننده: از سن من گذشته که شغلم را تغییر دهم.
ریشهٔ این باور: والدینم به من گفته‌اند که باید در سن بیست و پنج سالگی برای خودم شغلی پیدا کنم و حالا سی و هفت ساله هستم.

....

به فهرست نگاهی بینداز. آیا واقعی هستند یا فقط به این دلیل که کسی برایت بایدها و نبایدهایی تعیین کرده، آنها را باور داری؟ چند دقیقه‌ای وقت صرف کن و به هریک عمیق بیندیش.

اکنون زمانش رسیده که این باورها را به چالش بکشی. بهترین راه برای این کار این است که نمونه‌هایی را از گذشته بیابی که اشتباه بودن این باورها را ثابت می‌کنند. برای مثال فرض کنیم تو در تلاش هستی برای انجام یک پروژهٔ بزرگ در سراسر کشور پولی پس‌انداز کنی. باورهای محدودکنندهٔ تو می‌گویند که هرگز نمی‌توانی به هدفت برسی چون رؤیای بزرگیست و تو در آن حد دقیق و کامل نیستی. این اندیشه از کجا می‌آید؟ شاید این همان چیزیست که جامعه به تو یاد داده است. شاید با این تربیت بزرگ شده‌ای که باید در یک جایگاه ریشه کنی و همان‌جا بمانی. حالا که ریشه و منشأ را شناسایی کردی، وقت آن رسیده که با آن مبارزه کنی.

تو را ترغیب می‌کنم تا به گذشته برگردی و آن زمانی را در نظر بگیری که انسانی کامل با برنامهٔ دقیق و منظم بودی. شاید آخرین ترم دانشگاه بود که تمام امتحانات را با نمرهٔ بالا قبول شدی و با لوح افتخار از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدی یا شاید وقتی بود که سیزده کیلو وزن کم کردی. تو در گذشته، دستاوردهای بزرگی داشته‌ای. پس این شانس را هنوز هم داری. از همان دستاوردها استفاده کن تا اطمینان‌خاطر لازم برای تأمین سوخت اهداف جدید را به‌دست آوری. تو قوی‌تر از آن چیزی هستی که باور داری و باور کن من تجربه کرده‌ام. به مبارزه‌طلبیدن و فائق آمدن بر آن‌همه باور نفرت‌انگیز راحت نیست، اما قطعاً شدنیست. این کار فقط و فقط به خودآگاهی و

سخت‌کوشی نیاز دارد. باید این کار را به عادتی روزانه تبدیل و آن را مصمم دنبال کنی. همیشه دفترچه یادداشت را همراه خود داشته باش و متعهد شو که تمام روز از افکار آگاه شوی. همان‌طور که گفتم، ذهن ما بسیار قوی‌ست و این تویی که باید داستان زندگی‌ات را بازنویسی کنی، البته این بازنویسی نیاز به صبر و مداومت دارد. درست همان‌طور که خودت را متقاعد کرده‌ای که کمبود و نقص داری، می‌توانی خودت را متقاعد کنی که پر از موهبت و استعدادی. همان‌طور که هنری فورد (۴) می‌گوید: «فرقی نمی‌کند؛ اگر فکر کنی می‌توانی، درست فکر کرده‌ای و اگر فکر کنی نمی‌توانی بازهم درست فکر کرده‌ای.» باورهای منفی و محدود خود را با باورهای قوی و مثبت جایگزین کن. استعدادها و موهبت‌هایت نامحدود هستند؛ فقط کافی‌ست به خودت اعتماد داشته باشی و آنها را باور کنی.

نقاط قوت خود را جشن بگیر

می‌دانم که تمرکز بر نقاط ضعف بسیار ساده است، اما قرار است بیاموزی که چگونه برای تبدیل شدن به یک دختر نترس و غوغایی، نقاط قوت خود را جشن بگیری. این تمرین به تو کمک می‌کند تا عزت نفسی سالم را در خود پرورش دهی و به سمت یک نگرش و ذهنیت مثبت‌تر گام برداری. سریع‌ترین روش برای بیرون‌راندن منفی‌بافی از گردونه این است که خنجر طلایی‌ات را برداری و خودت را مشغول همان کاری کنی که واقعاً دوست داری. این تمرین همان قدر که مهم است، چالش‌برانگیز نیز هست. بیشتر ما از اینکه دستاوردهایمان را جشن بگیریم، احساس خوشایندی نداریم، زیرا این کار را خودشیفتگی می‌پنداریم، اما حقیقت چیز دیگری‌ست. اگر خودت، برای خودت ارزش قائل نباشی، چه کسی این کار را بکند؟

برای آنکه با حس اعتماد به نفس ارتباط برقرار کنی، به روشی فکر کن که با یک کودک حرف می‌زنی. آیا به محض شناخت نقاط ضعف او فقط روی کمبودهایش متمرکز می‌شوی و می‌کوشی همان‌ها را ارتقا دهی؟ البته که نه! به آن کودک یادآور می‌شوی که نقاط قوت زیادی دارد و با بیان آنها به او کمک می‌کنی که اعتماد به نفس بیشتری کسب کند. تو به او می‌گویی که در چه زمینه‌هایی موفق است، و نمونه‌هایی از آن موفقیت را برایش مثال می‌زنی. اکنون زمان آن است که همین رویه را برای خودت پیش بگیری.

تمرین نترس دختر! غوغا به پا کن

پنج نقطه قوت را یادداشت کن که باید آنها را جشن بگیری.

...

این نقاط قوت در گذشته چه کمکی به تو کردند؟

خودت را به روز نگهدار

یکی از بزرگ‌ترین دلایل ناامنی، کمبود دانش و آگاهی‌ست و من آن را خوب تجربه کرده‌ام. اگر احساس کنی هیچ پشتوانه علمی‌ای نداری، نمی‌توانی به امنیت خاطر درونی برسی. فرض کن می‌خواهی شهردار شهری شوی که هرگز در آن زندگی نکرده‌ای. تصور کن نه تنها شهر را نمی‌شناسی، بلکه درباره سیاست هم هیچ نمی‌دانی. حتی اگر به این اصطلاح باور داشته باشی «که این قدر باید تمرین کنی تا موفق بشوی» وقتی قرار باشد مقابل یک سالن پر از مخاطب سخنرانی کنی، تمام امنیتِ خاطرت دود می‌شود. باید بگویم امکان ندارد دانش نداشته باشیم، اما اعتماد به نفس داشته باشیم.

پس چطور می‌توان حس امنیت خاطر و اعتماد به نفس را در خود خلق کرد؟ با آگاه‌بودن! اگر درباره شغل خود احساس ناامنی داری، در دوره‌های آموزشی شرکت کن و در آن صنعت خاص اطلاعات به روز را کسب کن. مربی بگیر. وقتی اطلاعات جدید پیدا کردی و آن را با دیگران به اشتراک گذاشتی، احساس بهتری خواهی داشت. دانش قدرت است و قدرت، اساس امنیت خاطر است.

اعتماد را از درون خویش پروران

وقتی در اوایل دهه بیست بودم، اعتماد به نفسم هر لحظه بالا و پایین می‌شد. اگر با کسی دوست می‌شدم و همه چیز خوب پیش می‌رفت، عزت نفس من هم بالا بود. اگر در شغل جدیدم می‌درخشیدم، حس می‌کردم در عرش هستم. گاهی هم از آن طرف می‌افتادم. اگر دوستی‌ام به هم می‌خورد، له می‌شدم. اگر درخواست کاری می‌دادم و آن شرکت به من زنگ نمی‌زد، روحیه‌ام به فرش می‌رسید و احساس بی‌ارزشی می‌کردم.

البته وقتی وارد دهه سی شدم، چیز جالبی اتفاق افتاد. به ناگاه صرف نظر از رویدادهای زندگی، به تعادل ماندگاری رسیدم. حال جدیدم را مدیون این آگاهی بودم که هر اتفاقی بیفتد بازهم به اندازه کافی خوب هستم. به تدریج فهمیدم که زندگی فراز و فرود است و من به خاطر رویدادهای پیرامونم بهتر یا بدتر نمی‌شوم. کمی بزرگ‌تر شده بودم، کمی عاقل‌تر و کمی شادتر شده بودم. همه چیز همیشه در نوسان بود و تا زمانی که بر عشق به خویشن متمرکز بودم، می‌توانستم به راحتی از کنار همه چیز بگذرم.

همان‌طور که در جاده نترس شدن پیش می‌روی، توجه کن چه احساسی راجع به خودت داری. به عواملی بیندیش که حس ارزشمندی تو را کم یا زیاد می‌کند. اگر

رابطه‌ای پایان می‌یابد و تو این احساس را پیدا می‌کنی که فرد دیگری را پیدا نخواهی کرد، از زاویه دیگری به این مسئله نگاه کن. این رویداد را فرصتی برای کشف دوباره خویش در نظر بگیر. روی زمان ارزشمند تنهایی سرمایه‌گذاری کن و کارهایی را انجام بده که خوشحالت می‌کنند. اگر شغلت را از دست داده‌ای، آن را شانسِ بدن برای تأمل بر چیزهایی که تو را شاد می‌کند. هدف اصلی این است که وقتی بفهمی می‌توانی روش احساس خود را صرف‌نظر از اتفاق‌های اطرافت کنترل کنی، حس اطمینان و عزت نفس در مرکز همه چیز قرار می‌گیرد و ترس‌هایت به تدریج محو و نابود می‌شوند.

داستان مَوْفَقِیَّتِ تَرَسِ دُخْتَر! غوغا به پا گُن

مقاله‌ای از آنت کالان

بیشتر افرادی که مرا می‌شناسند، آدمی صریح و قاطع توصیف می‌کنند، البته آنچه آنها نمی‌دانند این است که قاطع بودن برای من بی‌نهایت سخت است. به هزار و یک دلیل واقعاً دشوار است که حرف دلم را بزنم، با شرایطی دشوار روبه‌رو شوم یا از خودم دفاع کنم. در این مواقع این ترس که مبدا فرد مقابل، دیگر مرا دوست نداشته باشد یا حس تحقیر به من دست دهد یا احمق به نظر برسم، به سراغم می‌آید. مدتی پیش، مدیرم از مجموعه رفت و من باید کارهایم را به رئیس او یعنی مدیرعامل گزارش می‌دادم. مدیرعامل ما زنی باهوش، باتجربه و تحصیل‌کرده بود. هر بار که به صحبت‌های او با تلفن گوش می‌دادم افکار منفی در مغزم به صدا درمی‌آمد و نسبت به توانایی‌هایم دچار تردید می‌شدم. از خودم می‌پرسیدم آیا به حد کافی خوب هستم و می‌توانم برای او کار کنم. خودم را زیر سؤال می‌بردم، به کار خودم شک می‌کردم و وقتی باید درباره پروژه‌ای به او گزارش می‌دادم، دست‌وپایم را گم می‌کردم. زمانی رسید که باید هر روز با او کار می‌کردم و می‌دانستم باید در نظرها و گزارش‌هایم بسیار مطمئن و قوی باشم. دلم می‌خواست او را تحت تأثیر قرار دهم. باید قاطع‌تر می‌بودم، این قاطعیت نه برای شغل من که برای بالارفتن حس ارزشمندی در من لازم بود. باید این زمان را یک فرصت می‌دیدم. فرصتی برای اینکه از کار خودم راضی باشم و به آن افتخار کنم، از بینش عمیق خودم در پروژه‌ها رضایت داشته باشم و بابت روابط خوبی که با دیگران دارم به خودم ببالم. تصمیم گرفتم که جلسه‌هایمان بسیار کارآمد باشد. هر شب برای روز بعد آماده می‌شدم و هر جلسه را پس از جلسه دیگر به خوبی برگزار می‌کردیم. این روش جواب داد! او از کارم راضی بود. به عقاید و ایده‌هایم احترام می‌گذاشت. از من می‌خواست که اگر توصیه‌ای دارم، بیان کنم و مرا تحسین می‌کرد! در آن لحظه هیچ فکر منفی باقی نمانده بود.

هرچه باشد انسانم و حتی اکنون هم گاهی تردید به ذهنم رخنه می‌کند، اما از این

انرژی برای آمادگی بیشتر بهره می‌برم. به خودم زمان می‌دهم تا بهترین نسخه خودم باشم و می‌دانم که دانش و خرد و موفقیت را دارم!

داستان آنت نمونه‌ای دقیق از این واقعیت است که چطور از انرژی ترس برای تأمین سوخت موفقیت‌هایمان استفاده کنیم. او آموخت که چطور ترس‌هایش را مدیریت و زمان و انرژی خود را بر جلب اعتماد و احترام رئیس خود متمرکز کند. آنت در لحظه، ترس‌هایش را می‌شناخت، اما با تمرکز بر نقاط مثبت و کارهایی که در آنها خوب بود، از ترس‌هایش عبور می‌کرد. او به‌جای آنکه در ترس و تردید دست‌وپا بزند، نقاط قوت خود را جشن گرفت و همان‌طور که خودش می‌گوید ترس‌هایش به‌طور کامل محو نشده‌اند، اما او بلد است که چطور فارغ از آنها راهش را ادامه دهد. آنت پیش برو!

نترس دختر! غوغا به‌پا کن
اطمینان حقیقی از درون به بیرون می‌تراود. آنچه را درباره خودت دوست داری،
جشن بگیر و باورهای محدودکننده را رها کن.

فصل چهارم | بی‌قرار شو

«زندگی آن‌سوی منطقه آرامش آغاز می‌شود.»

نیل دونالد والش (۷)

یکی از بزرگ‌ترین دلایلی که موجب تردید افراد در جهش بی‌پروا به سمت رؤیاهایشان می‌شود، این است که فکر می‌کنند تمام کارها را باید به یک‌باره انجام دهند. هیچ چیز ترسناک‌تر از آن نیست که وقتی به ترس‌هایت خو گرفته‌ای، قدم به منطقه‌ای ناشناخته بگذاری. البته برای آنکه ترس باشی و غوغا به پا کنی، باید بی‌قراری را یاد بگیری و بیاموزی چطور از راحتی و آسایش دست بکشی. مادامی‌که در منطقه امن و آسایش هستیم، زندگی ساده است. زندگی ایستا و راحت است و فقط گاهی نوسان‌های روزمره آن را تکانی می‌دهد و می‌رود. همه ما انسان‌ها برای آنکه احساس امنیت و راحتی کنیم به نوعی وابستگی نیاز داریم. از دیدگاه علمی، منطقه امن حالتی رفتاری از الگوها و رویه‌های تکراری است که تنش کمتر، شادی بیشتر و اضطراب محدودتر به همراه دارد. درست است اصلاً بد به نظر نمی‌آید! نه در نگاه اول! اگر بخواهی تمام بالقوه‌هایت را به کار بگیری و یک زندگی شگفت‌انگیز را رقم بزنی، مجبوری از آن پیلۀ نرم و گرم بیرون بیایی. درون منطقه امن هیچ چیز باشکوهی روی نمی‌دهد. اگر لازم است با خودت تکرار کن: درون منطقه امن هیچ چیز باشکوهی روی نمی‌دهد!

به واقع، یک آزمایش روانشناسی کلاسیک وجود دارد که این نظریه را اثبات می‌کند. در سال ۱۹۰۸، رابرت یرکیز (۸) و جان دی. دادسن (۹) توضیح دادند که ماندن در منطقه نسبتاً امن، سطحی ثابت و ایستا از عملکرد به همراه دارد. به این معنا که برای رسیدن به حداکثر عملکرد باید وارد فضایی با اضطراب نسبی بالاتری شویم. یعنی در موقعیتی قرار بگیریم که سطح اضطراب ما از حالت عادی کمی بالاتر باشد. به این منطقه «اضطراب مطلوب» می‌گویند و این همان نقطه‌ای است که در آن بهترین عملکرد را نشان می‌دهیم.

از سوی دیگر، تنش بیش از حد معمول موجب کاهش عملکرد می‌شود، اما وقتی فقط تا حدی بیرون از منطقه امن کار کنیم، شاهد شگفتی‌های فراوان خواهیم بود. مهم است که تفاوت بین این دو را به خوبی درک کنیم و اهدافی غیرواقعی و نشدنی برای خود مشخص نکنیم زیرا این گونه اهداف ما را از مسیر خارج می‌کنند و سرانجام بدون هیچ پیشرفتی درجا خواهیم زد. باید تعادلی ظریف ایجاد کنیم. ابتدا محدوده منطقه امن خود را مشخص کن. سپس کمی از آن خارج شو و در اطراف آن قدم بزن تا سطح تنش خود را اندازه بگیری. اگر احساس می‌کنی هیجان، شور و قدرت تو بیشتر شده، در فاصله خوبی ایستاده‌ای. اگر احساس ناتوانی، فلج شدن و

ترس داری، کمی به سمت منطقه امن نزدیک شو و همه چیز را از نو بررسی کن. به زمانی در گذشته بیندیش که کاری کمی ترسناک انجام می دادی، اما انرژی زیادی تجربه می کردی. این همان حس است که دوباره باید آن را زنده کنی.

تمرین ترس دختر! غوغا به پا کن

سه مورد از لحظه های زندگی را یادداشت کن که در آنها بیش از همیشه احساس مباحثات می کردی. آیا این لحظه ها همان هایی بود که به خاطرشان از منطقه امن خود بیرون آمدی؟

...

حدود سه سال پیش، با بلاگی به نام داستان هایی از اتاق پشت شیروانی آشنا شدم. این داستان ها مجموعه ای از قصه های بسیار جذاب از دختری بود که یک سری ویژگی خاص داشت. ویژگی هایی که آرزو داشتم من هم صاحبشان می بودم. به سرعت محو داستان هایش از زندگی به تنهایی در پاریس شدم. از داستان های مربوط به جدایی غم بارش تا بزرگ ترین اشتباه هایش در فرانسه همگی مرا جذب خود کرده بودند تا اینکه تصمیم گرفتم به او ایمیل بزنم. ما ارتباط برقرار کردیم و از آن زمان به دوستانی صمیمی تبدیل شدیم. از او خواستم که بخشی از این کتاب باشد زیرا او با شور زندگی و نگرش جسورانه خود، مرا تحت تاثیر قرار داده بود.

داستان موفقیت ترس دختر! غوغا به پا کن

«یک نیویورکی در پاریس»

مقاله از لیزا زارینا ماچاد

نویسنده ساکن پاریس و بلاگر در Ellacoquine.com

ترس از نظر تو چقدر قدرتمند است و آیا اجازه می دهی تو را از دنبال کردن شور درونی ات باز دارد؟ آیا آن پروژه رؤیایی را به خاطر ترس از شکست و بی آبرویی رها کرده ای؟ آیا اولین کلمات کتاب خود را به خاطر ترس بد نوشتن، هرگز شروع نکرده ای؟ آیا آن سفر رؤیایی را فقط به خاطر ترس از پرواز بارها و بارها به تعویق انداخته ای؟ هرگاه که تمنای درونم به صدا درمی آید و ترس را می بینم که با تمام وجود می خواهد مرا از دنبال کردن شور و شوقم باز دارد، این سؤال ها را از خودم می پرسم. من هرگز دختری نبودم که به خاطر ترس یا هر احساس بازدارنده دیگری از رؤیاهایم

دست بکشم، به‌ویژه وقتی جوان‌تر بودم، بیشتر خطر می‌کردم. البته وقتی به‌سمت سی‌سالگی رفتم این احساس بی‌پروایی در من بیشتر شد. طوری که آخرین رؤیایم را مرور کردم: آیا می‌توانم به‌تنهایی به پاریس بروم؟

ایده مهاجرت به پاریس، تمام تجربه‌های مرا تحت تاثیر قرار داده بود. این تجربه چیزی شبیه رفتن به شمال غرب اقیانوس آرام در سن هجده‌سالگی نبود، شبیه رفتن به لس‌آنجلس و عضو شدن در یک انجمن یا رفتن به منهن و کارکردن برای یک سلطان معروف مد که ترس زیادی را در دلم ایجاد می‌کرد، نبود. رؤیای رفتن به پاریس تمام زندگی مرا زیرو رو می‌کرد زیرا به معنای یادگیری زبانی جدید، شروع یک زندگی در کشوری جدید و تنها بودن و روی پای خود ایستادن بود.

در کنار تمام تردیدهای خودم در این باره که این اتفاق چطور رخ خواهد داد، دوستانم نیز در زمان‌های مختلف با انواع ترس‌های خودشان مرا از این کار منع می‌کردند: «محال است در این سن و سال بتوانی زبان دوم بیاموزی.» یا «نرخ بیکاری در فرانسه پیداد می‌کند.» یا «می‌دانی که یورو از دلار قوی‌تر است؟» و «فرانسوی‌ها آدم‌های گستاخی هستند.» نداشتن منابع مالی، شغل و مستندات کتبی مناسب، عوامل مهمی بود که باید قبل از این تصمیم به‌خوبی بررسی می‌کردم. دیگر توجیه‌ها نیز کم نبودند، اما من این دوستان را شکلی از ترس می‌دیدم که خود را با لباسی زیبا عرضه می‌کردند.

این دختر نیویورکی با دو چمدان و دورنمایی روشن در صبحی آفتابی در ماه سپتامبر به فرودگاه شارل دوگل پاریس رسید تا ببیند با این رؤیا چه کند.

تا این اندازه برایتان بگویم که دو ماه بعد تمام آن افراد منفی‌باف را با یک زندگی محکم همراه شغلی رؤیایی، گروهی از دوستان خوب که به من کمک کردند زبان فرانسوی را یاد بگیرم (البته فرانسوی را با لهجه غلیظ نیویورکی صحبت می‌کردم) و همراهی نامزدی دوست‌داشتنی و بسیار مؤدب فرانسوی سر جایشان نشاندم. هشت ماهی طول کشید و بعد هم هشت ماه دیگر که لهجه نیویورکی را کاملاً از یاد ببرم. می‌توانستم از شش هزار مایل آن‌طرف‌تر رضایت را در سکوت بسیاری از همان دوستان ترسویی شاهد باشم که می‌گفتند زندگی در پاریس امکان‌پذیر نیست،

البته یک ماه بعد نامزد فرانسوی مؤدب و دوست‌داشتنی‌ام که موجب شده بود آپارتمانم را ترک کنم و با او زندگی کنم، تصمیم گرفت که تنها باشد، آن گروه شاد و مهربان دوستان نیز همراه او از زندگی‌ام بیرون رفتند، پس‌اندازم ته کشید و فردی که می‌شناختم نیز به من دستبرد زد. یک شبه تمام رؤیای فرانسوی‌ام به کابوسی وحشتناک تبدیل شد و مرا در یک دوراهی قرار داد: آیا باید در پاریس بمانم یا به کشور خودم برگردم؟

خانم‌هایی که این کتاب دوست‌داشتنی را می‌خوانید، فکر می‌کنید کدام راه را انتخاب کردم؟

به این نتیجه رسیدم که برای تضمین یک ویزای مناسب و امن به نیویورک برگردم، ویزایی می‌خواستم تا به واسطه آن شغل مناسبی در فرانسه پیدا کنم. به محض

برگشت به فرانسه کاری پاره‌وقت پیدا کردم، به یک باشگاه ملحق شدم و بلاگی درست کردم تا در آن داستان‌ها و تجربه‌هایم را با زنانی که ذهنیتی شبیه به من دارند، سهیم شوم. از آنجایی که همیشه ترجیح می‌دهم به جای کمک‌گرفتن از دیگران، روی پای خودم بایستم، ناخودآگاه اساس یک زندگی قوی‌تر در پاریس را شکل دادم. شاید از همان ابتدا باید این کار را می‌کردم.

پنج سال پس از آن اولین صبح سرنوشت‌ساز در فرودگاه، هنوز در پاریس هستم. باور می‌کنید؟ من توانستم! با شوهرم که مردی متفاوت است در آپارتمانی جذاب نزدیک به میدان باستیل زندگی می‌کنم. اکنون دارم روی اولین رمانم کار می‌کنم و البته شغل پاره‌وقتم را هم دارم. هر روز صبح با سپاسگزاری از خداوند بیدار می‌شوم. پاریس قطعاً هدفی سخت‌تر از آن چیزی بود که می‌پنداشتم، اما مانند هر رؤیای حقیقی ارزش جنگیدن داشت.

لیزا می‌دانست که دنبال کردن رؤیایش به معنای ناراحتی و تنش است، اما در هر صورت این کار را کرد و اکنون از مزایای آن سود می‌برد گویی دنیا بهترین و باشکوه‌ترین نعمت‌ها را به او تعارف کرده است. لیزا ممنون به خاطر کلام زیبا و تاثیرگذار. همه ما را تحت تأثیر قرار دادی. به خودت بخند

هرگز اولین باری را از یاد نمی‌برم که مجبور بودم برای جمع سخنرانی کنم. من یکی از اعضای داوطلب میان زنان کارآفرین بودم و در اتاقی پر از دست‌کم صد بانوی بااستعداد ایستاده بودم. قرار بود درباره فشار و تنش صحبت کنم! خود من آن قدر تحت فشار بودم که ظاهراً چگونه است، که چطور به نظر می‌آیم که آیا حرف‌هایم برای شنوندگان شنیدنی‌ست یا نه که نگو و نپرس. قبل از این سخنرانی، نفس‌های عمیقی کشیدم و سخت تلاش کردم تا تمرکز را حفظ کنم. تمام نکاتی را که در ذهنم بود، مرور کردم. خودم را برای سؤال‌های احتمالی شنوندگان آماده و حتی بازخورد مثبت آنها را نیز تجسم کردم.

وقتی زمان صحبت رسید، مجری با معرفی من شروع کرد و رشته افکار از دستم خارج شد. او سؤال پرسید که انتظارش را نداشتم، اما به جای اینکه دست‌وپایم را گم کنم، صورتم گل بیندازد و مثل قدیم به من‌من بیفتم، مکث کردم، لطیفه‌ای تعریف کردم و حضار از خنده منفجر شدند. اینکه توانستم آنقدرها هم خودم را جدی نگیرم، یخ همه ما را باز کرد و امواج آن شب بی‌درنگ از حالت خشک و تیره به حالت شادی و انعطاف‌پذیری تغییر کرد.

شاید این نقل قول را شنیده باشی: «اگر خودت به نقص‌هایت بخندی، هیچ‌کس نمی‌تواند آنها را به سرت بکوبد.» این جمله ستاره راهگشای من در تمام لحظه‌هایی‌ست که خجالت و شرمندگی به سراغم می‌آیند. اینکه خودت را همان‌طور

که هستی با تمام نقص‌ها و داشته‌ها بپذیری، شاه‌کلید نترس و غوغایی بودن است. هیچ‌کس کامل نیست. همه ما گاهی باید تمام محتویات کیفمان را جلوی دیگران خالی کنیم حتی چیزهایی که موجب خجالت ماست. همه ما لحظه‌های دردناک زیادی داریم. راهکار این است که آن را بپذیری، به خودتان بخندی و با اعتمادبه‌نفس و شکوه از کنارش رد شوی.

تاتی‌تاتی بهترین روش است

صرف‌نظر از اینکه چه رؤیایی داری، بدان که اگر تاتی‌تاتی کنی، می‌توانی به آن دست بیابی. به‌واقع تاتی‌تاتی‌کردن عالی‌ست. این کار به شما اجازه می‌دهد تا به‌تدریج سرعت‌گیری و اعتماد لازم برای ادامه‌دادن را به‌دست آوری. این‌طور تجسم کن که قرار است انگشت‌هایت را در یک استخر آب یخ بگذاری. اولین تماس بسیار سرد است. این‌طور نیست؟ اما به‌تدریج وقتی بقیه قسمت‌های پایت را در آب می‌گذاری، دمای آب قابل‌تحمل‌تر می‌شود. به‌زودی می‌توانی در استخر سُر بخوری و شنا کنی و دیگر حتی یادت رفته که آب چقدر سرد بوده است. دسترسی به رؤیای‌هایمان نیز همین‌طور است.

بزرگ‌ترین دستاوردها با قدم‌های کوچک آغاز می‌شود. برای مثال کسی را در نظر بگیرید که حدود سی‌و‌پنج کیلو وزن کم کرده است. اگر چنین فردی از همان ابتدای سفر کاهش وزن، این هدف کلی را در نظر گرفته باشد، حتی یک روز هم نمی‌تواند در این برنامه دوام بیاورد. البته اگر هر روز و هر ساعت را فرصتی برای برداشتن یک قدم در مسیر درست بداند، هدف او قابل‌مدیریت خواهد شد. از طرفی اندازه‌گیری موفقیت در مقیاس کوچک‌تر بهتر انجام می‌شود و در طول مسیر می‌توانیم دستاوردهای کوچکمان را جشن بگیریم تا انگیزه کافی برای ادامه راه داشته باشیم. پس هدف خود را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کن و به خودت اثبات کن هرچه را بخواهی، به‌دست خواهی آورد. وقتی آرام و صبور در مسیر گام برداری، می‌بینی که ترس‌هایت به‌مرور کوچک‌تر و کوچک‌تر خواهند شد.

نترس دختر! غوغا به‌پا کن

درون منطقه امن هیچ‌چیز باشکوهی روی نمی‌دهد

فصل پنجم | باور کن همه چیز شدنی است

همیشه یک رؤیاپرداز بودم. زمان زیادی را در تنهایی به خیال‌بافی درباره زندگی مورد علاقه‌ام صرف می‌کردم. یکی از بهترین دوستانم برایم جوک ساخته بود و می‌گفت من در یک حباب زندگی می‌کنم، و حق هم داشت. همین‌طور بودم. این جوک از نظر من توهین‌کننده نبود زیرا باور دارم تمام ما باید در حباب رؤیاها زندگی کنیم. دست‌کم بخشی از زندگی خود را با رؤیاپردازی سپری کنیم. اجازه بده توضیح دهم.

ما در دنیایی پر از منفی‌بافی زندگی می‌کنیم. کافی‌ست به اخبار صبحگاهی دقت کنید و این احتمال وجود دارد که خبر قتل یک نفر را درست قبل از اینکه اولین جرعه قهوه را بنوشی، بشنوی و درحالی‌که نمی‌توانی واقعیت دنیا را تغییر دهی، مجبوری برای خودت فضایی دور از «واقعیت» خلق کنی و من کلمه واقعیت را بین دو گیومه گذاشتم زیرا واقعیتی که ما به آن شرطی شده‌ایم، قرار نیست همان واقعیتی باشد که در آن زندگی می‌کنیم. درنهایت این من و تو هستیم که مسئولیت ترسیم و خلق دنیایی را داریم که به ما احساس بهتری می‌دهد. تا چند لحظه دیگر بیشتر در این‌باره حرف می‌زنم.

هیولاهای مکنده انرژی را رها کن

همه چیز اطراف ما انرژی‌ست. از مکالمه‌ای که تو با فروشنده سوپرمارکت کنار خانه داری تا موسیقی‌ای که به آن گوش می‌دهی تا زوجی که در طبقه بالای خانه تو زندگی می‌کنند، همگی انرژی هستند. همه ما مانند یک اسفنج بزرگ هستیم و مدام انرژی اطراف را در خود فرومی‌بریم و اگر حواسمان نباشد، انرژی بد به سرعت درون ما به جریان درمی‌آید و به روشی عجیب بر ما تأثیر می‌گذارد. آیا در زندگی خود شخصی را داری که دوست داشته باشی، حباب تو را بترکاند؟ این فرد همان کسی‌ست که هر بار که آرزوها و هدف‌هایت را با او درمیان می‌گذاری، دلیلی می‌آورد تا به تو ثابت کند از پشش برمی‌آیی. این افراد از نظر من مکنده‌های انرژی نام دارند، زیرا عاشق این هستند که ترس را درون تو پرورش دهند. آنها دوست دارند رؤیاپردازان را تقبیح و آنها را به دنیای منفی‌بافی وارد کنند. اگر می‌خواهی زنی نترس و غوغایی باشی، باید به‌طور جدی زمانی را که درباره آرزوهایت با دیگران صحبت می‌کنی، کم کنی. گفت‌وگوهایت را با آنها با دقت و وسواس انجام بده. اگر آنها رؤیاهایت را به‌سخره می‌گیرند، قطعاً آدم‌های درستی برای مشاوره یا درددل کردن نیستند.

این هیولاها دوست دارند به تو بگویند: «کمی واقع‌گرا باش.» اما «واقع‌گرایی» برای هر فرد شکلی متفاوت دارد. یکی از مفاهیم اصلی قانون جذب این است که

اندیشه‌های تو، به رویدادها تبدیل می‌شوند. تو واقعیت خودت را خلق می‌کنی. پس معنا ندارد که شخصی به تو بگوید که کاری نشدنی‌ست. قطعاً این کار در دنیای او نشدنی‌ست، اما این مهمانی توست عزیزم. تو در این مهمانی هر فردی را که دوست داری، دعوت می‌کنی و هر فردی را که دوست نداری، دعوت نمی‌کنی.

یک‌بار مربیگری خانگی را برعهده داشتم (اینجا اسمش را می‌گذارم ماریسا) که یک مکندۀ انرژی تمام‌عیار در زندگی‌اش داشت. همسر ماریسا مردی بسیار منفی‌نگر بود. حدود سیزده سال از زندگی مشترک ماریسا و شوهرش می‌گذشت. شوهرش در طول زمان سمی‌تر و سمی‌تر شده بود. از آنجایی‌که عزت نفس پایینی داشت و از زندگی خود به‌شدت ناراضی بود، در هر فرصتی ماریسا را می‌کوبید. هر بار که ماریسا موفقیت‌هایش را با شوهرش سهیم می‌شد، او به‌تلخی با ماریسا برخورد می‌کرد، او را تحقیر می‌کرد و سرانجام با خردکردن اعتمادبه‌نفس او، ماریسا را به قعر افسردگی می‌فرستاد.

بااینکه دشوار بود، ماریسا و شوهرش به‌ناگاه از هم جدا شدند. ماریسا به این نتیجه رسید که حقش نیست که در این شرایط به‌شدت منفی باقی بماند و باید تصمیم دشواری می‌گرفت. آیا پایان دادن به آن زندگی، دردناک و سخت بود؟ قطعاً سخت بود. آیا هزاران بار به تصمیمش شک نکرد؟ قطعاً شک کرد، اما درد زندگی با فردی که تمام انرژی تو را می‌خورد و از نظر عاطفی تو را زخمی و درمانده می‌کند، بسیار بدتر و سخت‌تر است. ماریسا کنترل زندگی خود را در دست گرفت (او این کار را با باور این کتاب و به‌کاربردن استراتژی‌های آن انجام داد.) و ناگهان عزت نفس فراموش‌شده خود را به‌دست آورد. او اکنون شادتر و موفق‌تر از همیشه است و می‌توان اعتمادبه‌نفس را در چهره‌اش دید.

همین حالا متعهد شو که تمام این مکنده‌های انرژی را از زندگی خود بیرون کنی. متعهد شو که آن شخصی که به‌طور کامل از تو حمایت نمی‌کند و در بالارفتن دست را نمی‌گیرد، رها کنی. اجازه نده هیچ فردی تو را خرد کند، روحیۀ تو را خراب کند و فضایی در ذهن ارزشمند یا در جسم دوست‌داشتنی تو اشغال کند. تو فقط یک زندگی برای زیستن داری و لایق آنی که بهترین افراد را در آن جای دهی.

واقعیت خودت را بساز

وقتی اولین بار کتاب راز را خواندم، سال‌ها بود که به همین شیوه زندگی می‌کردم. قانون جذب در بیشتر زندگی، راهنمای من بود و حتی از آن خبر نداشتم. بیشتر اوقات با خود فکر می‌کردم تا زمانی که چیزی را در ذهنم تجسم کنم، برایش سخت تلاش کنم و به تحقق آن باور داشته باشم، شدنی‌ست. این نوع تفکر به من اجازه داد تا بیشتر رؤیاهایم را محقق کنم و در من جسارت آفرید تا برای چیزهایی که می‌دانستم به‌موقع رخ می‌دهند، سخت تلاش کنم. دوستانم همیشه به من می‌گفتند، «کارا! تو همیشه هر کاری را که بخواهی ممکن

می‌کنی. اگر بگویی می‌خواهی به چیزی برسی، هرگز تردید نمی‌کنیم و می‌دانیم آن را انجام خواهی داد.» و یکی از مهم‌ترین دلایلی که توانستم این‌طور باشم به دلیل این است که در ذهن خود تحقق رؤیاهایم را تجسم می‌کردم. تمام انرژی خود را روی خواسته‌ام می‌گذاشتم و زمان ارزشمندم را صرف این تفکرات منفی نمی‌کردم که اگر جواب نگیرم، چه می‌شود. می‌پرسی آیا تمام چیزهایی که تصور کردم، اتفاق افتادند؟ البته که نه! اما من هیچ چیزی را شکست نمی‌دانم. فقط آن را نشانه‌ای مبنی بر آن می‌دانم که روش کارم را باید تغییر دهم. تو هم می‌توانی دقیقاً همین کار را انجام دهی.

همان‌طور که این کتاب را می‌خوانی، می‌خواهم باور کنی که تو تنها طراح پرتوان آینده‌ات هستی. همان‌طور که قانون جذب می‌گوید: افکار تو، واقعیت زندگی تو را می‌سازد. بنابراین بدان که ذهن تو تواناتر از آن است که بتوانی اندازه بگیری. وقتی به این روش تفکری عادت کردی، ترس‌ها محو می‌شوند. وقتی ایمان داشته باشی که همه چیز آن‌طور که باید، پیش می‌رود، ترسیدن محال است.

این نگرش ذهنی نیاز به تمرین دارد، اما تربیت و پرورش ذهن برای آنکه در تمام مدت فرکانس یک بانوی نترس و اسطوره‌ای را همراه داشته باشی، امکان‌پذیر است.

تمرین نترس دختر! غوغا به پا کن

به این سؤال‌ها در دفترچه یادداشت یا همین‌جا پاسخ بده.
من در واقعیت بدون ترس و غوغایی خود می‌توانم:

...

اجازه نخواهم داد مسائل زیر حواسم را از داشتن بهترین نسخه زندگی پرت کند:

...

به کائنات ایمان داشته باش

فرقی نمی‌کند به کدام مذهب تعلق داری، شرط می‌بندم به چیزی ایمان داری. این چیز خواه خداوند باشد خواه نیروی الهی یا کائنات، سخت است که انکار کنیم یک نیروی مقدس و پاک بر همه چیز اطراف ما نظارت دارد. هر چه زودتر این باور را در خود پرورانی، زودتر نترس خواهی شد. چرا؟ زیرا نیروی الهی به نفع من و تو کار می‌کند. کائنات زنان نترس، جسور و خودباور را در آغوش می‌گیرد و از آنها حمایت می‌کند زیرا آنها حقیقت را درک کرده‌اند.

یکی از بزرگ‌ترین دلایل ترس‌هایمان این است که فرض می‌کنیم به آنچه می‌خواهیم، دست نخواهیم یافت، اما حدس بزنید که چه؟ در این دنیای عظیم آن‌قدر

موهبت‌های بزرگ و زیبا و درخشان وجود دارند که محال است تو سهمی از آنها نداری. به‌واقع منابع وافر و نامحدودی در این دنیا هست که می‌توانی به هر میزان که می‌خواهی از آن بهره‌بری. جهان بسیار غنی‌ست. برای هریک از ما فراتر از نیازهایمان وجود دارد. پس از چه می‌ترسی؟ تماش کن! چیزهای بی‌نظیر و رویدادهای بی‌بدیل در انتظارت نشسته‌اند. کافی‌ست شجاعت آن را داشته باشی که دستت را دراز کنی و سهم خود را برداری.

راهکار این است که حس باور را آن‌قدر در خودت قوی کنی که هیچ‌چیز آن را به‌هم نریزد. اگر با تمام وجود و همه سلول‌هایت باور داشته باشی که هر آنچه می‌خواهی برایت محقق می‌شود، هیچ‌چیز جلودارت نخواهد بود. وقتی به موضوع‌ها بارها و بارها می‌اندیشیم و آنها را بیش از حد تجزیه و تحلیل می‌کنیم، ترس دست‌وپایمان را می‌بندد. پس رفتارهایی را که در خدمت تو نیست رها کن و باور داشته باش زندگی هیچ‌چیزی برای شادبودن و لذت‌بردن کم ندارد.

داستان موفقیت ترس دُختر! غوغا به‌پا کن

مقاله‌ای از کلی بارکهرست (۱۰)

برنامه‌ریز مهمانی‌ها و مجالس

نقل‌قول همیشگی من این است: «ما روزها را به یاد نداریم، لحظه‌ها را به یاد

داریم.» چزاره پاوزه (۱۱)

هریک از ما لحظه‌هایی داریم که در خاطرات ما روشن و ماندگار هستند. زندگی ما از آنها ساخته شده است و هریک روی دیگری بالا رفته‌اند. برخی از این لحظه‌ها از شادی و سرخوشی ناب و برخی دیگر از جنس اندوه و غم هستند. شاد یا ناشاد تمام این لحظه‌ها قدرت آن دارند که روزهای ما را تعریف کنند و ما آنها را به‌روشنی به یاد داریم.

تعیین‌کننده‌ترین لحظه در زندگی من پنجم نوامبر ۱۹۷۸ بود. آن روز پدر و مادرم در یک سانحه هوایی فوت کردند. یازده سال داشتم. این غمناک‌ترین رویداد زندگی من بود و به شکل‌های مختلف من و جایگاه امروزم را تحت تأثیر قرار داد. روزی نیست که به پدر و مادرم فکر نکنم و دلم برایشان تنگ نشود، اما من قربانی آن تصادف هوایی نبودم. در میان تمام غم‌هایم، تصمیم گرفتم به‌خاطر مدت کوتاهی که هر دو عاشقانه کنارم بودند و به‌خاطر تمام آن لحظه‌های ارزشمند قدردان خداوند باشم. این به خود ما بستگی دارد که زندگی و تمام عزیزانی را که داریم تحسین کنیم و جشن بگیریم یا زندگی و حضور آنها را با ترس سپری کنیم. مرگ پدر و مادرم به من یاد داد که «این لحظات نیز به‌زودی سپری خواهد شد.»

دومین نقل‌قول مطلوبم این است: «چیزهایی که برایشان شور و شوق دارید،

تصادفی بر سر راهتان قرار نمی‌گیرند. آنها همان ندای درونی شما هستند.»

من بیشتر از هر کاری شیفته این هستم که رویدادهای زیبا خلق کنم، مهمانی‌ها و مراسم‌ها را برنامه‌ریزی کنم و کیک و دسرهای خوشمزه بپزم. شاید باور نکنی که این تنها چقدر در من عمیق است و از اینکه بتوانم به فردی در برنامه‌ریزی مهمانی‌هایش کمک کنم، خوشحال می‌شوم. در هر صورت، همیشه فکر می‌کردم این اشتیاق نوعی سرگرمی‌ست تا اینکه اخیراً فهمیدم این یک موهبت و استعداد است که خداوند در من نهاده و من باید آن را پرورش دهم و با دیگران سهیم شوم. همه ما استعدادها و موهبت‌های خاصی داریم و من با تمام وجود باور دارم که رسالت ما این است که آنها را به اشتراک بگذاریم.

پس از تأمل و برنامه‌ریزی فراوان، امسال شرکتیم به نام اُ کلی (۱۲) را تأسیس کردم زیرا سرانجام فهمیدم که دوست دارم بقیه زندگی‌ام را به دیگران کمک کنم تا لحظه‌های خاص زندگی‌شان را به یاد داشته باشند. من با شوری وصف‌ناپذیر لحظه‌هایی برای آنها رقم می‌زنم که همیشه به یاد دارند، به آنها کمک می‌کنم تا لحظه‌ای را به شکلی ویژه و با فردی که دوستشان دارند، به یادماندنی کنند. زندگی آن چیزی‌ست که ما می‌سازیم و من می‌خواهم تا حد ممکن شاد باشم.

نترس دختر! غوغا به پا کن

وقتی ایمانی محکم داشته باشی همه چیز آن‌طور که باید پیش می‌رود، ترسیدن محال می‌شود. هر روز این ایمان را آبیاری کن.

فصل ششم | گذشته را رها کن

«می‌توانیم با بقایای آنچه در گذشته بوده‌ایم، تبدیل به کسی شویم که باید باشیم.»

اپرا وینفری

آیا تابه‌حال چیزی را امتحان کرده‌ای که در آن شکست خورده باشی؟ البته که این‌طور بوده است. به همین دلیل است که از همان گام اول می‌ترسی. وقتی اتفاق‌ها آن‌طور که ما دوست داریم، پیش نمی‌روند راحت است که در تخت‌خواب بمانیم و شانس خود را دیگر امتحان نکنیم. گذشته ما می‌تواند ما را تعریف کند همان‌طور که می‌تواند ما را رشد دهد. اگر گذشته‌مان ما را تعریف کند، معنایش این است که تصمیمی گرفته شده و هیچ شانس برای رشد و پیشرفت ما باقی نمانده است. البته اگر اجازه دهیم که گذشته ما را رشد دهد، خواهیم توانست از تجربه‌های آن استفاده کنیم و به خرد و دیدگاه‌های ارزشمندی دست بیابیم.

یکی از مهم‌ترین دلایل ترس، فقدان موفقیت در گذشته است. به این موضوع فکر کنید: اگر کوله‌باری پر از موفقیت‌های دیروز داشته باشی، قطعاً بدون هیچ ترسی رؤیاهایت را دنبال خواهی کرد زیرا هزاران شاهد برای قدرت و توانایی‌ها و دستاوردهایت داری. البته این شرح حال بیشتر مردم نیست. همه ما اشتباه‌هایی کرده و شکست‌هایی را تجربه کرده‌ایم. این بخشی از زندگی هریک از ماست. متأسفانه می‌توان تاریخ را از نو نوشت، البته می‌توان گام‌های کوچک تازه‌ای برداشت که ما را درنهایت به کامیابی هدایت می‌کنند. هر حرکتی در مسیر درست می‌تواند یک دستاورد در نظر گرفته شود.

بیا تصور کنیم که می‌خواهی یک کتاب بنویسی. شاید تا این زمان در تکمیل این کتاب ناموفق بوده‌ای. می‌خواهم همین حالا بر گام‌های کوچکی که درنهایت به یک دست‌نویس کامل و جامع تبدیل می‌شود، تمرکز کنی. فرض کنیم که در آن حوزه، کتاب‌های مشابه را بررسی و درباره آنها تحقیق کرده‌ای، چند ایده خام یادداشت و عنوان را هم انتخاب کرده‌ای. شاید ندانی اما این اقدام‌های تو یعنی در مسیر خوبی به سمت هدف نهایی هستی. هرچه این گام‌ها را به‌عنوان موفقیت فرض کنی، اعتماد بیشتری به‌دست خواهی آورد و این اعتماد موجب سرعت عمل خواهد شد.

تمرین نترس دختر! غوغا به پا کن

به برخی اهداف که روی آنها کار می‌کنی، فکر کن. هر موفقیت کوچکی را که تا این لحظه به آن دست یافته‌ای یادداشت کن.

بر چیزی که همین حالا می‌خواهی تمرکز کن

اگر توجه نکرده‌ای، باید بگویم که در این کتاب، اشاره‌های زیادی به کتاب‌های راز و قانون جذب داشته‌ام. یکی از مهم‌ترین مفاهیمی که در قانون جذب آموزش داده می‌شود این است که وقتی بر چیزی که می‌خواهی تمرکز می‌کنی، مقدار بیشتری از آن دریافت می‌کنی و آنچه نمی‌خواهی برایت پیش نمی‌آید. البته همان‌طور که این قانون می‌گوید، عکس این هم درست است. اگر بر چیزی که دوست نداری و نمی‌خواهی، بیشتر تمرکز کنی همان را دریافت خواهی کرد.

شکستی را در گذشته در نظر بگیر. برای مثال یک رابطه صمیمی که به هم خورد. اگر تمام مدت روی اشتباه‌های خودت متمرکز شوی و به این فکر کنی که تو و دوستت در آن رابطه چه رفتاری داشتید و باید مراقب باشی که دیگر آن رفتارها را تکرار نکنی، احتمال اینکه همان ارتباط برایت تکرار شود، زیاد است. تو نسبت به گذشته دچار وسواس خواهی شد و آن را به آینده خود بازتاب خواهی داد. ایرادی هم ندارد. همه ما در مقطعی از زمان همین کار را کرده‌ایم. خیلی از ما دوست جدید خود را به خاطر کارهای ناپسند دوست قبلی سرزنش کرده‌ایم. از آنجایی که دوست قبلی به تو خیانت کرده، فکر می‌کنی هر کسی که وارد زندگی‌ات شود، همین کار را خواهد کرد. به این دلیل که دوستان گذشته تو خودخواه بوده‌اند، تصور می‌کنی دوستان جدید هم فقط به فکر خودشان هستند. البته اگر این صفحه‌های تیره‌وتار را از ذهن خود پاک کنی و زندگی را با دیدی تازه و قلبی باز بنگری، و در دوستی‌های جدید بر خواسته‌ها و نه گذشته متمرکز شوی، به آن خواهی رسید. پس زمان خود را روی اندیشیدن به زمان حال صرف و گذشته را فراموش کن.

به یاد داشته باش، تو بهترین طراح زندگی خود هستی. اینکه زندگی باشکوه و متهورانه‌ای داشته باشی، دست خودت است. می‌توانی انتخاب کنی که بابت شکست‌های گذشته عزاداری کنی یا تصمیم بگیری بدون اندیشیدن به آنها ادامه بدهی و چیزی باشکوه خلق کنی. تا زمانی که این استراتژی‌های قدرتمند را ادامه دهی، پیروزی از آن تو خواهد بود. زنان نترس و غوغایی در گذشته زندگی نمی‌کنند؛ آنها انرژی خود را صرف خلق سرنوشت خویش می‌کنند. تو نویسنده هستی. تو داستان زندگی‌ات را می‌نویسی. قلم در دست توست و نتیجه هرچه باشد، تو آن را انتخاب کرده‌ای پس درست و عاقلانه انتخاب کن.

یک مراسم عزاداری تدارک ببین

اشتباه فکر نکنید. ما که ربات نیستیم. خیلی طبیعی است که به خاطر ناکامی‌های

گذشته ناراحت باشیم. ما موجوداتی حساس و عاطفی هستیم. اصلاً همین بخش ما را زیبا کرده است. اما اینکه نسبت به شکست‌های گذشته نگاهی وسواس‌گونه داشته باشیم، عادی نیست. هرچه بیشتر بر اشتباه‌ها تمرکز کنیم و از اینکه نتوانستیم به خواسته‌هایمان برسیم، غصه بخوریم، بیشتر دست‌وپایمان را می‌بندیم و اگر توجه نکرده‌ای باز تکرار می‌کنم: نترس و اسطوره‌بودن در گروی پیش‌رفتن و عمل کردن است. هر بار که با مراجعانی سروکار دارم که تلاش می‌کنند از شر گذشته و ناامیدی‌های مربوط به آن خلاص شوند، به آنها توصیه می‌کنم که به خودشان «زمانی برای عزاداری» بدهند. این دوره زمانی می‌تواند از چند ساعت تا یک روز کامل باشد. آنها را ترغیب می‌کنم که یک مراسم راه بیندازند و تمام احساس‌های بد خود را همان زمان خالی کنند و وقتی آن زمان سپری شد، به راهشان ادامه دهند. وقتی برای گذشته غم‌بار خود مراسم عزاداری بگذاریم، یعنی آن را از درون خود بیرون کشیده‌ایم و با نگاهی جدید به پایان رسانده‌ایم.

چند سال پیش، شروع به ساخت کلاژ با ابزار ترکیبی کردم. یک کاغذ زیبا انتخاب کردم، یک نقل قول خاص برگزیدم و سپس هر کلاژ را طراحی و قاب‌بندی کردم. برای خودم چندتایی ساختم و پس از آن دوستانم درخواست کردند که آنها هم از این کلاژها می‌خواهند. از آنجایی که این کلاژها خیلی محبوب شد، فکر کردم ایده خوبی‌ست که آنها را بفروشم پس یک مغازه اینترنتی مخصوص کارهای دستی راه انداختم. وقتی فروش را آغاز کردم، یک گام جلوتر برداشتم و به چند بوتیک هم سر زدم و کارهایم را برای فروش ارائه دادم. در عرض دو ماه در یک نمایشگاه بومی بزرگ ثبت‌نام کردم و تمام آثارم را با مدیریت خودم فروختم. واقعاً به طراحی این کلاژها علاقه داشتم. این کار برایم مانند درمان بود و کانالی خلاقانه و جدید بود که از آن لذت می‌بردم. البته با اینکه کارهایم مثل کیک داغ فروش می‌رفت، درآمدی نداشتیم. به‌واقع پول هم خرج می‌کردم. قاب‌ها گران بودند و از آن گران‌تر هزینه حمل‌ونقل بود و پس از مدتی به این نتیجه رسیدم که این کسب‌وکار آن‌طور که فکر می‌کردم، سودآور نیست. حالا که وب‌سایت و لوگو را طراحی و کارت ویزیت چاپ کرده بودم، برایم سخت بود که کسب‌وکارم را کنار بگذارم، اما درنهایت تصمیم گرفتم تعطیلش کنم.

یادم هست که یک آخر هفته عزاداری کردم. غمگین بودم زیرا در خلق هنری که مردم دوستش داشتند، شادی بیش از حدی می‌دیدم، البته وقتی این حقیقت را درک کردم که شرایط ماندگار نیست، آرام شدم. مغازه اینترنتی صنایع‌دستی را بستم، بقیه لوازم و وسایل این کار را جمع کردم و کناری گذاشتم و مسیرم را ادامه دادم. مگر می‌شد به این شکست اجازه دهم که مرا از شروع کسب‌وکار جدید بازدارد؟ قطعاً نه. به‌جای غصه خوردن، گذشته را رها کردم و کاری را شروع کردم که بیشتر مرا تحت تاثیر قرار می‌داد.

داستان موفقیّت نترس دختر! غوغا به پا کن

مقاله‌ای از کریل پسه (۱۳)

«برایم مهم نیست، تو را دوست دارم. تو را دوست دارم و می‌خواهم تمام عمر با تو باشم.»

وقتی این کلمات را از دهان شوهرم شنیدم، زندگی من دچار تحولی بزرگ شد. این همان لحظه‌ای بود که احساس کردم موهبت حقیقی خدا به من داده شده و این هدیه جریان زندگی‌ام را برای همیشه تغییر می‌دهد. قدرت سپاسی که امروز از این کلمات می‌گیرم، عظیم است و اغلب بازتاب آن را شاهد هستم. می‌پرسید چرا تا این حد مهم است؟ چرا تا این حد قدرتمند و بامعناست؟ بگذارید موضوع را برایتان روشن کنم.

من مانند خیلی از دخترهای جوان با این هدف بزرگ شدم که با مرد رؤیاهایم ازدواج کنم، یک‌بار ازدواج کنم، همسر مهربانی باشم و پس از آن برای همیشه یک زندگی شاد را تجربه کنم. به همین خاطر پس از شش سال نامزدی و تصمیم به ازدواج، رؤیای من محقق شد. پنج سال بعد، این زندگی مشترک رؤیایی به یک شکست و بن‌بست تبدیل شد. من پشت سر شوهرم راه می‌رفتم و می‌شنیدم که جملات بالا را به زن دیگری می‌گوید.

بدون اغراق می‌گویم که لحظه‌ای که آن کلمات را شنیدم، بدترین لحظه زندگی‌ام بود. لحظه‌هایی پر از ترس، درد و غمی عمیق در قلب و جانم. مطمئن بودم که برای مردن من نه تمام این کلمات که یکی از آنها کافی بود. واقعیت این است که قلب‌ها می‌میرند و گاهی اتفاقی احساسی می‌تواند نه فقط قلب آدمی را از لحاظ عاطفی بشکند که آن را از نظر جسمانی نیز از حرکت بازدارد و وقتی چنین رویداد سختی پیش می‌آید، تخریبش آن‌قدر زیاد است که دیگر زندگی معنایش را از دست می‌دهد و آن شکست غیرقابل جبران می‌شود.

پس ما زن‌ها چقدر خوش‌شانسیم که وقتی درد یک شکست در گذشته، خواه کاری، خواه عاطفی به جا مانده می‌افتد برای همیشه قلبمان را ویران نمی‌کند. نه فقط قلب و جانمان از بین نمی‌رود که قوی‌تر می‌شود. به من زنی قدرتمند، ثابت‌قدم و مسئولیت‌پذیر نشان دهید و من به شما قول می‌دهم که او زمانی داستان دردناکی داشته که می‌تواند آن را با شما سهیم شود. اگر او اکنون منبع قدرت و احساس عزیزانش است، این قدرت را از گذشته به‌دست آورده است.

هر قدر آن لحظه در زندگی من دردناک بود، اما امروز به همان اندازه با قدرت بیان می‌کنم که شادترین زنی هستم که می‌توانستم باشم. من با مردی دوست‌داشتنی ازدواج کرده‌ام که هر اندیشه، هر تصمیم و هر رفتار او برایم شادی آور است و هر تصمیم و رفتار من برای او شادی‌آور.

هیچ‌کس نمی‌تواند به شما یا هر کس دیگری بگوید چقدر طول می‌کشد که یک غم بزرگ از زندگی‌ات رخت ببندد، اما کسی که یک، دو یا صدها بار این تجربه را داشته

می‌تواند به شما بگوید که کلید گذر از شرایط سخت در تغییر سؤال‌هایی‌ست که از خود می‌پرسید. هر قدر زودتر بتوانی از «چرا من؟» به «قدم بعدی چیست؟ حالا خواسته من چیست؟ این اتفاق برای من چه نقاط مثبتی داشت؟» حرکت کنی، سریع‌تر آرام می‌شوی.

هیچ‌یک از ما نیاز نداریم آرزو کنیم که گذشته‌مان تغییر کند. تغییر گذشته امری محال است، اما هریک از ما می‌توانیم نگاهمان به گذشته را تغییر دهیم و نه‌تنها تأثیر منفی آن را بر خودمان برداریم بلکه از آن به‌عنوان اهرمی برای خلق زیبایی‌های بیشتر و باشکوه‌تر استفاده کنیم. زیبایی‌هایی که اگر آن گذشته را نداشتیم، هرگز در زندگی ما ظاهر نمی‌شدند.

تنها قدرتی که گذشته برما دارد، قدرتی‌ست که ما به او می‌دهیم. رهایی از پشیمانی، بخشش خویش، دیگران و شرایط نه‌تنها ما را از چنگ گذشته رهایی می‌بخشد بلکه وجودمان را سرشار از قدرتی نو می‌کند. وقتی این قدرت را به‌دست آوردی، دیگر خودت می‌دانی که آن را ببینی، به آن فکر کنی و شاید آن را با دنیا سهیم شوی. برایتان عشق و شادمانی همیشگی می‌خواهم. کریل پسه

نترس دختر! غوغا به‌پا کن
گذشته مرا تعریف نمی‌کند. هر روز شروع تازه‌ای‌ست تا من طراح ماهر واقعیت
جدید و باشکوه خود باشم.

فصل هفتم | ترس را در آغوش بگیر

«هر بار که رودرروی ترس می‌ایستیم، قدرت، شهامت و اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنیم.»

ما باید همان کاری را انجام دهیم که فکر می‌کنیم، نمی‌توانیم.»

النور روزولت (۱۴)

بیا صادق باشیم. ترس چیز وحشتناکی ست. ناشناخته‌ها و چیزهایی که برایمان مجهول هستند، می‌توانند ترسناک باشند. ترس احساسی کاملاً طبیعی ست. به‌واقع احساسی درست است. ترس به ما می‌فهماند که چیزی خطرناک است. خواه ترسی باشد که وقتی خردسال بودیم قبل از دست‌زدن به قابلمه‌ای داغ مادرمان با هشدارش در ما ایجاد می‌کرد، خواه ترسی باشد که هنگام خبردارشدن از تصمیم کارفرما به تعدیل نیروها به‌خاطر تغییر شغل به ما دست می‌دهد. ترس احساسی حقیقی ست که باید به آن احترام بگذاریم و آن را بپذیریم. هرچه سریع‌تر با عشق با ترس‌هایمان روبه‌رو شویم و آنها را در آغوش بگیریم، سریع‌تر شاهد محوشدن آنها خواهیم بود. اولین گام در پذیرش ترس، اذعان آن است. در زندگی به حوزه‌هایی بیندیش که ترس را با تمام وجود حس کرده‌ای. احتمالاً عادت داری ترس‌هایت را کنار بزنی و تلاش کنی آنها را نادیده بگیری تا حدی که حتی نمی‌فهمی که چنین ترسی هم وجود دارد (خود من یکی از مدافعان انکار ترس بودم و این امری متداول است)، اما این بار در اعماق وجودت کندوکاو کن و ببین در کدام بخش‌ها ترس به جانت افتاده است. وقتی این بررسی را انجام دادی، راحت در زمان حال با آن روبه‌رو شو. شاید بخواهی بلند بگویی: «من از فلان مسئله می‌ترسم» یا شاید بخواهی آن را در دفترچه‌ای بنویسی. پس از اینکه ترس خود را اعلام کردی، به آرامی آن را بغل کن. می‌توانی برای داشتن آن شکرگزار باشی. همان‌طور که گفتم ترس‌ها چیزهای بدی نیستند. ترس مانند یک علامت صورتی نئون است که می‌گوید: «هی تو! حواست را جمع کن. اتفاق عجیبی منتظر توست.» بنابراین به‌خاطر ترس‌هایت قدردان باش و آنها را با مهربانی در آغوش بگیر و بپذیر. هرچه زودتر ترس‌هایت را بپذیری، سریع‌تر خلع‌سلاح خواهند شد و راهشان را کج خواهند کرد و خواهند رفت. وقتی دست از جنگ با چیزی برداری، بی‌درنگ قدرت آن چیز از بین خواهد رفت.

تمرین نترس دختر! غوغا به‌پا کن

در کدام حوزه‌های زندگی می‌توانی ترس‌هایت را در آغوش بگیری؟

موهبت‌هایش را بشمار

سال گذشته، به‌تنهایی سفری به لندن و پاریس داشتم. نکته جالب این است که من از پرواز می‌ترسیدم. وقتی می‌گویم می‌ترسیدم، منظورم از همان ترس‌هایی‌ست که صندلی را دودستی می‌چسبی و از مسافران سؤال می‌کنی که آیا بوی دود به مشامشان می‌خورد و حس می‌کنی قلبت دارد از جا در می‌آید. هر بار که باید به جایی سفر می‌کردم، از چند هفته قبل از زور اضطراب و ترس پرواز به اوج ناتوانی می‌رسیدم. به‌واقع باید بگویم از آن طرف هم تمام تعطیلات در سفر به‌خاطر ترس از پرواز برگشت به خانه، خراب می‌شد و به‌ندرت از سفرهایم لذت می‌بردم.

اما سال گذشته، چیزی در من تغییر کرد. آرزوی من برای سفر به لندن و پاریس آن‌قدر قوی بود که بر ترس از پرواز و از همه مهم‌تر پرواز به‌تنهایی غلبه کرد. شاید تو هم لحظه‌هایی را در زندگی تجربه کرده‌ای که به‌ناگاه احساس کرده باشی، یک آبرزن قدرتمند در وجودت هست که تصمیم دارد موقعیتی خاص برای خودش بیافریند و در آن خودی نشان دهد. مثل این بود که این سفر را ترتیب داده‌ام تا به خود اثبات کنم که می‌توانم روبه‌روی ترسم بایستم. برای من این سفر، یک تجربه آموزشی، یک سفر کاری و یک تعطیلات خوب همه باهم بود.

اگر مرا بشناسی می‌دانی که کسب‌وکارم برایم حکم فرزندم را دارد. شش سال پیش یک بلاگ ناشناخته به اسم رژیم نوشیدنی راه انداختم. پس از مدتی این بلاگ به یک برند کامل و کسب‌وکاری پر از مشتری‌های جذاب، کتاب‌ها و کارگاه‌های جالب تبدیل شد و این گسترش صرفاً به‌خاطر جادوی اینترنت بود زیرا بیشتر خوانندگان، مراجعان و دوستانم خارج از آمریکا بودند. بنابراین وقتی چند نفر از مشتریان و خوانندگان انگلیسی از من پرسیدند که کی قرار است در منطقه آنها باشم، فهمیدم باید به آنجا سفر کنم. لندن مطلوب‌ترین شهر من در دنیاست و امیدوار بودم شانسی برای سفر به آنجا بیابم و لندن بدون پاریس که معنایی ندارد. با خودم فکر کردم، دختر خجالت بکش اگر سوار یک ترن دوساعته شوی، سر از برج ایفل درخواهی آورد. مگر می‌شد به این ایده نه گفت؟

وقتی داشتم برنامه سفر را می‌چیدم، با نویسنده ساکن پاریس، لیزا زارینا (که داستان‌ش را قبلاً خواندید) چت کردم و تصمیم گرفتم برای آنکه اولین سفرم را به پاریس ماندگار کنم، در پاریس معروف به شهر نور یک مهمانی راه بیندازیم. ما با یک شرکت محلی برگزاری تشریفات تماس گرفتیم، آپارتمانی بسیار زیبا در قلب پاریس برای برگزاری مهمانی انتخاب و شروع به برنامه‌ریزی کردیم. یک فهرست از مهمانان تهیه کردیم که همگی از کارآفرینان و بلاگرهای بسیار معروف بودند، بلیت هواپیما و قطار من رزرو شد، کارهای هتل هم انجام شد و این سفر برنامه‌ریزی شد.

هفته‌های مانده به سفر با حسی متضاد از هیجان و اضطراب سپری شد. شاید باورت نشود، اما به ویدیوهایی که درباره ترس از پرواز در یوتیوب بود، نگاه کردم، هزاران پرواز ویرجین آتلانتیک را پیگیری کردم تا به خودم اثبات کنم که هواپیماهای این پروازها روزی چند بار با امنیت کامل بلند می‌شوند و می‌نشینند و تکنیک‌های تنفس عمیق را تمرین کردم. بی‌وقفه تلاش کردم تا ذهنم را به ذهن آدمی تبدیل کنم که از پرواز بر فراز نیمی از دنیا آن هم به‌تنهایی نمی‌ترسد. با اینکه برخی از این تاکتیک‌ها برای آرام کردن من به‌طور موقت خوب بودند، حقیقت این بود که در پس ذهنم، هنوز می‌ترسیدم. به‌رغم واقعی بودن این ترس، هر بار که آن را حس می‌کردم، تمرکز را از ترس برمی‌داشتم و به هیجان سفرم فکر می‌کردم. به تصاویر آنلاین پاریس نگاه می‌کردم، لباس‌هایم را انتخاب می‌کردم و به تمام آدم‌هایی جالبی می‌اندیشیدم که قرار بود ملاقات کنم.

صبح روز پرواز آن‌قدر نگران بودم که حتی قهوه ننوشیدم زیرا می‌ترسیدم در طول سفر بالا بیاورم و برای من قهوه‌نخوردن مثل این است که دنیا دیگر نچرخد. اصلاً چنین چیزی امکان ندارد. یادم هست که به فرودگاه رسیدم. وقتی سوار هواپیما شدم، تپش قلبم زیاد شد. ترسی را که درونم جریان داشت، پذیرفتم و سوار هواپیما شدم و می‌دانی چه شد؟ حالم خوب بود. یعنی راحت بودم؟ البته که نه. اصلاً مگر می‌شود وقتی داری سی هزار فیت بالاتر از سطح زمین پرواز می‌کنی، راحت باشی؟ اما به‌تدریج بهتر و بهتر شدم و قبل از آنکه متوجه شوم، در لندن فرود آمدم و حس کردم پیروزترین زن دنیا هستم.

وقتی ترس از پرواز را پذیرفتم و با آن روبه‌رو شدم، توانستم آن را فتح کنم. ترس از بین نرفت، اما نگذاشتم مرا تحت کنترل درآورد. به‌ناگاه ترس قدرتش را از دست داد. دست‌وپایم را نبست؛ آزاد و رها بودم. تنها کاری که کردم این بود که آن را پذیرفتم و تلاش کردم تا از نقطه بی‌قراری عبور کنم. اگر تو هم بتوانی به این دستاورد برسی، جایزه آن بزرگ‌تر از تصور خواهد بود.

داستان مَوْفَقِیَّتِ نَترَسِ دُختر! غوغا به پا کن

مقاله‌ای از ویکتوریا جیمز

مسیرمان تا فرودگاه را اصلاً به‌خاطر نمی‌آورم. پرواز برای من مانند قطار یا خودرو وسیله‌ای برای رسیدن به مقصد بود. از اینکه قرار بود گوشه جدیدی از دنیا را کشف کنم، خوشحال بودم البته هیچ‌چیزی از آن سفر را به یاد ندارم. هیچ دلیلی نداشت که آن بخش غیرضروری آن روز را به یاد داشته باشم. درست همان‌طور که مسواک‌زدن‌های هر روز یا نوشیدن اولین فنجان چای را به یاد نمی‌آورم. همیشه برای هر سفری چه با خانواده چه با دوستانم چه تنهایی آن‌قدر هیجان و کنجکاوی داشتم که حتی ذره‌ای از آن را فراموش نمی‌کردم، البته بخش پرواز هرگز در

ذهنم ثبت نمی‌شد و به خودم یادآور می‌شدم که این هم وسیله‌ای برای رسیدن به مقصد است.

در هر صورت یادم هست آن روز دست‌دردست همسری که دیوانه‌وار دوستش داشتم، وارد تونل منتهی به هواپیما شدم، اولین سفر عاشقانه‌مان بود و من به ناگاه در جایم خشکم زد. موجی از ترسی مبهم و غیرمنتظره وجودم را فرا گرفت. هرگز چنین حسی را در زندگی تجربه نکرده بودم. همیشه زنی آرام و آزاد بودم. هیچ نگرانی‌ای آزارم نمی‌داد و مشتاقانه منتظر رویداد زیبای بعدی زندگی می‌ماندم. هرچه با خود کلنجر رفتم نتوانستم این احساس عجیب را برای مردی که با لبخندی جذاب به من نگاه می‌کرد و قرار بود تعطیلاتی خاص را باهم بگذرانیم، در میان بگذارم. پس دهانم را بستم. از درون ترس فلجم کرده بود. احساس می‌کردم دنیا دارد مرا در خود دفن می‌کند. من که به تمام هیجان‌های ناخوشایندی که سال‌های سال درونم خاک کرده بودم، بی‌تفاوت شده بودم، فقط به این فکر می‌کردم که تعطیلات بعدی چه خاکی بر سرم بریزم.

در آن زمان مقداری پول پس‌انداز کرده بودیم و جشن عروسی باشکوهی تدارک دیده بودیم، تا طلوع خورشید مهمانی گرفتیم و پایکوبی کردیم و می‌دانستیم پس از هجده ماه برنامه‌ریزی برای جشن و تغییر شغل و خانه حالا وقت استراحت و ماه عسل است.

چمدان‌هایمان را بستیم و به فرودگاه رسیدیم. سوار شدیم و دوباره همان احساس تمام وجودم را فراگرفت. ترس.

باورم نمی‌شد. دوباره از درون لرزیدم. تنها چیزی که مرا سرپا نگه داشت، فکرکردن به آفتاب داغ خورشید و دوهفته باهم بودن بدون هیچ نگرانی بود. تعطیلات خیلی خوبی داشتیم، اما فکر سوارشدن به هواپیما و بازگشت به خانه یک لحظه مرا تنها نمی‌گذاشت و تمام مدت آزارم می‌داد.

پس از ماه عسل قرار شد به پاریس و سپس آمستردام برویم و هر بار ترس آن چنان به جانم می‌افتاد که باورم نمی‌شد آن تعطیلات مال من است و احساس‌های خوشایندم قفل می‌شدند. از این بابت خجالت می‌کشیدم و نمی‌توانستم درباره‌اش حرفی بزنم. حتی تصور اینکه به یکی از خدمه پرواز آمستردام گفتم حس می‌کنم آخرین روز زندگی من است، اذیتم می‌کرد.

حدود ده سال پیش بود. طی این مدت شغل همسرم ایجاب می‌کرد که بیشتر اوقات سراسر اروپا، ژاپن، هند و تایلند سفر کند. هر بار که او از من دور می‌شد، درون خویش نگرانی و تشویش شدیدی حس می‌کردم. از یک طرف نگران پرواز شوهرم بودم، از طرفی ناراحت بودم که چرا به خاطر ترس از پرواز نتوانستم با او همراه شوم و آن مناطق بسیار زیبا را از نزدیک ببینم. دیگر آن دنیای شگفتی‌ها به رویم بسته شده بود.

پس امسال با این دید که سی و پنج ساله شده‌ام، به این نتیجه رسیدم که دیگر بس است. قطعاً یک دختر سی و پنج ساله باید بتواند خودش را جمع کند. زندگی زیبایی داشتم و هر روز حس می‌کردم خداوند نهایت نعمت را در زندگی من جاری ساخته است. کسب و کاری داشتم که عاشقش بودم و در تمام حوزه‌های زندگی احساس کامیابی می‌کردم، اما تقریباً ده سال بود که پایم را از انگلستان بیرون نگذاشته بودم.

تا آن زمان از روبه‌رو شدن با ترس‌هایم دوری کردم. هر روز به خودم دروغی می‌گفتم: «الآن داریم خانه عوض می‌کنیم پس بی خیال سفر، امسال بهتر است پول خرج سفر نکنیم، تازه کسب و کارم را شروع کرده‌ام و نباید زمانم را هدر بدهم.» و ته دلم می‌دانستم که همه این‌ها توجیه‌هایی مسخره و غیرمنطقی هستند. زمان برای تغییر رسیده بود بنابراین تصمیم گرفتم به خودم بیایم و ببیندیشم که اکنون چه کسی هستم و با زن سی و پنج ساله رؤیاهایم چقدر متفاوتم. امسال وارد دهمین سالگرد ازدواجمان می‌شویم و نمی‌توانم سالگرد عروسی‌مان را به این سبک جشن بگیرم. هر دو باید یک تعطیلات خوب داشته باشیم، کمی استراحت کنیم و آرام شویم پس من باید با ترس‌هایم روبه‌رو می‌شدم.

کسی را می‌شناختم که هیپنوتراپی می‌دانست و من هم باید به جای لاپوشانی ترس‌هایم با دارو و قرص، ریشه آن را پیدا می‌کردم. تصمیم گرفتم با او تماس بگیرم و از آنجایی که همسرش نزدیک بوتیک من، سالن داشت، هر ماه او را می‌دیدم. این بار که او را دیدم، به جای اینکه لبخندی دوستانه تحویلش دهم، صحبت کردم. باید این کار را انجام می‌دادم. از قانون جذب کمک گرفتم و با خودم تصور کردم که او را دیده‌ام و از او درخواست کمک کرده‌ام. باورم نمی‌شد که فردای آن روز خودرویم را نزدیک سالن پارک کردم و او را دیدم که از کنار من رد شد. اصلاً باید این اتفاق می‌افتاد. از همین فرصت استفاده کردم و این بهترین کاری بود که می‌شد انجام بدهم.

دو هفته بعد خودم را در دفتر او یافتم که داشتم درباره ترس از پرواز صحبت می‌کردم و او نیز از من درباره سبک زندگی، کاری و بی‌حوصلگی‌هایم می‌پرسید. نتیجه این شد که بفهمم آن قدر به ترس اجازه پیشروی داده‌ام که فرصت‌های زیادی را از من گرفته است و باید کنترل آن را در دست می‌گرفتم و هیپنوتراپی بهترین راهکار بود.

باید با انگیزه ترس‌هایم را فراموش خواندم و این روان‌درمانگر می‌توانست ابزار لازم برای حل مشکل را در اختیارم بگذارد. یکی از نقل قول‌های مورد علاقه‌ام این است: «هر آنچه ذهن باور داشته باشد، به آن دست خواهی یافت.»

او برایم توضیح داد که روند هیپنوتیزم به این معنا نیست که احساس‌های مرا انکار کنیم. او به من نگفت: «تو هرگز از پرواز نمی‌ترسی.» او گفت که این ترس از جایی درون من نشئت می‌گیرد و بنابراین در طول هیپنوتیزم، تجسم زیادی انجام دادم زیرا این روند موجب تناسب بین فکر و احساس درباره یک موضوع می‌شود.

بر آن شدیم که درجه ترس از پرواز را در من از حداکثر به میزانی قابل قبول و درجه اعتماد به پرواز را از حداقل به بالاترین میزان ممکن برسانیم. هدف از هیپنوتیزم این است که دو بخش از مغز دوباره به فعالیت عادی خود بازگردند. بخشی از مغز که به تو می‌گوید باید بترسی همان بخشی‌ست که کارکردهای خودکار مانند راه رفتن، رانندگی کردن، استفاده از چاقو و چنگال را یادآور می‌شود. قرار نیست این کارها را هر روز دوباره یاد بگیری، تو آنها را به خاطر می‌آوری.

همین بخش از مغز همواره به من یادآور می‌شد که از پرواز می‌ترسم. این نکته‌ای بود که باید روی آن کار می‌کردم و به یاد داشتم که این یک هشدار واقعی نیست بلکه واکنشی یاد گرفته شده است که ریشه در موضوعی کاملاً نامربوط دارد. این موقعیت نامربوط می‌تواند شرایطی نگران‌کننده در طول سفری باشد که با هواپیما رفته‌ای و حالا مغز احساس نگرانی و اضطراب را به پرواز ربط می‌دهد.

وقتی گذشته را مرور کردم، یادم افتاد که یک‌بار شرایط پرتنش را درست قبل از شروع تعطیلات تجربه کرده بودم. شاید دلیل ترس‌های فعلی‌ام همین بود. هیپنوتیزم مانند خوابی آرام و حالتی از خلصه است، اما من هوشیار بودم و ذهنم پر از تصاویر متحرک بود که درست از مقابل چشمانم رد می‌شدند و من همان‌طور که روی صندلی بسیار راحت او لم داده بودم، حس می‌کردم در پیله‌ای نرم آرام گرفته‌ام. پس از هر جلسه احساس شادمانی، امنیت و راحتی وجودم را فرامی‌گرفت و تازه و سرحال، با لبخند رضایت و این حس درونی که قادر به انجام هرکاری هستم، دفتر را ترک می‌کردم.

پس از دو جلسه، به هدف رسیدم. تولد سی و پنج سالگی من از راه رسید و به هدف سفر دوباره به پاریس رسیدم.

به‌خاطر پروازهای مکرر همسرم، می‌توانستیم از بریتیش ایرویز در فرودگاه هیترو در لندن استفاده کنیم به همین دلیل آن شنبه ساعت پنج صبح صبحانه خوشمزه‌ای خوردیم و منتظر شدیم تا با روحیه‌ای قوی و پر از اعتماد وارد هواپیما شویم! اشتباه نکنید، عصبانی بودم، اما هم‌زمان از اینکه کنترل ترسی را که سال‌های سال مرا فلج کرده بود با ابزاری جدید در اختیار گرفته بودم، احساس قدرت می‌کردم. نشستن هواپیما در مقصد آن‌قدرها که فکر می‌کردم، سخت نبود. من آرام بودم و تنش زیادی نداشتم. درست مثل این بود که موقع پیاده شدن از خودرو، کمربندم را باز می‌کنم و سر کارم می‌روم. این احساس جدید مرا سردرگم کرده بود. پاریس زیبا بود. از هر دقیقه در آنجا لذت بردیم و آن احساس آرام ماندگار شد. طبق معمول انتظار داشتم هیجان‌زده شوم، اما دیگر خبری از آن اضطراب شدید نبود.

فهمیدم این همان حس واقعی‌ست که باید همیشه تجربه می‌کردم. دیگر خبری از اضطراب نبود چون نباید می‌بود. من آرام بودم. در تعطیلات به‌سر می‌بردم. تازه پس از آن ده سال پر از ترس، حالم خوب شده بود. از اینکه سرانجام برای ترس‌هایم فکری کردم خوشحال بودم و از اینکه آن‌قدر دیر اقدام کردم، کمی ناراحت بودم.

سپس وقت برگشت به خانه شد. عصر یکشنبه در فرودگاه بودم و دوباره ترس به من دست داد. چرا دوباره ترسیده بودم؟ باورم نمی‌شد. سوارشدن به هواپیما برایم سخت بود. آنها خواستند با خلبان صحبت کنم و به‌ناگاه دوباره احساس آرامش کردم. انگار کسی در دلم طوفانی راه انداخته باشد و حال، چوب جادویش را تکان داده باشد. موج ترس تمام آن سال‌ها عقب رفتند و حس کردم باری از بدنم برداشته شده است. شانه‌ها و قفسه سینه‌ام آرام گرفتند، دستانم دیگر عرق نکردند و لبخند روی لبانم برگشت.

روی صندلی نشستم. ابزار روبه‌روشدن با ترس را به یاد آوردم و می‌توانم با اطمینان بگویم که هر ثانیه از پرواز را عاشقانه سپری کردم. بلندشدن هواپیما برایم جذاب بود و حتی از پنجره به آسمان خیره شدم. تمام چیزهایی که امیدش را داشتم و حتی بیشتر از آن برایم روی داد. این اوجی بود که دلم برایش تنگ شده بود. دوباره همان همسر پرهیجانم که دیگر نگران من نبود کنارم نشسته بود و من خوشحال بودم.

خلبان و کمک خلبان پس از آنکه فرود آمدیم، دوباره خواستند با من حرف بزنند. آنها درباره سفر صحبت کردند و من سؤال‌هایم را با آنها در میان گذاشتم. بعد هم مانند بچه‌ها تمام خدمه هواپیما را در آغوش گرفتم و از آنها تشکر کردم. سرانجام کاری را که باید انجام دادم. ترسم از بین رفت! عاشق پرواز شدم و نمی‌توانستم منتظر پرواز بعدی باشم. دوست داشتم دوباره روح آزادم را پس از آن‌همه در بند بودن ببینم.

جلسه سوم من درست پنج روز پس از بازگشت بود. این جلسه خلاصه‌ای از تمام کارهای قبلی بود و دوباره همان احساس آرامش به وجودم برگشت. ده سال بود که ترس از پرواز داشتم و تمام آن نگرانی‌ها باید با روندهای فکری جدید جایگزین می‌شدند. آن احساس ترس ناگهانی قبل از پرواز به دلیل این بود که مغزم احساس‌های مرا باز ارزیابی می‌کرد و آنها را برای احساس واقعی و آوردن استدلال جهت داشتن تجربه‌ای مثبت پردازش می‌کرد و آن آرامش پس از سوارشدن گواهی بود بر اینکه همه‌چیز تمام شده است و من موفق شده‌ام. دیگر نیازی به ترسیدن نبود. همه‌چیز آرام و امن بود و حالا پردازش ذهنی من کامل شده بود.

احساس خوبی بود. اینکه بدانی کار درستی انجام داده‌ای و بتوانی با ابزاری که به آن مجهز هستی، با یک موقعیت ترسناک روبه‌رو شوی، عالی‌ست.

حالا هر روز احساس خوبی دارم و یاد گرفته‌ام با شرایطی که در من احساس ناراحتی ایجاد می‌کنند، چطور ماهرانه برخورد کنم. زندگی من تغییر کرده است و نمی‌توانم شادتر از این باشم.

از تمام این تلاش‌ها یک چیز را فهمیدم. اینکه می‌ترسی بدین معنا نیست که قرار است اتفاق بدی بیفتد. تو با یک انتخاب ساده روبه‌رو هستی می‌توانی از شرایط موجود لذت ببری، می‌توانی ترس را به وجودت بیاوری.

شاید من و ویکتوریا روحیه حساسی داریم که هر دو این نوع ترس را تجربه کرده ایم. هرچه باشد، صادقانه می گویم که او زنی غوغایی ست. داستان او قطعاً به تو الهام می بخشد که تمام ترس هایت را بپذیری و بدانی روبه روشن شدن با ترس ها روندی زمان بر است. با اینکه به نظر می رسد ویکتوریا بر ترس هایش پیروز شده است، اما هنوز آنها را به چالش می کشد. او اکنون در حال جشن گرفتن دهمین سالگرد ازدواجش در یونان است و من برایش خیلی خوشحالم. ویکتوریا از روی زمین برایت دست تکان می دهم و بهترین ها را آرزو می کنم.

نترس دختر! غوغا به پا کن
وقتی ترس هایم را در آغوش بگیرم، دیگر قدرتی بر من نخواهند داشت.

فصل هشتم | شکست را از نو تعریف کن

«موفقیت را اغلب کسانی به دست می آورند که نمی دانند شکست
غیرقابل اجتناب است.»

کوکو شانل (۱۵)

می خواهم یکی از بزرگترین رازهای زنان نترس و اسطوره ای را با تو در میان بگذارم:
ما به شکست اعتقادی نداریم. فکر کن وقتی شکست نباشد، ترس هم نیست. همه
آدم ها از اینکه شانس خود را امتحان کنند، می ترسند چون نمی خواهند شکست
بخورند، اما اگر تعریف از شکست را تغییر دهی، چه؟ برای من شکست یک علامت
است که می گوید باید مسیر انرژی ام را تغییر دهم. کاری به یک روش جواب نداده،
پس روش دیگری را امتحان می کنم. من به همین شکل ترس را از زندگی ام محو کردم
و این نگرش در تو این حس را می پروراند که همه چیز شدنی ست.

جامعه ما سخت تلاش کرده کاری کند که از شکست خوردن خجالت بکشیم. ما در
دنیا به شدت رقابتی زندگی می کنیم که همه چیز برای برنده شدن است. به ما یاد
داده اند که اگر در چیزی موفق نشویم، ناتوان و بی ارزش هستیم. این نگرش هیچ
فایده ای به ما نمی رساند جز اینکه موجب می شود همیشه سرمان را پایین بیندازیم و
بیشتر احساس ترس داشته باشیم.

اما اگر شکست های گذشته خود را تجربه هایی برای یادگیری بدانی، چه؟ وقتی
شکست می خوری یعنی یکی از راه های انجام کاری به بن بست رسیده است و این
تو را یک قدم به موفقیت نزدیک تر می کند. تو به این نتیجه می رسی که کدام روش ها
جواب نمی دهند. اگر زرنگ باشی همین مسیر را ادامه می دهی تا در نهایت روشی
را که کارآمد است، بیابی. وقتی از توماس ادیسون درباره شکست های اولیه قبل از
اختراع لامپ روشنایی پرسیدند، به سادگی این طور جواب داد: «من شکست نخوردم.
من ده هزار راه پیدا کردم که مرا به هدفم نمی رساند.»

چند ماه پیش، تصمیم گرفتم با یک مؤسسه تفریحی برای ارائه یک کارگاه مربیگری
پنج هفته ای همکاری داشته باشم. این مؤسسه از برگزاری چنین کارگاهی بسیار
هیجان زده بود زیرا بزرگترین رویدادی بود که تا به آن روز برگزار می کرد. ما تمام
جزئیات را قبل از این رویداد برنامه ریزی کردیم. در رسانه های اجتماعی تبلیغ کردیم
و من شخصاً دوستان و مراجعانم را برای ثبت نام دعوت کردم. بروشورهای تبلیغاتی
را در تمام محله پخش کردم و حتی یک افتتاحیه باشکوه نیز در نظر گرفتم و حدس
بزن چه شد! حتی یک نفر هم ثبت نام نکرد. آیا باید این اتفاق را یک شکست بزرگ
محسوب می کردم؟ آیا باید از اینکه این ایده جواب نگرفت، شرمند می شدم؟ البته
که ناراحت شدم، اما ناامید نشدم. خیلی سریع به جزئیات بیشتری فکر کردم و ایده

برگزاری یک سری کارگاه‌های باشکوه‌تر که نیاز به تعهد کمتری از سوی مشتریان داشت، به ذهنم رسید. تسلیم نشدم بلکه روشی جدید و بهتر برای ارائه خدماتم به این مؤسسه پیدا کردم و این بار ایده‌های بیشتری داشتم. من یک شکست احتمالی را به فرصتی برای نوآوری و پیشرفت تبدیل کردم. به جای اینکه شکست را یک تجربه منفی بدانی، در پی درس‌های آن باش. به این فکر کن که این تجربه چطور به قوی شدن تو کمک می‌کند. برای تبدیل شدن به آدمی بهتر، آماده‌تر و قوی‌تر چه چیزهایی از این تجربه دریافت می‌کنی؟

مهرین نترس دختر! غوغا به پا کن!

به یکی از شکست‌های گذشته نگاه کن و فرصت‌های نهفته آن را مرور کن. این تجربه در چه زمینه‌هایی موجب رشد تو شد؟

...

شکست‌های معروف

می‌دانی که موفق‌ترین افراد در ابتدا شکست خورده‌اند؟ وقتی اپرا وینفری برای اولین بار کار خود را شروع کرد، به او گفتند که برای تلویزیون ساخته نشده است. او اولین اجرای تلویزیونی خود را در بخش خبری عصر در بالتیمور کنار جری ترنر در شبکه دبلو جی زی (۱۶) شروع کرد و کمتر از هشت ماه او را از این پست پایین کشیدند و مسئولیت‌های پیش‌پا افتاده‌ای به او دادند. معلم موسیقی بتهوون یک بار به او گفت که یک آهنگساز بیچاره خواهد شد. والت دیزنی پس از اینکه به نداشتن ایده متهم شد، از روزنامه اخراج شد. شانزده مؤسسه و دوازده ناشر اولین رمان جان گریشام (۱۷) را رد کردند. اولین باری که جری ساینفلد (۱۸) برای یک استنداپ کمدی به روی صحنه رفت، غش کرد زیرا به شدت ترسیده و از ترس خشکش زده بود. اولین کتاب استفان کینگ (۱۹) سی بار رد شد طوری که او نوشته‌هایش را پاره کرد، اما همسرش آنها را از سطل درآورد و دوباره به هم چسباند و همین نوشته‌ها به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های او تبدیل شد. در همه این افراد به ظاهر شکست خورده یک ویژگی مشترک یافته می‌شود و آن این است که آنها هرگز تسلیم نشدند.

از اینکه احمق به نظر برسی، نترس

به دلایلی، بیشتر ما زنان کمال‌گرا هستیم. ما آن قدر از اینکه احمق به نظر برسیم، می‌ترسیم که اصلاً دست به هیچ کاری نمی‌زنیم. یک راز کوچک را فراموش نکن: هیچ‌کس کامل نیست. برخی از بی‌بدیل زنانی که آنها را تحسین می‌کنم، اشتباه‌های

زیادی انجام داده‌اند. برخی از این اشتباه‌ها را به چشم دیده‌ام و برخی دیگر را از زبان خودشان شنیده‌ام. آیا این اشتباه‌ها موجب شده که آنها را حقیر بشمارم؟ البته که نه! اگر یک ویژگی باشکوه در تمام این زنان نترس و اسطوره‌ای وجود داشته باشد، این است که از احمق به نظر آمدن نمی‌ترسند. نمی‌توانم آن‌طور که باید این حس را با کلمات بیان کنم.

اشتباه کردن و شکست خوردن بخشی از روند کسب اعتماد به نفس است. هرچه کمتر سخت‌گیری، احساس شرمندگی تو از اینکه کاری طبق روال پیش نرفت، کمتر می‌شود. شاید پرسی اگر کاری را حسابی خراب کردم، چه کنم. با اطمینان آن را بپذیر. برای اعتماد به نفس تو لازم است که این اشتباه را شانس برای پیشرفت بدانی. این اشتباه‌ها مانند اثر دومینویی، قدرتی فراوان در تو ایجاد می‌کند.

نترس دختر! غوغا به پا کن
اگر شکستی نباشد، ترسی هم نیست.
تعریف خود را از شکست تغییر بده و در پی
فرصت‌هایی برای بهبود و رشد باش.

فصل نهم | نتیجه‌گرا نباش

به نظرت اگر می‌دانستیم که هر کاری که می‌کنیم به همان نتیجه دلخواه ما می‌رسد، دنیا قشنگ‌تر نمی‌شد؟ تو را نمی‌دانم، اما من قطعاً بدون هیچ تردیدی دست به اقدام می‌زدم. البته از سویی زندگی چقدر کسل‌کننده می‌شد. وقتی چیزی طبق خواسته و برنامه‌ریزی ما پیش نمی‌رود، شانس یادگیری داریم. همیشه درسی در لایه‌های عمیق هر تجربه نهفته است حتی اگر فاش شدن آن کمی زمان ببرد.

همان‌طور که در فصل‌های قبل هم اشاره کردم، فقط در صورتی می‌توانی خودت را از نتیجه‌گرایی دور کنی که به کائنات ایمان داشته باشی. وقتی با تمام وجود باور داشته باشیم که همه چیز به نفع ما پیش می‌رود، می‌توانیم خود را از جزئیات اینکه نتیجه چه خواهد شد، خلاص کنیم. به زمانی در زندگی فکر کن که واقعاً و از ته دل چیزی را می‌خواستی. شاید امتحانی داده بودی و ملتهب منتظر اعلام نتیجه بودی. انرژی تو پر از ترس و تردید بود زیرا نگران بودی که مبادا فرصتی را از دست بدهی و شکست بخوری. به واقع با انعکاس انرژی خود روی نتیجه، وجودت را پر از هیجان منفی کرده بودی. و زنانِ ترس و اسطوره‌ای با این فرکانس انرژی، کاری ندارند. همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، یکی از بزرگ‌ترین درس‌های زندگی من زمانی بود که تصمیم گرفتم کتاب اولم را به چاپ برسانم. سال‌های متمادی خودم را با نتایج کارهایم تعریف کرده بودم. به شدت دوست داشتم کتاب را به روش سنتی منتشر کنم زیرا روش دیگری برای محقق کردن رؤیایم نمی‌شناختم. آن قدر غرق در انجام این کار بودم که وجودم را ترس و اضطراب دائمی فرا گرفته بود. هر بار که ایمیلی از یکی از مؤسسه‌های ادبی دریافت می‌کردم، حس نفس‌تنگی به من دست می‌داد. از خبرهای بد می‌ترسیدم. تمام قدرتم را به ویراستارها داده بودم و اجازه دادم که آنها سرنوشت مرا تحت کنترل درآورند. شاید بتوانی آن‌همه انرژی منفی را که هر روز در من جریان داشت بفهمی.

درست زمانی که از نتیجه‌گرا بودن دست کشیدم، توانستم همه چیز را شفاف ببینم و خود را از زنجیرهایی که مرا به اسارت گرفته بودند، آزاد کنم. وقتی تصمیم گرفتم طرح اولیه را کنار بگذارم، بی‌درنگ گزینه‌ای دیگر به ذهنم رسید. در آن شرایط غیرمترقبه فرصتی دیگر پیدا کردم و دوباره قدرت را به دست گرفتم. از نتیجه دلخواهم دل‌کندم و گزینه‌ای دیگر به رویم باز شد که امید و عشق را همراه داشت.

تمرین ترس دختر! غوغا به پا کن

نتیجه‌ای را بنویس که باید از خودت جدا کنی.

...

جدایی از نتیجه، قدرت می‌آفریند

هرچه بیشتر به نتیجه بچسبی، قدرت تو کمتر می‌شود. این فکر که شرایطی خاص برای تو شادی می‌آورد، تو را در موقعیت ضعف می‌برد. بگذار مثالی برایت بزنم. همه ما گاهی پیش آمده که منتظریم تلفنمان زنگ بخورد و قراری مهم بگذاریم. در آن لحظه منتظر نتیجه هستیم. تمرکز خود را روی این گذاشته‌ایم که آیا پیامی دریافت می‌کنیم یا تلفن زنگ می‌خورد یا نه. با خود فکر می‌کنیم این تماس تلفنی و این قرار می‌تواند زندگی ما را عوض کند. البته لحظه‌ای که از نتیجه جدا شویم، قدرت را در دست می‌گیریم. در این حالت صرف‌نظر از اینکه تماس برقرار شود یا نه، شادیم. وابسته نبودن به اینکه فردی که منتظرش هستیم به ما زنگ می‌زند یا نه، برایمان آزادی و کنترل به ارمغان می‌آورد.

بگذار به فصل سوم برگردم. به یاد داشته باش که زنان ترس و غوغایی بازتاب اعتماد به نفس هستند و این اعتماد زمانی که به یک نتیجه وابستگی شدید داریم، خودش را نشان نخواهد داد. اگر به چیزی وابسته باشیم تا در ما احساس خوبی ایجاد کند، نگرانی و ناامنی را تجربه خواهیم کرد زیرا اگر به خواسته‌مان نرسیم، احساس بدی خواهیم داشت. پس هرچه سریع‌تر از نتیجه جدا شویم، سریع‌تر به اعتماد و اطمینان خاطر می‌رسیم. حالا ببینیم این استراتژی‌ها چطور باهم کار می‌کنند.

رویدادهای غیرمنتظره را پذیرا باش

زندگی بدون ترس به این معناست که باید با رویدادهای غیرمنتظره راحت باشی. هرچه بیشتر خطر کنی، نتایج جدید و جالبی برداشت خواهی کرد. توجه کن که اینجا از کلمه «جالب» استفاده کرده‌ام و قبلاً گفتم که اگر همیشه بدانیم قرار است چه چیزی رخ دهد، زندگی کسالت‌بار خواهد شد. یاد بگیر که به تدریج زندگی خود را یک حادثه جویی بدانی. هر پیچ و خمی را فرصتی برای یادگیری چیزی جدید درباره خودت بدان و به عنوان یک انسان تغییر کن.

زنان ترس و غوغایی انعطاف‌پذیر هستند. آنها خود را به جریان می‌سپارند و با آرامش و زیبایی می‌اندیشند. این واقعیت که آنها در دنبال کردن خواسته‌هایشان موفق هستند، به این معنا نیست که همیشه نتایجی می‌گیرند که دوست دارند. زندگی پر از تردید است و هرچه سریع‌تر خودت را با تردیدها سازگار کنی، زودتر رشد خواهی کرد. اینجا است که خلاقانه با فرصت‌های جدید روبه‌رو می‌شوی. این همان زیبایی جداشدن از نتیجه است: همیشه چیزی جدید برای یادگیری وجود دارد که کائنات در آغوش می‌گذارد و تو انتظارش را نداری.

داستان مَوْفَقِیَّتِ نَرَس دُخْتَر! غوغا به پا کن

از راشل واکر (۲۰)

وقتی کسب و کارم، استودیوی مرنیتی ولنس (۲۱)، را آغاز کردم، می دانستم کار راحتی نیست. آمار زیادی نشان می داد که استارت آپ های زیادی شکست خورده اند، اما به دلایلی در شروع توانستم پیرانگیزه و بی توجه به سختی کار پیش بروم. می دانستم که فهرستی بلندبالا از کارها روبه رویم است و باید مسیری طولانی طی کنم، اما هر روز صبح با همان عشق کارآفرینی که از ابتدا داشتم، بیدار می شدم و با خودم می گفتم به هر شکل که شده موفق خواهم شد.

شش ماهی گذشت و همه چیز تغییر کرد. همه چیز واقعی تر شد. باید قرارداد اجاره یک ساله را امضا می کردم. باید برای شکل دادن به استودیو نیرو استخدام می کردم و مثل همیشه هیچ تضمینی وجود نداشت که بتوانم مشتریانی را جذب کنم که استودیوهای ثابتی دارند. آیا می توانستم کارمندانی قابل اعتماد بیابم؟ آیا می توانستم استادانی با همان اصولی که می خواهم، بیابم؟ آیا برای چنین تجربه ای خیلی جوان نبودم و اصلاً کسی مرا قبول داشت؟

روی کاغذ برای شروع کسب و کارم به کاندید ایدئال رسیدم: پدر و مادرم هر دو شرکت های موفق داشتند و الگوی من بودند و من هرازگاهی در شرکت آنها کار می کردم. خودم مدرک ام بی ای داشتم و سه سال قبل از مستقل شدن در یک شرکت استارت آپ موفق کار می کردم. اما یک چیز بود که هیچ تحصیلات یا تجربه ای نمی توانست در این مورد به کمکم بیاید. باید بگویم من شخصیتی پیرانرژی، فعال و کم حوصله دارم که دوست دارد به همه چیز تسلط داشته باشد. از آن افرادی که می نشیند، اطلاعات جمع می کند و بر اساس آن تصمیم هایی آگاهانه می گیرد و برایش فرقی نمی کند این تصمیم چقدر بزرگ یا کوچک است. البته بگذار قانون شماره یک را که در کسب و کار یاد گرفتم برایت بگویم. همیشه این گزینه یعنی اطلاعات کامل و جامع وجود ندارد یا بهتر است بگویم در کسب و کار به ندرت چنین شرایطی پیش می آید. تو باید بلد باشی که در بهترین حالت با هشتاد درصد اطلاعات تصمیمی مناسب بگیری.

در طول سال های گذشته اینکه بتوانم نتیجه گرا نباشم و چند قدم عقب بایستم مثل سوار شدن بر ترن هوایی بود. در آغاز، در اوج بودم و می دانستم هر اتفاقی پیش آید، به هدفم خواهم رسید و شرایط را کنترل خواهم کرد و اگر نشد چه؟ همیشه می توانم از نو شروع کنم. قرار نبود موقعیت مرا تعریف کند و من همه چیز را درست می کردم. عاشق این بودم که طرح کسب و کارم را تدوین کنم. تمامی تحقیقات، تحلیل ها، توسعه بازاریابی و امور مالی چیزهایی بود که می توانستم روی آن کنترل داشته باشم. پس از سال ها درس خواندن در رشته مدیریت اینها چیزهایی بود که خیلی خوب بلد بودم پس وقتی در منطقه امن خودم بودم همه چیز تحت کنترل قرار داشت. حالا که به عقب نگاه می کنم، باور دارم همین چیزها بود که اعتماد اولیه را

در من به وجود آورد.

سپس بخش سخت از راه رسید. باید نام خودم را روی چند انتخاب سخت تر امضا می کردم. همین جا بود که احساس کردم روی نتایج و اطرافم کنترل ندارم. اینجا لحظه های سقوط را تجربه کردم. در مذاکره های اجاره نامه با مشکل روبه رو شدم، بازاریابی بیشتر از زمان مقرر طول کشید و از اینکه هنوز لوگو، کارت ویزیت یا وبسایتی نداشتم که به دیگران بگویم شرکتم واقعی ست، ناراحت بودم. در آغاز متوجه نبودم، اما تمام این مسائل کوچک تر روی هم جمع شدند و بار سنگینی را بر من اضافه کردند. به تدریج آرامشم را از دست دادم و احساس کردم طرح موفقیت و برنامه ریزی هایم جواب نمی دهند. این همه شیب تند هیچ انرژی برایم باقی نگذاشته بود و حس می کردم نتیجه ای نخواهم گرفت و این کسب و کار دارد مرا خرد می کند. هنوز درهای استودیو را باز نکرده بودم، اما از نظر روانی نمی توانستم پا عقب بگذارم. چیزی باید عوض می شد. دوست نداشتم یکی از آن صاحبان کسب و کار باشم که هیچ چیزی جز خوردن، خوابیدن و نفس کشیدن انجام نمی دهد و هیچ هویتی ندارد.

باید تلاشی آگاهانه می کردم تا تمام مسیری که آن ترن هوایی مرا پایین انداخته بود، به تنهایی بالا روم و به نوک قله برسم. ابتدا باید می پذیرفتم که نیاز به کنترل، بخشی از شخصیت من است. برای خودم سرگرمی های زیاد دیگری داشتم که ربطی به کسب و کارم نداشت و می توانست به من یادآور شود که صرف نظر از نتیجه هنوز شادم. یکی از آنها که همیشه مرا سرپا نگه می داشت، بلاگی بود که نه تنها برای روند کاری خود ساخته بودم بلکه دیگر علاقه مندی هایم مانند آشپزی، یوگا و جشن عروسی آینده ام را نیز از طریق آن پیگیری می کردم. از طرفی تمرین مراقبه انجام می دادم که باعث می شد وقتی همه چیز از کنترل خارج می شود، آرام بمانم و هر روز یا دست کم هر هفته کاری جدید را امتحان می کردم که موجب می شد کمی از منطقه امن خارج شوم و یادم بماند که چالش هایی هست که نشان می دهد قرار نیست کامل باشم. قرار نیست تمام پاسخ ها را بدانم و هرچه که پیش آید، زندگی زیباست.

نترس دختر! غوغا به پا کن

زندگی ام را یک حادثه جویی می پندارم. هرچه بیشتر از نتیجه گرایی فاصله بگیرم، قدرت بیشتری خواهم داشت.

فصل دهم | با قهرمان درونی خود ارتباط برقرار کن

بیا تمام موضوعاتی را که تا به حال مطرح شد خلاصه کنیم. تا اینجا نه استراتژی قدرتمند برای توضیح دادم که کمک می‌کند بر ترس‌های فائق آیی: تو یاد گرفته‌ای که خواسته خود را تعیین کنی، صاحب آرزوهای باشی، اعتماد به نفس داشته باشی، از حاشیه امن خود بیرون بیایی، باور داشته باشی که هر چیزی شدنی است، از گذشته رها شوی، ترس را بپذیری، شکست را دوباره تعریف کنی و نتیجه‌گرا نباشی و اکنون می‌خواهم به تو اولین و مهم‌ترین راز تبدیل شدن به یک زن نترس و غوغایی را بگویم: ارتباط گرفتن با قهرمان درونی. آن قهرمان درونی که تو را به شگفتی وامی‌دارد، کدام است؟ منظورم همان زنی است که در عمیق‌ترین لایه‌های درونت نشسته و به تو خلایق، انگیزه و شور می‌دهد. او همان زنی است که از آنچه هست و آنچه می‌خواهد مطمئن است و هیچ چیز نمی‌تواند مانع او شود. او همان زنی است که اهدافش را به روشنی برای خودش و دیگران مشخص کرده است. او همان زنی است که قادر به هر کاری است. او همان زنی است که ایمانی کامل به کائنات دارد و همواره روی موج مثبت نشسته است. او قهرمان توست.

قهرمان درون تو دمدمی‌مزاج، سردرگم یا آشفته نیست. او عصبی یا ترسو نیست. درست است که مصمم و قدرتمند است، اما آن قدر از خودش کار نمی‌کشد که دیگر از دستاوردهایش لذت نبرد. او پر از نگرانی و اضطراب نیست، بلکه با اعتماد، شکوه و آرامش بدون آنکه زیادی دست و پا بزند به سمت سرنوشت خود گام برمی‌دارد. او با آمادگی کامل با چالش‌ها دست و پنجه نرم می‌کند و هرگز در ذهن خود درجا نمی‌زند و هر جا که دست‌اندازی ببیند خیلی آرام دنده عوض می‌کند. تا زمانی که کاری روحش را به وجد می‌آورد، ایمان دارد که بهترین زندگی را برای خود رقم زده است.

تمرین نترس دختر! غوغا به پا کن

اگر قهرمان درون تو تحت کنترل باشد، زندگی تو چه شکلی خواهد داشت؟

...

ارتباط گرفتن با قهرمان درون کمی کار می‌برد، اما چند سرنخ به تو می‌دهم تا به روش‌های مختلف بتوانی به این هدف دست یابی. اول کارهای مهم: تو مجبوری خود یا ایگو (۲۲) را کنار بزنی. تمام مزخرفات را رها کن و خودت را تکانی بده و طوری باش که هرگز قبل از این نبوده‌ای. بگذار تمام قیاس‌ها محو شوند، تمام نگرانی‌ها ناپدید شوند. آن وقت درون فضایی از قلبت برو که پر از پرتوی شور و رسالت است. شور و اشتیاقی که هیچ‌کس در این سیاره نمی‌تواند آن را درهم بشکند. خوب می‌دانم که تو می‌دانی در چه مورد حرف می‌زنم.

یک روش برای رسیدن به این حالت، مراقبه است. می‌دانم، می‌دانم که اکنون کمی تعجب کرده‌ای، اما یک لحظه به من گوش کن. احتمالاً با شنیدن کلمه مراقبه یاد هیپی‌های موبلندی افتاده‌ای که دورتادورشان عود روشن کرده‌اند و زیر لب زمزمه می‌کنند و طبل می‌زنند، اما این تصویر را فراموش کن. منظورم این است که مراقبه برای هر کسی یک شکل دارد. شاید برای برخی همان‌طور باشد، اما برای ما بانوان جسور این‌طور نیست. مراقبه ابزاری بسیار قدرتمند است که به تو اجازه می‌دهد افکار پراکنده‌ات را فراموش کنی و به عمیق‌ترین بخش وجود خود دست بیابی. به این فکر کن که دقیقه‌به‌دقیقه چند فکر به ذهن تو خطور می‌کند. مغزهای ما همواره در یک دور باطل دائمی قرار دارند و اگر برای خاموش کردن این زمزمه‌های ذهنی زمان صرف نکنیم، پر از ابهام و تردید خواهیم شد. سوای افکار خودمان، هر لحظه نظرهای دیگران را نیز می‌شنویم.

آخرین باری را به یاد داری که تلویزیون را خاموش کردی و در سکوت کامل نشست؟ در مراقبه، با تمرکز بر تنفس، یک تصویر یا یک مانترا (۲۳) مانع پیشرفت ناخودآگاه افکار و هیجان‌های اطراف و پراکنده درون می‌شویم. اگر قبلاً هرگز مراقبه نکرده‌ای، این کار را طولانی نکن. سه یا پنج دقیقه در روز تأثیری قوی بر ذهن تو خواهد داشت. تو می‌توانی برای مراقبه از کسی راهنمایی بگیری یا خودت با گوش دادن به یک موسیقی آرام به تنهایی این کار را انجام دهی. مراقبه با راهنمایی برای تازه‌کارها عالی‌ست، اما مراقبه تنهایی نیز به همان اندازه تأثیرگذار است. یک روش سریع برای خودمراقبه به تو یاد می‌دهم: چشمانت را ببند و صاف روی زمین بنشین. مطمئن باش که شانه‌هایت صاف و عقب نگه داشته شده باشند. با هر دم زندگی دلخواه خود را تجسم کن. هر قدر این تجسم بصری‌تر باشد، بهتر است. شاید تصویری از خودت با اندامی متناسب و قوی باشد. شاید تصویری از دفتر کاری باشد که مقابل پارکی بزرگ قرار دارد و تو مدیر آن هستی یا شاید تصویری از خودت در یک ساحل ماسه‌ای زیبا باشد. ساحلی که امواج دریا با صخره‌های اطراف آن برخورد می‌کنند. با هر دم، این تصویر را در ذهنت شفاف و محکم کن. وقتی بازدم می‌کنی، تمام افکار منفی و چیزهای ناخواسته زندگی را بیرون کن: خشم، ترس، خستگی، غم. تصور کن که آنها به محض رهاکردن سوار بر موج دریا از تو دور می‌شوند.

و به یاد داشته باش: هر سبکی از مراقبه را که انتخاب کنی، برای خودت محیطی آرام مهیا کن، چند شمع روشن کن، هر کاری را که باید در فضایی پر از آرامش و عشق انجام بده. ارتباط گرفتن با قهرمان درون باید مهم‌ترین اولویت تو باشد، نه کاری که بین یک تماس تلفنی و یک دستشویی رفتن انجام می‌دهی. اسمش را زمان من بگذار و بدان که برای خوب بودن و سلامت روح و جسم تو لازم است که زمان من را برای خود اختصاص دهی.

مراقبه ما را به اینجا و اکنون می‌آورد. ما را به ماندن در لحظه حال و رهایی از تمام تنش‌هایی که از گذشته و آینده داریم، دعوت می‌کند و همان‌طور که در طول این

کتاب گفتم، تمرکز بر گذشته و آینده ریشه تمام ترس‌های اکنون ماست. وقتی به لحظه حال برمی‌گردیم، هیچ فضایی برای تجربه ندامت یا نگرانی وجود ندارد. تنها وظیفه ما این است که همان چیزی را تجربه کنیم که اکنون در حال رخ دادن است. آنچه بیش از همه درباره مراقبه دوست می‌دارم، این است که به ما اجازه می‌دهد به حال طبیعی و ذاتی خود متصل شویم: فضایی از پاکی، آرامش و شادمانی. شاید دقت نکرده باشی، اما این حالت، همان حال عادی ماست. تو به این دنیا آمده‌ای تا شاد باشی. انسان‌ها خلق نشده‌اند که رنج بکشند و زندگی‌هایی پرتنش را تجربه کنند. نیروهای بیرون از ما هستند که آسمان ما را ابری می‌کنند و ترس را در دل ما می‌کارند و مانع می‌شوند زندگی باشکوهی را که حق ماست، تجربه کنیم.

شاید با خودت بگویی تا به اینجا همواره راجع به اقدام کردن و ازدست ندادن وقت حرف زدیم و حالا وقت گذاشتن برای مراقبه کاری بیهوده است زیرا زمان اقدام را کاهش می‌دهد. باید بگویم که من کمی بیش‌فعالم و دقیقاً همین احساس تو را داشتم. ابتدا با خودم فکر کردم وقت گذاشتن برای مراقبه زمانی را که باید بر کسب و کارم سپری کنم، هدر می‌دهد، اما این اصلاً حقیقت ندارد. درست است که اقدام کردن و دست به عمل زدن گامی مهم در پس زدن ترس‌ها و ساختن آینده‌ای روشن است، اما باور کن آرام گرفتن و تمرکز یافتن نیز اگر نگویم بیش از آن مهم است، اهمیت کمتری ندارد. تو باید دست کم یک‌بار در روز مراقبه کنی تا با قهرمان درون خود ارتباط بگیری و خودِ نترس و غوغایی را از خواب بیدار کنی. به من اعتماد کن. و من توجیه نمی‌کنم. می‌دانم که سرت شلوغ است. می‌دانم که اگر بچه داشته باشی، قطعاً هر لحظه درخواستی دارد. می‌دانم که پروژه‌های کاری و دانشگاهی داری و خرید خانه و کارهای تمیزکاری نیز با خودت است، اما اگر می‌خواهی به آموزه‌های این کتاب متعهد بمانی، باید فضایی برای تمرین‌های روزانه خودت هم قائل باشی. این تمرین‌ها از تو مادر و همسری بهتر، دختری بهتر، کارمند و دوستی بهتر و در یک کلام زنی باشکوه‌تر می‌سازد. بازهم می‌گویم مراقبه سی دقیقه از وقت تو را نمی‌گیرد، حتی پانزده دقیقه هم نمی‌گیرد. اگر بتوانی حداکثر ده دقیقه در روز برای مراقبه وقت بگذاری، قول می‌دهم که شاهد نتایجی شگفت‌انگیز خواهی بود.

اگر طرفدار مراقبه نیستی یا این کار برایت دشوار است که البته تو را درک می‌کنم، پیشنهاد دیگری دارم. کمی ورزش کن. همان عرق ریختن سنتی ما روشی کامل و دقیق برای پاک کردن ذهن از تمام تنش‌ها و نگرانی‌هاست. به واقع من بیش از آنکه مراقبه کنم، تمرین ورزشی می‌کنم و ایرادی هم ندارد چون ورزش کردن برای من مراقبه است. اینکه بدانم در باشگاه راه می‌روم، تمرین می‌کنم، عرق می‌ریزم و یک ساعت بعد همه چیز سر جای خودش است و تمام نگرانی‌هایی که در طول روز انباشته شده، از بین می‌رود، حسی عالی‌ست. می‌دوم، عرق می‌ریزم یا هر تمرینی که آن روز به مذاقم خوش آید، انجام می‌دهم. در طول تمرین به جز دیدن برنامه ورزشی، به هیچ وجه به موبایلم خیره نمی‌شوم.

تو نیز به همان روشی که برایت خوشایند است به قهرمان درون خود وصل شو.

فقط این اتصال را ایجاد کن. تمام مزخرفاتی را که دنیای بیرون به خوردت داده، دور
بریز و دختر قهرمان درونت را بیاب. او منتظر توست.

تمرین نترس دختر! غوغا به پا کن

دست کم بیست دقیقه در روز یا برای مراقبه یا برای تمرین ورزشی وقت بگذار تا با
قهرمان درونت ارتباط برقرار کنی. احساس خود را قبل و بعد از این کارها یادداشت
کن.

...

نترس دختر! غوغا به پا کن
قهرمان درون من همان حالت عادی و ذاتی من است. وقتی ذهنیتم را شفاف
می‌کنم، با او ارتباط برقرار می‌کنم.

زندگی بدون ترس و غوغایی منتظر توست!
و اکنون در این سفر به مقصد رسیدیم. پیشنهاد می‌کنم در لیوانی زیبا برای خودت
نوشیدنی بریزی و پایان این سفر را جشن بگیری.
حالا بنشین تا باهم مانیفست خود را مرور کنیم. من همیشه طرفدار نکته‌هایی
کوتاه و مثبت هستم که در لحظه یادآور می‌شود زندگی باشکوهی در انتظارمان
است. پس با خیال راحت این نکات را یادداشت کن و هنگام نیاز به آنها نگاهی
ببنداز.

مانیفست شماره یک
می‌توانی انرژی خود را برای هیجان زندگی صرف کنی یا آن را برای ترسیدن هدر
دهی. انتخاب با خودت است.

مانیفست شماره دو
وقتی خودت را به شکلی از زندگی که با خود واقعی و درونی‌ات هماهنگ نیست،
زنجیر می‌کنی؛
به‌واقع برای همیشه فرد دیگری می‌شوی.

مانیفست شماره سه
اطمینان حقیقی از درون به بیرون می‌تراود. آنچه را درباره خودت دوست داری،
جشن بگیر و باورهای محدودکننده را رها کن.
مانیفست شماره چهار
درون منطقه امن هیچ‌چیز باشکوهی روی نمی‌دهد.

مانیفست شماره پنج

وقتی ایمانی محکم داشته باشی همه چیز آن طور که باید پیش می‌رود، ترسیدن محال می‌شود. هر روز این ایمان را آبیاری کن.

مانیفست شماره شش

گذشته مرا تعریف نمی‌کند. هر روز شروع تازه‌ایست تا من طراح ماهر واقعیت جدید و باشکوه خود باشم.

مانیفست شماره هفت

وقتی ترس‌هایم را در آغوش بگیرم، دیگر قدرتی بر من نخواهند داشت.

مانیفست شماره هشت

اگر شکستی نباشد، ترسی هم نیست. تعریف خود را از شکست تغییر بده و در پی فرصت‌هایی برای بهبود و رشد باش.

مانیفست شماره نه

زندگی‌ام را یک حادثه‌جویی می‌پندارم. هرچه بیشتر از نتیجه‌گرایی فاصله بگیرم، قدرت بیشتری خواهم داشت.

مانیفست شماره ده

قهرمان درون من همان حالت عادی و ذاتی من است. وقتی ذهنیتم را شفاف می‌کنم، با او ارتباط برقرار می‌کنم.

می‌خواهم بدانی چقدر سپاسگزارم که انتخاب کردی بخشی از تجربه تو در تبدیل شدن به زنی نترس و غوغایی داشته باشم. امیدوارم این ابزارها و استراتژی‌ها به تو کمک کند تا زندگی‌ای که مشتاقش هستی، بسازی. به تو افتخار می‌کنم که انرژی و وقت خود را برای خواندن این کتاب صرف کردی. لطفاً درک کن که تمام این تلاش یک روند است. این کتاب گام اول است اما قطعاً گام آخر نیست. با خودت صبوری کن. این کتاب را به عنوان یک راهنمای مرجع در نظر بگیر و در هنگام نیاز دوباره به آن رجوع کن. و در نهایت بدان چیزی بسیار قدرتمندتر از تصور من و تو موجب شده که در این لحظه و اینجا باشی. بدان که در بهترین جایگاه قرار داری و به دلیلی در اینجا هستی و کائنات همواره به نفع تو کار می‌کند و هوایت را دارد. تو شایسته عظمت و بزرگی هستی پس هر باور مخالفی را کنار بگذار. به زندگی نترس و غوغایی خود خوش‌آمدی!

با عشق و احترام،
کارا

@fiction_books_farsi

۱. نویسنده و اسطوره‌شناس آمریکایی. (تمام پانوشته‌ها به قلم Joseph Campbell است)؛

مترجم است).

۲. Louboutin

۳. Oprah Winfrey؛ تهیه‌کننده، هنرپیشه، مجری، خیرخواه، برنده جایزه اسکار و کاندیدای جایزه گلدن گلوب و بفتا و از مشهورترین و مطرح‌ترین مجریان تلویزیونی آمریکا و جهان است. او به‌عنوان ثروتمندترین آمریکایی آفریقایی‌تبار قرن بیستم رتبه‌بندی شده است.

۴. Wham؛ یک گروه موسیقی انگلیسی که جورج مایکل و اندرو ریچلی در اوایل دهه هشتاد میلادی آن را تشکیل دادند.

۵. Cynthia Kerse؛ کرسی طی مدت کوتاهی پس از روی آوردن به آموزش فنون موفقیت، به یکی از شناخته‌شده‌ترین و پرخواهان‌ترین مربیان، مشاوران و نویسندگان موفقیت تبدیل شد.

۶. Henry Ford؛ کارآفرین، مخترع، نویسنده و نظریه‌پرداز آمریکایی و صاحب شرکت خودروسازی فورد.

۷. Neale Donald Walsch؛ نویسنده بسیار معروف آمریکایی.

۸. Robert M. Yerkes

۹. John D. Dodson

۱۰. Kelly Barkhurst

۱۱. Cesare Pavese؛ شاعر، مترجم و منتقد ادبی اهل ایتالیا

۱۲. OhKelly

۱۳. Keryl Pesce

۱۴. Eleanor Roosevelt؛ همسر فرانکلین روزولت، سی و دومین رئیس جمهور آمریکا و بانوی اول این کشور و یکی از فعال‌ترین شخصیت‌های قرن بیستم در ترویج و توسعه حقوق بشر

۱۵. Coco Chanel؛ از معروف‌ترین طراحان مد

۱۶. WJZ-TV

۱۷. John Grisham

[۱۹. Stephen King](#)

[۲۰. Rachelle Walker](#)

[۲۱. Merenity Wellness](#)

[۲۲.](#) بر اساس نظریه زیگموند فروید، شخصیت انسان پیچیدگی‌های خاص خود را دارد و تک‌جزئی نیست. وی در نظریه روانکاوی معروف خود، شخصیت انسان را شامل سه عنصر نهاد (ID)، خود یا ایگو (Ego) و فراخود یا سوپرایگو (Superego) می‌داند. ترکیب این سه عنصر شخصیتی موجب ایجاد رفتارهای پیچیده انسان‌ها می‌شود.

[۲۳.](#) مانترا عبارت است از مجموعه‌ای از کلمات و آواها که با آهنگ خاصی به‌دفعات تکرار می‌شوند. مانترا به معنای رهاشدن از دو بخش «مان» به معنی فکر و «ترا» به معنای آزادشدن تشکیل شده است.