راز دختران موفق

رمزگشایی از توفیق، سلامت و شادمانی دختران کارآفرین

نویسنده: کارا الویل لیبا
مترجم: فاطمه باغستانی

PAROO PUB.
پارو

NEW YORK TIMES BESTSELLER

[@LibraryPersianPdf

راز دختران موفق

رمزگشایی از توفیق، سلامت و شادمانی دختران کارآفرین

نویسنده: کارا الویل لیبا
مترجم: فاطمه باغستانی

PAROO PUB.
پارو

NEW YORK TIMES BESTSELLER

[@LibraryPersianPdf]

راز دختران موفق

رمزگشایی از موفقیت، سلامت و شادمانی بانوهای کارآفرین

کارا الویل لیبا

مترجم: فاطمه باغستانی

حق انتشار الکترونیک برای فیدیبو محفوظ است

سرشناسه: لیبا، کارا الویل.Leyba, Cara Alwill
عنوان و نام پدیدآور:راز دختران موفق: رمزگشایی از توفیق، سلامت و شادمانی دختران کارآفرین
نویسنده :کارا الویل‌لیبا؛ مترجم فاطمه باغستانی
مشخصات نشر: تهران: انتشارات پارو، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ص.
شابک: ۷-۵-۹۵۵۰۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی : Girl code, ۲۰۱۵
یادداشت: کتابنامه
موضوع: زنان اهل کسب و کار -- راهنمای مهارت‌های زندگی --موفقیت در کسب و کار--خود یاری
موضوع: Success in business --Businesswomen -- Life skills guides
رده‌بندی کنگره: HD ۶۰۵۳/ل ۲ر۹ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی: ۶۵۰/۱۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۴۶۶۶۶

[@LibraryPersianPdf

کتاب راز دختران موفق برگردانی است از:
Girl Code
by
Cara Alwill Leyba

پیشکش به تمام بانوانی که شوری در دل دارند
و برای تحقق آن می‌کوشند و می‌دانند هرچه
تجسم می‌کنند، به واقعیت تبدیل خواهد شد...

[@LibraryPersianPdf

مقدمه

زن، دایره‌ای کامل است.
«درون این دایره، قدرت آفرینش، پرورش و دگرگونی نهفته است.» داین مریچایلد(۱)

این روزها شاهد پدیده‌ای شگرف هستم. به نظر می‌رسد بخشی از زنان سراسر جهان رمز کامیابی و شادمانی را در زندگی و شغل خود یافته‌اند و هر روز بر تعداد آنان افزوده می‌شود. در واقع، گویی قدرتی مخفی و زیرزمینی در این زنان وجود دارد، زیرا آنان رمزی جادویی را گشوده‌اند: آنان مثبت می‌اندیشند، از یکدیگر حمایت می‌کنند و این باور راستین را دارند که می‌توانند به همهٔ خواسته‌هایشان برسند ـ و به این ترتیب شما هم می‌توانید.

بیایید واقع‌بین باشیم. مدیریت کسب‌وکار، دشوار است و حتی پس از استخدام بهترین مربیان کسب‌وکار، خواندن همهٔ خبرنامه‌های بازاریابی در زیر آفتاب و تماشای هزاران وبینار(۲)، تا زمانی که ذهنیت و نگرش خود را تغییر ندهید، پیروز نخواهید شد. پیروزی زمانی از آنِ شما خواهد بود که توانمندی‌های خود را باور کنید، زمانی که برای همیشه به افکار منفی پایان دهید و به همهٔ چیزهایی که در خدمت هدف شما نیستند، یک «نهٔ» بلند بگویید. شاهد پیروزی را زمانی در آغوش خواهید گرفت که خودتان را در احاطهٔ زنانی مثبت، قدرتمند و ثابت قدم قرار دهید.

هنگامی که زنان برای حمایت از هم صادقانه به پا می‌خیزند، وقتی ظواهر فریبنده را به بوتهٔ فراموشی می‌رساند، وقتی گفتن حرف‌های بیهوده را کنار می‌گذارند و وقتی محکم پشت هم می‌ایستند، رویدادی پویا و زنده رخ می‌دهد. وقتی از این تظاهر که همه‌چیز خوب و عالی‌ست دست برمی‌داریم و بخش‌های به هم ریخته اما دوست داشتنی وجودمان را می‌پذیریم و آن‌ها را با قدرت نشان می‌دهیم، وقتی در مورد ترس‌هایمان حرف می‌زنیم، از شکست‌ها و عقب‌گردهایمان می‌گوییم و، از همه مهم‌تر، هنگامی‌که از شادی‌ها، پیروزی‌ها، تلاش‌ها و توفیق‌هایمان حرف می‌زنیم، پدیده‌ای ناب به وقوع می‌پیوندد.
زنان زیادی با الگوهای ذهنی منفی رفتارهای تضعیف کننده، زندگی می‌کنند. آنان به حمایت، عشق و هدایت نیاز دارند تا بتوانند زندگی و شغل خود را طرزی سپری کنند که معتبر، مطمئن و الهام‌بخش به نظر رسد. آنان در جست‌وجوی شبکه‌ای از دیگر زنان هستند که رؤیاهای خود را دنبال می‌کنند، زندگی خوبی برای خود آفریده و، با وقاری مثال زدنی، با همان کفش‌های پاشنه بلند، قدم‌هایی محکم بر زمین گذاشته‌اند.
باید بگویم متأسفانه کار چندان راحتی نیست.
این امر که زنان همیشه به حسادت و خودخواهی شهره هستند، رازی سر به مُهر نیست. خود من نه تنها از این دست زنان را زیاد دیده‌ام، بلکه باید صادقانه اعتراف کنم که در گذشته یکی از آنان بودم. من دختری بودم که یکریز غیبت می‌کرد و البته پشت سر من نیز غیبت می‌کردند. و حدس می‌زنید چگونه است؟ هر دو حالت ملال‌آور است.

پس چرا زنان پیوسته قربانی این دام حسادت، مقایسه، منفی‌نگری و بدجنسی می‌شوند. چرا همهٔ ما زنان نمی‌خواهیم به این دیدگاه برسیم که اگر به جای تخریب، یکدیگر را حمایت کنیم، زندگی جذاب‌تر خواهد شد. پاسخ این پرسش را نمی‌دانم، اما یک چیز را خوب می‌دانم: زندگی در آن سوی سکه خیلی زیباتر است.

من چه کسی هستم و چرا این کتاب را نوشتم

در بهار سال ۲۰۰۸، یک بلاگ رژیم شخصی به راه انداختم. این بلاگ برای من روزنه‌ای بود تا دگرگونی وتحول شخصی را آغاز کنم و، به نوعی، خود را بهبود بخشم. هر هفته داستان‌هایی را با خوانندگان خود در میان می‌گذاشتم و می‌کوشیدم به آنان چیز جدیدی یاد بدهم. من از میان رنج و دردهایم، هدف خویش را یافته بودم و به ارتباط با خوانندگانی پرداختم که عاشق کمک به دیگران بودند، زیرا خودشان متحول و دگرگون شده بودند.
هر هفته ایمیل‌هایی از زنان سراسر دنیا برای من فرستاده می‌شد که آخرین مطلب (پست)های مرا خوانده بودند. وقت می‌گذاشتم و به تک‌تک آن‌ها پاسخ می‌دادم. اگر آنان پرسشی داشتند، پاسخشان را به بهترین نحو می‌دادم. اگر آنان فقط گوشی برای شنیده شدن سخنانشان می‌خواستند، به حرف‌هایشان توجه می‌کردم و برای‌شان بهترین‌ها را آرزو می‌کردم.
قدرت بلاگ من در برقراری ارتباط با خوانندگان آشکار بود. این که می‌توانستم با زنانی از استرالیا، سوئد و انگلستان حرف بزنم برای من جذاب بود. صرف‌نظر از اینکه چه پیشینه و گذشته‌ای داریم، بیم‌ها و امیدهایمان یکی بود. انرژی جاری میان من و خوانندگانم چیزی است که نمی‌توانم آن‌ها را با کلمات توصیف کنم. می‌دانستم با تعریف کردن بخشی از زندگی خود، زن‌های دیگر را تحت‌تأثیر قرار داده‌ام و آنان نیز، با بیان داستان‌های خویش مرا متأثر می‌کردند. موضوعی که هنگام راه‌اندازی آن وبلاگ تصورش را نیز نمی‌کردم مرا به اینجا برساند و اصلاً نمی‌دانستم چه چیزی انتظارم را می‌کشد، اما می‌دانستم که بلاگ رژیم مرا به چیزی عظیم هدایت می‌کند.
سال ۲۰۱۵ به سرعت از راه رسید و آن بلاگ را به شغلی موفق و خرسندکننده تبدیل کردم. اکنون مربی زندگی ارشد دارای مجوز هستم و در طول چهار سال گذشته، چهار کتاب پرفروش در مورد تعالی و رشد شخصی چاپ کرده‌ام. در مجلات متعددی مانند کوزمو(۳)، ماری کلیر(۴)، گلامور(۵) و شیپ(۶) در موردم مطالبی نوشته شد و به‌طور منظم در برنامه‌های تلویزیونی داخلی و خارجی شرکت کردم. در حقیقت، بلاگی کمتر شناخته شده را به چیزی بیشتر از کسب‌وکار تبدیل کردم. اکنون این کسب‌وکار شغل، رسالت و آرمان من است. همان چیزی است که هر روز با آن نفس می‌کشم و زندگی می‌کنم.
تا به امروز به هزاران زن کمک کرده‌ام که ذهنیتشان را تغییر دهند و زندگی و شغل خود را بهتر کنند. کارگاه‌های مربیگری متعددی برای زنان سراسر جهان تشکیل داده و از کار با کارآفرینان خانم لذتی وافر برده‌ام. می‌دانم اینکه مسیر خودت را روشن و خواستهٔ درونی خود را دنبال کنی، چه حس نابی دارد. می‌دانم وقتی دیگرانی که احساست را زیاد نمی‌فهمند و تو را زیر

سؤال می‌برند که چرا باید چنین مسیر پرخطری را طی کنی، چه حسی دارد. و می‌دانم نداشتن نقشهٔ راه مناسب و روشن به سوی کامیابی چه حالی به آدم می‌دهد.

این را نیز می‌دانم که بهترین حس این است که اندک افرادی که این مسیر را رفته و نتیجه گرفته‌اند، پیدا کنی. یافتن چنین افرادی که مشتاق‌اند رمز و راز خودشان را برای تو بگویند، دری بگشایند یا گاهی همراهت شوند و پای درد دلت بنشینند، خیلی شیرین است. هیچ‌چیز بیشتر از این مرا بر سر ذوق نمی‌آورد که زنانی را ببینم که با صمیمیتی صادقانه از یکدیگر حمایت می‌کنند.

این اتفاق در همهٔ کارگاه‌ها و گروه‌های آنلاین من رخ می‌دهد و من از هر لحظهٔ آن لذت می‌برم و البته دیگر زنان نیز چنین حسی دارند. اکنون که می‌دانم آن روزهای بلاگ‌نویسی در من قدرت آفریده‌اند حالم خوب می‌شود و همین شور و اشتیاق را به کار امروز خود وارد کرده‌ام.
اما همیشه هم این طور نیست. در واقع، خانم‌هایی که به من مراجعه می‌کنند، معمولاً در زندگی خود از نبود سامانه‌ای پشتیبانی کننده رنج می‌برند و در برنامه‌های من به دنبال آن می‌گردند.

بسیاری از مراجعه‌کنندگانم شاهد حسادت، منفی نگری و بدخلقی دوستان و حتی اعضای خانوادهٔ خود هستند و این احساس‌ها، بویژه زمانی که جهشی به سوی دنیای کارآفرینی کرده‌اند، بیشتر نمایان شده است. این مسیر ساده و سهل نیست و اغلب با ترس و نکوهش دیگران همراه است.
زنانی که پا در این جاده می‌گذارند، نیاز فراوانی به حضور دیگر زنان با ذهنیت مشابه دارند تا بتوانند دستاوردهایشان را با آنان به اشتراک بگذارند و همان پیشرفت‌های کوچک را با هم جشن بگیرند. آنان می‌خواهند به دیگر بانوان کمک کنند تا روی پای خودشان بایستند. آنان از معجزهٔ نیروی ارتباط به خوبی آگاهی دارند و می‌دانند این نیرو چه عامل مهمی در زندگی و کسب‌وکار آنان است.
وقتی چنین زنانی را در کارگاه‌های آموزشی مربیگری خود دیدم و به این نتیجه رسیدم که بینش و خردی که با آنان سهیم می‌شوند چه پیوندها و منافع ماندگاری می‌آفریند، می‌دانستم که باید این کتاب را بنویسم. آنچه اکنون می‌خوانید، ابزار و تدابیری را ارائه می‌دهد که با کمک آن‌ها توانستم زندگی بسیاری از مراجعه‌کنندگانم را به بهترین شکل تغییر دهم. می‌خواهم داستان زندگی خودم را برای‌تان تعریف کنم و بگویم که چگونه نشان تجاری کاملی برای تقویت روحیهٔ دیگر زنان به وجود آوردم. می‌خواهم داستان‌هایی را که در پشت صحنهٔ این دنیای شکوهمند و عظیم قدرت زنان و دختران هست، برای‌تان بازگو کنم.
در این کتاب مصاحبه‌هایی را که با بانوانی کارآفرین انجام داده‌ام که از قوانینی مشابه پیروی می‌کنند، گنجانده‌ام. این زنان همگی تأثیرهایی در زندگی من گذاشته‌اند و از اینکه یکی از آنان هستم به خود می‌بالم. آنان در صنعت خود برجسته و نمونه‌هایی زنده از پیروزی بر ترس‌ها، باور به خویشتن و قدرت زنانه‌اند. خرد و بصیرتی که در این مصاحبه‌ها کسب می‌کنید، نایاب و ارزشمند هستند و از اینکه آن‌ها در این کتاب مرا یاری داده‌اند، در پوست خویش نمی‌گنجم.
این کتاب به شما نشان می‌دهد که تنها با چند تغییر ساده در نگرش خویش، می‌توانید «رمز دختران موفق» را بگشایید و زندگی و شغلی شادتر، مطمئن‌تر و سرشار از پیروزی را خلق

کنید. هیچ دلیلی برای احتکار اطلاعات، ارتباطها و بینش آدمی نیست. خرد، یعنی دانش خود را با دیگری سهیم شدن، یعنی آموزه‌های خویش را به دیگران بدهیم تا زندگی بهتری را از سر بگذرانند. پس بیایید از همین امروز به رشد یکدیگر کمک کنیم. بیایید قابلیت‌های یکدیگر را بیابیم و امتیاز زندگی و دنیای خود را در دست خویش بگیریم.
کتاب راز دختران موفق با کارآفرینان، زنان متخصص، زنانی که رؤیاهایشان را دنبال می‌کنند و همهٔ بانوانی که می‌خواهند زن بهتری باشند، گره خورده است. این کتاب به شما یاد نمی‌دهد چطور کسب‌وکاری چندین میلیون دلاری بسازید. این کتاب به شما یاد نمی‌دهد که نظام‌ها و روندهای عملیاتی درست و نادرست کدام‌اند. اما این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه در خودتان اعتمادبه‌نفس بیافرینید، خودتان را به مبارزه بطلبید، حسادت را در خود ریشه‌کن کنید، و در نهایت، از قدرت ایجاد ارتباط آگاهی یابید. زیرا در پایان روز، زندگی و کسب‌وکار شما می‌ماند و خودتان.
پس به صندلی راحتی خود تکیه بزنید، لیوانی نوشیدنی برای خودتان بریزید و آماده شوید که رمز دختران و زنان را بگشایید.

[@LibraryPersianPdf

فصل اول: راز اصلی این است: برای همهٔ ما به وفور هست

«برای زندگی خود، والاترین و برترین دورنمای ممکن را تجسم کنید.
زیرا شما همانی می‌شوید که باور دارید.» اپرا وینفری(۷)

همان‌گونه که بیانسه(۸) در یکی از ترانه‌هایش با نام «دختران» می‌گوید: «چه کسی دنیا را به حرکت در می‌آورد؟ دختران!» من از شما می‌پرسم: چه کسی می‌تواند با حرف او مخالفت کند؟ زنان امروز بسیار قوی‌تر و مستقل‌تر از همیشه هستند. در حقیقت، شمار زنان صاحب کسب‌وکار از سال ۱۹۹۷، افزایش ۶۸ درصدی داشته و جالب اینجاست که بیش از ۱/ ۹ میلیون از این کسب‌وکارها از سال ۲۰۱۴ راه‌اندازی شده‌اند. این رقم حیرت آور است!، نه‌تنها اثبات می‌کند که ما توفیق را یک لقمهٔ چپ می‌کنیم، بلکه نشان می‌دهد که توان زنان کارآفرین برای کسب پیروزی بی‌نهایت است.
فناوری و رسانه‌های اجتماعی کارآفرینی را دسترس‌پذیرتر از همیشه کرده است و زنان، خوب از پس آن برآمده‌اند. ما زنان نشان‌های تجاری را خلق می‌کنیم، شرکت‌ها را راه می‌اندازیم و زندگی خود را طوری ترسیم می‌کنیم که به ما نوآوری و آزادی دهد. همهٔ زنان کارآفرین دو عامل نوآوری و آزادی را پایه‌های اصلی کامیابی می‌دانند.

اما جای تأسف دارد که هنوز به شکل‌های گوناگون تقلاهایی می‌کنیم. هنوز زنان به اندازهٔ توانمندی‌های خود پول در نمی‌آورند. در حقیقت، بر طبق برآورد وب سایت آی.ان.سی(۹) زنان کارآفرین تنها نوزده درصد از سرمایه‌گذاری‌های فرشته(۱۰) و شش درصد از سرمایه‌گذاری‌های خطرپذیر را در اختیار دارند. ضمن اینکه پژوهش‌ها نشان می‌دهد برای زنانی که کسب‌وکار خود را به‌طور مستقل راه‌اندازی کرده‌اند، افزایش قیمت‌ها و رساندن آن به حدی که شایسته زحماتشان باشد، کاری بسیار سترگ و دشوار است.
مشکلات به مسائل مالی ختم نمی‌شود. بسیاری از مراجعه‌کنندگان من با مشکلاتی عمیق‌تر همچون ترس، نداشتن امنیت و ذهنیت محدودی که می‌گوید پول یا فرصت کافی برای آن‌ها وجود ندارد، دست به گریبان هستند. این ذهنیت حس محدودیت و نومیدی را در آنان زنده می‌کند و نمی‌توانند تغییرهای مثبت را در زندگی و کسب‌وکار خود ایجاد کنند. آنان گیر می‌افتند و، در نهایت، در الگویی از باورهای غلط می‌مانند که آنان را از دستیابی به همهٔ توان خود باز می‌دارد ـ و این جالب نیست.
خب پس قضیه چیست؟ و از همه مهم‌تر، چگونه می‌توان به این وضعیت جهنمی پایان داد؟ نخستین چیزی که می‌خواهم در این کتاب به شما بیاموزم، آن قدر اهمیت دارد که آن را آویزهٔ گوشتان خواهید کرد یا با یک ماژیک رنگ روشن صورتی جیغ، آن را مشخص می‌کنید. این تغییر نگرش قدرتمند تغییردهندهٔ بازی و تختهٔ جهشی به سوی پیروزی است. پس، سراپا گوش

باشید! به جرئت می‌گویم که توانایی شما در رسیدن به خواسته‌هایتان نامحدود است. امکانات شما بی‌نهایت است و شما قدرت را آن دارید که زندگی و کسب‌وکار رؤیایی خود را محقق سازید. شما باید در درون خود جایی را بیابید که در آنجا همه‌چیز شدنی است.

راز خانم‌ها: رمز
باید درون خود جایی را بیابید که در آنجا همه‌چیز شدنی است.

اگر هم‌اکنون با خود فکر می‌کنید، «کارا، حرف‌هایی می‌زنی! چطور چنین کاری کنم؟» باید این را بدانید: شما منحصر به فرد هستید، شما، همین‌طور که هستید، بی‌هیچ تغییری دوست داشتنی هستید، درست است، با شما حرف می‌زنم. شما با صدایی خاص، استعدادی خاص و توانمندی‌هایی که هیچ‌کس دیگری ندارد و نخواهد داشت، به این دنیا آمده‌اید.
کمی تأمل کنید. خواه بانویی سرسخت در کسب‌وکار باشید، خواه هیچ فکری در مورد «شغل رؤیایی» خود نداشته باشید، بدانید که ویژگی بی‌نهایت استثنایی در شما وجود دارد که دنیا نیازمند آن است.
این را نیز بایستی بدانید که این ویژگی، هر چه هست، هیچ‌کس به‌جز شما صاحب آن نیست. یکی از بزرگ‌ترین دام‌هایی که ما زنان در آن گیر می‌افتیم، دام مقایسه است: این که «فلانی از من بالاتر است»، «او از من طرفداران بیشتری دارد» و یا «او بیشتر از من پول در می‌آورد.» ما دوست داریم خودمان را با دیگری مقایسه کنیم و، بر اساس کاری که دیگری انجام می‌دهد، خود را به انزوا بکشانیم. این روند معیوب نه‌تنها از ما زنانی باهوش‌تر یا قوی‌تر نمی‌سازد بلکه خلاقیت، شور و اشتیاق ما را نیز از بین می‌برد و احساس خستگی و نومیدی به ما می‌دهد. و این دستور کاری مناسب برای خانم‌های موفق نیست.
حقیقت این است که میلیون‌ها زن دیگر نیز در این دنیا هستند و بسیاری از آنان شغل‌ها و کسب و کارهایی شبیه به شما دارند. اما واژهٔ کلیدی، شباهت است. کسی نمی‌تواند نبوغی را که خاص شماست از شما بگیرد. این مفهوم حقیقی را هر چه سریع‌تر بفهمید، زودتر می‌توانید خود را از ترس و ناامنی‌ای که بر خیلی از ما سایه افکنده است، رها کنید. همان‌گونه که دکتر سئوس(۱۱)، داستان‌نویس کودکان، می‌گوید: «امروز خودتان هستید. و این خویش بودن حقیقتی فراتر از واقعیت است. هیچ آدم زنده‌ای واقعی‌تر از شما وجود ندارد.» ما داستان‌های دکتر سئوس را برای کودکان خود می‌خوانیم، اما چرا این پیام‌های شگفت‌انگیز را درون خویشتن تقویت نمی‌کنیم؟ (نگران نباشید ـ بعداً به آن دست می‌یابیم.)
خب، حالا که فهمیدید تا چه اندازه والا و عظیم هستید، بهتر است در مورد وفور و ثروت حرف بزنیم. آیا تاکنون به آسمان خیره شده‌اید؟ یا از شیشهٔ هواپیما بیرون را نگاه کرده‌اید؟ آیا دستخوش شگفتی نشده‌اید که جهان هستی تا چه اندازه بی‌مرز و بی‌کران است؟ ساده‌ترین کار این است که خودمان را در حباب‌های کوچکی که ساخته‌ایم، حبس کنیم و به خود بقبولانیم که دنیا به کوچکی حیاط خلوت خانهٔ ماست. اغلب آن قدر غرق حسادت، غیبت و منفی نگری می‌شویم که یادمان

می‌رود در این سیارهٔ زیبا و وسیع چه فرصت‌های بی نظیر و متعددی وجود دارد. همچنان که در این کتاب پیش می‌روید، از شما می‌خواهم که بزرگ فکر کنید، حرف‌ها و آدم‌های حقیر را به فراموشی بسپارید. اندیشه‌های کوچک را نادیده بگیرید. برای اینکه زنی موفق و قوی باشید، باید فراتر از محدودیت‌ها بروید.
عبارتی را که با مراجعه‌کنندگانم درباره‌اش حرف می‌زنم، عبارت دنیای بی‌حدومرز است. وقتی ما در فضای بی‌حدومرز قرار می‌گیریم، آرزوهایمان نیز بی‌حدومرز می‌شوند و، صرف‌نظر از اینکه این آرزوها از دید ما تا چه اندازه دست نیافتنی باشند، همهٔ آن‌ها محقق می‌شوند. ابتدا باید برنامه‌ریزی ذهنی خود را تغییر دهیم. باید عبارت «ما نمی‌توانیم» را از ذهن‌هایمان محو کنیم. باید این ذهنیت را که به خاطر فلان خواسته احساس شرم، گناه یا خودخواهی می‌کنم از یاد ببریم. باید این نگرش را که چون فرد دیگری از من بهتر است پس چیزی برای من نمی‌ماند، فراموش کنیم. آرزو، هر چه باشد، شرمندگی ندارد و همین که احساس کردید این آرزو تمام و کمال از آنِ شماست، جریان آن را در زندگی خود خواهید دید.
شما این توانمندی را دارید که هر چیز واقعی را که برای خود آرزو دارید، رقم بزنید. اگر هدف‌های خود را با دیگران در میان می‌گذارید و آنان به جای آنکه شما را تشویق کنند، می‌گویند: «کمی واقع‌گرا باش.» بدانید که این نسخهٔ آنان است و ربطی به شما ندارد. این جمله نشان از تجربه‌ها، ترس‌ها و باورهای محدود آنان دارد. حقیقت شما مخصوص خودتان است و باید همان‌طور که شما می‌خواهید، شگفت‌انگیز و جذاب باشد.
اگر چیز واقعی شما شامل جت خصوصی، امپراتوری‌ای چند میلیون دلاری و سفر به دور دنیاست، حقیقتی جذاب است و باید صاحب آن باشید. اگر چیز واقعی شما زندگی در کلبه‌ای در کنار ساحل و درست کردن گردنبندی از مرواریدها و گوش‌ماهی‌هاست، این نیز چیزی شگفت‌انگیز است! نمی‌توان گفت کدام یک از دیگری بهتر است. شما لایق همهٔ آرزوهای قلبی خود هستید و چیزهای واقعی هیچ‌کس نبایستی بر آرزوهای شما سایه بیندازد.
این را نیز بدانید که عالم هستی بسیار غنی‌تر از آن است که بتوانید تصورش را بکنید. اگر کتاب‌های قبلی مرا خوانده باشید، می‌دانید که من قانون جذب را باور دارم و قدرت انرژی مثبت را به خوبی می‌شناسم. شما باید جهان خود را با نگاه مثبت و سرشار از توان و امکان تجسم کنید. لحظه‌ای که این کار را کردید، جهانی آکنده از ثروت و کامیابی در برابر دیدگانتان پدید می‌آید. اگر انرژی یا اندیشهٔ منفی در مورد آرزوهایتان داشته باشید، همهٔ اتفاقی که می‌افتد، این است که مانع ورود آن‌ها می‌شوید. بهتر است نیمهٔ پر لیوان را ببینید و بهتر است لذت‌بخش‌ترین نوشیدنی را در لیوان خود بریزید.
وقتی تصمیم گرفتم از شغل تمام وقت خود در ام تی وی(۱۲) استعفا کنم و به‌طور تمام‌وقت نشان تجاری رژیم شخصی را راه بیندازم، زمان زیادی را صرف تمرکز بر دنیای بی‌حدومرز می‌کردم. در حقیقت، این کار را هر روز هنگام بیدار شدن از خواب انجام می‌دادم و دقایقی، با چشمان بسته، زندگی دلخواهم را تجسم می‌کردم. پیش از آنکه به سراغ تلفن بروم یا ایمیل‌هایم را

بررسی کنم، پیش از بیرون آمدن از رختخواب، چند لحظه چشمانم را می‌بستم و نفس‌هایی عمیق می‌کشیدم. همان‌طور که نفسم را به داخل ریه‌هایم می‌فرستادم، به این فکر می‌کردم که دنیای شیرین من چه شکلی است. خودم را در آن دنیا تصور می‌کردم که از خواب بیدار شده، صبحانه‌ای دلچسب درست کرده‌ام، و، در حالی که قهوه‌ام را می‌چشم، عبارات تأکیدی مثبت را تکرار می‌کنم و سپس بیشتر روز مشغول انجام دادن کسب‌وکار دلخواهم هستم. وقتی که نفسم را بیرون می‌دادم، با هر بازدم اضطراب‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌ها را از درونم خارج می‌کردم. همهٔ باورهای محدودی را که می‌گفتند نمی‌توانی، بیرون می‌ریختم. بعضی روزها، به محض بیدار شدن، خودم را تصور می‌کردم که در هواپیمای درجهٔ یک نشسته‌ام تا به شهری جدید بروم و در آنجا برنامهٔ تلویزیونی داشته باشم. گاهی خودم را می‌دیدم که به بوتیک‌های شیک شانل(۱۳) می‌روم و برای خودم زیباترین کیف و کفش را می‌خرم. افکارم مال من بودند و از هیچیک از آن‌ها خجالت نمی‌کشیدم. از صمیم قلب باور داشتم که آن‌ها محقق می‌شوند. من، آگاهانه و مشتاقانه، زندگی رؤیایی خود را می‌طلبیدم.

و حدس بزنید چه شد؟ آرزوهایم به واقعیت بدل شدند. همهٔ آرزوهایم!

اگر به تحقق آن‌ها ایمان نداشتم، هیچیک از آن‌ها ممکن نمی‌شدند. اگر چنین چیزی برای من رخ داد، بی‌تردید برای شما نیز شدنی است. تنها باید باور کنید. باید با همهٔ وجود باور کنید که می‌توانید دنیای رؤیایی خود را خلق کنید. باید باور کنید که ارزش رؤیاهایتان را دارید. باید هر آنچه سرزنش، ترس، اضطراب و حس منفی است و همهٔ چیزهایی را که دیگر در خدمت شما نیستند دور بریزید.

راز خانم‌ها: رمز
شما باید جهان خود را با نگاه مثبت و سرشار از توان و امکان تجسم کنید.
لحظه‌ای که این کار را کردید، جهانی آکنده از ثروت و کامیابی بی‌پایان در برابر دیدگانتان پدید می‌آید.
کامیابی او، شکست شما نیست.

ابتدا بیایید این باور را که توفیق زن یا دختری دیگر به معنای شکست شماست رها کنیم. بیایید روراست و واقع‌گرا باشیم. باشد؟ همه می‌دانیم وقتی در شبکه‌ای اجتماعی، خانمی مطلبی خواندنی می‌گذارد و در آن از دستاوردهای اخیر خود با آب و تاب تعریف می‌کند، ته دلمان چه غوغایی بر پا می‌شود. حاضرم با شما سر یک کیف گران قیمت مارک شانل شرط ببندم که حتی اگر زیر مطلب او تعریف و تمجید بنویسید و به او تبریک بگویید، باز هم حسادت جایی در اعماق وجودتان ریشه می‌دواند. و این موضوع طبیعی است. طبیعی بودنش به این دلیل است که ما شرطی شده‌ایم به اینکه فکر کنیم اگر کسی چیزی دارد، پس مقدار کمتری برای ما باقی مانده است و تا زمانی که چنین باوری داریم، همین مسئله را در زندگی خود می‌بینیم.

می‌خواهم این عادت را نیز دور بریزید که اگر شما مانند فلان خانم به توفیق دست نیافته‌اید، پس شکست خورده هستید. این نگرش، زندگی و کسب‌وکار شما را ویران می‌کند. همهٔ ما مسیری منحصر به‌فرد داریم و این مسیر خاص بر اساس توانمندی‌های ویژهٔ ما مشخص می‌شود و خود ما مسئول تشخیص آن هستیم. سفر خود را بپذیرید و در هر نوسان درس‌هایی بیاموزید. به زمان‌بندی الهی ایمان داشته باشید و بدانید هر آنچه برای شماست، از دست نمی‌رود.

راز خانم‌ها: رمز
توفیق او، شکست شما نیست.

اگر چنین نگرشی دارید، از شما می‌خواهم که دوباره شکل دادن روش فکری خود را تمرین کنید. از شما می‌خواهم اگر این بار با خانمی موفق در کسب‌وکار مواجه شدید، ابتدا عشق و مهر خود را نثارش کنید و سپس خودتان را در حالی مجسم سازید که به توفیق‌های دلخواهتان رسیده‌اید. از انرژی مثبت او بهره گیرید و خودتان را با آن گرم کنید. شاید هدف‌هایتان زمین تا آسمان فرق داشته باشد، اما انرژی مثبت همیشه کارش را می‌کند. به تمرین تمرکزی که در بندهای پیشین گفتم، توجه کنید. شما نیز همین تمرین‌ها را انجام دهید و نتایج دلخواه خود را متصور شوید. خودتان را طوری تجسم کنید گویی به اندازهٔ همان خانم موفق هستید. لحظه‌ای که توانمندی خود را در دستیابی به خواسته‌هایتان به‌گونه‌ای خلاق تجسم کنید، همان لحظه‌ای است که خود را از الگوهای محدودکنندهٔ فکری رهانیده‌اید.

اما توصیهٔ دیگری نیز دارم. همان زنی را که به کامیابی رسیده است پیدا کنید و با او حرف بزنید! برای او ایمیلی بفرستید و به وی تبریک بگویید. از او برای نوشیدن فنجانی قهوه دعوت کنید. اگر وی را خوب می‌شناسید، به او پیشنهاد دهید که زمانی را برای شما بگذارد و چیزهایی به شما بیاموزد و توصیه‌هایی به شما بگوید. ما باید شبکه‌ای جدید با یکدیگر بیافرینیم. باید از تبریک گفتن و کمک به یکدیگر شاد شویم. وقتی به این باور برسید که برای همه به اندازهٔ کافی وجود دارد، چرا دیگر از گرامی داشتن شادی‌های دیگران هراسی به دل راه دهید؟

راز خانم‌ها: رمز گشایی
آلیشیا دی میشل(۱۴)،
کارآفرین/ مادری صاحب کسب و کار/صاحب سبک

هیچ‌چیز بیشتر از دیدن زنی سرسخت، واقع‌گرا و جالب مرا به وجد نمی‌آورد. وقتی آلیشیا دی میشل، کارآفرین و ستارهٔ برنامهٔ تلویزیونی پرطرفدار ماب وایوز(۱۵) در کانال وی اچ وان(۱۶) را پیدا کردم، به سرعت جذب شخصیت پرانرژی و قلب مهربان او شدم. تلاش‌های آلیشیا در این برنامه نشان داده شد. او، با وجود مشکلات فراوان زندگی شخصی، پشتکار به

خرج داد و به همگان اثبات کرد که گذشته نمی‌تواند آینده را تعریف کند. همان لحظه فهمیدم که باید زندگی آلیشیا را در این کتاب بیاورم، زیرا او با این شعار زندگی می‌کند که «زنان همدیگر را تقویت می‌کنند.» پس ماژیک رنگی خود را بردارید و آماده باشید که در مصاحبه او بهترین گفته‌ها را برجسته کنید.

* کمی از خودتان بگویید

من آلیشیا دی میشل، کارآفرینی سختکوش و مادری مجرد هستم که سه پسر دوست داشتنی دارم و تلاش می‌کنم آنان را مردانی فوق‌العاده بار بیاورم. همهٔ زندگی من حول این محور می‌چرخد که «خانواده بر همه چیز برتری دارد.» کارمندانم مرا رئیس صدا می‌کنند، اما من عاشق کار کردن در بوتیکی به نام خودم هستم. در بوتیک آلیشیا دی میشل ساعت‌ها وقت صرف می‌کنم تا کالاهایی جدید و ویژه عرضه کنم. به‌تازگی سبک خاص خودم را در مد طراحی کرده‌ام. من مجموعه‌ای از کارهای خاص دارم که فقط در فروشگاه و وب سایت خودم عرضه می‌شود. شاید شما تلاش‌های مرا در سخت‌ترین بخش زندگی‌ام در برنامهٔ تلویزیونی ماب وایوز دیده باشید. تصمیم گرفتم از شهرت کنارگیری کنم. گذشته را پشت سر بگذارم و توفان‌های زندگی ام را بپذیرم. وقتی ترس‌هایت را بپذیری، شجاع می‌شوی و این همان کاری است که انجام دادم تا به جایگاه فعلی خود برسم. عبارت «زنان همدیگر را تقویت می‌کنند» یکی از جمله‌های ارزشمندی است که به آن ایمان دارم. همیشه تلاش می‌کنم به‌وسیلهٔ کلام مثبت، وب سایت‌ها و کسب و کارم تأثیری مثبت در زندگی دیگران داشته باشم.

* چه چیزی در شما انگیزهٔ خلق نشان تجاری خودتان را ایجاد کرد؟

انگیزهٔ آغاز نشان تجاری خودم از عبارت‌هایی کوتاه اما مثبت سرچشمه می‌گیرد که همیشه در طی اوضاع و احوال سخت زندگی با خود مرور می‌کردم و می‌کنم. برای نمونه، این عبارت که «خانواده بر همه‌چیز برتری دارد» نخستین انگیزهٔ من بود، زیرا نشان از عشق و حمایتی دایم از خانوادهٔ دوست داشتنی من دارد که موجب شده‌اند در سفر زندگی محکم گام بردارم. کلمه بعدی «بی باک» بود. روزی رسید که فهمیدم برای آنکه بی باکانه زندگی کنم باید با ترس‌هایم روبه‌رو شوم و اکنون مادری بی‌باک و شجاع هستم. من خود را «مبارز» می‌دانم، زیرا تنها ماندم و مسئولیت سه پسرم نیز بر دوش من بود و باید آنان را به تنهایی به سرانجام می‌رساندم. برای آنکه آنان احساس راحتی و شادمانی کنند، باید متوجه راحتی و شادمانی من می‌شدند. جمله‌ای که به آن ایمان قوی دارم این است که «عشق بر نفرت پیروز است.» عشق می‌تواند همه چیز را ترمیم کند. و اما عبارت دیگر «زنان یکدیگر را تقویت می‌کنند» نیز بسیار زیباست. می‌دانید، زن زمانی زیباست که در همنوعان خود تأثیر بگذارد و به آنان الهام ببخشد.

* بیانیهٔ هدف شما چیست و آن را از کجا آورده‌اید؟

بیانیهٔ رسالت من این است: «این نماد تجسم همهٔ چیزی است که به‌عنوان زن هستم و شده‌ام. این نماد به گذشتهٔ من ربطی ندارد. این نماد مقصدی است که به سوی آن گام برمی‌دارم. این نماد تأثیرگذاری و تقویت خویشتن و، از همه برتر، عشق بی‌کم‌وکاست به تمامیت خویش و در دست گرفتن مسئولیت زندگی خود است. زن، رزم‌آور است. زن، الاهه است، زن، عشق است. پس عاشق خود و زندگی خویش باش.» بیانیهٔ رسالت من از گرامی داشتن زنی که شده‌ام سرچشمه می‌گیرد. در پایان هر روز، همین کلمات هستند که مرا به پیش می‌رانند. به جای آنکه از گذشتهٔ خویش غمگین باشم، به زنی ایمان آوردم که امروز هستم و در آینده خواهم بود.

* با احساس‌هایی چون حسادت و رقابت چطور کنار می‌آیید؟
اگر به کسی حسودی کنم، به این معناست که او مرا تحت‌تأثیر قرار داده است. من با هیچ‌کس رقابتی ندارم؛ من عاشق زنان موفق و قدرتمند هستم. من به همکاری و اتحاد، و نه رقابت و عداوت، اعتقاد دارم.

* به نظر شما زنان بیشتر به چه چیزهایی نیاز دارند؟
زنان بیشتر به عشق به خویشتن نیازمندند. آنان باید بیاموزند که یکدیگر را تقویت کنند. اگر زنی زیبا می‌بینید، او را تحسین کنید. اگر زنی را می‌بینید که مادری عالی است، به او بگویید که برای وی احترام قایلید. اگر زنی را می‌بینید که وزنش را کم کرده است و به سلامت خود می‌اندیشد، از او تعریف کنید. هیچ‌چیز قدرتمندتر از واژگان نیست. زنان باید بیاموزند که باوقار زندگی کنند.

* زنان به چه چیزهایی کمتر نیاز دارند؟
زنان به حسادت و غیبت کردن کمتر نیاز دارند. زنان باید بیاموزند که وقتی پشت سر کسی حرف می‌زنند، خودشان را بد جلوه می‌دهند. همیشه این عبارت را آویزهٔ گوشمان کنیم: «وقتی حرفی خوب برای گفتن نداریم، بهتر است هیچ چیزی نگوییم.» مردان، زنانی این‌گونه را حقیر می‌شمارند. این رفتار نه‌تنها به نفع ما زن‌ها نیست، بلکه نشان از احساس ناامنی دارد.

* در حال حاضر چه چیزهایی به شما انگیزه می‌دهند.؟
در حال حاضر خودم بهترین انگیزه هستم. از اینکه به چنین زنی تبدیل شده‌ام، به خودم می‌بالم. هدف‌های معینی برای خود ترسیم کرده‌ام و یک به یک به آن‌ها دست می‌یابم. همین امر برای من ترغیب‌کننده‌تر از هر چیزی است. من سه پسر دوست داشتنی، عالی و جذاب دارم و اجازه نمی‌دهم آنان ناامید شوند.

* صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوید، چه کارهای روزانه‌ای انجام می‌دهید؟

شعار من این است: «برخیز و بدرخش!» من دقیقاً آدم صبح‌های زود هستم. شاید هم انتخاب دیگری ندارم. صبح زود بیدار می‌شوم، ناهار فرزندانم را آماده می‌کنم تا برای مدرسه ببرند. ماشین ظرفشویی را خالی می‌کنم. شست‌وشو و اتوکشی لباس‌ها را انجام می‌دهم. به بچه‌ها کمک می‌کنم تا سریع تر برای مدرسه آماده شوند. پس از آنکه آنان از خانه بیرون می‌روند، چند لحظه‌ای با خودم تنها هستم. یک فنجان قهوه آماده می‌کنم و همراه با لپ‌تاپم به تخت گرم و نرمم می‌روم و از همان‌جا نیز برای فروشگاه سفارش‌هایم را می‌دهم. از اینکه می‌بینم از زمانی که مغازه‌ام را به راه‌انداخته‌ام، کسب‌وکاری بسیار موفق دارم، خوشحالم. زمان محدودی دارم. به سرعت دوش می‌گیرم، لباس بیرون را می‌پوشم و به سمت بوتیکم می‌روم!

* میان خانواده و کار چگونه توازن برقرار می‌کنید؟
خانواده و بوتیک من دو چیز بسیار مهم در زندگی‌ام هستند. البته باید اضافه کنم که پسرهایم همیشه در اولویت قرار دارند و خواهند داشت. هر صبح اول مطمئن می‌شوم که در خانه باشم و پیش از رفتن به مدرسه آنان را ببوسم و با آنان خداحافظی کنم و هر بعدازظهر نیز برای‌شان شام درست کنم. پیش از باز شدن مغازه، خودم را به آنجا می‌رسانم. سفارش‌ها را آماده می‌کنم و پیش از باز کردن در، به آنجا سر و سامان می‌دهم. وقتی مشتریانم در مغازه هستند، باید همهٔ توجهم را به آنان بدهم. می‌دانم که برخی از مشتریان می‌آیند تا مرا ببینند و از اینکه آنان به صورت شاد آنان نگاه کنم، لذت می‌برم. در حقیقت، آنان از اینکه مرا در مغازه می‌بینند، خوشحال می‌شوند. با آنان گفت‌وگو می‌کنم و در مورد سبک لباس‌هایشان راهنمایی می‌دهم. من زنی صاحب سبک هستم، پس باید همیشه با دست پر از مشتریان خود پذیرایی کنم.

* وقتی نشان تجاری خودتان را می‌ساختید، چه‌طور بر ترس‌هایتان چیره شدید؟
در جایی که اکنون هستم، هیچ احساس ندامتی ندارم. کاری را کردم که دوست داشتم. همیشه برای خودم و نشان تجاری‌ام دورنمایی داشتم. برای رسیدن به آن سخت تلاش کردم. از آنجا که با همهٔ وجود رؤیایم را می‌خواستم، به ترس‌ها خیره شدم. ترجیح می‌دادم خطر کنم و بعد تصمیم بگیرم که آیا موفق هستم یا نه. و خوشبختانه موفق نیز شدم.

* برای زنان کارآفرینی که تازه می‌خواهند کسب‌وکارشان را آغاز کنند، چه توصیه‌ای دارید؟
شجاع باشید. خودتان را همان‌گونه که هستید، بپذیرید و خود را باور داشته باشید. وقتی از چیزی می‌هراسید، هر چه باشد، باید با آن روبه رو شوید. شما هستید که سرنوشت خود را رقم می‌زنید. خودتان را از این سفر زیبا و جذاب عقب نکشید.

راز خانم‌ها: اعتبار بیشتر دادن

از رؤیاهایتان فهرستی تهیه کنید. پیش از نوشتن این فهرست، می‌خواهم فضایی زیبا و آرام بسازید. مطمئن شوید که تنها و در آرامش و سکوت هستید. شمعی روشن کنید و برای خودتان لیوانی شربت یا چای بریزید. چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. در حالی که هوا را به

داخل ریه‌هایتان می‌فرستید، چیزهایی کاملاً مثبت را درنظر تجسم کنید. تصویری روشن از دنیایی مطلوب خود در ذهن بسازید. همچنان که بازدم می‌کنید، همهٔ اندیشه‌های ترسناک و منفی را بیرون دهید. هنگام نوشتن این فهرست عبارت دنیای نامحدود و بی‌کران را به یاد داشته باشید. شما می‌توانید صاحب هر چیزی باشید که می‌خواهید! از محدود کردن خود دست بکشید. اکنون زمان رؤیاهای بزرگ است.

راز خانم‌ها: یادداشت‌ها
بزرگ‌ترین درسی که از این فصل گرفتم:
.....

فصل دوم: به هوش و استعداد برجستهٔ خود اعتماد کنید

«پیش از آنکه دنیا به شما بگوید بایست چه کسی باشید، چه کسی بودید؟»
دانیل لاپورته(۱۷)

بیرون از دنیای شخصی ما، در مورد روش‌های گوناگون دستیابی به خواسته‌ها و پیروزی سروصداهای زیادی وجود دارد. شما، در هر لحظه از روز که اراده کنید، می‌توانید به مکالمه‌ای آزاد، مقاله، وبینار، ویدئوی یوتیوب یا کتابی دست یابید که برای چگونه پولدار شدن، جذب «مشتریان دلخواه» و ایجاد کسب‌وکاری موفق توصیه‌هایی می‌کند. عقاید، مکتب‌های فکری و فلسفه‌های متعددی در مورد آنچه در کارآفرینی مؤثر است، وجود دارد. شاید خیلی از این عبارت‌ها را شنیده باشید: «کمتر کار کنید، بیشتر کار کنید، هوشمندانه تر کار کنید، سرعت خود را بیشتر کنید، کمی تفریح کنید، برای خودتان روش‌هایی داشته باشید، برخی از کارها را به دیگران واگذار کنید.» و این فهرست ادامه دارد. با وجود این همه توصیه و پیشنهاد، می‌خواهم حلقهٔ گمشده‌ای را در همهٔ این‌ها به شما نشان دهم: باید خود واقعی‌تان باشید.

می‌پرسید معنایش چیست؟ معنایش این است که اصیل و معتبر باشید و از شخص دیگری نسخه‌برداری نکنید. وقتی به خلق و آفرینش کاری یا چیزی می‌اندیشید، نخستین موضوعی که باید به آن توجه کنید، این است که اثرانگشت منحصر به‌فرد شما پای آن باشد. پیش‌تر نیز اشاره کردم شما کاری را انجام می‌دهید که شخص دیگری در این دنیا قادر به انجام دادن آن نیست. حتی اگر یک میلیون خانم دیگر همان عنوان کاری شما را داشته باشند، یا از همان الگوی کسب‌وکاری شما پیروی کنند، کاری که شما انجام می‌دهید مخصوص خود شماست و هیچ‌کس دیگری مشابه آن را انجام نمی‌دهد.

رسیدن به این نگرش که می‌توانید به استعداد و هوش خود اتکا کنید، دردرجهٔ اول اهمیت قرار دارد. اعتماد به استعدادهای خویشتن به معنای باور داشتن ندای درونی، باور داستان زندگی، باور قدرت کلام، غرایز و الهام‌هاست. مطمئن باشید دلیلی وجود دارد که شما در حال حاضر کاری خاص را انجام می‌دهید. چیزی شما را به این سمت و سو هدایت کرده است. چیزی به شما الهام بخشیده که در نظرتان معتبر است و وقتی این توانایی منحصر به فرد را یافتید، می‌توانید چیزهایی را در اختیار مشتریان خود قرار می‌دهید که پیش‌تر هرگز نداشته‌اند و هرگز شخص دیگری در اختیارشان نمی‌گذارد. شما خودتان را به آن‌ها عرضه می‌کنید.
اما خود واقعی بودن برای خیلی‌ها هولناک است و من این را خوب می‌فهمم. وقتی از پنهان شدن در پس فکرهایی که به خورد شما داده‌اند، دست بر می‌دارید، کمی آسیب پذیرتر می‌شوید. وقتی خودتان را تمام و کمال عرضه می‌کنید، به یقین در برابر قضاوت‌ها، طرد شدگی و سخره گرفتن‌ها قرار می‌گیرید. اما فرصتی ناب نیز به خود می‌دهید، فرصت دوست داشته شدن، فرصت شنیده شدن و پذیرش هر آنچه در درونی‌ترین لایه‌های خود دارید. به دیگران فرصت می‌دهید تا با شمای واقعی ارتباط برقرار کنند و از شما چیزی یاد بگیرند که تا به حال فرصت و امکان یادگیری آن را نداشته‌اند.

من همیشه اصالت را در همهٔ کارهایم، دخالت می‌دهم. همهٔ کتاب‌های من از احساس‌های قلبی‌ام سرچشمه گرفته‌اند. و من احساس‌های بیشتر و بیشتری را با شما سهیم می‌شوم. بر این باورم که صداقت در پذیرش و بیان داستان‌های خویش بهترین شیوه برای برقراری ارتباطی ناب با دیگران است. اگر دوست ندارید به مخاطبان خود همهٔ آنچه را هستید ارائه دهید، فایده اش چیست؟ تظاهر کردن و پنهانکاری چه دستاوردی خواهد داشت؟

همیشه چیزهایی را با خوانندگانم مطرح می‌کنم که بیان آن‌ها از دیگر چیزها سخت‌تر است. برای مثال، من دانشگاه را تمام نکردم. و گفتن این حقیقت کمی زمان برد. راستش، از ابتدا هم تمایلی به ورود به دانشگاه نداشتم، اما مادرم از من خواهش کرد که این کار را انجام دهم. این همان کاری است که بیشتر مادرها انجام می‌دهند، زیرا تصور می‌کنند این بهترین سرنوشت برای دخترها و پسرهایشان است. و می‌دانم که این حس از کجا می‌آید. این طور شد که در دانشکده هانتر نیویورک ثبت نام کرد تا او را خوشحال کنم و کاری را انجام دهم که در آن زمان حس می‌کردم باید انجام شود.

از لحظه‌ای که وارد قسمت پذیرش کالج هانتر شدم، می‌کوشیدم راه‌هایی پیدا کنم که در کارورزی استخدام شوم. من همیشه آدمی فعال و البته عجول هستم. بیشتر از آنکه از نشستن در کلاس درس لذت ببرم، از کارکردن برای خواسته‌هایم خوشحال می‌شوم. در آن زمان خواستهٔ من کار در صنعت موسیقی بود. نخستین کارورزی خود را در هفده سالگی در بخش ضبط موسیقی شروع کردم و هیچ پول و اعتباری هم به من داده نمی‌شد. این کار برای من تجربه و فرصت ورود به حوزه‌ای بود که خیلی دوستش می‌داشتم. به محض بیرون آمدن از دبیرستان سوار قطار می‌شدم و مسیر بروکلین تا منهتن را طی می‌کردم. در اتاقی می‌نشستم و ساعت‌های متمادی با کیت‌هایی کار می‌کردم تا شاید بتوانم فرصتی برای ورود به کسب و کاری پیدا کنم که عاشقش بودم. به این ترتیب، فهمیدم که کمترین کاری که دانشکده انجام می‌دهد، این است که فرصتی برای کار کردن بیابم و همین طور هم شد. وقتی در دو شرکت ام‌تی‌وی و جی ریکوردز(۱۸) به طور تمام وقت مشغول شدم، حس کردم دیگر نیازی به ادامهٔ تحصیل ندارم. سپس، در بیست و سه سالگی دستیار کلیو دیویس(۱۹)، امپراتور موسیقی، شدم. در روز دوازده ساعت برای او کار می‌کردم و وقتی کارم در بخش پذیرش تمام می‌شد، در کنارش می‌نشستم و از او چیزهای زیادی می‌آموختم.

اما حرفهایم را اشتباه برداشت نکنید. من به تحصیلات عالی اعتقاد دارد. بعدها، وقتی تصمیم گرفتم مدرک مربی زندگی را بگیرم، دوباره ادامهٔ تحصیل دادم و بسیار سخت کار می‌کردم. تفاوتش این بود که این بار آماده بودم و کارم را مشتاقانه ادامه می‌دادم و می‌دانستم برای یادگیری مهارت‌ها و بهترین بودن در این رشته باید تلاش کنم. من از هر دو تصمیم خود دفاع می‌کنم. اینکه بار اول ترک تحصیل کردم به این معنا نیست که اهمیت ادامهٔ تحصیل را انکار می‌کنم.

این موضوع را به این دلیل برای‌تان گفتم که ابتدا از بیان حقیقت می‌ترسیدم. تصور می‌کردم دیگران مرا قضاوت می‌کنند. گمان می‌کردم اگر خواننده‌هایم این موضوع را بفهمند، کتاب‌ها و کارم را جدی نمی‌گیرند. وقتی گفت و گویم با کسی به موضوع ادامه یا ترک تحصیل می‌رسید،

بی‌درنگ خودم را به آن راه می‌زدم و حرف را عوض می‌کردم. اما وقتی توفیق‌هایم بیشتر شد، به این نتیجه رسیدم که ترک تحصیل نیز بخشی از زندگی من بوده است. ترک دانشگاه نیز بخشی از داستان من است و من صاحب آن هستم. همین تصمیم، زندگی شخصی و کاری مرا شکل داد و من نباید از بابت آن احساس شرم کنم.
پرسش این است که شما چطور به موقعیتی برسید که از معتبر و اصیل بودن احساس راحتی کنید. چطور با تردیدی مبارزه کنید که وقتی می‌خواهید مطلبی راجع به خودتان بنویسید، همهٔ وجودتان را تسخیر می‌کند؟ چگونه گلویتان را صاف کنید و حرفتان را راست و پوست کنده بزنید؟ چطور خودتان باشید و با همهٔ حقایق وگذشته‌تان آشتی کنید؟ چگونه موضوع‌هایی را مطرح سازید که از بیان آن‌ها می‌هراسید؟ باید از مقایسهٔ خویش با دیگران دست بردارید. باید از تبدیل شدن به کسی که گمان می‌کنید باید باشید دست بردارید و رفته‌رفته کسی شوید که به‌راستی هستید.
ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که می‌توانیم یک روز کامل را با مقایسه کردن‌هایمان هدر دهیم. می‌توانید همچنان که فنجان قهوهٔ صبحگاهی در دست شماست، وارد شبکه‌های اجتماعی شوید و ساعت هشت شب، در حالی به خودتان بیایید که مشغول دیدن تصاویر آن چنانی روزهای تعطیل فلان دوست و خویشاوند هستید. این شبکه‌ها فضایی مبهم برای مقایسه کردن‌های دایم فراهم می‌سازند. مشکل اینجاست که وقتی مشغول نگاه کردن به دیگران هستیم، توجه ما به توانمندی‌ها، انگیزه‌ها و استعدادهایمان کم می‌شود. به تدریج یاد می‌گیریم که خودمان را بر اساس دنیای دیگران تعریف کنیم. با خودمان سخت می‌شویم، از خودمان خسته می‌شویم و استعداد ذاتی را که روزی صاحبشان بودیم که ما را از دیگران مستثنی می‌کرد، از دست می‌دهیم.
پس چگونه می‌توانیم از همهٔ هیاهوهای اطراف بپرهیزیم و از استعداد برجستهٔ خود به رایگان بهره بگیریم؟ باید بیاموزید که با افکار خود تنها باشید. گاهی خودتان را از شبکه‌های اجتماعی دور کنید. اینترنت را قطع کنید. خودتان را به شامی گرم مهمان کنید. دوش آب گرمی بگیرید. شمعی روشن کنید و وقتی را به مراقبه بگذرانید. تمام صداها، عقاید، پیام‌ها، فکرها و نظرهایی را که با درون شما یگانه نیستند دور بریزید و وقتی را با خودتان سپری کنید. درون قلب و جان شما، نبوغ فراوانی نهفته، فقط کافی است وقت و مکانی را به خودتان اختصاص دهید و آن نبوغ را گرامی بدارید.
و به یاد داشته باشید که هرگز نمی‌دانید با در میان گذاشتن داستان خودتان چند زندگی را می‌توانید نجات دهید. صداقت و تمایل شما به بیان حقایق خویشتن یاری‌تان می‌دهد تا هم به تنهایی خود پایان دهید، هم الهام‌بخش دیگران باشید.

الهام بخش خودتان باشید
«برتر از هر چیز، قهرمان زندگی خود باشید، نه قربانی آن.»

نورا افرون(۲۰)

یکی از رشته‌های مشترک میان همهٔ زنانی که در این کتاب با آن‌ها مصاحبه کردم و دیگر بانوان موفق کارآفرین، این است که وقتی از آنان می‌پرسم چه چیز الهام‌بخش آنان بوده است، می‌گویند، «خودمان!» زنان قوی و موفق منتظر نمی‌مانند که کسی بیاید و در آنان انگیزه ایجاد کند؛ آنان الهام‌بخش خود می‌شوند. آنان از سفرهای خودشان بی‌اندازه انگیزه می‌گیرند.
وقتی به زندگی خود نگاهی می‌اندازم، از اینکه پس از سختی‌های متعدد، چندین‌بار روی پای خود ایستادم، دستخوش شگفتی می‌شوم. بیست سالگی من پرالتهاب‌ترین دورهٔ زندگی‌ام بود. دوره‌ای که موجب رشد و شکوفایی من شد. در این سن دستخوش احساس ناامنی و تردید بسیاری بودم. برای مدتی طولانی به رابطه‌ای ادامه دادم که در آن مانند عروسک خیمه‌شب‌بازی، در اختیار مردی بودم که عزت‌نفسم را خرد کرد و از اینکه احساس ناامنی و بیهودگی به من می‌داد، ککش هم نمی‌گزید. او حتی در این مورد که چه چیزی بپوشم و چه چیزی بخورم، اظهارنظر می‌کرد. عجیب‌ترین اظهارنظرش این بود که اگر سی کیلو وزن کم کنم، شاید با من ازدواج کند. امروز که به گذشته نگاه می‌کنم، از اینکه اجازه دادم چنین رفتاری با من بشود، عصبانی می‌شوم. می‌توانید کسی مانند مرا تصور کنید که خودش را در چنین رابطه معیوبی گیر بیندازد؟ من که نمی‌توانم. اما هر اتفاقی دلیلی دارد و از سر گذراندن آن اوضاع و احوال سخت از من آدمی قوی‌تر ساخت. تجربه به من می‌گوید که روابط دشوار و سردرگم باعث شد تا به خانم‌هایی کمک کنم که در روابط مسموم دست و پا می‌زنند. اکنون قادرم تدابیر و راهکارهایی را که برای بازسازی زندگی و خودارزشمندی به کار گرفتم به آنان بیاموزم.

بر اساس همهٔ پژوهش‌ها، من نیز جزو آمار بلندبالای دخترانی بودم که در وضعیتی خاص بزرگ شدند. مادرم مجرد بود و به تنهایی مرا بزرگ کرد. از دانشگاه اخراج شدم. پدرم هرگز نقش فعالی در تربیت من نداشت. رویدادهایی تلخ و عجیب و غریب را پشت‌سر گذاشته بودم، اما اشتیاقی درونی برای بهتر شدن و کامیابی داشتم. می‌دانستم اگر می‌خواهم در این دنیا پیروز و موفق باشم، خودم باید آن را بیافرینم. تصمیم گرفتم الهام بخش خود باشم و اجازه ندهم گذشته مرا تعریف کند. تصمیم گرفتم بر مثبت‌ها تمرکز کنم و از سفر زندگی لذت ببرم. انتخاب کردم که داستانی پر از لحظات پیروزمندی برای خود بسازم.
اگر احساس گم شدن می‌کنید و آرزو می‌کنید که ای کاش مربی یا الگویی مثبت داشتید که شما را به سوی بهترین‌ها هدایت می‌کرد، بدانید که همه‌چیز برای الهام بخشیدن در درون شماست. به اعماق روح و جان خود بروید و قدرت‌های خویش را فراخوانید تا شما را به پیش براند. به موقعیت‌هایی نگاه کنید که خود حقیقی و قدرتمند خویش را به نمایش گذاشتید و فراموش نکنید شما می‌توانید همان کسی باشید که می‌خواهید باشید و به همان جایی برسید که در دل و سر دارید.

چیزهایی را که دلتان می‌خواهد داشته باشید خلق کنید
«آنچه را حس شهودی و غریزه‌تان می‌گوید دنبال کنید،
اجازه ندهید عقاید دیگران در موردتان، اعتقاد شما شود.»

سارا جسیکا پارکر (۲۱)

یکی از دلسردکنندەترین چیزهایی که در میان کارآفرینان خانم می‌بینم، زمان و انرژی زیادی است که صرف می‌کنند تا دقیقاً نسخۀ توفیق دیگران را کپی کنند. با کسب‌وکارهای زیادی برخورد داشته‌ام که احساس تقلبی بودن را در من زنده می‌کرده‌اند. آنان، به گمان خودشان، از نقشۀ راهی که برای دیگری جواب داده است، پیروی می‌کنند و بر این باورند که چون این نقشۀ راه برای فلانی خوب بوده است، پس مرا هم به پول و ثروت و کامیابی می‌رساند. زهی خیال باطل! کدام نقشۀ راه؟ مگر می‌شود چنین چیزی را تضمین کرد؟ با تقلید از دیگری، تنها کاری که می‌کنید هدر دادن زمان و انرژی خودتان و مشتریان احتمالی شماست.
به زنی فکر کنید که در کسب‌وکاری است که شما جذب آن شده‌اید. شرط می‌بندم که چنین فردی بی‌تردید ویژگی منحصر به‌فردی در کارش دارد که او را از دیگران متمایز می‌کند. مسلماً نه شما و نه من بیست بانوی صاحب کسب و کار که دقیقاً یک الگوی مشابه را پیروی می‌کنند، مطلوب نمی‌دانیم. همۀ ما آن زنی را دوست داریم که کاری متفاوت انجام می‌دهد، کسی که روش خاص خودش را دارد و ویژگی‌های منحصر به خودش را به جهانیان عرضه می‌کند. حقیقی بودن، جذاب است. صداقت مانند مغناطیس عمل می‌کند. ما به سمت چیزهایی جلب می‌شویم که طبیعی و نه تقلبی و زورکی هستند.

وقتی مربیگری زندگی را آغاز کردم، هیچ نقشۀ راهی نداشتم. تنها یک بلاگ برای رژیم داشتم. می‌توانستم با پیروی از قوانین داخل کتاب‌ها، اسمی شبیه به «مربی‌گری برای زنان» یا نام کسل‌کنندۀ دیگری برای آن انتخاب کنم. راستش را بخواهید، وقتی کارم را شروع کردم، محدودۀ CoachingByCara.com را نیز خریدم، زیرا برای یک لحظه حس کردم می‌توانم از آن استفاده کنم.

در آغاز حرفه‌ام، همۀ پولم را صرف مربی‌های کسب‌وکار کردم. طبیعی بود که دلم می‌خواست همۀ اطلاعات لازم را بیاموزم و از به اصطلاح آموزگارهای قدرتمند استفاده کنم. هزاران دلار خرج آموزش کردم، حتی از صندوق تعاونی وام گرفتم تا پول برنامه‌های آموزشی که نوید توفیق و پیشرفت در کسب‌وکارم را می‌دادند، داشته باشم. هرگز روزی را فراموش نمی‌کنم که خدمت نخستین مربی کسب‌وکارم رفتم. او یک نسخۀ دستنویس در مورد فروش و قرارداد به من داد. آن سند دو صفحه‌ای پر از مکالمه‌های خشک و بی‌روح میان فروشنده و خریدار بود، به‌طوری که با دیدن آن بدنم لرزید. وقتی مربی از من خواست این مکالمه‌ها را با صدای بلند بخوانم سپس نقش فروشنده‌ای که می‌خواهد قراردادی موفق را ببندد، بازی کنم، به مرز مردن رسیدم. آن روز،

وقتی از دفتر او بیرون آمدم، با خودم شرط کردم که هرگز دوباره توصیه‌های مسخرهٔ این چنینی را دنبال نکنم.

پس از آن رویداد، تصمیم گرفتم کسب‌وکارم را بر اساس احساس و غریزهٔ درونی پایه‌ریزی کنم.

باید همه‌چیز را با پیروی از قلبم خلق می‌کردم و همهٔ چیزهایی را که دلم می‌خواست وجود داشته باشند عینیت می‌بخشیدم. به نیازهای مخاطبان خود گوش دادم و آن‌ها را شناختم. به سرنخ‌هایی که خودشان به من می‌دادند، توجه کردم و به دنبال سوراخ‌هایی گشتم که باید با استفاده از ظرفیت و استعدادهای منحصربه‌فرد خود آن‌ها را پر می‌کردم. من به سبک خودم و نه به سبکی متعارف با مربیان زندگی و روان‌شناسان و مشاوران با آن‌ها ارتباط برقرار کردم، و این سبک ندای درونی من بود.

یکی از چیزهای مهمی که در صنعتِ خودم متوجهش شدم، حضور شمار فراوانی از مربیان زندگی و تعداد زیادی از مربیان کسب‌وکار، است اما هیچ‌کس فاصلهٔ میان این دو گروه را پر نکرده و پلی ارتباطی میان آن دو به وجود نیاورده است. در حقیقت، بسیاری از خانم‌هایی که نزد من می‌آیند، تصور می‌کنند که در کسب‌وکار خود مشکل دارند، اما وقتی مشکل آنان را ریشه‌یابی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که مسئله عمیق‌تر از این حرف‌هاست. اگر تصور می‌کنید مشکلاتی که با همسر سابق خود داشتید در کارتان تأثیری نمی‌گذارد، بهتر است دوباره فکر کنید. اگر گمان می‌کنید نپذیرفتن اندام و شکل ظاهری بدن شما در خط فکری و نگرشتان به زندگی تأثیر نمی‌گذارد، اشتباه می‌کنید! بدانید پیش از آنکه به بانویی صاحب کسب‌وکار موفق تبدیل شوید، کارهای زیادی هست که باید به عنوان انسان و زن برای خودتان به انجام برسانید.

راستش را بخواهید، بازار خاصی برای کار پیدا کردم؛ زنان جذاب، خلاق، با استعداد و متخصصی که بی‌اندازه نیازمند کسی بودند که به آنان کمک کند تا نگرش خود را در حوزه‌هایی مانند ترس، ناامنی و اعتماد تغییر دهند و خودشان را، همان‌گونه که هستند، گرامی بدارند. من، با استفاده از تجربه‌های شخصی و آنچه در طول شغلم یاد گرفته بودم، هم سفر و راهنمای آن‌ها شدم و نتیجه شگفت‌آور بود.

تا به امروز، به هزاران زن کمک کرده‌ام تا زندگی شیرین و منحصربه‌فرد خود را، هم در روابط شخصی و هم در کسب‌وکار، شکل دهند. به‌وسیلهٔ وبلاگ، کتاب‌ها، برنامه‌های تلویزیونی و برنامه‌های آموزشی، روش منحصربه‌فرد خود را در زمینهٔ تعالی شخصی به آنان ارائه داده و کمک کرده‌ام که خودشان را، همان‌گونه که هستند، بپذیرند؛ رهاتر زندگی کنند و شادتر و موفق‌تر باشند. روش دوست داشتنی مرا در تعالی و رشد شخصی؛ اکنون بسیاری از مراجعه‌کنندگان و رسانه‌ها، روش دوست‌داشتنی مرا دنبال می‌کنند و موجب شده است که کتاب‌هایم در فهرست پرفروش‌ترین‌ها قرار گیرند، بلیت ورودی کارگاه‌های آموزشی‌ام پیش‌فروش و برنامه‌های تلویزیونی‌ام در سراسر کشور از قبل رزرو شوند.

چرا این فرمول کار کرده است؟ چون مال خودم بود. اگر از شخص دیگری نسخه‌برداری می‌کردم، به یقین چنین نتیجه‌ای نمی‌گرفتم. این فرمول جواب داد، چون خود واقعی‌ام بودم. به

همین شکل، فرمول شما نیز برای خودتان کارساز خواهد بود.
زمان ارزشمند خود را بیهوده صرف نگاه کردن به دیگران نکنید. میان الهام گرفتن از دیگران و تغییر الگوی کاری خود و کپی‌برداری از آن‌ها مرزی ظریف وجود دارد. بیاموزید که به هوش و استعداد خود ایمان داشته باشید، حس شهودی خود را پی بگیرید و باور کنید که شما چیزهایی خاص برای ارائه به این هستی دارید و این عین واقعیت است.

در پایان این فصل، می‌خواهم چند نکتهٔ کلیدی برای عملی کردن این مفاهیم در اختیارتان قرار دهم. هر وقت که تمایل داشتید می‌توانید از این راهکارها استفاده کنید، نگرش خود را تغییر دهید، استعدادهایتان بهره بگیرید و خود باهوش و حقیقی‌تان را گرامی بدارید.

راز خانم‌ها: رمز گشایی
الکساندرا ولف(۲۲)، خالق شرکت باس بیب(۲۳)

اگر از رسانه‌های اجتماعی برای تبلیغ کسب‌وکارتان بهره می‌گیرید، شرط می‌بندم که نام جنبش باس بیب به گوشتان خورده است. کافی‌ست در اینستاگرام جست‌وجویی هشتگی انجام دهید تا با هزاران مطلب جذاب آشنا شوید. این مطلب‌ها را خالق این جنبش، یعنی الکساندرا ولف، نوشته است تا روشنگر راه زنان کارآفرین و صاحب کسب‌وکار باشد، به آنان آموزش دهد و قدرت بخشد. فعالیت‌های باس بیب در جهت قدرت دادن به دختران است تا بزرگ بیندیشید.

وقتی الکس شبکه باس بیب را راه‌اندازی کرد، برای یک مصاحبهٔ ویدئویی با من تماس گرفت و بعد هم دوستی ما آغاز شد. از آن زمان به بعد، یکدیگر را حمایت کرده‌ایم و به دنبال روش‌های خلاقانه برای همکاری با یکدیگر گشته‌ایم. وقتی تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم، می‌دانستم که الکس بخشی از این کتاب است.

مصاحبهٔ مرا با الکس به دقت بخوانید و آماده باشید تا موارد مهم را با ماژیک برجسته کنید. او نکاتی به شما می‌گوید که ارزش طلا دارند.

* کمی از خودت بگو

من دختری هستم از هزارهٔ بیست‌ویکم و شیفتهٔ کارهای مربوط به استقلال خانم‌ها. در بروکلین نیویورک به دنیا آمده‌ام. پدرم به من آموخت که به هر چه اراده می‌کنم، می‌توانم دست یابم. البته، او مانند همهٔ پدرها، مرا با قوانینش محدود می‌کرد، اما من راهی برای فرار از آنان می‌یافتم.

* برای آغاز جنبش باس بیب چه چیزهایی الهام‌بخش تو بودند؟
تأثیرگذارترین عامل این بود که در سفرم به‌عنوان کارآفرین چقدر تنها هستم. احساس می‌کردم با توجه به اینکه بسیار جوان هستم، هیچ خانمی نه مانند من لباس می‌پوشد، نه مانند من فکر می‌کند. دلم می‌خواست فضایی برای زنان جوانی ایجاد کنم که می‌خواهند در عین توانمندی، نوآور و

متفاوت باشند.

* بیانیهٔ هدف باس بیب چیست؟

هدف ما حمایت، آموزش و تقویت زنان و دختران جوان مشتاقی است که می‌خواهند با ایجاد کسب‌وکارهای منحصربه‌فرد، زندگی خوبی برای خود بسازند.

* تو یکی از جوان‌ترین زنان صاحب کسب‌وکار هستی و هنوز سی ساله هم نشده‌ای! به عنوان کارآفرینی جوان با چه دشواری‌هایی روبه‌رو شده‌ای؟
به عنوان دختری که پدر و مادرش دارای تحصیلات دانشگاهی بودند و برای امرارمعاش چندین شغل داشتند، کارآفرین شدن برای من سخت بود. منظورم این است که آنان نگرش کارمندی داشتند و مجبور بودم عقاید و دیدگاه‌هایم را از ایشان پنهان کنم. پدرم بیشتر هدف‌های مرا، پرخطر و ناآگاهانه می‌دانست و تهدیدم می‌کرد که اگر بخواهم این سبک زندگی را داشته باشم، تنهایم می‌گذارد. همهٔ این‌ها محدودیت‌هایی برای من ایجاد می‌کرد.

* با احساس‌هایی مانند حسادت یا رقابت چگونه کنار می‌آیی؟
آموخته‌ام که بهترین روش برای به انجام رساندن یک کسب‌وکار این است که احساس‌ها را در آن دخالت ندهی. اگر می‌خواهی فروش خود را بالاتر ببری، یا از دیدگاه مشتریان خود باخبر شوی، نباید احساسی عمل کنی. کسب‌وکاری موفق است که ارزش خود را با بها دادن به دیگران به دست آورد. اگر بسیار احساسی رفتار کنی، به یقین مانع پیشرفت کسب‌وکار خود می‌شوی و از پس مدیریت آن برنمی‌آیی.

* صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوی، چه کارهایی انجام می‌دهی؟
راستش، اگر بتوانم مقاومت کنم و به سمت تلفن همراهم نروم، که البته این روزها در این مورد بهتر شده‌ام، یکراست به حمام می‌روم و دوش می‌گیرم. برای من دوش گرفتن و آب گرم بهترین عامل انرژی‌بخش است. پس از آن، دست به دعا می‌دارم. وقتی از خداوند به خاطر داشته‌هایم قدردانی می‌کنم، حسی سرشار از زندگی وجودم را فرا می‌گیرد.

* تو با شمار فراوانی از دیگر خانم‌ها همکاری داری و گاهی کارهای آنان را تبلیغ می‌کنی. چه انگیزه‌ای تو را به این سمت سوق داده است و چه تأثیری در کسب‌وکار خودت دارد؟
این روزها، دوران سهیم شدن و به اشتراک گذاشتن است. اگر با دیگر نشان‌های تجاری همکاری نکنی، کار خودت را سخت کرده‌ای. این کار به باس بیب کمک می‌کند که گروه‌های مختلف خانم‌هایی را که به خدماتش نیاز دارند، در دسترس داشته باشد. از آنجا که ما حضوری گسترده در اینترنت داریم، کارآفرینان دیگر نیز به ما ملحق می‌شوند تا خود را سریع‌تر و وسیع‌تر به مشتریان خود معرفی کنند.

* براحساس ترس چگونه چیره می‌شوی؟

وای! ترس بزرگ قدیمی‌ام، بله؟ راستش، وقتی ترس به سراغم می‌آید، با مربی‌ام تماس می‌گیرم و او به من یادآور می‌شود که دچار توهم شده‌ام و باید از دیدگاه دیگری به اوضاع و احوال نگاه کنم. بر این باورم که هر چه باید رخ دهد، پیش می‌آید و دست ماست که چه داستانی را برای ادامهٔ کار خود برگزینیم. همیشه تلاش می‌کنم از پیش‌بینی‌های ترسناک بپرهیزیم.

* اگر بخواهی به کارآفرین‌های جوان و تازه کار، توصیه‌ای بکنی، آن توصیه چیست؟
شاید خودخواهانه باشد، اما به آنان می‌گویم از باس بیب در رسانه‌های اجتماعی دیدن و استفاده کنند. این کار به آنان انگیزه می‌دهد. باید قواعد بازی را بیاموزند در غیر این صورت، در فضای رقابتی کسب‌وکار دچار سردرگمی می‌شوند.

راز خانم‌ها: اعتبار بیشتر دادن
رژیم رسانه اجتماعی بگیرید

دوباره بر این نکته تأکید می‌کنم، زیرا به نظر من مهم‌ترین اولویت است. رسانه‌های اجتماعی برای رشد کسب‌وکار شما امکان‌های خوبی دارند، اما اگر استفادهٔ درستی از آن‌ها نداشته باشید، می‌توانند شما را به سرعت به هم بریزند. پس گاهی باید رژیم رسانهٔ اجتماعی بگیرید. وقتی احساس می‌کنید خیلی درگیر رسانه‌های اجتماعی هستید، به خودتان استراحت بدهید. برای خودتان در تقویم تاریخ‌هایی را یادداشت و در طول آن روزهای تعیین شده، اینترنت را قطع کنید. گوشی همراهتان را خاموش کنید. دست کم سه روز در هفته، دوساعت را بدون برقراری ارتباط با دنیای بیرون بگذرانید. از فضای مقایسه و الگوبرداری بیرون آیید و با خود و حقیقت درونتان ارتباط برقرار سازید.

وقتی در تقویم خود ساعت‌هایی از روز را به دور بودن از فضای اینترنت و شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهید، آن ساعت‌ها را چگونه می‌گذرانید؟

.....
مراقبه و عبادت کنید

مراقبه و عبادت به معنای این نیست که چهار زانو بر روی زمین بنشینید و در سکوت غرق شوید. هدف از تمرکز و عبادت پاک کردن ذهن از حواس پرتی‌ها و تمرکز بر ابعاد مثبت زندگی و قدردانی است. و هیچ‌چیز به جز عبادت و مراقبه نمی‌تواند شما را به فکرهای سیال و خود حقیقی نزدیک سازد. دست کم ده دقیقه در روز، در جایی آرام و بدون تنش نفس‌های عمیق بکشید. برای خودتان ذکری بگویید. یک عبارت تأکیدی مخصوص را که به شما انرژی می‌دهد تکرار کنید. برای مثال، بگویید: «من در پناه خداوند کامل هستم و زندگی ارزشمندی دارم.»

شما در چه زمانی تمرکز و عبادت می‌کنید؟ عبارت تاکیدی مخصوص شما کدام است؟

.....
چیزی را که می‌خواهید وجود داشته باشد خودتان خلق کنید

به جای آنکه چشمتان به دور و برتان باشد و ببینید دیگران چه خلاقیت‌هایی دارند، به توانمندی‌های خود فکر کنید. دوست دارید چه کار خاصی انجام دهید؟ دوست دارید چه محصول ویژه‌ای بسازید؟ درست زمانی که دست از نسخه برداری از دیگران برمی‌داریم، جذبهٔ درون ما می‌درخشد و می‌توانیم بر اساس خواسته‌های حقیقی خویش، نوآوری داشته باشیم.

شما می‌توانید چه چیزی خلق کنید؟ این کار شما چه کمکی به دیگران می‌کند؟

.....
راز خانم‌ها: یادداشت‌ها
بزرگ‌ترین درسی که از این فصل گرفتم:
.....

فصل سوم: قدرت ارتباط

«در جهنم، جایی مخصوص خانم‌هایی در نظر گرفته شده است که به هم کمک نمی‌کنند.»
مادلین آلبرایت(۲۴)

ارتباط، بخش مکمل توفیق و پیروزی زنان کارآفرین است. ساده بگویم: زنان وقتی در کنار هم هستند، بهتر عمل می‌کنند. دلیلی ندارد که مسیر کارآفرینی و کامیابی را تنها پیمایید. وقتی به قدرت ارتباط پی ببرید، وقتی تأثیر اطلاع رسانی و کمک به دیگران را درک کنید، درهای دنیایی از فرصت‌ها و دستاوردها را به روی خود باز می‌کنید و اینجاست که احساسی بسیار خوشایندتر از تنهایی و انزوا در شما زنده می‌شود.
من همیشه گشاده رو هستم. همیشه دیگران سوابق کاری‌شان را برای من ارسال می‌کنند تا به آنان کمک کنم. همیشه افراد را باهم آشنا و کمک می‌کنم آدم‌ها به هم مرتبط شوند. به همهٔ ایمیل‌های ارسالی از خوانندگانم پاسخ می‌دهم و، تا جایی که وقت اجازه دهد به نظرهای ارسالی برای مطلب‌هایم در شبکه‌های اجتماعی پاسخ می‌دهم. عاشق این هستم که به زنان دیگر کمک کنم تا به توفیق دست یابند و حس می‌کنم این ویژگی از اعتماد به نفس من سرچشمه می‌گیرد. مفهوم دنیای بی‌مرز و نامحدود را به یاد بیاورید. همیشه بیشتر از نیاز ما در این دنیا وجود دارد پس چرا دلمان می‌خواهد همه‌چیز را محکم در مشت بگیریم و برای خودمان نگه داریم؟
زنانی که خودخواه هستند و طبعی بسته دارند، وقتی به ارتباط با دیگران می‌اندیشند، بی‌تردید از رمزهای این کتاب پیروی نمی‌کنند. آنان نمی‌فهمند که با کمک به دیگران به رشد خودشان یاری رسانده‌اند شما، با این کار، به عالم هستی این پیام را می‌دهید که آن قدر به خودتان ایمان دارید که حتی اگر در ازایش چیزی به‌دست نیاورید، به دیگران کمک می‌کنید.

اشتباه نکنید. توصیه نمی‌کنم که ندیده و نشناخته به کسی اعتماد کنید و همهٔ اطلاعات کاری خود را در اختیارش قرار دهید. به هیچ وجه به ارتباط‌های منفعت طلبانه اعتقادی ندارم. ارتباط، خیابانی دو طرفه است. نمی‌توان از کسی انتظار داشت که اطلاعات تماس همهٔ مشتریانی را که به سختی آن‌ها به دست آورده است به شما تحویل دهد و قرار هم نیست این تصور را داشته باشید که توفیق و اعتبار دیگری را به راحتی به دست آورید یا کامیابی و اعتباری را که خودتان پس از مدت‌ها سختکوشی به دست آورده‌اید، در اختیار دیگری قرار دهید. اما می‌توان توازن ظریفی ایجاد کرد، زیرا همیشه فضا برای کمک به دیگر زنان، به شیوه‌ای که خودتان نیز راحت باشید، وجود دارد.

قاعدهٔ تجربی من این است: حس شهودی خود را دنبال کنید. اگر حس می‌کنید باید از کسی کمکی بگیرید، این کار را انجام دهید. اگر در کمک به دیگران و اطلاع‌رسانی به آنان احساس راحتی می‌کنید، این کار را انجام دهید. اما وقتی حس درونی شما می‌گوید که بهتر است این کار را انجام ندهید، از آن پیروی کنید. کمک و تقویت دیگران باید در شما احساس آرامش و امنیت ایجاد کند.

اگر پس از کمک به دیگری احساس ناامنی و ناراحتی می‌شوید، بهتر است دوباره همه‌چیز را ارزیابی کنید.
و اگر در موقعیتی قرار گرفته‌اید که می‌خواهید از کسی درخواست کمک کنید، پیش از درخواست کمک، به روشی برای جبران کمک او بیندیشید. هرگز فکر نکنید که شما چیزی برای عرضه به او در چنته ندارید کمی تأمل کنید، فکرتان را به کار بیندازید، روش‌های مختلفی برای حمایت از دیگر بانوان وجود دارد. و اگر در آن لحظه چیزی به ذهن شما نرسید، بسیار ساده از او بپرسید، «چطور می‌توانم به شما کمک کنم؟»
مهم‌ترین رمز فصل اول را به یاد دارید؟ کامیابی و شادمانی فراتر از نیاز ما وجود دارند. قوانین جهانی وفور به ما اثبات می‌کند که هیچ دلیلی برای رقابت بی‌معناست. فکرهای کودکی را فراموش کنید و همکاری کردن را بیاموزید.
برخی از بهترین تجربه‌های شغلی من در همکاری کردن به‌دست آمده‌اند. یک دست صدا ندارد و کار گروهی همیشه قدرتمندتر است پس نیازی نیست که این چرخِ فلک را به تنهایی بگردانیم. زن بودن و کارآفرین بودن خودش به تنهایی آدم را منزوی می‌کند، پس چرا با رقابت کردن با دیگر زنان، بیشتر از این تنها باشیم؟ به دنبال زنانی باشید که می‌توانید با آنان ارتباط برقرار کنید و سپس روش‌هایی برای کار گروهی و حمایت از هم بیابید.
به‌تازگی همراه با سه خانم مربی دیگر که آنان را تحسین می‌کنم، همایشی در شهر نیویورک داشتیم. این سه مربی دوست داشتنی، راشل لونا(۲۵)، کلی لین آدامز(۲۶) و جین شالیا(۲۷) بودند. این همایش ویژه مدیریت ذهن و شبکه سازی برای زنان کارآفرین بود. وقتی به یکی از دوستانم گفتم که این همایش را با همکاری سه مربی دیگر بر پا کرده‌ام، از اینکه با رقبایم همراه شده‌ام، تعجب کرد. خنده‌ام گرفت، چون نمی‌دانستم او چگونه ما را رقیب می‌پندارد. راشل و کلی لین در این سال‌ها همیشه در کنار من بوده‌اند و ما هر لحظه یکدیگر را در این سفر جذاب همراهی کرده و، به واقع، راهبر یکدیگر بوده‌ایم. تا پیش از این همایش، جین را ندیده بودم، اما آن‌قدر به راشل و لین اعتماد داشتم که وقتی گفتند خانم مثبت دیگری نیز با ما همکاری می‌کند، نه نیاورم و پس از آشنایی با ایشان از تصمیم خود خوشحال شدم.

آیا همهٔ ما مربی هستیم؟ بله. آیا هر چهار نفر در حوزهٔ کسب‌وکار و زندگی زنان فعالیت می‌کنیم؟ بله. فردی که ما را مقایسه می‌کند، شاید از نظر حرفه‌ای بتواند ما را رقیب بنامد، اما هر یک از ما روشی منحصربه‌فرد و چیزی تازه برای عرضه داریم. هریک از ما سبک مربیگری خاص خودمان را داریم. همهٔ ما آن قدر از خودمان مطمئن هستیم که بر اساس ویژگی‌ها و توانایی‌های فردی خود، مشتریان خود را جذب خواهیم کرد و همیشه بیشتر از نیاز ما در این جهان وجود دارد. همواره لیوان ما پر است و هرگز هیچ یک از ما تشنه نمی‌مانیم.

همایش ما بی‌اندازه موفق بود. عشق و صمیمیت را در هر لحظه از همایش جاری کردیم و همهٔ زنانی که از سالن بیرون رفتند، شناخت بهتری از خود پیدا کرده بودند. در میانشان دوستی‌هایی شکل گرفته بود که می‌دانستم ماندگار است. فکرهایی شکل گرفتند، همکاری‌هایی ایجاد شدند و همهٔ شرکت‌کنندگان قدردان این فرصت بودند. همین همایش ثابت می‌کرد که وقتی زنان، به جای

رقابت، به همکاری دست می‌زنند، می‌توانند کوهی را جابه‌جا کنند.

تا چند لحظهٔ دیگر شما را به دو خانمی معرفی می‌کنم که نه تنها در کسب‌وکار با دیگران دشمنی نمی‌کنند، بلکه هر دو جزو زنانی پشتیبان، سخاوتمند، مهربان و جذاب هستند. پیش از آنکه مصاحبه‌ام با رامونا سولاگس(۲۸) و جولی ملا(۲۹) با شما در میان بگذارم، می‌خواهم برای‌تان بگویم که چگونه با آنان آشنا شدم و دوستی ما به چه شکل تا این اندازه صمیمی شد.
من این دو عزیز را اوایل امسال، وقتی به دنبال آرایشگاهی برای کاشت مژه می‌گشتم، پیدا کردم. قرار بود در برنامه‌های تلویزیونی متعدد شرکت کنم و انجام دادن درست این کار برای من حیاتی بود. راستش را بخواهید، من در مورد تمیزی و کارخوب سالن‌های آرایشگاه‌ها خیلی حساسم.

بنابراین وقتی دنبال سالن می‌گشتم، همهٔ انرژی خود را گذاشتم تا جایی پیدا کنم که فضایی گرم و مسحور کننده داشته باشد، به مشتری احترام بگذارد و آن قدر آرام بخش باشد که بتوانم به مدت یک ساعت چشمانم را ببندم تا آرایشگر کارش را به خوبی انجام دهد.
به سالن شی وینکز(۳۰) برخوردم.
به محض ورود به سالن احساس کردم این همان بهشتی است که دنبالش می‌گشتم. دیوارها با نقل قول‌های الهام بخشی از کوکو شانل(۳۱) و مریلین مونرو(۳۲) تزئین شده بودند. لوستری زیبا و بزرگ در ورودی نصب شده و همه‌چیز صورتی و مشکی براق بود.
سالن نه تنها فضایی باشکوه و آرام داشت، بلکه آرایشگرم، استیسی روی مژه‌هایم آن قدر زیبا کار کرد که حس می‌کردم به عروسکی رؤیایی و زنده تبدیل شده‌ام. او به‌راستی کارشناس این کار است.
با توجه به ویژگی‌هایی که به‌عنوان زن صاحب کسب‌وکار در من وجود دارد، به محض رسیدن به خانه شروع به پرس‌وجو در مورد این سالن کردم. دلم می‌خواست با کسانی که چنین سالن خوبی را مدیریت می‌کنند، بیشتر آشنا شوم. حس می‌کردم باید فوری با آنان مرتبط شوم. فکرهای همکاری زیادی در ذهنم نقش بسته بود و پیش از آنکه سوار بر قطار شوم و به ملاقات آنان بروم، کلی نقشه چیدم. پی بردم که رومانا و جولی مدیران این سالن هستند. به آنان ایمیل زدم و آنان نیز پاسخ مرا دادند و درست پس از چندساعت قرار ملاقات گذاشته شد.
به محض دیدن هر دو نفرشان حس کردم سال‌هاست آنان را می‌شناسم. انرژی و شور شوقشان توصیف کردنی نیست و از آن دسته خانم‌هایی هستند که دوست داری ساعت‌ها در کنارشان باشی. آنان گشاده‌رو، صادق و پر از امیدند. در حالی که عصرانه می‌خوردیم، در مورد ماجراهای زندگی خودمان حرف زدیم. در مورد پیروزی‌ها و شکست‌هایمان گفت‌وگو کردیم و موضوعی که هر سه دربارهٔ آن اشتراک‌نظر داشتیم، نبود حمایت از زنان کارآفرین بود. در این مورد حرف زدیم که چقدر سخت است که زنان صاحب کسب‌وکار را ملاقات کنیم و گردهمایی‌ای برای حرف زدن راحت و بی پروا دربارهٔ مشکل‌هایمان داشته باشیم. هر سه باور داشتیم که باید این نیاز را رفع کنیم. چند ساعت بعد در همان نخستین شب‌نشینی تابستانی، قرار نخستین همایش مشترک را گذاشتیم.

کمتر از چهار هفته بعد، نخستین همایش ما برگزار شد. واژهٔ توفیق برای چنین همایشی کم است.

ما سه نفر با سالنی پر از زنان کارآفرین مشتاق و فعال روبه‌رو شدیم که همگی شیفتهٔ یادگیری، ارتباط و حمایت از یکدیگر بودند. بخش‌هایی از کتاب بی باک و افسانه‌ای(۳۳) را برای حضار خواندم و به همراهی جولی و رومانا مبحثی را برای تبادل نظر مطرح کردیم. در پایان همایش، زنانی که در ابتدای ورود همدیگر را نمی‌شناختند، با هم آشنا شده بودند و ماجراها و تجربه‌های شخصی خود را با هم در میان گذاشتند. این همایش اثبات دوبارهٔ این حقیقت بود که وقتی زنان به روشی مثبت و قدرتمندانه در کنار هم باشند، می‌توانند کوهی را جا به جا کنند.
آن شب توفانی بود و هنوز ایمان دارم که آن همایش به معجزه می‌مانست ایمیل‌های متعددی از زنان به دست ما سه نفر رسید که ضمن قدردانی، تاریخ همایش بعدی را می‌پرسیدند.
به نظرم یکی از چیزهایی که آن شب را خاص کرد همین حس همکاری ما سه نفر بود. هر یک از ما ماجراهای منحصربه‌فرد خویش را داشتیم و انرژی خودمان را گذاشتیم تا شبی را رقم بزنیم که برای همه شادی بخش باشد. به نظرتان پیروی از همین فلسفه چه تغییری در کسب‌وکار شما ایجاد می‌کند؟ چند لحظه تأمل کنید و سپس این مصاحبهٔ ویژه با این دو خانم دوست داشتنی را بخوانید.

راز خانم‌ها: رمز گشایی
جولی ملا و رامونا سولاگس، صاحبان سالن شی وینکز

* برای آغاز کسب‌وکار شی وینکز چه چیزهایی الهام‌بخش شما بودند؟
انگیزهٔ راه‌اندازی شی وینکز از اشتیاق درونی برای داشتن خواسته‌های بیشتر از زندگی و آگاهی از این حقیقت بود که ما توان آن را داریم که هر چه می‌خواهیم، به دست آوریم.

* بیانیهٔ هدف شی وینکز چیست؟
همان صورتی را که دارید، دوست بدارید و خودتان را، در تلاش برای تغییر ظاهر، به دست جراحان نسپارید. سالن شی وینکز اینجاست تا زیبایی طبیعی شما را بیشتر کند.

* با احساس‌هایی مانند حسادت یا رقابت چگونه کنار می‌آیید؟
با توجه به اینکه می‌دانیم خداوند این توانمندی‌های منحصربه‌فرد را به ما نداده است که فقط به فکر ثروت‌اندوزی و رقابت باشیم، از آن برای تحقق رؤیاهایمان استفاده می‌کنیم. ما می‌دانیم که امروز کارآفرینانی هستیم که وقتی سال‌ها پیش رؤیایی در سر داشتیم، خیلی‌ها تحقق آن را محال می‌دانستند.

* اگر یک چیز وجود داشته باشد که خانم‌های کارآفرین در سفر خود به آن نیاز داشته باشند، آن یک چیز کدام است؟
ایمان و عبادت؛ هر آنچه را باور دارید را با حضور قلب بخواهید، برای به دست آوردن آن از

خداوند کمک و هدایت بطلبید تا پاسخ‌های درست را بگیرید. و تلاش کنید تا آدم‌های منفی‌نگر را از سر راه خود دور کنید.

* زنان، بیشتر به چه چیزی نیاز دارند؟
به نظرم آنان بیشتر به اعتمادبه‌نفس و ایمان نیاز دارند؛ باید خودشان را باور کنند. آنان به کار گروهی نیازمندند. نباید به تنهایی کار کنند و، در صورت نیاز به کمک، باید از دیگران کمک بگیرند. باید بیاموزیم که درخواست خود را با صدای بلند بیان کنیم و چیزها و افرادی را که دیگر در خدمت رسالت ما نیستند، رها سازیم.

* زنان به چه چیزهایی کمتر نیاز دارند؟
تنگ نظری؛ همیشه از خود می‌پرسم چرا خانم‌ها برای پیروزی در کارهایشان به هم ملحق نمی‌شوند. شاید احساس ناامنی؛ باید صدایی را که می‌گوید شما نمی‌توانید، خاموش کنید. شاید توجیه کردن؛ باید از احساس تأسف برای خودتان دست بردارید. شاید حسادت؛ وقتی می‌دانید همیشه به مقدار فراوان برای همه هست، چرا حسادت؟

* در حال حاضر چه چیزی الهام‌بخش شماست؟
دیدن دگرگونی زنان و همکاری آنان با یکدیگر. اینکه هر زنی بداند برای آغاز کسب‌وکار خود می‌تواند به یکی از خانم‌های کارآفرین مراجعه کند و از او راهنمایی بگیرد، موجب تسلی خاطر است و مسئلهٔ دیگر که خیلی حالمان را خوب می‌کند، این است که زنان دوباره به خود فرصتی برای رشد و پیشرفت بدهند.

* در آغاز کار به یقین ترس‌هایی داشتید، چگونه بر این ترس‌ها چیره شدید؟
ایمان و باورهایمان به ما اطمینان می‌داد که در راهی درست قدم گذاشته‌ایم. باور داشتیم که شاید روزی دختری جوان ما را الگوی خود قرار دهد و این برای‌مان امیدوارکننده بود. همین فکرها به ما شجاعت می‌داد و جایی برای ترس‌ها نمی‌ماند.

* اگر بخواهید به زنانی که تازه کسب‌وکار خود را آغاز کرده‌اند، توصیه‌ای کنید، آن توصیه چیست؟
بر روی رؤیاهایتان استوار و ثابت قدم بمانید و اجازه ندهید کسی رؤیاهایتان را از شما بگیرد و در طول مسیر، سپاسگزاری از خداوند را فراموش نکنید.

راز خانم‌ها: یادداشت‌ها
بزرگ‌ترین درسی که از این فصل گرفتم:
.....

فصل چهارم: ترس

«اینکه خطر نمی‌کنید، خود بزرگ‌ترین خطر است.»
اریکار جونگ(۳۴)

مگر می‌شود در مورد راه انداختن کسب‌وکار سخن گفت، اما از ترس حرفی به میان نیاورد؟ در این‌باره کتابی کامل به‌نام بی‌باک و افسانه‌ای نوشته‌ام که بهتر است همه آن را بخوانید، اما اکنون کمی در مورد غلبه بر ترس در زندگی شخصی و کاری سخن می‌گویم، زیرا هنگامی که می‌آموزیم یا وجود ترس‌هایمان به بیش برویم، توقف ناپذیر می‌شویم.
یکی از نخستین چیزهایی که در کلاس‌های آموزشی از مراجعه‌کنندگان می‌پرسم، این است: «چرا احساس می‌کنید درجا می‌زنید؟» و در نود و نه درصد موارد پاسخ این است که ترسیده‌اند.
آنان از شکست، از مورد قضاوت قرار گرفتن، از به اندازهٔ کافی خوب نبودن، از به اندازهٔ کافی پول نداشتن، از به اندازهٔ کافی پول در نیاوردن، از مشتری نداشتن، از شاد نبودن، از این که مبادا رؤیایشان محقق نشود، می‌ترسند؛ و این فهرست همچنان ادامه دارد. ترس، لباس‌های مختلفی بر تن می‌کند و هیچیک از آن لباس‌ها واقعی نیستند. خیلی اوقات ما حتی دلیل این را که نمی‌توانیم رو به جلو حرکت کنیم، نمی‌فهمیم.
در کتاب بی‌باک و افسانه‌ای، به تفصیل توضیح داده‌ام که اگر واژه‌ای به نام شکست وجود نداشته باشد، ترس نیز وجود ندارد. بیشتر ما آن قدر از شکست می‌هراسیم که حتی گام اول را برنمی‌داریم. ما هرگز کاری را آغاز نمی‌کنیم و نمی‌خواهیم به خودمان اثبات کنیم که به‌راستی می‌توانیم شجاع و افسانه‌ای باشیم.
اما اگر شکست را از نو تعریف کنیم، چه؟ اگر بیاموزیم که هر موقعیتی، فرصتی برای رشد است، چطور؟ شرط می‌بندم اگر پای سخن زنانی بنشینید که امروز در کسب‌وکار وزنی دارند، دچار شگفتی خواهید شد، چون برای‌تان می‌گویند که بارها و بارها شکست خورده‌اند. راستش را بخواهید، دلم می‌خواهد در مورد شکست‌های افراد مشهور بگویم تا به شما ثابت شود که گاهی، برای آنکه نتیجهٔ مطلوب را بگیریم، باید چیزی را بارها و بارها چیزی را امتحان کنیم و با شکست مواجه شویم و سرانجام روزی می‌رسد که پیروزی از آن ما خواهد شد. جی. کی رولینگ(۳۵)، نویسندهٔ مشهور داستان‌های هری‌پاتر، یکی از شکست خوردگان مشهور است و او این شکست‌ها را با افتخار برای همه تعریف می‌کند. با آنکه او امروز یکی از معدود زنان میلیاردر جهان شمرده می‌شود، شکست‌های فراوانی را از سر گذرانده است و این باور قوی را دارد که همین شکست‌ها او را به زن موفق امروز، تبدیل کرده است. او می‌پذیرد که زمانی یکی از بزرگ‌ترین بازندگان بوده است. او در ازدواج شکست خورده بود؛ فقیر و البته بی‌کار بود. جالب اینجاست که نسخه‌های دستنویس هری‌پاتر را، پیش از چاپ اول، ناشران مختلف دوازده بار رد کردند، اما همین داستان‌ها او را به ثروت و پیروزی وشهرت رساندند.

رولینگ در بسیاری از سخنرانی‌های خود در مورد شکست‌ها و ترس‌هایش سخن گفته است. سخنرانی او در مراسم جشن فارغ التحصیلی دانشجویان دانشگاه‌هاروارد در سال ۲۰۰۸ از همان سخنرانی‌های شنیدنی است و اگر شما فیلم آن را ندیده‌اید، توصیه می‌کنم وقت بگذارید و آن را تماشا کنید، و البته قبلش دستمال کاغذی هم دم دستتان باشد، چون بسیار تأثیرگذار است و اشکتان را در می‌آورد. کل سخنرانی خاص و تحسین‌برانگیز است، اما بخشی از آن را، که مرا تکان داد، برای‌تان بازگو می‌کنم، شاید در شما نیز همین تأثیر را بگذارد:

همهٔ ما باید شکست را برای خودمان تعریف کنیم. مردم علاقه دارند که معیارهای شکست را مشخص کنند، البته اگر به آنان اجازهٔ این کار را بدهیم. بنابراین، به نظرم کاملاً منصفانه است که بگویم طبق همهٔ معیارهای عرف، فقط هفت سال پس از روز فارغ‌التحصیلی شکستی جانانه خوردم. ازدواجم در مدتی خیلی کوتاه به شکست انجامید و من مادری تنها و بی‌کار بودم. تا جایی که در انگلستان امکان دارد، بدون آنکه بی‌خانمان باشم، فقیر بودم. هم ترس‌های پدرومادرم در مورد من و هم ترس‌های خودم تحقق یافتند و طبق معیارهای معمول، من ناموفق‌ترین فردی بودم که می‌شناختم.
بگذریم، نمی‌خواهم اینجا بایستم و بگویم شکست چیز جالبی است. آن دوره از زندگی‌ام، دوره‌ای تاریک و غم‌انگیز بود و به هیچ‌وجه تصورش را نیز نمی‌کردم که روزی مطبوعات از آن افسانه بسازند. اصلاً نمی‌دانستم طول تونلی که در آن قرار گرفته‌ام چقدر است و مدتی طولانی، هر نوری که از انتهای تونل به چشمم می‌رسید، به جای واقعی بودن، امیدبخش بود.
بنابراین، چرا در مورد مزایای شکست سخن می‌گویم، دلیل ساده‌اش این است که شکست موجب کنار گذاشتن عوامل غیرضروری زندگی می‌شود. تظاهر به چیزی غیر از آنچه را بودم کنار گذاشتم و همهٔ انرژی خود را صرف به پایان بردن تنها کاری که برای من اهمیت داشت، کردم. آیا در کار دیگری توفیقی به دست آورده بودم؟ شاید در تنها عرصه‌ای که خود را متعلق به آن می‌دانستم، هرگز تصمیم به توفیق یافتن نگرفته بودم. چیزی که بیش از همه از آن می‌ترسیدم، به سرم آمده بود، وهنوز زنده بودم ودختری داشتم که به اوعشق می‌ورزیدم و همین‌طور فکری بزرگ و یک دستگاه تایپ قدیمی. و بنابراین سنگ آخر، پایه‌ای محکم شد که بر روی آن زندگی‌ام را بازسازی کردم. شاید هرگز به اندازهٔ من با شکست رویارو نشوید، اما در زندگی بعضی از شکست‌ها اجتناب‌ناپذیر است. زندگی بدون شکست در چیزی، ناممکن است، مگر اینکه خیلی احتیاط کنید که در این صورت نیز اصلاً زندگی نکرده‌اید و به دلیل حضور نیافتن در میدان مبارزهٔ زندگی، شکست خورده‌اید شکست به من امنیتی درونی داد که هرگز با قبولی در آزمون‌ها به‌دست نیاورده بودم. شکست به من چیزهایی در مورد خودم آموخت که با هیچ روش دیگری نمی‌توانستم یاد بگیرم. متوجه شدم که اراده‌ای قوی و نظم و انضباطی بیش از آنچه می‌پنداشتم، و نیز، دوستانی باارزش‌تر از یاقوت‌های سرخ دارم.
با نگاهی به پشت سر و دانستن اینکه عاقل‌تر و قوی‌تر از پیش هستید، به توانایی خود برای زنده

ماندن اطمینان بیشتری پیدا می‌کنید.هرگز خود یا قدرت ارتباط را به‌درستی نخواهید شناخت، مگر اینکه هر دو در فراز و نشیب‌های زندگی آزمایش شوند. چنین شناختی هدیه‌ای واقعی برای همهٔ کسانی است که بر رنج و بدبختی غلبه کرده‌اند و این شناخت برای من باارزش‌تر از هر صلاحیتی است که کسب کرده‌ام.

جی.کی. رولینگ

و رولینگ تنها شکست خوردهٔ این عرصه نیست. آیا می‌دانستید که آنا وینتور(۳۶) زمانی که به‌عنوان سردبیر تازه کار مد در مجلهٔ هارپرز بازار(۳۷) کار می‌کرد، فقط پس از نه ماه کار اخراج شد و دلیل اخراج شدنش این بود که عکس‌هایش را مناسب و خاص نمی‌دانستند؟ زمانی یکی از تهیه‌کنندگان تلویزیون 'دبلیو جی زی 'بالتیمور(۳۸)، اپرا وینفری را از بخش اخبار شبانگاهی، که گزارشگر آن بود، اخراج کرد. و برای دلجویی از او، نقشی را در یک شوی تلویزیونی روزانه به وی پیشنهاد کرد.
وینفری ابتدا بسیار ناراحت شد. در آن زمان، خروج از اخبار شبانگاهی و کار در نمایشی تلویزیونی روزانه سقوطی بزرگ محسوب می‌شد. اما ناراحتی وی به سرعت رنگ باخت و پس از مدتی در برنامهٔ تلویزیونی «مردم صحبت می‌کنند(۳۹)،» محبوبیت فراوانی یافت. وقتی لیدی گاگا(۴۰) پس از تلاش فراوان نخستین قرار داد ضبط کارش را بست، سه ماه بعد اخراج شد. مریلین مونرو(۴۱) در سال ۱۹۴۷، درست یک سال پس از بستن قرارداد، از شرکت تونتی سنچری فاکس(۴۲) اخراج شد، زیرا آنان عقیده داشتند او جذابیت لازم برای بازیگری را ندارد. شما نیز با این افراد فرقی ندارید. تصور کنید اگر آنان اجازه می‌دادند این شکست‌ها و ترس‌های پس از آن، آنان را از ادامهٔ راه و رسیدن به رؤیاهایشان باز دارد، چه می‌شد.
دلیل اینکه آنان متوقف نشدند این بود که شور و تمنایی درونی داشتند که نیروی محرکه بود. وقتی مشتاق باشی، نمی‌توانی شکست را بپذیری. مگر می‌شود دنیا کسی یا درخواستی را که از جهانی پر از شور و عشق برخاسته است، نادیده بگیرد؟ بر خواستهٔ خود متمرکز باشید، ادامه دهید و ایمان داشته باشید افرادی که باید، پیام شما را خواهند گرفت.
و به یاد داشته باشید اگر چیزی به یک روش جواب نداد، قرار نیست به روش دیگر نیز جواب ندهد. نفسی عمیق بکشید، تیم خود را ترمیم کنید و دوباره بلند شوید.

راز خانم‌ها: رمز
وقتی شوری در سر داشته باشی، نمی‌توانی شکست بخوری
«تفاوت میان افراد موفق و دیگر افراد در مدت زمانی است که
صرف تأسف خوردن برای خودشان می‌کنند.»

باربارا کورکوران(۴۳)

همچنان که این شکست خوردگان معروف اثبات کردند، شکست بخشی از مسیر کامیابی است. در حقیقت، اگر شکست نخورید، به واقع کاری انجام نداده‌اید. بزرگ‌ترین اشتباهی که برخی از خانم‌های کارآفرین مرتکب می‌شوند، این است که پس از یک شکست، تسلیم می‌شوند. حالشان را می‌فهمم. اینکه فکری داشته باشید که از نظر خودتان بی‌مانند است، اما نتوانید آن را به نتیجه برسانید، سخت است. همهٔ ما خانم‌های تابع احساس در این وضعیت حس بدی پیدا می‌کنیم، انگار ابرهای صورتی زندگی مان تیره می‌شوند. اما این پایان راه نیست، باید بلند شوید، خاک لباس‌هایتان را بتکانید و به راهتان ادامه دهید.

این بار که خواستید برای خودتان مراسم عزاداری راه بیندازید و همهٔ صداهای ناهنجار درون ذهنتان، بویژه همان صدایی که یکریز می‌گوید: «تو نمی‌توانی» را نیز به این مراسم دعوت کردید، کاری متفاوت انجام دهید. یک لحظه تامل کنید، حس غم، کلافگی، ناتوانی یا هر حسی را که در آن زمان دچارش می‌شوید با همهٔ وجود بپذیرید، سپس تمامش کنید. برای احساس‌های بد خود مدتی محدود اختصاص دهید. با خود بگویید: «خب، من این احساس منفی را دارم، اما اجازه نمی‌دهم بیشتر از پانزده دقیقه دوام بیاورد. از جایم بلند می‌شوم و از نو آغاز می‌کنم.» بهترین راه برای آنکه خود را از احساس بیچارگی رها کنید، این است که برای خودتان، یا کسب و کارتان، اقدامی مثبت انجام دهید. فکر شما رد شده است؟ باشد، اما دنیا که به پایان نرسیده است! خودتان را به یک نوشیدنی دعوت کنید، دفترچهٔ یادداشتی بردارید و فکرهای جدیدتری را در آن بنویسید. مشتری مطلوبتان را از دست داده‌اید؟ از خانه بیرون بزنید، برای خودتان یک دست لباس جدید بخرید، با دوستانتان قراری بگذارید و خود را از فضای کسب‌وکار کمی بیرون بیاورید. یک وقت آرایشگاه بگیرید و در سالن آرایشگاه دوستان جدید پیدا کنید. البته، حتما کارت ویزیت خود را همراه داشته باشید. هیچ‌کس نمی‌داند مشتری رؤیایی‌اش در حال حاضر کجاست. همیشه بازاریاب خودتان باشید.
و یادتان باشد هیچ‌کس در مراسم عزاداری، شیرینی و شربت پخش نمی‌کند. پس دلسوزی برای خودتان را کنار بگذارید. از زندگی لذت ببرید و بدانید فرصت‌های زیادی پیش روی شماست.

چگونه عاشق فرآیند کارمان شویم
(حتی وقتی اوضاع ترسناک شده است)

«خطر کردن مهم است. به نظرم تحقیق پیش از هر کاری مهم است، اما در پایان باید پیرو غرایز و احساس‌های خود باشید و بی‌محابا خطر کنید.»

آنا وینتور

ترسیم مسیر خود به‌عنوان کارآفرین خانم مستلزم بسیاری کارهاست، اما مهم‌ترین آن کارها بیرون آمدن از منطقهٔ امن است. بیایید صادق باشیم: گاهی منطقهٔ امن چنان گرم و نرم است که بیرون آمدن از آن راحت نیست. این منطقه، آرامش‌بخش، دوست داشتنی و بدون خطر است. اما می‌دانید چه حسی بهتر از آن وجود دارد؟ این حس که به خودتان اثبات کنید، می‌توانید از این منطقه بیرون آیید و فراتر از محدودیت‌هایتان گام بردارید؛ این حس که دست به کارهایی بزنید که هیچ‌وقت فکر نمی‌کردید قدرت انجام آن‌ها را داشته باشید؛ این حس که فراتر از ترس‌هایتان قدم بگذارید و بیشتر از آنکه به نشدن و محال‌ها فکر کنید، به هیجان و شادمانی بیندیشید، این حس که از موقعیت‌های ترسناک، فرصت‌هایی افسانه‌ای برای پیشرفت و یادگیری خلق کنید و، در نهایت، این حس که بگذارید شوق و شورتان دمار از روزگار ترس‌ها در آورد. در همین لحظه‌های خاص است که زیباترین موجود زندگی تان می‌شوید.

یکی از ترسناک‌ترین کارهایی که من کرده‌ام و پیش از آن بیرون آمدن از منطقهٔ امن برای من بسیار دشوار بود، حضور در برنامه‌های زنده تلویزیونی بود. می‌دانم بیشتر شما، درست مانند من، حتی از فکر کردن به آن عرق می‌کنید.
آمادگی برای حضور جلوی دوربین، روندی ترسناک و پرتنش بود. ابتدا باید با صدای بلند به خود و اطرافیانم اعلام می‌کردم که آماده‌ام تا این رؤیا را دنبال کنم. این سخت‌ترین گام بود. سپس باید مربی خوبی می‌یافتم تا در نوشتن متن‌های تأثیرگذار به من آموزش دهد و همهٔ فوت‌وفن‌های حضور در رسانه‌ای مردمی مانند تلویزیون را به من بیاموزد. از همهٔ این‌ها گذشته، باید بازار خوبی می‌یافتم و صدها ایمیل برای تهیه‌کنندگان می‌فرستادم تا خودم و کارم را به آنان معرفی کنم.
اما وحشتناک‌ترین کار برای من پرواز بود. مگر می‌شد من سوار هواپیما شوم و از شهری به شهر دیگر بروم. باید بگویم که حتی فکر کردن به پرواز هم برای من خفقان‌آور بود، اما وقتی تصمیم گرفتم از منطقهٔ امن خود بیرون آیم، خودم بلیت‌های پروازم را خریدم و با گام‌هایی استوار به صحنهٔ زندهٔ تلویزیون‌های مختلف رفتم و همهٔ تلاشم را برای بهترین بودن به کار گرفتم و برای آن دست به دعا برداشتم.
اما می‌دانید چیست؟ بدون این کارها هیچ‌چیز در زندگی من تغییر نمی‌کرد. بی‌خوابی‌های شبانه، خستگی ناشی از پروازهای طولانی، برنامه‌های بیست‌وچهار ساعته و روبه‌رو شدن با ترس‌هایم، همگی ارزشش را داشتند. وقتی می‌دانید که برای دستیابی به خواسته‌ای چقدر سخت کار کرده‌اید، توفیق برای‌تان شیرین و دلنشین‌تر می‌شود. و وقتی بابت داشتن چنین فرصت‌هایی از خداوند و خودتان سپاسگزاری می‌کنید، ترس‌ها برای همیشه ترکتان می‌کنند.
اکنون وقتش رسیده است که در مورد شما حرف بزنیم. با وجود ترسناک بودن این فرآیند چگونه می‌توانید ترس فراوان باز هم از روند زندگی لذت ببرید؟ چطور می‌توانید با آغوشی باز همهٔ فراز و فرودها و هر چه را در این میان پیش می‌آید را پذیرا باشید؟ چگونه می‌توانید مسیر را برای ظهور آن زن ظریف اما توانمند درونتان باز کنید و به صورت ترس مشت بکوبید؟ چگونه می‌توانید هم در زندگی شخصی و هم در دنیای کسب‌وکار به‌راستی شاد و پیروز باشید؟

رازش را فاش می‌کنم: باید با قدرت سپاسگزاری، خیال ترس را نیز از سرتان بیرون کنید.
پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ما می‌توانیم انرژی خود را تغییر دهیم، شادی خود را بیفزاییم، و با تغییر نگرش و تمرین سپاسگزاری، جسم و روحی سالم‌تر خلق کنیم. وقتی بر همهٔ چیزهایی که برای‌شان خوشحال هستیم، متمرکز می‌شویم، به خودمان بزرگ‌ترین هدیهٔ ممکن را می‌دهیم. و به سرعت از تنش، اضطراب، نگرانی و دیگر ملازمان ترس رهایی می‌یابیم.

راز خانم‌ها: رمز
دست و پای ترس را با سپاسگزاری ببندید
برای خودتان ترانه‌ای از بی باکی بسازید

دورانی که خودم را آماده می‌کردم که از کار تمام‌وقت در ام‌تی‌وی استعفا کنم، آهنگی را که از رادیو پخش می‌شد مرتب گوش می‌دادم. این آهنگ در سال ۱۹۹۷ ساخته شده بود، اما به دلایلی، در سال ۲۰۱۴ بیش از پیش مرا به خودش جذب کرد. شاید برای‌تان نگفته باشم، اما موسیقی زبان دوم من است. من با ترانه‌ها و آهنگ‌ها زنده‌ام و برخی از ملودی‌ها اشک را از چشمانم سرازیر می‌کند. شماری از این ترانه‌ها رفته‌رفته با زندگی و وضعیت کنونی‌ام پیوندی عمیق ایجاد کرده‌اند.
در شعر آهنگی که دوستش دارم، توصیفی است از زندگی‌ای درمانده، بی‌هدف و پر از ضعف. در این ترانه در مورد مبارزه میان پس زدن ناتوانی‌ها و بلند شدن و به راه افتادن و ترس‌های آن سخن گفته می‌شود. این ترانه که سمفونی تلخ و شیرین نام دارد، تلاش برای تغییر اوضاع زندگی را که در ظاهر از اختیار ما بیرون است به تصویر می‌کشد. زندگی تلخ و سرد از جلوی چشمانمان می‌گذرد و ما، بی آنکه موفق شویم، تلاش می‌کنیم که آن را در اختیار خود درآوریم. تنازعی بیهوده میان مسیری که دلمان می‌خواهد برویم و مسیری که در آن قرار گرفته‌ایم!
شاید تفسیر این ترانه بسیار نومید کننده باشد، اما ملودی آن فراز و فرودهایی دارد که حس می‌کنم آهنگساز از تنظیم آن هدفی خاص را دنبال می‌کرده است. این فراز و فرودها همان نوسان‌های خلقی و احساسی ما را نشان می‌دهد.
پس از آنکه این ترانه و آهنگ دلم را برد، آن را دانلود کردم و هر روز صبح در مسیر محل کارم به آن گوش می‌دادم و با آن همخوانی می‌کردم. این آهنگ برای من ترانه‌ای از بی‌باکی شد.
خودم را در حالی تجسم می‌کردم، گویی در آخرین پردهٔ فیلم ایستاده و این ترانه را با بلندترین صدا گوش می‌دهم و سپس فیلم تمام می‌شود. همین هم شد. تصمیم خودم را گرفتم.
در دهم اکتبر ۲۰۱۴ وارد آسانسور طبقهٔ چهل و هشتم شدم، هدفون را بر روی گوش‌هایم گذاشتم، ترانه را روشن و صدایش را بلند کردم. از ساختمان بیرون آمدم و برای همیشه این کار تمام وقت را ترک کردم.

و این صحنهٔ پایانی بود.

و هنگامی‌که چند هفته پیش دوباره این آهنگ را در کلاس چرخهٔ روان گذاشتم، اشک‌هایم سرازیر شد. به یاد روزهایی افتادم که ترس سراسر زندگی‌ام را گرفته بود و آن روزها را با امروز که ترس برای من مفهومی ندارد، مقایسه کردم. امروزی که حس رهایی و آزادی همهٔ وجودم را سرشار کرده است.
شما را با تمام قوا ترغیب می‌کنم که ترانه‌ای بیابید که به شما انرژی می‌دهد. پیدا کردن ترانه‌هایی که موتور مرا راه می‌اندازد یکی از کارهای همیشگی من است. برای من فرق نمی‌کند آن را از تلویزیون یا رادیو بشنوم. ترانه را پیدا می‌کنم و زمانی که برای کاری مهم آماده می‌شوم، آن را بارها و بارها گوش می‌دهم تا دوباره حس بی‌باکی، شجاعت و جسارت وجودم را لبریز کند. این گونه، می‌توانم هر آنچه را زندگی به دامانم می‌ریزد با عشق پذیرا باشم.

راز خانم‌ها: رمز گشایی
آدرین بوش(۴۴)، خالق بوتیک اسپارکل اند شاین(۴۵)

در حدود یک سال پیش، یکی از دوستانم پیامی برای من فرستاد مبنی بر اینکه آدریانا بوش، مطلب‌های کتاب‌های مرا در کانال اینستاگرام خودش گذاشته و از آن‌ها تعریف کرده است. به سرعت به اینستاگرام رفتم، پیدایش کردم و به همهٔ مطلب‌های زیبایش سری زدم. او در نوشته‌هایش از زنان دیگر حمایت کرده بود. بگذارید همین‌جا روشن کنم که من نه خیلی ورزشی هستم نه می‌دانستم که زمانی آدریانا با کریس بوش، بسکتبالیست معروف، ازدواج کرده است. هیچ یک از این‌ها برای من اهمیتی نداشت، چون آدریانا خود یکی از متواضع‌ترین و دوست داشتنی‌ترین زنانی است که در طول عمرم دیده‌ام. هدف او این است که حسی خوب و زیبا در زنان دیگر ایجاد کند و او این کار را بدون منفعت طلبی و به وسیلهٔ نشان تجاری بوتیک جدیدش، یعنی اسپارکل اند شاین، انجام می‌دهد. با آنکه او همسر یکی از معروف‌ترین بسکتبالیست‌هاست، راه خودش را دنبال می‌کند و به همهٔ زنان اثبات می‌کند که مثبت‌نگری و کمی هوشمندی همهٔ چیزی است که برای تحقق رؤیاهایشان به آن نیاز دارند.
در طول دوستی جدیدمان، از کسب و کار همدیگر حمایت کرده‌ایم و از اینکه نام او را در این کتاب آورده‌ام، احساس خوبی دارم. مصاحبه‌ای با این مادر ـ کارآفرین انجام داده‌ام که دلم می‌خواهد خوب آن را بخوانید و نکات مهم آن را با ماژیک برجسته کنید.

* کمی از خودت بگو.
من مادر سه فرزند، همسر و زنی کارآفرین هستم که نخستین بوتیک خودش را باز کرده است. من با جدیت تلاش می‌کنم و زندگی را به بهترین نحو می‌گذرانم. هدف من از هر کاری که به انجام می‌رسانم این است که به زنان نشان دهم آنان می‌توانند به خواسته‌هایشان دست بیابند. هیچ مسیر مستقیم یا پاسخ کامل و درستی برای رسیدن به پیروزی وجود ندارد. به اعتقاد من، هر اتفاقی که در این مسیر می‌افتد، شما را یک گام به سرنوشت نهایی‌تان نزدیک می‌کند. پس، شور

و اشتیاق خودتان را پیدا کنید ـ و اگر نمی‌توانید آن را بیابید، خلقش کنید. شما این قدرت را دارید که داستان زندگی خودتان را بیافرینید. و زمانی‌که دچار تردید شدید، درخشش را بیفزایید!

* می‌دانم که به روش‌های گوناگون از زنان حمایت می‌کنی. برای راه‌اندازی جنبش اسپارکل اند شاین چه چیزی الهام بخش تو بود و اکنون که جنبش «من امروز می‌توانم،» را برای مادران شروع کرده‌ای، چه انگیزه‌هایی داری؟
اسپارکل اند شاین فضایی برای خانم‌هاست تا خانم‌ها را گرامی بدارند ـ خودشان و همدیگر را. این فضا چیزی بیشتر از یک فروشگاه است؛ در واقع، جنبش است. یادم هست که شوهرم به همراه بهترین دوستانم تولد بیست و نه سالگی مرا در رستورانی بر روی بام جشن گرفتند. مکانی زیبا بود و می‌توانستیم منظرهٔ برج ایفل را ببینیم. حس خوب آن شب را هرگز فراموش نمی‌کنم.

در آن شب همهٔ کسانی که دوستشان داشتم، از اعضای خانواده گرفته تا بهترین دوستانم، در کنارم بودند. وقتی از پاریس به میامی برگشتیم، فهمیدم که دلم می‌خواهد همهٔ زنان همان حال خاص آن شب مرا داشته باشند. با راه‌اندازی بوتیک اسپارکل اند شاین، همین هدف را دنبال می‌کنم. این بوتیک بهشتی برای زنان است که گرد هم جمع شوند، خرید و استراحت کنند، هر چیزی را که دوست دارند تهیه و لبریز از شادی، آرامش و حمایت آنجا را ترک کنند.

اما جنبش روز مادر با عنوان «امروز من می‌توانم» به خاطر عشق و احترامی که برای همهٔ مادران قایلم، راه‌اندازی شد. در این دنیای پرهیاهو، انسان خیلی راحت تحت تأثیر عقاید و نظرهای دیگران قرار می‌گیرد. تفکر «امروز من می‌توانم» تمرکز شما را به توانایی‌های خودتان برمی‌گرداند. این جنبش به شما می‌گوید که باید هدفی روزانه را برای خودتان داشته باشید و این هدف می‌تواند نخستین گام برای رسیدن به زندگی مطلوبتان باشد. مادران خودشان را فراموش می‌کنند و من می‌خواستم به آن‌ها در بهترین روز، یعنی روز مادر، یادآور شوم که تا چه اندازه دوست داشتنی و ارزشمندند. زنانی که در این جنبش شرکت می‌کنند، رؤیاهایی بزرگ دارند و، با کوشش و پشتکار، روزی به آن می‌رسند. ایمان دارم که هیچ چیز نمی‌تواند آنان را از دستیابی به خواسته‌هایشان باز دارد.

* بیانیهٔ هدف شخصی تو چیست؟

بدون ترس از حرف مردم زندگی کنید. هرچه سنم بالاتر رفته و آدمی راحت‌تر شده‌ام، یاد گرفته‌ام که هر کاری که مرا شاد می‌کند انجام دهم. برای من مهم نیست که مردم چه می‌گویند. من در صحنهٔ زندگی خود زیباترین بازی‌ام را اجرا می‌کنم. همهٔ همّ و غم من این است که زنان به ویژگی‌های منحصر به فرد خودشان توجه کنند، شور و شوق خود را بیابند و کاری را انجام دهند که حقیقت درونی‌شان را تجلی می‌دهد. هرگز لحظه‌های شاد زندگی را به دلیل نگرانی از فکرها و حرف‌های مردم از دست ندهید.

* تو نه تنها یک کارآفرین هستی بلکه مادر هم هستی. به عنوان مادر کاری آفرین با چه چالش‌هایی روبرو هستی؟
در طی روز همیشه وقت کم می‌آورم! دلم می‌خواهد شبانه روز بیشتر از بیست‌وچهار ساعت باشد. برای من سخت است که در این زمان محدود نقش‌های متفاوتی را بازی کنم. اما صادقانه بگویم، همیشه مادری کردن برای من اولویت قرار داشته است و از مادر بودن، خیلی راضی‌ام. همسر و سه فرزندم همیشه مرا در مسیر رؤیاهایم پشتیبانی کرده‌اند. آنان همیشه در کنارم هستند. همه می‌دانند که من آدمی تابع برنامه‌ریزی هستم، اما اگر فرزندانم به من نیاز داشته باشند، برنامه باید تغییر کند. هر روز برای من روزی تازه است، پس با آغاز صبح خودم را به جریان زندگی می‌سپارم و با آن به پیش می‌روم. حفظ نقش مادری به من این فرصت را می‌دهد تا با دیگر مادران در سراسر جهان در ارتباط باشم. حقیقت این است که همهٔ ما مادرها با دشواری‌هایی کوچک و بزرگ روبه‌رو هستیم و باید به یکدیگر کمک کنیم. من عاشق تفکر کمک و مهربانی‌های تصادفی هستم. این مهربانی‌ها، کارهایی ساده هستند که امکانی بزرگ برای روشن کردن زندگی دیگران دارند.

* صبح را چگونه شروع می‌کنی؟
شب‌ها بهترین فرصت است برای رسیدگی به کارهای عقب مانده‌ام. راستش، وقتی اعضای خانواده در خواب به‌سر می‌برند، بهترین زمان است که به کارهایم برسم بنابراین، برنامهٔ خوابم بیشتر شبیه به چرت زدن است. صبح‌ها با خواندن و پاسخ دادن به ایمیل‌ها و پیام‌ها آغاز می‌شود و، پس از مدتی، وقتم را با فرزندان و همسرم می‌گذرانم. سپس همه از هم جدا می‌شویم و تقریباً نصف روز در کنار هم نیستیم. برای من فرقی نمی‌کند که روزم چگونه آغاز شود، تلاشم را می‌کنم که به همه چیز روحی مثبت بدهم.

* حس ترس را چگونه مدیریت می‌کنی؟
می‌دانی روان‌شناسان می‌گویند که ترس را حس و سپس رهایش کنید. ترس واقعی نیست. بله، ترس حس است، اما چیزی لمس کردنی نیست و با مثبت اندیشی و رفتار مثبت می‌توان آن را از بین برد. باید هر روز این موضوع را به خود یادآوری کنیم. به نظرم بیشترین ترسی که همهٔ ما احساس می‌کنیم، ترس از شکست است. اما شکست، از نظر من، فرصت است. همه باید با آغوش باز شکست را بپذیریم و به دنبال پیامدهای خوبی باشیم که از دل آن بیرون می‌آید. هر شکستی به معنای یک گام نزدیک‌تر شدن به پیروزی است. و در آن لحظه‌هایی که تردید به سراغم می‌آید، خانواده و دوستانی حامی دارم که به من کمک می‌کنند. همهٔ زنان را ترغیب می‌کنم که خودشان را در جمع آدم‌هایی مثبت، مشوق و حامی قرار دهند. این افراد، هر وقت لازم باشد، به شما یادآور می‌شوند که چقدر قدرتمندید و زندگی بدون ترس چه اندازه زیباست.

* چه چیزی به تو بیشتر انگیزه می‌دهد؟

همهٔ زنان مشتاق و قدرتمندی که در سراسر جهان هستند، هر روز الهام‌بخش من می‌شوند. افراد زیادی کارهای عالی انجام می‌دهند، اما من عاشق زنانی هستم که زمین خورده و سپس بر روی پایشان ایستاده‌اند. این زنان از تجربه‌هایشان آموخته‌اند. آنان به راحتی دست بردار نیستند و تسلیم نمی‌شوند. عزم، اراده و همت چیزهایی هستند که به من انگیزه می‌دهند.

* چگونه خودت را پرانگیزه حفظ می‌کنی؟

تلاش می‌کنم هدف اصلی خودم را به یاد بیاورم. اینکه چرا این کار را آغاز کردم. همواره بر این باورم که مسیر کسب و کار، همیشه پیش از رسیدن به قله، به سخت‌ترین مکان می‌رسد. اگر همان‌جا بایستی و به عقب نگاه کنی، اگر راهی را که تا به امروز پیموده‌ای ببینی، دوباره انگیزهٔ لازم برای ادامه دادن را به دست می‌آوری. من تخته‌ای دارم که تصاویر خواسته‌ها و عبارات تأکیدی مثبت را بر روی آن چسبانده‌ام. این تصاویر به من یادآور می‌شوند که چرا باید سخت تلاش کنم. همسر و فرزندانم نیز به من انگیزه می‌دهند. وقتی کودکانم از خواب بیدار می‌شوند، یا چیزی جدید یاد می‌گیرند، شور و هیجان آنان مرا به وجد می‌آورد. می‌بینم که شوهرم، برای رسیدن به رؤیاهایش، چه اندازه جدی تلاش می‌کند. همیشه به یکدیگر انگیزه می‌دهیم. مفهوم خانواده همین است. من و دوستانم همیشه تلاش داریم صمیمیت خودمان را حفظ کنیم. فاصلهٔ مکانی ما چه دور باشد چه نزدیک، با هم تلفنی تماس می‌گیریم. شوخی و مزاح می‌کنیم و به یکدیگر یادآور می‌شویم که دوست داشتنی هستیم و برای هم ارزش قایلیم. ما در کنار هم خوشبختیم.

* برای زنانی که می‌خواهند کسب و کاری را آغاز کنند، چه توصیه‌ای داری؟

پیش از هر چیز، تسلیم نشوید. من سفرم را با دو تختهٔ تجسم آغاز کردم. که برروی آن‌ها نقل قول‌ها، یادداشت‌ها، طرح‌ها و تصاویری از مجلات گوناگون را چسبانده بودم. این دو تخته، طرح اولیهٔ من برای راه‌اندازی بوتیکم بودند. یک سال بعد، همان لوسترها و کفپوش‌های مورد علاقه‌ام تهیه شد. رؤیای من به حقیقت پیوست. در طول مسیر، از پرسیدن نترسید. همیشه چیزهای تازه برای یادگیری وجود دارند. با افرادی ارتباط برقرار کنید که به شما انگیزه می‌دهند و فارغ از اینکه تفکرتان منطقی باشد یا نه، شما را باور دارند. به یقین آن دوروبر خیلی‌ها هستند که منتظرند شما اشتباه کنید تا به سخرهتان بگیرند، اما به آنان اهمیت ندهید و خودتان نیز به آنان نپیوندید. و، از همه مهم‌تر، خودتان را باور داشته باشید. شما بهترین مشوق خودتان هستید. باید در مورد تصمیم‌هایی که می‌گیرید، احساسی خوب داشته باشید. همیشه ارتعاش‌های درونی قوی‌تر از هر چیزی عمل می‌کنند. از ندای درونی خود پیروی کنید و اجازه ندهید دیگران دیدگاه شما را

تغییر دهند. رؤیاهایتان را با همهٔ وجود محقق کنید. عاشق خودتان، فکرها و رؤیاهایتان باشید. بدانید که شما مخلوقی افسانه‌ای هستید.

راز خانم‌ها: اعتبار بیشتر دادن

چگونه می‌توانید دیدگاه خود را در مورد شکست تغییر دهید و آن را به روشی مثبت بازتعریف کنید؟ سه شکست را که در کسب و کار خود خورده‌اید در این خطوط بنویسید و بگویید چه درس‌هایی از آن‌ها گرفته‌اید؟

.....

راز خانم‌ها: یادداشت‌ها

بزرگ‌ترین درسی که از این فصل گرفتم:

.....

فصل پنجم: گرد و غبارهایتان را بتکانید

چگونه با افراد منفی باف، منتقد و حسود کنار بیاییم
«چرا باید برای آن انرژی صرف کنم؟ همیشه این فکر به ذهنم می‌رسد که دوباره امروز برای من حرفی درست می‌کنند. بعد با خودم می‌گویم، بی‌خیال منفی نگرها و منتقدان. خودت مثبت باش.»

لیدی گاگا

یکی از چیزهایی که صددرصد به‌همراه موفق بودن می‌آید، انتقاد و حسادت است. نمی‌توانید خودتان را از دیگران دور کنید تا این‌ها را حس نکنید. کنار آمدن با این رفتارهای دیگران کاری دشوار است، چون برخی از انتقادها و حرف‌های منفی ممکن‌ست شما را به هم بریزد، قایقتان را واژگون سازد و ابرهای صورتی آسمان زندگی‌تان را سیاه کند. اما من، در طی سال‌ها کسب و کار، یک چیز را خوب آموخته‌ام. حضور این افراد دلیلی دارد. آنان بزرگ ترین معلمان ما هستند. آنان به ما شکیبایی و قدرت داشتن را یاد می‌دهند و کمک می‌کنند تا قدر عزیزانی که ما را بی قید و شرط دوست می‌دارند و در همه حال از ما حمایت می‌کنند، بدانیم. در این فصل می‌خواهم شما را به تدابیری کشنده مجهز کنم تا خودتان را برای مبارزه با چنین افرادی آماده کنید.
رسانه‌های اجتماعی بستری برای افراد متعصب و گستاخ فراهم کرده است تا به راحتی از دیگران انتقاد کنند. آنان در ادای واژه‌ها، نگارش، کلمات، ظاهر و حتی شخصیت شما دنبال ایراد هستند و آن ایرادها را همان جا در حضور همگان اعلام می‌کنند. آنان شما را داوری می‌کنند و از این کار خود شرمنده نیستند. برای خود من زیاد پیش آمده است و می‌توانم بگویم رویدادی خوشایند نیست. خب، یک خانم رئیس در چنین وقت‌هایی باید چه کاری انجام دهد.
پیش‌تر به چنین افرادی بسیار حساس بودم. به واقع، اگر ده نظر مثبت می‌گرفتم، یک نظر منفی نیز برای من می‌آمد و گاهی ساعت‌ها، یا حتی روزها را، صرف تجزیه و تحلیل رفتار آنان می‌کردم. از خودم می‌پرسیدم مگر می‌شود این فرد تا این اندازه پست باشد. مگر من چه پیام بدی دادم که او این گونه توهین می‌کند. چرا حرف مرا نمی‌فهمند؟ چرا راحت در رسانه‌ای که صدها نفر آن را می‌بینند، این قدر با اعصاب و روان من بازی می‌کنند؟
نخست آنکه، بهتر است بدانید کسی که به دیگری آزار می‌رساند، بیچاره است. چنین افرادی ناشادند و احساس امنیت ندارد. بیشترشان به گونه‌ای آسیب دیده‌اند. اما هیچ یک از این‌ها دلیلی برای اذیت کردن دیگران نیست. می‌دانم که خیلی از شما جزو این افراد نیستید، اما چنین افرادی نیز وجود دارند. آنان در همهٔ زندگی خود نقش قربانی را ایفا می‌کنند. آنان دنیا را مسئول مشکل‌های خویش می‌دانند و حتی گاهی من و شما را بابت بدبختی‌هایشان سرزنش می‌کنند. قرار نیست با این افراد مانند خودشان رفتار کنیم، اما می‌توانیم فقط خودمان باشیم و به آنان محل نگذاریم.

از شما می‌خواهم وقتی با چنین افرادی روبه‌رو شدید، یک واژه را به خاطر بسپارید و آن «وقار» است. وقار در تعریف به معنای «حفظ ظرافت و اعتبار و متانت در رفتار» است. زمان زیادی برد که به خانمی تبدیل شوم که حسادت، انتقاد و بی ادبی دیگران را با وقار پاسخ می‌دهد. می‌دانید، من دختری سرسخت و حساس هستم و با مادری مجرد بزرگ شده‌ام. مادری بسیار قدرتمند و محترم که به من آموخت به هیچ وجه نباید اجازه دهم دیگران به من توهین کنند. به همین دلیل، همیشه در حالت تهاجمی و دفاع از خویش بودم، اما وقتی تمام وقت از خودت دفاع کنی، فردی لجوج و عصبی می‌شوی. خیلی وقت‌ها بر سر مسائل کوچک و پیش پا افتاده از کوره در می‌روی و این برای کسب و کار آدم رفتار خوبی نیست.
پس چگونه می‌توانیم در زندگی و کار خود با وقار و متانت رفتار کنیم؟ اصلاً کدام درست است؟ اینکه متین و آرام باشیم و صبوری کنیم یا اینکه رویکردی تهاجمی داشته باشیم؟ پاسخ من به این پرسش‌ها این است: ابتدا بیندیشید. به این فکر کنید که می‌خواهید چه واکنشی نشان دهید و چه پاسخی بگیرید. به احساسی که پس از پاسخ خواهید داشت نیز فکر کنید. آیا اختیار همهٔ فکرها و احساس‌های شما در دستتان است. شاید بهتر باشد نظرهای منفی دیگران را نادیده بگیرید و به کار خودتان برسید.
همیشه حس می‌کردم باید از خودم دفاع کنم. دوست داشتم پاسخ هر نظر منفی را بدهم، اما به این نتیجه رسیدم که در نود و نه درصد موارد، این کار اتلاف وقت و انرژی است و همین زمان و انرژی را می‌توانم صرف کسب و کارم کنم. می‌دانید، وقتی تلاش می‌کنید کسی را متقاعد سازید که شما را دوست داشته باشد، یا درک کند، او ارزش زیادی برای‌تان قایل نمی‌شود.
البته، زمان‌هایی هست که به‌نظرتان می‌رسد بهتر است چیزی را برای فردی که اشتباه می‌کند، توضیح دهید و روشن سازید، اما بد نیست گاهی از گزینه‌های بلاک و حذف رسانه‌های اجتماعی نیز بهره گیریم. راحت بگویم، ترجیح می‌دهم به جای آنکه اجازه دهم کسی اعصاب مرا زیر فشار بگذارد، من کلید بلاک یا حذف را فشار دهم.

راز دختران: رمز
وقتی سر و کارتان با آدم‌های منفی نگر می‌افتد، مطمئن باشید که وقار پیروز می‌شود.

به جایی بروید که دوستتان دارند
«وقتی در جمع‌های عمومی حاضر می‌شوید، باید پوستی کلفت و حافظه‌ای فراموشکار داشته باشید. حتی مادرترزا نیز منتقدان و دشمنانی داشت.»

کلامی از مادر قوی من

زمان‌هایی که همه چیز تحمل ناپذیر به نظر می‌رسد، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ وقتی آدم‌های منفی و منتقد و حسود را می‌بینید و تمرکز بر نوآوری و ادامهٔ کار سخت می‌شود، چه باید کرد؟ همیشه می‌گویم، در چنین وقت‌هایی جایی بروید که دوستتان دارند. به جای فکر کردن به آدم‌هایی که از کاری که انجام می‌دهید پشتیبانی نمی‌کنند، به کسانی فکر کنید که حامی شما هستند. افرادی را

گرامی بدارید که شما را گرامی می‌دارند.

اگر مدتی از کسب و کار شما می‌گذرد، پیشنهاد خوبی برای‌تان دارم. اینکه نامه‌های دوستانهٔ مشتریان خودتان را جمع کنید. هر ایمیل، پیام یا متنی را که به شما انرژی می‌دهد پیدا و آن‌ها را چاپ کنید. حتی می‌توانید از برخی از نظرهای مثبت مشتریان در وب سایت یا اینستاگرام خودتان استفاده کنید، چرا که تبلیغ خوبی نیز محسوب می‌شود. این نامه‌ها را در پوشه‌ای زیبا، جایی در دسترس قرار دهید تا به راحتی آن‌ها را بیابید.
اگر هم کارتان را تازه آغاز کرده و هنوز مشتریان زیادی ندارید که برای‌تان نامه بنویسند، خودتان که هستید. برای خودتان نامه یا پیامی بنویسید! در محیطی آرام بنشینید، شمعی روشن کنید و به نوشتن بپردازید. اگر این کار برای‌تان سخت است، ابتدا فهرستی از همهٔ ویژگی‌های مثبت خود تهیه و آن‌ها را بر روی کارتی یادداشت کنید و آن را نزدیک به میز کار یا جایی قرار دهید که هر روز جلوی چشمتان باشد. شاید این کار ابتدا به نظرتان عجیب بیاید، اما بدانید که احترام به خود بسیار مهم است و به تدریج احساس خوبی به این کار می‌یابید. گاهی اوقات نباید منتظر ماند تا دیگران برای‌مان کاری کنند، زیرا مراقبت از ما در درجهٔ اول به عهدهٔ خودمان است.

راز دختران: رمز
جایی بروید که دوستتان دارند
ارمغان ناامنی، رقابت و ارمغان اعتماد به نفس، قدرت است.
«هنگامی‌که حس می‌کنید کسی از شما تقلید می‌کند، بدانید که آنان فقط می‌توانند به جایی بروند که شما رفته‌اید اما نمی‌دانند که در آینده به کجا خواهید رفت.»

لیز لانگ(۴۶)

بیایید با این حالت روبه‌رو شویم. وقتی کارتان را جایی در دید عموم قرار می‌دهید، امکان دارد که از کار شما نسخه‌برداری کنند. این خطر وجود دارد که آنان از واژه‌ها، نوشته‌ها، تصاویر یا حتی نشان شما استفاده کنند. هر بار که در چنین وضعیتی قرار می‌گیرم، این پرسش برای من پیش می‌آید: آیا تقلید نسخهٔ شیک تقلب است؟ صریح بگویم، از نظر من این کار بی‌شرمانه است و توجیه‌پذیر هم نیست.
همین جا این موضوع را روشن می‌کنم که الهام گرفتن با تقلید کردن، زمین تا آسمان فرق دارد. همهٔ ما از یکدیگر الهام می‌گیریم و اگر کسی این احساس را داشته باشد که نشان تجاری من او را تحت تأثیر قرار داده است، بسیار خوشحال می‌شوم. اما اگر کسی درست همان واژه‌ها، همان نگارش، همان تصاویر و همان نقل قول‌های مرا، بدون ذکر منبع، در صفحهٔ خود بیاورد، از کوره در می‌روم.

پیروزی در کسب و کار مستلزم نوآوری، نوآوری و بازهم نوآوری است. ناگزیریم که هر لحظه با این گونه آدم‌های متقلب سرو کار داشته باشیم و تنها راه مبارزه با آنان این است که همیشه یک قدم جلوتر باشیم. به واقع، اگر قرار باشد تنها یک توصیهٔ کلیدی به کارآفرینان خانم بکنم، این است که مهارت نوآوری و اندیشه‌های به روز را در خود تقویت کنند. اگر قرار باشد هر بار که کسی از کار شما نسخه‌برداری کند، عصبانی شوید، بهتر است در کسب و کارتان را تخته کنید. باید عرصه‌های مبارزه را با دقت برگزینید و بدانید که چه زمانی خشمگین شوید و چه زمانی نوآوری را چاشنی کار کنید.
در حدود یک سال پیش، یا شاید بیشتر، متوجه شدم یک خانم صاحب کسب و کار به تدریج نشان تجاری خودش را شبیه مالِ من کرده است. سال‌ها بود که کار او را دنبال می‌کردم و او پیام‌ها و نشان تجاری خاص خودش را داشت، اما ناگهان از همان دستور نگارش، از همان رنگ‌ها و حتی از همان واژه‌های من استفاده می‌کرد. ابتدا به روی خودم نیاوردم، اما وقتی این کار ادامه پیدا کرد، بسیار ناراحت شدم. من سال‌ها سخت تلاش کردم تا نشان تجاری خودم را توسعه دهم و به کارهای خودم عشق می‌ورزیدم. حس بدی داشتم، گویی کسی بدون اجازه وارد زندگی‌ام شده و همهٔ دارایی‌های دوست داشتنی‌ام را برداشته است. نگرانی‌ام را با همسرم در میان گذاشتم و او کوشید مرا آرام کند و به من یادآور شد که باید بر طرح‌های بزرگ‌تر تمرکز کنم. و حق با شوهرم بود، اما باز هم از کار آن خانم دلگیر بودم.
هفته‌ها سپری شد و کوشیدم این کار او را فراموش کنم و، در واقع، آن را تصادف به شمار آورم، اما هر کس که مرا می‌دید، از این همه نسخه‌برداری او متعجب بود. حس می‌کردم او ظاهرش را شبیه من کرده است، اما او فقط لباسم را ندزدیده، بلکه همهٔ زندگی کاری‌ام را به سرقت برده بود.
پیش از آنکه به این بحث ادامه دهم، می‌خواهم موضوعی را روشن کنم. من در مورد این زن احساس نفرت نداشتم و برای او بد نخواستم، بلکه دعا می‌کردم که همهٔ کامیابی‌های زندگی را در آغوش بگیرد، اما ناراحت بودم. دچار تضاد بودم. از سویی، دلم برای کاری که یک عمر به خاطرش تلاش کرده بودم، می‌سوخت و از دیگر سو، برای او احساس تأسف می‌کردم. از دیدگاه دیگری به قضیه نگاه کنم. با خودم گفتم او از من تقلید کرده، چون شیفتهٔ کارهای من بوده است. او نوآوری و خلاقیت نداشته است.
با آنکه از او ناراحت بودم و حس سردرگمی سراسر وجودم را گرفته بود، آنچه انجام دادم خودم را نیز متعجب می‌کند. به جای آنکه هر لحظه از دست او خشمگین باشیم، تصمیم گرفتم تقویتش کنم. همهٔ نوشته‌هایی را که در اینترنت دقیقاً از روی نوشته‌های من نسخه‌برداری شده بود تأیید می‌کردم و در زیر آن‌ها نظرهای مثبت می‌دادم. با ابراز عشق و ارادت، اجازه ندادم انرژی‌های منفی مرا از پای در آورد. همیشه این جمله را باور دارم که حس ناامنی با خودش رقابت می‌آورد، اما اعتمادبه‌نفس آدمی را تقویت می‌کند. چرا باید با چنین زنی رقابت می‌کردم؟ من به خودم و کارهایم ایمان داشتم. و می‌دانستم که هیچ‌کس نمی‌تواند کاری را انجام دهد که من انجام

می‌دهم. پس متوجه شدم که زمان تقویت کردن و نیرو بخشیدن است. همان‌گونه که همسرم به من می‌گفت، کارهای بزرگ‌تری برای انجام دادن داشتم. و اتلاف وقت برای مبارزه با فردی که هیچ فکر خلاقانه‌ای ندارد، می‌توانست مرا از کسب‌وکار بیندازد و این سبک زندگی من نیست.

راز خانم‌ها: رمز
ارمغان ناامنی، رقابت و ارمغان اعتماد به نفس، قدرت است.

جهان هستی کارش را خوب بلد است. درست در لحظه‌ای که ارسال انرژی مثبت و عشق را برای این خانم آغاز کردم، او به‌طور طبیعی، به نشان تجاری پیشین خودش برگشت. دیگر نوشته‌هایش تقلیدی از کارهای من نبود. همان طرح رنگ قبلی را در پایگاه اینترنتی خود قرار داد. برای خودم هم باور کردنی نبود. تا به امروز هنوز نفهمیده‌ام که او چطور به یکباره تغییر روش داد و دوباره به حالت اول برگشت اما می‌دانم که این بهترین اتفاقی بود که امکان داشت برای هر دویمان رخ دهد. دیگر از این نگران نشدم که شاید کسی نشان تجاری مرا تقلید کند. احتمالاً او نیز به این نتیجه رسید که می‌تواند به هوش و نوآوری خودش اتکا کند و خود زیبایش را نشان دهد. به یاد داشته باشید که هیچ‌کس نمی‌تواند به خوبی شما باشد. بهترین‌های خودتان را رو کنید. نهایت خلاقیت خود را به کار گیرید و چیزهای حاشیه‌ای را به دست فراموشی بسپارید.

راز خانم‌ها: رمز گشایی
راشل لونا(۴۷)
نویسندهٔ کتاب‌های پرفروش و مربی اعتماد در کسب‌وکار

راشل را درست چند سال پیش دیدم و مانند همهٔ ارتباط‌های آنلاین، هیچ‌یک از ما به یاد نداریم که چطور با هم آشنا شدیم. به هر شکل، با یک کلیک دوستان مجازی هم شدیم و از آن زمان تا به حال از یکدیگر حمایت کرده‌ایم. من و راشل، افزون بر همراهی هم در کتاب‌ها و پادکست‌هایمان، چندین طرح مشترک نیز داشتیم که جدیدترین آن‌ها رویدادی زنده در شهر نیویورک بود. در آن رویداد، ما برای نخستین‌بار یکدیگر را از نزدیک می‌دیدیم. همان‌گونه که انتظار می‌رفت، پیوند ما، پس از این ملاقات و نوشیدن چای و گپ و گفت‌وگوهای دوستانه، بسیار قوی‌تر شد.
از اینکه امروز این فرصت نصیبم شده است که نام راشل را در این کتاب بیاورم، بسیار خوشحالم. هر دوی ما با این فلسفه زندگی می‌کنیم که زنان، وقتی در کنار هم هستند، قوی‌ترند. تخصص راشل در کمک به زنان است که اعتمادبه‌نفس خود را در زندگی و کسب‌وکار به دست آورند تا قوی‌تر از پیش‌تر عمل کنند. پیشنهاد می‌کنم برای آنکه به نهایت قدرت خود دست یابید، این مصاحبه را از دست ندهید.

* کمی از خودت برایمان بگو.
این پرسش، پاسخی طولانی دارد، اما به موارد مهم اشاره می‌کنم: من در نیویورک بزرگ شدم و در کودکی پدر و مادرم را به دلیل ابتلا به بیماری ایدز از دست دادم. با افسردگی، اختلال در

تغذیه، اعتیاد و خودکم‌بینی دست و پنجه نرم می‌کردم. اوضاع و احوال نشان می‌داد که من نیز قرار است به آدم‌های انگل اضافه شوم. اما، با وجود ضربه‌های سخت زندگی، می‌دانستم که برای رسالتی به این دنیا آمده ام. رسالت من این بود که تأثیری شگرف در دنیا بگذارم و زندگی دیگران را تغییر دهم. نمی‌دانم چرا این فکر را داشتم، اما مهم این بود که اطمینان داشتم باید کاری متفاوت انجام دهم.
در سفر شناخت خویشتن، به نیروی دریایی امریکا پیوستم و در عملیات آزادسازی عراق از دست صدام شرکت داشتم و ده سال در نیروی دریایی خدمت کردم. سپس از دانشگاه ایالت پنسیلوانیا در رشتهٔ مدیریت تجارت فارغ‌التحصیل شدم و پس ا آن نیز به‌عنوان نویسندهٔ پرفروش‌ترین کتاب‌ها، همچون «انسان‌های موفق سرشار از شجاعت، اعتبار، انعطاف‌پذیری و مداومت هستند: راهنمای گام‌به‌گام برای دستیابی به رؤیاها»(۴۸) معروف شدم. از آنجا که فردی انعطاف‌پذیر هستم، در کشورهای مختلف سخنرانی داشتم و به‌عنوان نویسنده‌ای بنام با ناشران داخلی، همچون ساکسس(۴۹)، لاتینا(۵۰) و هافینگتن پست(۵۱) همکاری می‌کنم.
در حال حاضر در کار راه‌اندازی دانشگاه کارآفرینان مطمئن هستم که، در واقع، دوره‌هایی آنلاین برای کمک به کسب‌وکارهای سودآور است. در حقیقت، هدف از این دوره‌ها نه گفتن به ترس‌ها و موانعی است که بر سر راه تصمیم‌گیری‌های بزرگ ما وجود دارد. تصمیم‌گیری‌هایی که به تخصص، پول و پیشرفت می‌انجامد. می‌توان گفت این دوره‌ها، دانش‌پذیرها را به مرحلهٔ تخصص و دکتری می‌رساند.

* برای آغاز روند مربیگری چه چیزهایی الهام‌بخش تو بودند؟

نخستین آشنایی من با مربیگری به وسیلهٔ برنامه‌ای تلویزیونی به نام استارتینگ اوور(۵۲) بود. در آن برنامه زنانی خانه‌دار انتخاب می‌شدند و یک مربی به خانه‌شان می‌رفت تا به بهبود زندگی یاری‌شان دهد. شیفتهٔ آن برنامه شدم. به این فکر می‌کردم که نشستن در کنار خانم‌های ناامید، کمک کردن و اندرز دادن به آنان برای آنکه زندگی شان تغییر کند، بهترین کار روی زمین است. اما در آن زمان تنها بیست‌وسه سال داشتم و نمی‌دانستم چطور باید این کار را آغاز کنم. آن زمان هنوز موتورهای جست‌وجو مانند امروز فعال نبودند.
چند سال بعد، وقتی در آلمان بودم، فهمیدم که نامزدم، در نبود من، با دختری دیگر ازدواج کرده است. دنیا بر روی سرم آوار شد. این اتفاق هشداری بود که می‌گفت باید زندگی‌ام را از تو بسازم. در آن زمان اضافه وزن داشتم و، با وجود درآمد ماهیانهٔ صد هزار دلار، چهل هزار دلار بدهی داشتم. در واقع، دختری بی‌برنامه و ولخرج بودم.
تصمیم گرفتم یک مربی زندگی پیدا کنم و او زندگی‌ام را از این‌رو به آن رو کرد. در اوایل کار او به من گفت، «راشل، تا به حال تصمیم گرفته‌ای که خودت مربی زندگی شوی؟ تو داستان جذابی داری و، با وجود همهٔ دشواری‌ها، تا به امروز موفق بوده‌ای. گمان می‌کنم مربی خوبی بشوی.»

فردایش به او تلفن زدم و گفتم: «دیوانه شده‌ای؟ من و مربی شدن؟ زندگی من پر از آشفتگی بوده است، مگر می‌شود وقتی خودم در این، مرداب غوطه‌ورم، بتوانم به کسی کمک کنم؟»
او پس از کمی تأمل گفت: «خب، شاید الان نتوانی، اما وقتی خودت را جمع‌وجور کردی، حتماً می‌توانی. مطمئن باش زنان ترجیح می‌دهند کسی آنان را هدایت کند که خودش این مسیر را پیموده باشد. آنان به تو اعتماد می‌کنند، چون اوضاع و احوال سختی داشته‌ای و برای‌شان شعار نمی‌دهی.» و درست بود. آن کلمات مرا جذب کرد و کم‌کم خودم را از مرداب بیرون کشیدم و به نمونه‌ای زنده برای زنان تبدیل شدم. یک سال بعد مربیگری را دنبال کردم، مدرکم را گرفتم و بقیهٔ داستان را هم که می‌دانی.

از آنجا که نام این کتاب راز دختران موفق است، می‌خواهم اعترافی کنم که تا به حال در زندگی‌ام نکرده‌ام. می‌خواهم بگویم، در طول سال‌هایی از زندگی که خودم را بی ارزش می‌دانستم، به نامزد قبلی‌ام برگشتم، همهٔ ویژگی‌های زن را زیر پا گذاشتم و با ناامنی و دلشکستگی و خودکم‌بینی به زندگی ادامه دادم. در آن زمان نمی‌دانستم معنای اعتمادبه‌نفس، عشق به خویشتن و از خودگذشتگی چیست.
امروز زندگی‌ام را وقف پشتیبانی و تقویت دیگر زنان کرده و امیدوارم با بیان این حقایق در این کتاب، همهٔ زنانی که شاید شبیه به گذشتهٔ من زندگی می‌کنند، صدایم را بشنوند و به خود بیایند. حقیقت این است که ما زنان خودمان را، به خاطر ندانم کاری‌های گذشته، بارها و بارها مجازات می‌کنیم. و این در حالی است که می‌توانیم از همهٔ اشتباه‌های گذشته برای نشر پیام‌های مثبت بهره گیریم.

* امروز بیانیهٔ هدف شخصی تو چیست؟

باید بگویم هیچ بیانیهٔ هدف شخصی ندارم. رسالت حقیقی و درونی من این است که تا می‌توانم از شکوهی که خداوند درونم نهاده است بهره بگیرم و به انسان‌های دیگر کمک کنم. می‌گویم هدف شخصی ندارم، چون مأموریت من تغییر می‌کند. اعتقاد ندارم که هر کسی در زندگی تنها یک هدف دارد. بر این باورم که خداوند به ما رسالت‌های موقتی گوناگونی داده و زندگی ما گزیده‌ای است از همهٔ این مأموریت‌ها.

* تا به حال شده است که به زنی دیگر حسادت ورزی؟ اگر این طور بوده است، چطور با آن حسادت کنار می‌آیی؟
آه، بله. بیشتر زندگی خود را صرف حسادت کردن به دیگر زنان کرده‌ام. دختری بودم که دوست داشتم شوهر دیگری از آن من باشد. دختری چاق و کوتاه قد بودم که به همهٔ دختران باریک و قدبلند حسادت می‌کردم. در مورد دوستم که از من بیشتر پول در می‌آورد، احساس بدی داشتم. به

خواهرم که آزادی بیشتری داشت، حسودی‌ام می‌شد. در دبیرستان به همهٔ دختران باهوش کلاس که درس نمی‌خواندند اما بیست می‌گرفتند، حسادت می‌کردم. مگر کسی بود که به او حسادت نکنم؟
حتی وقتی کارآفرین شدم، باز هم حسادت از وجودم رخت بر نبست. اگر کسی را می‌دیدم که وب سایتش از من زیباتر بود، اگر کسی را می‌دیدم که پیروی‌کنندگانش از پیروی‌کنندگان من بیشتر بودند، اگر کسی را می‌دیدم که درآمدش از من بیشتر بود، و، و... و...حسادت می‌کردم.
روزی از این همه حسادت حالم به هم خورد و تصمیم گرفتم خودم را تغییر دهم. می‌دانستم که هر چه هست در لایه‌های درونی‌ام قرار دارد. در طول زندگی من، آن زنان هیچ کاری با من نداشتند. آنان زندگی خودشان را می‌کردند و برای رسیدن به هدف‌های خودشان گام برمی‌داشتند. پس، این سؤال را از خود پرسیدم: «چرا وقتی آنان راه خودشان را می‌روند، من تا این حد آزرده می‌شوم؟»
پاسخ این پرسش ساده بود: من حسود بودم، چون آنان کاری را می‌کردند که من دوست داشتم انجام دهم، اما به خودم قبولانده بودم که از پس آن بر نمی‌آیم.

همیشه به خودم گفته بودم:
«من لاغر نمی‌شوم.»
«من نمی‌توانم در هیچ کاری درجه یک باشم.»
«وب‌سایت من هرگز عالی نیست.»
«من به‌جز تقلید از دیگران کار دیگری بلد نیستم.»
«کسی مرا دنبال نمی‌کند، چون به اندازهٔ کافی خوب نیستم.»

در ظاهر، به همه می‌گفتم که من عالی هستم، اما در باطن از نفرت، تردید و ناامنی آکنده بودم. از این وضعیت احساس خستگی می‌کردم. تصمیم گرفتم دیگر چنین فردی نباشم. باید خودم را جمع‌وجور می‌کردم و همان چیزهایی که دیگر زنان داشتند، به دست می‌آوردم، اما برای این کار ابتدا باید عزت‌نفس می‌یافتم. برای آنکه در کلاسی شرکت جویم یا مربی استخدام کنم، پولی نداشتم. تنها راه این بود که از اینترنت مطالبی به دست بیاورم. می‌دانستم برای هر پرسشی، پاسخی هست و تصمیم گرفتم هر روز برای یافتن پاسخ‌هایم گامی بردارم.
می‌توانستم به دروغ بگویم که به هیچ‌وجه حسودی نکرده‌ام و هرگز از دیدن بانوان موفق دیگر حس حسادت در من زنده نشده است، اما این کار را نکرده‌ام. هنوز هم گاهی این حس به سراغم می‌آید، اما در آن لحظه‌ها کمی صبر می‌کنم. از خودم همان سوالی را می‌پرسم که سال‌ها پیش پرسیدم: «چرا وقتی این خانم‌ها کاری به من ندارند، باید به آنان حسادت بورزم؟» سپس به سرعت دنبال سرچشمهٔ آن می‌گردم و حس ناامنی را از درونم پاک می‌کنم.

* وقتی از دنیای خودت راضی باشی، هرگز حس حسادت یا حسرت به سراغت نمی‌آید.
تجربه‌ها به من نشان داده است که وقتی به دیگر زنان احترام می‌گذارم و، در طول روز، به

زنانی که حتی به‌خوبی نمی‌شناسم، به دیدهٔ عشق و دوستی می‌نگرم، نه‌تنها آنان خوشحال‌اند، بلکه من نیز شادتر می‌شوم. آنان لبخند می‌زنند، من نیز لبخند بر لب می‌آورم و قلب‌های ما شاد می‌شوند و این همان رمز زنانه‌ای است که ما را یاری می‌دهد. من هر روز از زنان مختلفی پشتیبانی می‌کنم و از پشتیبانی‌شان بهره‌مند می‌شوم که حتی نامشان را نیز نمی‌دانم.

* اگر بخواهی یک ویژگی را که زنان صاحب کسب‌وکار به آن نیاز دارند بیان کنی، آن یک ویژگی چیست؟
جدای از اینکه زنان صاحب کسب‌وکار چه فکرهایی دارند، من بر این باورم که تنها ویژگی مهمی که همه باید داشته باشند، اعتمادبه‌نفس و استحکام است. اگر کسی در پی آن است که کسب‌وکاری پررونق داشته باشد و تأثیری ژرف در دنیایش بگذارد، باید به هوشمندی خود ایمان بیاورد. باید به تصمیم‌های خود اعتماد داشته باشد. هر چه بیشتر به خودتان ایمان داشته باشید، دیگران نیز بیشتر به شما اعتماد می‌کنند.

* چگونه انگیزه‌ات را حفظ می‌کنی؟
این باور قوی را دارم که انگیزه، حالتی موقت از هیجان است و، از آنجا که همیشه رنج زیادی برده، اما سرانجام از افسردگی نجات پیدا کرده‌ام، به موقعیت سخت زیاد فکر نمی‌کنم. بر برنامه‌هایم متمرکز می‌شوم و به‌ندرت به چیزهای دیگر فکر می‌کنم. گاهی اوقات دوست دارم به اندیشه‌های درونی‌ام فکر کنم. روزهایی هست که اصلاً دل و دماغ کار کردن ندارم. در چنین وقت‌هایی به اندیشه‌های درونی‌ام مراجعه می‌کنم و این سؤال‌ها را از خود می‌پرسم: «چرا حس هیچ کاری را نداری؟ آیا چیزی تو را آزار داده است؟ آیا غمگینی، عصبانی هستی یا نگرانی؟ آیا کسی چیزی گفته یا کاری کرده که چنین احساسی به تو داده است؟ آیا حسی خوب را گم کرده‌ای؟ آیا برگ برنده ات را سوزانده‌ای؟ آیا به مراقبت از خود نیاز داری؟»
آن‌قدر از خودم سوال می‌پرسم تا سرانجام پاسخی مناسب بیابم. اغلب به فایل‌های دیجیتال رسانه‌ها گوش می‌دهم یا قدم می‌زنم تا مغزم را درگیر کار دیگری سازم و کمی هورمون‌های متفاوت آزاد کنم.

* در حال حاضر چه چیز الهام‌بخش توست؟
همهٔ زنان. گاهی اوقات در ماه ژوئیه به شهر خودم می‌روم و با زنان آن‌جا رفت‌وآمد می‌کنم. از دیدن زنان موفق سراسر جهان لذت می‌برم و با خیلی از آنان به صورت آنلاین ارتباط دارم و با شادی‌هایشان شاد می‌شوم.

* وقتی نشان تجاری خودت را ایجاد می‌کردی، چطور بر ترس‌هایت چیره شدی؟
تسلط بر ترس‌ها بیشتر به معنای روبه رو شدن است، نه مبارزه کردن. من هر روز با ترس‌هایم روبه‌رو می‌شوم و بیشتر دستاوردهایم علی‌رغم حضور داشتم ترس بوده است. من، برخلاف دیگران، وقتی از چیزی می‌ترسم، همان کار را انجام می‌دهم. یاد گرفته‌ام که وقتی با ترس‌هایم روبه‌رو می‌شوم، می‌فهمم که آن‌قدرها که تصور می‌کردم، بزرگ نیستند.

* اگر بخواهی توصیه‌ای به زنان کارآفرینی که در آغاز راهند داشته باشی، آن توصیه کدام است؟
اعتماد و اطمینان ماهیچه‌ای است که باید هر روز روی آن کار شود. همان کارهایی را انجام دهید که بیشتر از آن‌ها می‌ترسید. وقتی کاری را که از آن می‌ترسید بیشتر انجام دهید، اعتمادبه‌نفس شما بالاتر می‌رود. هر چه اعتمادبه‌نفس بالاتری داشته باشید، کسب‌وکارتان سودمندترخواهد بود.

راز خانم‌ها: یادداشت‌ها
بزرگ‌ترین درسی که از این فصل گرفتم:
.....

فصل ششم: وقتی مشغول ساختن امپراتوری خودت هستی، زمانی برای توجه به مزخرفات نمی‌ماند

«همواره اهدافی بلند داشته باش، سخت تلاش کن و به باورهایت بی‌اندازه اهمیت بده.
و هر جا سکندری خوردی، ایمانت را حفظ کن. و هرگاه زمین خوردی، بی‌درنگ بلند شو و هرگز به سخنان کسانی که می‌گویند تو نمی‌توانی یا نبایستی ادامه دهی، گوش نده.

هیلاری کلینتون

وقتی در حال گستردن کسب‌وکار خودتان هستید، یک چیز در این معادله نمی‌گنجد و آن نومیدی و حزن است.
محیطی که خودتان و کسب‌وکارتان با آن احاطه شده، برای شادمانی، سلامت و پیروزی شما مهم است. وقتی آدم‌هایی با فکرهای مسموم شما را دوره کرده‌اند و انرژی‌تان را مانند خون آشام، می‌نوشند، دستیابی به هدف‌ها ناممکن است. تدارک دیدن گروهی رؤیایی از افرادی که به سیال بودن ذهن و آرامش شما کمک می‌کنند، کلید کامیابی است. و لزوماً شامل بهترین دوستان شما یا کارمندانتان نمی‌شود. گاهی فردی که پشتیبانی‌تان می‌کند و به شما انگیزه می‌دهد، جایی بسیار نزدیک است که ما نمی‌بینیم. او در درون شماست.
شاید پیش‌تر متوجه شده‌اید که مسیر شما به سوی پیروزی با اندک دلشکستگی‌هایی همراه بوده است و فقط در مورد ناراحتی‌هایی که غریبه‌ها برای‌تان درست کرده‌اند، حرف نمی‌زنم. منظورم این است که گاهی با نظرهای منفی یا مخالفت‌های دوستان صمیمی، رفقا و خانواده‌اتان روبه‌رو شده‌اید. متأسفانه، همچنان که رشد می‌کنیم و تحول می‌یابیم، بازخوردهای منفی از دیگران می‌گیریم و آزارهای زیادی می‌بینیم، که همیشه هم زیبا نیست.
گاهی آدم‌ها ترس‌ها و باورهای محدود خودشان را به شما و رؤیاهایتان باز می‌تابانند. آنان بر این گمان‌اند که چون خودشان قادر نیستند فلان کار را انجام دهند، شما نیز نمی‌توانید. وقتی این اظهارات از جانب کسی باشد که دوستش می‌دارید، مدیریت آن، کاری دشوار می‌شود. شما از آنان انتظار پشتیبانی دارید، اما همیشه این انتظار برآورده نمی‌شود. اغلب، حتی با آنکه آنان بهترین آرزوها را برای‌تان دارند، تجربه‌های خودشان بر آن پشتیبانی سایه می‌افکند و شما آنچه را لازم است از آنان به دست آورید، به تمام معنا نمی‌گیرید.
یکی از بزرگ‌ترین مشکل‌هایی که بر سر راه کارآفرینان خانم قرار دارد، تغییر در دوستی و پویایی روابط است. مراجعان زیادی دارم که نزد من می‌آیند و از به هم خوردن ارتباط صمیمی خود با بهترین دوست‌هایشان حرف می‌زنند. با زنانی کار کرده‌ام که با همسرانی زندگی می‌کنند که از پیشرفت خانم‌هایشان می‌ترسند و به جای پشتیبانی آنان، هر لحظه مورد انتقاد قرارشان می‌دهند. نکته‌ای مهم که به این خانم‌ها یادآور می‌شوم این است که همه حال شما را درک نمی‌کنند. در هر صورت، شما راه خودتان را بروید و به رشد و تکامل خود بیندیشید که این هدف شماست.
اما وقتی پای دوستی به میان می‌آید، بدانید کسانی که شما را از ته دل دوست دارند، حتی اگر

روزگار مسیرتان را از آنان جدا سازد، باز هم به پشتیبانی‌ها و مهرورزی‌هایشان ادامه می‌دهند. برخی از بهترین دوستان من مادرانی هستند که بیشتر وقت خود را با فرزندانشان سپری می‌کنند، اما من به روش زندگی‌شان احترام می‌گذارم. من فرزندی ندارم و بیشتر وقت‌ها مشغول سفرهای کاری و پرواز کردن و نوشتن هستم و، با این تفاوت‌های ظاهری، ارتباط ما همیشه سرشار از عشق و احترام بوده است. یادم هست همین دیروز در فرودگاه منتظر پرواز بودم که با یکی از همین دوستانم، که کودکی پیش‌دبستانی دارد، گفت‌وگو می‌کردم. این حقیقت که زندگی شما با زندگی دوستانتان متفاوت است هیچ مانعی در ادامهٔ دوستی شما نیست. من و دوستانم هنوز هم برای دیدن هم و گوش دادن به درد دل‌هایمان وقتی می‌گذاریم و از یکدیگر حمایت می‌کنیم و، دست کم روزی یک بار، با یک پیام ساده لبخند را بر روی لب همدیگر می‌نشانیم.
اگر شما رابطه‌هایی را حفظ می‌کنید که حس رقابت، منفی‌گری یا حسادت را در زندگی‌تان موجب می‌شود، باید به آن رابطه پایان دهید. می‌دانم قطع ارتباط کمی پیچیده است و گاهی ناراحتی‌هایی به همراه دارد، اما پذیرش چنین ارتباطی به معنای آن است که اجازه دهید آدم‌هایی وارد زندگی شما شوند که نسخه‌ای برای تخریب روحیهٔ شما در دست دارند. اگر می‌گویید که قطع ارتباط با دوستم به من احساس گناه می‌دهد، در این‌باره آیا او از رفتاری چنین بد و ناکافی یا شما، احساس گناه دارد؟

راز خانم‌ها: رمز
شما تعالی می‌یابید. همه این را نمی‌فهمند. به هر حال تعالی می‌یابید.
عشق و خانم رئیس‌ها
«وقتی زمان عاشق شدن فرا می‌رسد، مردی را انتخاب کنید که به برابری زن و مرد اعتقاد دارد.
کسی که باور دارد، زنان باهوش‌اند و برخوردار از رأی و عقیده.
کسی که در زندگی مشترک سهم خودش را انجام می‌دهد و بار کل زندگی را به دوش شما نمی‌اندازد.
این مردها وجود دارند و قول می‌دهم هیچ چیز شیرین تر از داشتن چنین مردی نیست.»

شریل سندبرگ(۵۳)

وقتی شما به گسترش کسب‌وکار خودتان مشغول هستید، رابطه‌های عاشقانه ممکن است کمی سخت شود. تبدیل شدن به زنی مستقل و موفق، برای برخی از مردها که حس ناامنی دارند، پذیرفتنی نیست. وقتی مردی درست باشد، از شما پشتیبانی می‌کند و تلاش و پیشرفت شما مایهٔ غرور و مباهات اوست. این درس را وقتی گرفتم که در بیست سالگی به نامزدی که دوستش داشتم، اعلام کردم که مشغول نوشتن نخستین کتابم هستم.
با آنکه آن کتاب به زندگی و احساس من نور امید آورده بود، یک روز، وقتی یکی از دوستانم در حضور نامزدم تلاشم را ستود، او به من چپ‌چپ نگاه کرد و، با لبخندی تمسخرآمیز، زحماتم را

زیر سوال برد. من در آن زمان برنامه‌های بزرگی داشتم و چاپ نخستین کتابم نیرویی شگرف در من ایجاد کرده بود. دلم می‌خواست این حس خوب را با همهٔ افرادی که با من صمیمی هستند و بخشی از زندگی من به‌شمار می‌روند، تقسیم کنم. حس بدی را که پس از رفتار زشتش در من ایجاد شد هرگز فراموش نمی‌کنم. در آن لحظه، حس کردم دوست دارم زمین دهان باز کند و مرا ببلعد. آن روزها بیشتر از هر زمان دیگری به پشتیبانی او نیاز داشتم.

آن لحظه برای من نقطهٔ عطف بود. فهمیدم که از این پس هرگز نباید در کنار مردی باشم که روحیهٔ مرا درک نمی‌کند. من شایستگی داشتم با مردی ازدواج کنم که به اندازهٔ من از شادی‌هایم، شاد می‌شود. کسی که به رشد و پیشرفتم احترام بگذارد و از درخشیدن من نترسد.

روزها و ماه‌ها و سال‌ها به سرعت گذشتند و امروز، به لطف خدا، با همسری زندگی می‌کنم که نه‌تنها پشتیبان من است، بلکه مرا باور دارد. او، تا جایی که امکانش باشد، در سفرهای کاری همراهی‌ام می‌کند. به فکرهای خنده‌دارم گوش می‌سپارد و حتی طراحی کتاب‌هایم را نیز انجام می‌دهد (این یکی از پاداش‌های ازدواج با مردی است که پیش‌تر سردبیر مجله بوده است!) او نه‌تنها در کسب‌وکارم از من پشتیبانی می‌کند، بلکه در کارهای خانه نیز همراهم است. هنگامی که با کمبود وقت روبه‌رو هستم، خرید و شست‌وشو را به عهده می‌گیرد. گاهی لباس‌های مرا نیز اتو می‌کند و البته به شغل خودش نیز می‌رسد. خانم‌ها، سخنان شریل سندبرگ را که در بالا ذکر کردم باور داشته باشید. مردان همراه و همدل وجود دارند و هیچ‌چیز شیرین‌تر از زندگی با آنان نیست.

برای من سخت بود که در بیست سالگی از پسری که عاشقش بودم، جدا شوم. دوران پر تنشی داشتم، اما امروز که به گذشته می‌نگرم، می‌گویم هر دقیقه‌اش ارزش آن را داشت. اگر قرار باشد زنی صاحب کسب‌وکار و مستقل باشی، هیچ دلیلی ندارد رابطه‌ای را حفظ کنی که هر لحظه‌اش به تو آسیب می‌رساند. شما هدف‌های بزرگی دارید و دستیابی به آن هدف‌های بزرگ وقتی برای‌تان نمی‌گذارد که صرف سروکله زدن با مردی کنید که پیشرفت زنان را از اساس باور ندارد. همین حالا به خودتان قول دهید که با مردی زورگو که اهل پشتیبانی کردن و احترام گذاشتن به رؤیاهایتان نیست، کنار نیایید.

مرد خودتان باشد

«برخی زنان پیروی از مردان را انتخاب می‌کنند و شماری دیگر دنبال کردن رؤیاهایشان را.»

اگر در انتخاب یکی از این گزینه‌ها شک داری، به یاد داشته باش که هرگز روزی فرا نمی‌رسد که کسب‌وکار تو از خواب بیدار شود و بگوید که دیگر دوستت ندارد.»

لیدی گاگا

مادرم، بدون کمک پدر، مرا بزرگ کرد و به من آموخت که وابسته نبودن به مرد، بزرگ‌ترین موهبت‌های زندگی هرزنی است. مادرم، از بسیاری جهت‌ها، آدمی سرسخت بود. شاید برخی از

سرسختی‌هایش را دوست نداشتم، اما به جرئت می‌توانم بگویم که او بزرگ‌ترین قهرمان زندگی من است. او ارزش وابستگی نداشتن را به من یاد داد و جوهر انگیزه و تلاش را در همهٔ لحظه‌های زندگی‌ام جاری ساخت و همین به پیروزی من منجر شد. شاید باورتان نشود، اما حسی عظیم از غرور و شادمانی در پس توفیق‌هایی است که به تنهایی و بدون کمک دیگران به دست می‌آوریم.
اما موفق شدن زمان می‌برد و استقلال مالی نیز به تلاش و شکیبایی و صرف وقت نیاز دارد. اما هنگامی که آنچه را دوست داری، با پول خودت می‌خری، احساسی شیرین به تو دست می‌دهد. در بیست سالگی نامزدی داشتم که همیشه هدایای گران قیمت برای من می‌خرید. گاهی آن هدیه‌ها بدون مناسبت بودند و گاهی به دلایل مختلف خریده می‌شدند. صرف‌نظر از اینکه او را دوست داشتم و تک‌تک هدیه‌هایش را با عشق می‌پذیرفتم، هرگز روزی که نخستین حقوق خودم را از شبکهٔ ام‌تی‌وی دریافت کردم و نخستین کیف زیبایم را با مارک شانل خریدم، فراموش نمی‌کنم. اشتباه نکنید. نمی‌گویم هدیه‌ها خوب نیستند، اما می‌خواهم بگویم هیچ چیزی رایگان به دست نمی‌آید.
وقتی با نامزدم به هم زدم، کیف‌هایی را که او برای من خریده بود فروختم. می‌دانستم اگر آن‌ها را پس بفرستم، ناراحت می‌شود، اما نمی‌خواستم هیچ‌یک از خاطره‌های او را نگه دارم. آن‌ها را فروختم و چند قسط عقب افتاده را پرداخت کردم. حسی که پس از رهایی از آن کیف‌ها به من دست داد، عالی بود. حس کردم همهٔ توهین‌ها، ایمیل‌های پر از ناسزا و بدرفتاری‌ها را نیز فروختم. راستش را می‌گویم. با خودم فکر کردم ای کاش از همان روز اول این هدیه‌ها را نمی‌پذیرفتم. آن‌ها دیگر برای من نشانهٔ عشق نبودند. آن‌ها نشانهٔ انقیاد و افسار بودند.
نمی‌گویم هر هدیه‌ای که مرد می‌دهد با حیله و نیرنگ همراه است. شوهر من مردی بسیار مهربان، دوست داشتنی و خوب است که هدیه‌هایی زیبا به من داده است، اما پس از به هم زدن نامزدی‌ام و از وقتی عاقل‌تر و موفق‌تر شده‌ام، به خودم قول داده‌ام که هرگز منتظر نمانم مردی برای من چیزی را بخرد که خواهان آن هستم.
با آنکه ده سال طول کشید تا من آن قدر حقوق داشته باشم که با آن کیفی با مارک شانل بخرم، هرگز فراموش نمی‌کنم که وقتی وارد بوتیک شانل در نیویورک شدم و کیف را انتخاب کردم، چه حس عجیبی داشتم. آن روز از صبح برنامهٔ خرید را چیده بودم. کت مورد علاقه‌ام را پوشیدم، چکمه‌های چرم مشکی‌ام را به پا کردم، از بروکلین به سمت منهتن سوار تاکسی شدم تا نخستین خرید خودم را انجام دهم. با افتخار وارد مغازه شدم.
فروشندهٔ فروشگاه، کیف مورد نظرم را آورد. بند آن را بر روی شانه‌ام انداختم. او گفت: «خیلی زیباست.» و من، در حالی که خودم را در آینه برانداز می‌کردم، پاسخ دادم: «همین‌طور است.» چند لحظه‌ای غرق در اندیشه شدم و با خودم گفتم امروز اینجا هستم تا پس از کلی کار و تلاش، همهٔ پولم را برای کیف مورد علاقه‌ام بدهم. آن روز اجازه ندادم تردید در دلم راه باز کند. اجازه

ندادم این فکر به ذهنم راه یابد که بقیهٔ ماه را چگونه می‌گذرانی. کسی را هم با خود نبرده بودم که بگوید: «دست‌بردار. این مارک به درد تو نمی‌خورد.»
در حالی که به سمت پیشخان می‌رفتم تا پول را بپردازم، گفتم: «همین کیف را می‌خواهم.» ده دقیقهٔ بعد، در حالی از مغازه بیرون آمده بودم که که کیف مشکی و طلایی اصل در دستم بود و همهٔ پول آن را نقد پرداخت کرده بودم. من از کارت اعتباری یا پول مردی دیگر خرید نکردم. من کیفی را با پول خودم برای خودم خریدم.
شاید این داستان آن قدر که برای من اهمیت دارد، برای شما مهم نباشد. یا شاید خرید یک کیف با کل حقوق ماهیانه را کاری مسخره بدانید. این را می‌فهمم، اما، صرف‌نظر از احساس شما در مورد خرید من، این تنها کاری بود که احساسی عالی را در من زنده می‌کرد. شاید گزینهٔ شما چیز دیگری باشد، رفتن به سفر با هزینهٔ خودتان، شرکت در کلاسی آموزشی که بتواند به کسب‌وکارتان کمک کند، یا هر چیز دیگری. مهم این است که به جای تمرکز بر یافتن شاهزاده‌ای سوار بر اسب سپید، بر رفتار درست با خودتان متمرکز شوید. مرد رؤیاهای خودتان باشید و باور کنید لذتش دو چندان است.

راز خانم‌ها: رمز
مرد خودتان باشید
از بدجنسی با خودتان دست بردارید
«اگر زنی بهترین دوست خودش باشد، زندگی برای او راحت‌تر است.»
دایان فون فورستنبرگ(۵۴)

اینکه رئیس خودتان باشید، ممکن است کاری دشوار باشد. دیگر کسی نیست که به شما بگوید یک روز به مرخصی برو، کسی نیست که بر روی کم کاری‌هایتان ماله بکشد، کسی نیست که به شما بگوید در چه زمینه‌هایی نیاز به پیشرفت دارید و به شما انگیزه و انرژی بدهد. و گاهی که با خودتان بدرفتاری می‌کنید، کسی نیست که جلویتان را بگیرد. این طور بگویم که بدجنسی کردن با خودتان بسیار راحت‌تر می‌شود.
بسیاری از مراجعانم همیشه در مورد خودشان حرف‌های منفی می‌زنند. آنان به خودشان بی‌اندازه سخت می‌گیرند و یکریز از نقاط ضعف خود حرف می‌زنند و برای‌شان سخت است که توانمندی‌ها و پیروزی‌هایشان را گرامی بدارند. بگذارید بلند بگویم: «خانم‌ها، آدم‌هایی که به شما سرکوفت بزنند و اشتباه‌هایتان را مانند چماق بر سرتان بکوبند، کم نیستند. لطفا خودتان یکی از آنان نباشید.»
می‌دانم که در گذشته به خودم بسیار سخت می‌گرفتم. این سختگیری‌ها، معمولاً وقتی بیش از اندازه خسته می‌شدم، شدت می‌یافت. یک‌بار در تگزاس در این مورد که چگونه عاشق خودمان باشیم، برنامه‌ای زنده داشتم. برای آن بخش از برنامه دستخوش هیجان بودم و ساعت‌ها به تمرین پرداختم. لباس‌هایم را انتخاب کردم. به دنبال رزهای صورتی تازه گشتم تا با لباس‌هایم هماهنگ

شود. همهٔ نکته‌های جزئی نهایی را بررسی کردم. برای شمارش فقط آماده نبودم ـ فراتر از آماده بودم.

شب پیش از برنامه، دستگاه تهویهٔ اتاق هتل مشکلی پیدا کرد و هر سی ثانیه یک‌بار خاموش و روشن می‌شد و صدایی آزاردهنده‌ای ایجاد می‌کرد. بی‌اندازه عصبی بودم و، به همین دلیل، خوابیدن برای من سخت شده بود. در تخت دراز کشیدم، از این دنده به آن دنده می‌شدم و آن‌قدر اضطراب داشتم که استراحت برای من ناممکن شده بود. وقتی ساعت سر شش‌ونیم زنگ خورد، متوجه شدم که سراسر شب بیدار بوده‌ام.

شوهرم، که در آن سفر همراهم بود، یک قوری بزرگ قهوه سفارش داد و مرا مطمئن ساخت که همه‌چیز عالی است. او وسایل را جمع کرد و کارهای مربوط به تحویل اتاق را انجام داد، زیرا پس از برنامه باید یکراست به فرودگاه می‌رفتیم. در طول ساعت‌هایی که او کار می‌کرد، من مانند مرده‌های متحرک در برابر رایانه‌ام نشسته بودم و نکات سخنرانی را مرور می‌کردم و با نومیدی جرعه‌ای قهوه می‌نوشیدم. سرانجام به استودیو رسیدیم و به نظر می‌آمد آدرنالین من ته کشیده باشد. سخنرانی را به خوبی انجام دادم، اما دیگر چیزی از من باقی نمانده بود.

در طول مسیر استودیو تا فرودگاه، تازه به این فکر افتادم که در طول چهل‌وهشت ساعت گذشته چه بلایی بر سر خودم آورده‌ام. همهٔ صحنه را دوباره مرور کردم. کارم را عالی انجام داده، اما حسابی تحلیل رفته بودم. به محض رسیدن به فرودگاه صبحانه سفارش دادم و متوجه شدم ایستگاه برنامه، لینکی از سخنرانی‌ام را در اینترنت گذاشته است. بی‌درنگ بر روی آن کلیک کردم و برنامه را دیدم و اشک از چشمانم جاری شد.

شوهرم با تعجب به من نگاه کرد و پرسید: «چیزی شده؟ چرا گریه می‌کنی؟»

پاسخ دادم: «نگاهم کن. می‌بینی. گند زدم. به طرز نشستن من نگاه کن. حالم به هم می‌خورد. چرا تا این حد خسته هستم؟» تا جایی که می‌توانستم به خودم توهین کردم و دست‌بردار نبودم.

او، در حالی که گوشی ام را از دستم می‌کشید، گفت: «بگذار من نگاه کنم.»

او، سه دقیقهٔ بعد، به من نگاه کرد، گوشیام را پس داد و با لحنی عاشقانه گفت: «تو هم چیزی را که من دیدم، دیدی؟»

پاسخ دادم: «بله، دو کیسهٔ آویزان در زیر چشمانم دیدم. صورت پف‌آلود و خسته‌ام را دیدم. ای کاش دیشب کمی می‌خوابیدم.»

بی‌درنگ حرف‌هایم را قطع کرد و گفت: «تو فوق‌العاده بودی. زدی به هدف. حالا گوشی را خاموش کن و برنامه را فردا دوباره ببین.»

به حرفش گوش دادم. روز بعد، وقتی خستگی‌ام در رفته بود و فنجانی قهوهٔ غلیظ نوشیده بودم، دوباره برنامه را دیدم و این‌بار به این نتیجه رسیدم که او راست می‌گفت. همه‌چیز عالی بود. بسیار آگاهانه و جذاب سخن گفته بودم. این‌بار اعتبار بیشتری برای خودم قایل شدم و نظرم، نسبت به روز پیش، به‌طور کامل تغییر کرده بود. در واقع، از خودم، بابت کار بی‌نظیرم، قدردانی کردم.

گاهی اوقات همهٔ ما همین‌طور می‌شویم. این عادتی نادرست است که بیشتر ما، از جمله خود من، داریم. راه گریز این است که در آن زمان دیدگاهی جدید بگیرید. خودتان را از آن موقعیت بیرون بکشید و به چیزی دیگر بیندیشید. گاهی استراحت خوب شبانه، گاهی نصیحتی دوستانه و گاه تغییر ذائقه‌ای می‌تواند حال شما را بهتر کند. پس، این چیزهای کوچک اما تأثیرگذار را از خودتان نگیرید.

امواج شادی و شکوه را بالا ببرید

«به این شناخت برسید که بدون خانواده یا زن و مردی که با او در رابطه هستید، چه شخصیتی دارید. به این شناخت دست یابید که تنها در این دنیا چه کسی هستید و برای احساس خوب بودن به چه چیزهایی نیازمندید.

فکر می‌کنم این مهم ترین مسأله در زندگی است.

حس خود بودن را بیابید که با آن می‌توانید از پس هر کاری برآیید.

آنجلینا جولی

همه می‌دانند که برای تبدیل شدن به خانمی کارآفرین باید تلاش زیادی انجام داد. و این رازی سر به مهر نیست. ساعت‌های طولانی تلاش، پوست کلفتی، سختگیری کاری و، در صورت خواستن، توانایی کلاه‌ها ـ یا بهتر است بگویم تاج‌ها ـ ی مختلف را بر سرگذاشتن، همگی بخشی از این بازی است. کارآفرینان پیوسته از یک مسئولیت به مسئولیت دیگر تغییر جهت می‌دهند، به‌طوری که نیازهای خودشان را از یاد می‌برند. ما، پیش از آنکه خودمان را زن بدانیم، خود را زنی صاحب کسب‌وکار می‌دانیم و مشکل همین‌جاست.

بسیاری از افرادی که به من مراجعه می‌کنند، بر این تصورند که مشکلشان «کاری» است، در حالی که مشکل آنان زندگی شخصی است و باید برای رفع آن کار کنند تا مسائل کاری‌شان نیز حل و فصل شود. اگر مسائل حل نشده‌ای با همسر سابق خود دارید، اگر در مورد ظاهر و بدن خود حس خوبی ندارید، اگر در زندگی شخصی خود دچار اضطراب هستید، یقین داشته باشید که تأثیر مستقیم آن را در کسب‌وکار خود خواهید دید. زندگی شخصی و کسب‌وکار در هم تنیده‌اند. وقتی زندگی ما دچار آشفتگی باشد، کارمان نیز همان را بازتاب می‌دهد و اگر وجوه زندگی ما شاداب باشد، در کار خود خواهیم درخشید.

خود من، باید پیش از همه اعتراف کنم که برای حفظ توازن کاری و زندگی خود به‌طور جدی تلاش می‌کنم و بر این باورم که هنوز نتوانسته‌ام این توازن را ایجاد کنم. دیدگاه من این است که ما، به‌عنوان زن، باید از خواسته‌های خودمان آگاه باشیم. فرقی نمی‌کند که زمانی را در تنهایی بگذرانیم، وقتی را در باشگاه ورزشی سپری کنیم یا تنفس‌هایی کوتاه میان ساعت‌های کاری به خود بدهیم. همهٔ ما به کمی توجه به خویشتن نیازمندیم. خیلی وقت‌ها از خانم‌ها می‌پرسم آخرین باری که برای خودت کاری انجام دادی، یا به اصطلاح خودمانی، برای خودت نوشابه باز کردی، چه زمانی بود، متأسفانه می‌گویند: «تا به حال وقت نداشته ام.» زمانش رسیده است که این نگرش را تغییر دهیم و اول برای خودمان وقت بگذاریم.

این امر که بیاموزیم چگونه با خودمان خوب رفتار کنیم، بویژه زمانی که کسب‌وکار خودمان را داریم، یا برای مدتی به تنهایی مسئولیت همه‌چیز را به دوش می‌کشیم، بسیار مهم است. باید از چیزهایی که به قلب شما نزدیک است، مراقبت کنید. این چیزها انرژی، عشق، شور و سلامت شماست. من کارهایم را به تنهایی انجام می‌دهم، البته برای برخی کارهای تخصصی، مانند طراحی گرافیکی، فردی را استخدام می‌کنم، اما خودم تنها کسی هستم که در طول روز کارها را مدیریت می‌کنم و به انجام می‌رسانم و هیچ گروه کاری ندارم. حتی در خانه نیز کمکی ندارم. بیشتر کارهایم را از خانه انجام می‌دهم و زمان زیادی را تنها هستم. حتی زمانی که سفر می‌کنم یا به‌وسیلهٔ کافه اینترنتی کارهایم را انجام می‌دهم، نیز تنها هستم. این تنها بودن همیشه راحت نیست. بعضی وقت‌ها در طول کار، انزوا و تنهایی‌ها آزارت می‌دهد. و باید این حالت را از بین برد. تنها راهکار این است که بهترین دوست خودت باشی. من، با آنکه بیشتر ساعت‌های روز به صورت تلفنی به دیگران مشاوره می‌دهم، اما خیلی وقت‌ها احساس تنهایی می‌کنم. می‌دانم بیشتر کارآفرینان همین‌گونه هستند. کافی است خودت را دوست داشته باشی تا این وضعیت ساده‌تر شود.

همهٔ روز به تنهایی کار کردن ممکن است زمانی دشوار و مبارزطلبانه شود که تفریح را از کار جدا می‌کنیم. من همیشه یک روز در هفته به خودم مرخصی می‌دهم و خودم را به گشت‌وگذار دعوت می‌کنم. یک تی‌شرت توسی رنگ و شلواری صورتی می‌پوشم و در آرامش چرخی می‌زنم، ناهاری می‌خورم و لحظه‌هایی خوش برای خودم فراهم می‌کنم. بیرون رفتن از خانه، پوشیدن لباس مناسب و آراسته بودن به آدمی انگیزه می‌دهد.
وقتی بر امواج شادی خود می‌افزایم، حس زیباتر و مؤثرتر بودن در من زنده می‌شود. این دو حس برای همهٔ زنان ضرورت دارد. وقتی برای خودم بهترین لباس‌هایم را می‌پوشم، برای دل خودم آراسته می‌شوم و خودم را به زیباترین رستوران دعوت می‌کنم، حالم بهتر می‌شود.
نمی‌خواهم دروغ بگویم. وقتی به رستوران می‌روم نیز به کارهایم فکر می‌کنم و گاهی برخی از کارها را از آنجا انجام می‌دهم. البته، حواسم هست که بیشتر کارهای تفننی را انجام دهم. برای مثال، نوشته‌های اینترنتی رسانه‌های اجتماعی خودم را به روز می‌کنم، یا به دنبال فکرهای جدید می‌گردم. در نهایت می‌خواهم بگویم که این قرارهای تنهایی به من حس باشکوه بودن، مهم بودن و مراقبت از خود می‌دهد.
افزون بر قرارهای تنهایی، در طول ماه، با افرادی که دوستشان دارم نیز وقت می‌گذرانم. گاهی با مادرم شام می‌خورم. از رایانه و دنیای مجازی دور می‌شوم و در دنیای واقعی دوستانم را می‌بینم و، حتی اگر موعد مقرر تحویل کارهایم رسیده باشد، برای آن قرارها اهمیت قایلم و بدون احساس گناه به آن‌ها رسیدگی می‌کنم. گاهی دور بودن از تنش‌های کاری باعث می‌شود سرعت عمل و انگیزهٔ بیشتری برای ادامه بیابید.

بهترین راه برای شاداب بودن گردش، پیاده روی و ورزش کردن است. این کارها به آزاد شدن اندروفین بیشتر و ایجاد احساس بهتر کمک می‌کند. ما خانم‌های کارآفرین زمان زیادی را پشت رایانه و میز کار هستیم و تکان خوردن و کارهای منظم برای‌مان ضروری است. من در خانه از

وسایل ورزشی، بویژه دوچرخه، استفاده می‌کنم. با این کار، تمرکز بهتری نیز پیدا کرده‌ام. گاهی نیز سوار بر دوچرخهٔ احساس‌ها می‌شوم. یادم هست پیش از نوشتن این کتاب در کلاسی به گفته‌های مربی خود گوش می‌دادم. او از چرخهٔ ترس‌ها سخن می‌راند و می‌گفت، برای رهایی از بیم‌ها و تحقق رؤیاهایمان، رکاب بزنیم. آن روز خیلی دستخوش احساس‌هایم بودم و اتفاقاً در همین کلاس فکر نوشتن کتاب راز دختران موفق به ذهنم رسید. شما را ترغیب می‌کنم کاری را بیابید که دوستش دارید، از خودتان مراقبت کنید و به ذهن و بدن خود توجه نشان دهید.

با خودتان ملایم و مهربان باشید

می‌خواهم موضوع مهم دیگری را نیز به شما یادآور شوم. قرار نیست همیشه و همه روز مثبت باشید. قرار نیست همیشه امواج شادمانی و شکوه داشته باشید. در حقیقت، این کار شدنی نیست. من، خیلی روزها احساس خستگی، ناتوانی یا حتی بیچارگی می‌کنم.
روزهایی هستند که هیچ کاری از دستم برنمی‌آید و تنها یک چیز به ذهنم می‌رسید. این فکر که با خودم مهربان باشم. در گذشته عادت داشتم در چنین روزهایی حال خودم را با چنگ و دندان حفظ کنم. به خودم تلقین می‌کردم که باید در هر وضعیتی عالی و خوشبین باشم و نتیجهٔ آن، زخم‌های بیشتر می‌شد. اما امروز در چنین وقت‌هایی غذای چینی مورد علاقه‌ام را همراه با نوشابه سفارش می‌دهم. بدن و ذهن خود را در حالت استراحت قرار می‌دهم و این روزهای سخت را نیز می‌پذیرم و با خودم این جمله معروف مادرم را تکرار می‌کنم، «این نیز بگذرد!»
زندگی فراز و نشیب‌های فراوان دارد. و این بالا و پایین‌ها برای فردی کارآفرین سهمگین‌تر است. روزهایی از راه می‌رسند که تصور می‌کنی در نوک قلهٔ دنیا نشسته‌ای، مشتری‌هایت راضی هستند، همه تو را دوست دارند و کارها عالی پیش می‌رود. روزهایی هم هست که حس می‌کنی ای کاش جای آجرهای دیوار بودی. از نظر من، چنین روزهایی، روز مبارزه و آزمایش قدرت و شوق آدم است. همین روزهاست که باید با خودت مهربانی کنی. خودت را دوست داشته باشی و در حفظ شور و هیجانت بکوشی. توصیه می‌کنم به جسم خودتان توجه کنید، به خودتان زمان تنفس بدهید. بگذارید کمی قوی‌تر شوید. اگر زمانی برای بازسازی خود نگذارید، درست وقتی که به شدت درگیر کار هستید، در هم می‌شکنید و به جایی می‌رسید که هرگز نمی‌خواهید.

راز خانم‌ها: رمز گشایی
کیتی ویلکاکس(۵۵)، مدیر وب سایتِ به جای لاغر بودن، سالم بودن را انتخاب کنید

به‌عنوان خانمی که بیشتر زندگی خود را در تلاش برای حفظ تناسب اندام بوده است، حتی می‌توانم بگویم پس از دیدن نشان تجاری کتی ویلکاکس و آشنا شدن با نگرش او، توانستم نفسی راحت بکشم و از هیکل خود راضی شوم. کتی مدلی است که سال‌های سال با انتقادهای سنگینِ رسانه‌هایی روبه‌رو بوده است که تلاش می‌کردند به زنان بقبولانند زیبایی در لاغری است. او

وب سایت خود را به‌منظور پشتیبانی از این نگرش راه‌اندازی کرد که زنان می‌توانند با هر شکل و اندازه‌ای جذاب باشند. او به زنان یادآور می‌شود که آنچه از زیبایی ظاهری بیشتر اهمیت دارد، ارزش انسانی ماست. من یکی از طرفداران چنین نگرشی هستم و، پس از آشنایی با او و کارهایش، به این نتیجه رسیده‌ام که اولویتم را تغییر دهم و به جای آنکه به دنبال لاغری صرف باشم، رفتار درست با بدن خویش را یاد بگیرم.
او زنی چنان مثبت‌اندیش است که از آغاز نگارش این کتاب می‌دانستم باید نامش را در این اثر بیاورم و از او سخن بگویم. او در صنعت خود پیشروست و تعریف‌هایی جدید از مفهوم‌هایی داده است که سال‌هاست رسانه‌ها به خورد ما می‌دهند. از همه مهم‌تر، او زنی خونگرم، شاداب و پرشور است و در نخستین دیدار شیفته‌اش شدم.

* کمی در مورد خودت بگو.
من زنی در جست‌وجوی حقیقت هستم و تلاش دارم روح و روانم را محدود نکنم. خودم را خانم رئیس می‌دانم و همیشه خلاقیت و نوآوری داشته‌ام. با این هدف به دنیا آمده‌ام که زنان را تقویت کنم، زیرا دختران جوان امروز شکلی خام و ناپخته از عشق را تجلی می‌دهند، اما عشق واقعی این نیست. این شکل جدید، روحی زنده ندارد. می‌خواهم این روح را نجات دهم و راه نجات آن، عشق به خویشتن است، زیرا وقتی خودمان را دوست داشته باشیم، جهان را دوست خواهیم داشت. به همین دلیل است که به محض بیدار شدن از خواب، تا زمانی که خسته به بستر می‌روم، در این مسیر تلاش می‌کنم.

* چه‌چیز باعث شد وارد عرصهٔ مدلینگ شوی؟

هرگاه از دختری جوان می‌پرسیدم که چرا می‌خواهی مدل شوی، همیشه یک پاسخ را می‌شنیدم: «دیگران می‌گویند به درد این کار می‌خورم.» یا: «به نظرم کار جالبی می‌آید.» یا: «از اینکه عکس‌هایم در مجله‌ها چاپ شود، لذت می‌برم.» فهمیدم که رؤیای مدل بودن برنامه‌ای است که به دختران جوانمان می‌دهیم و به آنان می‌گوییم این روشی برای ایجاد حس ارزشمندی است. اما من به دنبال کارآفرینی در این عرصه بودم. دوست داشتم چیزی به همهٔ برنامه‌های مدلینگ اضافه کنم.

* چه انگیزه‌ای موجب شد کارزار «به جای لاغر بودن، سالم بودن را انتخاب کنید» را راه بیندازی؟

پس از سال‌ها کار کردن در حوزهٔ مدلینگ و برخورد با رسانه‌های مختلف به این نتیجه رسیدم که وقتی کمتر به سلامت خود اهمیت می‌دهم، از نظر رسانه‌ها ارزشمندتر می‌شوم. وقتی با وجود اندازهٔ بدن متوسط، اضافه وزن داشتم و به‌عنوان مدل اندازهٔ بزرگ کار می‌کردم، می‌دانستم که این وزن برای این اندازهٔ بدن متناسب نیست. اکنون وزنم را کم کرده‌ام و سالم هستم، اما برای

رسیدن به اندازهٔ موردنظر برای مدل معمولی باید باز هم وزن کم کنم و این برای سلامت من ضرر دارد. با خودم در کلنجار می‌رفتم که آیا این کار درستی است یا خیر. به همین دلیل، از خودم سوال‌هایی پرسیدم: «چرا مدل‌ها حق سالم بودن ندارند؟» من با مدل‌های زیادی حرف زده‌ام و همه این شکایت را دارند. فارغ از اندازهٔ بدنشان، همیشه به آنان دستور داده می‌شود که وزن کم کنند. خود من یک‌بار در این دام گیر افتادم و پس از کم کردن تقریباً بیست کیلو به روشی مناسب، مدیران به من گفتند که حالا دیگر برای اندازهٔ بدن بالا وزن کمی دارم و اگر می‌خواهم در اندازهٔ بدن پایین مدلینگ انجام دهم، باید باز هم وزن کم کنم. این کار محال و برای من خطرناک بود. همین جا بود که بازنگری کردم و به این فکر رسیدم که باید کارزاری برای مبارزه با چنین سوء استفاده‌هایی راه بیندازم.

* بیانیهٔ هدف شخصی تو چیست؟

دلم می‌خواهد دختران جوان بدانند برای آنکه دوست داشته شوند و ارزشمند باشند، نیازی به مدل شدن نیست. این دروغی است که رسانه‌ها به خورد آنان می‌دهند. من این دروغ را باور داشتم، اما وقتی فهمیدم که باهوش هستم، با استعداد هستم و به‌جز زیبا بودن کارهای مهم دیگری نیز می‌توانم انجام دهم، دیگر این دروغ را دور ریختم. همهٔ ما قدرتمندیم. این قدرت ربطی به جذابیت جسمانی ما ندارد، بلکه در هوش، آگاهی، عشق و شوری نهفته است که با آن به دنیا آمده‌ایم. زمانش رسیده است که از تمرکز بر کمال زیبایی دست برداریم و به این شناخت برسیم که ما زنان چیزی فراتر از ظاهر جسمانی هستیم. ما روحی بزرگ و متعالی داریم که هیچ ربطی به اندازهٔ دور کمرمان ندارد. پیوند با این روح بزرگ، بهترین فرصت را برای زندگی آگاهانه فراهم می‌سازد. این روح بزرگ‌ترین موهبتی است که خداوند به ما داده تا برای خلق خویشتن حقیقی از آن بهره بگیریم و جسم ما تنها تجلی ظاهری و مادی گنجینهٔ عظیم پنهان شده در درون ماست. باید آن را نمایان سازیم.

* چگونه ترس‌هایت را مدیریت می‌کنی؟

همیشه ترس‌هایی دارم. من در صنعتی کوچک اما رقابتی کار می‌کنم و آغاز کسب‌وکار در بیست‌وپنج سالگی خودش ترسی بزرگ است. از افکار دیگران در مورد خودم می‌ترسیدم، از اینکه مبادا موفق نشوم، می‌ترسیدم. از اینکه مورد تمسخر واقع شوم یا نتوانم همهٔ توانمندی‌هایم را بروز دهم نیز می‌ترسیدم. اما سرانجام کاری را که باید می‌کردم انجام دادم. درست مانند زمانی که در باشگاه وزن کم می‌کنم و گاهی با خودم می‌گویم که دیگر نمی‌توانم. در آن لحظه باور دارم که بیشتر از این نمی‌توانم اما باز هم می‌توانم، به نظر من ترس جاده ای است که باید آن را بپیمایی. ترس حواس آدم را از مسئولیت اصلی پرت می‌کند و به دنیای منفی نگری می‌برد

و به همین دلیل است که باید آن را از پای درآوری.
سال‌های سال با مدلی همکار بودم، پنج سالی می‌شد که او را ندیده بودم. وقتی چند ماه پیش او را ملاقات کردم، گفت: «می‌دانی. وقتی موسسهٔ خودت را راه انداختی، همهٔ ما خندیدیم و گفتیم این کار جواب نمی‌دهد. اما اکنون مدلهای تو در همهٔ محافل هستند و حالا می‌دانیم که می‌شود به تو اتکا کرد. تو گل کاشتی.»
شنیدن این تعریف و تمجیدها چندان هم برای من مهم نیست. زمان‌هایی هست که می‌خندم و با خود می‌گویم: «حالا چه کسی می‌تواند به من بخندد؟» همواره آدم‌هایی هستند که مسخره‌ات می‌کنند، به تو می‌خندند و برای‌شان فرقی نمی‌کند تو چه کاری انجام می‌دهی. آنان به این دنیا آمده‌اند تا به دیگران بخندند، اما خبر خوب این است که هیچ تسلطی بر توفیق تو ندارند، مگر آن که تو دستگاه کنترل از راه دور خودت را به آنان بدهی. اگر بر آنچه می‌دانی و می‌توانی به انجام برسانی، متمرکز شوی و برای آن سخت تلاش کنی، خندیدن یا نخندیدن، سرزنش کردن یا ستودن آنان برای تو فرقی نخواهد داشت.

* اگر بخواهی به یک ویژگی که هر خانم صاحب کسب‌وکاری به آن نیاز دارد، اشاره کنی، آن یک ویژگی چیست؟
به نظرم به دستور کارش بستگی دارد. اگر می‌خواهیم کاری را برای سود و درآمد انجام دهیم، نمی‌دانم چه پاسخی بدهم، اما اگر کسب و کارمان را بر اساس شور درونی بنا نهاده باشیم، به صبر و شکیبایی نیاز داریم. خود من کارم را با عشق آغاز کردم و سه سال طول کشید تا سودی به دست بیاورم. هر روز از خواب برمی‌خاستم و تا شب کار می‌کردم، اما پولی نمی‌گرفتم. همهٔ درآمد مدلینگ خود را صرف پیام رسانی می‌کردم. همین شور و عشق مرا سرپا نگه داشت و موجب شد در روزهای سخت و طولانی و پرتنش کم نیاورم. شاید اگر این شور درونی نبود، خیلی زودتر از این‌ها از تلاش دست می‌کشیدم. اگر شما صاحب کسب‌وکاری هستید و می‌خواهید برای روزهایی آماده شوید که هم لذت ببرید هم درآمد داشته باشید، باید بگویم کاری دشوار در پیش‌رو دارید. شاید اگر عشق و شور و صبوری در دل نداشته باشید، تسلیم شوید. از زمانی که کارم را آغاز کردم می‌دانستم بدون آن زندگی برای من ناممکن است.

* روزهای عادی تو چه شکلی است؟
هر روز متفاوت است! من و شوهرم همهٔ کارها، از مدل مو و لباس گرفته تا عکاسی، آرایش، ویرایش، تولید و سخنرانی‌ها را، خودمان انجام می‌دهیم. کارمندانی داریم که در این مسیر کمک ما هستند و پرداخت حقوق و مدیریت آنان نیز به عهدهٔ ماست. این کار، تمام وقت و بدون وقفه است، اما دوستش داریم. ما گاهی در پالم اسپرینگز هستیم و چند روزی در هفته نیز در لس‌آنجلس در دفترمان می‌مانیم. به‌طور معمول زود از خواب بیدار می‌شویم و مطلب‌های جدید را در اینستاگرام می‌گذاریم. سپس من به محل کار می‌روم و روز کاری‌ام آغاز می‌شود. پس از برگشت به خانه، به ایمیل‌ها رسیدگی می‌کنم. گاهی ویرایش ویدئوها و تصاویر را نیز انجام

می‌دهیم. به وب سایت و طراحی آن سری می‌زنیم. بعد هم ناهاری سالم می‌خوریم و تا دیروقت به کار ادامه می‌دهیم. ساعت‌های کاری ما عادی نیست و این امر در مورد همهٔ کارآفرینان صدق می‌کند. اما این تنوع کاری به ما انگیزهٔ بیشتری می‌دهد. همیشه کاری تازه برای انجام دادن وجود دارد.

* در حال حاضر چه چیزی به تو انگیزه می‌دهد؟
راستش را بخواهی، همین که گسترش کسب‌وکارم را می‌بینم، انگیزه پیدا می‌کنم. برای من سخت است که توضیح دهم سی سال کار کردن به‌عنوان مدل با آدم چه می‌کند. این کار به روح آدمی آسیب می‌زند و او را به این دیدگاه می‌رساند که ارزشش در زیبایی اوست. برای آنکه این دیدگاه را زیر سوال ببرم، سخت تلاش کرده‌ام و نتیجه این است شده که دیگران تحت‌تأثیر قرار گرفته‌اند. هر چه بیشتر از ترفندهای تبلیغات در رسانه‌های گروهی آگاه می‌شویم، قدرت ما نیز افزایش می‌یابد. وقتی با قدرت درونی خود پیوند می‌خوری، باقی چیزها رنگ می‌بازد. من به این دنیا نیامده‌ام تا زیبا، لاغر یا خوش‌اندام باشم. من به اینجا آمده ام تا چیزی فراتر از انسان باشم. این شناخت زندگی مرا دگرگون کرد.

* زنان به چه چیزی بیش از همه نیاز دارند؟

همهٔ ما به حقیقت بیشتر نیاز داریم. حقیقت همراه با تصویری از شادی و سلامت. باید حقیقت را بشناسیم و در مورد مسائل مهم گفت‌وگو کنیم. نمی‌توانیم خودمان را فعال بنامیم، اما کاری نکنیم. باید دست به کار شویم. دوست دارم زنان بیشتری را ببینم که دست در دست هم برای مبارزه با بی‌عدالتی‌ها می‌جنگند. دلم می‌خواهد زنان و دخترانی را ببینم که برای احقاق حق خود مبارزه می‌کنند. دلم می‌خواهد به جای تصاویر عریان دختران که به آنان می‌گوید اندام زشتی دارند، شاهد تصاویری باشم که نقش آنان را در تغییر جهان و زندگی گوشزد می‌کند.

* زنان به چه چیزی کمتر از همه نیاز دارند؟
باید تمرکز خود را از روی ظاهر برداریم و بدانیم ما فقط جسم نیستیم! باید برقراری ارتباط با کسی را که از نظر روحی هستیم، آغاز کنیم.

* اگر بخواهی به یک کارآفرین زن که کارش را تازه آغاز کرده است، توصیه‌ای بکنی، آن توصیه چیست؟
منتظر نمانید تا فکرهایتان کامل و دقیق شود. بارها و بارها آن را تغییر خواهید داد. وقتی در آغاز کار هستید، هیچ کس شما را زیر نظر ندارد. پس منتظر زمان مناسب نمانید. فقط آغاز کنید. بهترین زمان همین حالاست. راهتان را بروید، در طول مسیر، با افزایش آگاهی و رشد شما، کسب‌وکارتان خود به خود پیشرفت می‌کند. آدم‌های زیادی را می‌شناسم که منتظر مانده‌اند تا زمان مناسب برسد و آن زمان هرگز از راه نرسیده است. در طول این پنج سال، پنج بار وب سایتم را تغییر دادم! و هر بار بهتر و بهتر شد. کسب‌وکار شما، تا زمانی که بذر را نکارید، رشد نخواهد

کرد. دست از انتظار بردارید و اقدام کنید. همیشه کامل‌ترین چیز، خسته‌کننده است. از همان فکر ابتدایی آغاز کنید و به مرور به آن شاخ و برگ دهید.

راز خانم‌ها: اعتبار بیشتر دادن
سه روش را برای ارتقا بخشیدن به امواج شادمانی و شکوه خود نام ببرید. از این سه روش در این ماه استفاده کنید:
.....

راز خانم‌ها: یادداشت‌ها
بزرگ‌ترین درسی که از این فصل گرفتم:
.....

فصل هفتم: به دنبال خطوط منقش به الماس باشید

«آنچه از زاویه‌ای بی‌ارزش به نظر می‌آید، ممکن است از زاویهٔ دیگر هنری درخشان باشد. شاید برای شناخت خود به بحرانی نیاز دارید؛ شاید لازم باشد پیش از آنکه بدانید از زندگی چه می‌خواهید، سیلی محکمی از روزگار بخورید.»

جودی پیکالت(۵۶)

فراز و فرودهای فراوانی در مسیر کسب‌وکار وجود دارد. هر روز با روز دیگر متفاوت است و همیشه درسی تازه برای یادگیری هست. هر چیزی امکان دارد از این ساعت تا آن ساعت تغییر کند و لحظه‌هایی خسته‌کننده پشت سر هم بیایند و بروند. اما همیشه خطوطی منقش به الماس وجود دارد.
چند ماه پیش در ایندیاناپلیس برنامه‌ای تلویزیونی داشتم. به جرئت می‌توانم بگویم که رویدادی وحشتناک بود. خود برنامه عالی اجرا شد، اما خود سفر و دیگر رویدادهای آن روز برای من پرتنش شده بود. می‌توانم آن را آشفتگی‌ای بزرگ بنامم، اما باید اعتراف کنم که چیزهای زیادی از آن آموختم، به‌طوری که امروز آن را اتفاقی مثبت می‌دانم.
خوشبختانه، با وجود بی‌برنامگی در پروازها، به راحتی به ایندیاناپولیس رسیدم. راحت هتل را یافتم و عصر مشغول برخی کارهایم شدم، از خدمات هتل لذت بردم، با یکی از مراجعانم ملاقات داشتم و خودم را برای برنامهٔ فردا آماده کردم. تا اینجا همه‌چیز خوب پیش رفت. مگر نه؟

روز بعد، با رسیدن ساعت هشت صبح، آمادهٔ حرکت شدم. لباس و آرایش مناسب را انتخاب کردم و به راه افتادم. شب پیش، از مسئول پذیرش در مورد نشانی ایستگاه تلویزیونی پرسیده بودم و او خیال مرا راحت کرده بود که این مسیر با تاکسی در حدود ده دقیقه است. با خودم فکر کردم سی دقیقه زودتر از هتل بیرون می‌روم که خیالم راحت باشد. حساب ترافیک را نیز کردم که مبادا دیر برسم. وقتی تصمیم گرفتم تاکسی بگیرم، کارمندان هتل مرا متقاعد کردند که بهتر است سوار خودروی شیک داخل شهری شوم. آنان گفتند هزینه‌اش یکسان است و با خودم فکر کردم خیلی بهتر است که با خودرویی شیک و مدل بالا با شیشه‌های دودی رنگ به تلویزیون بروم.
پیش از آنکه خودرو و راننده را ببینم، کارمند هتل پنج تا هفت دقیقه‌ای با رانندهٔ موردنظر حرف زد و من گمان می‌کردم که دارد به او نشانی محل را می‌دهد، برای من عجیب بود که یک نشانی دادن این همه طول بکشد. سرانجام خودرو آماده شد. من هم سوار شدم. راننده مرد سالمند خوبی بود و ابتدا از او پرسیدم که می‌تواند مرا ده دقیقه‌ای به مقصد برساند. (به یقین پس از هدر رفتن آن چند دقیقه، اضطراب مرا درک می‌کنید.) او جی‌پی‌اس گوشی خود را نشانم داد و گفت: خانم، «سی‌وهفت دقیقه راه داریم.»
فریاد زدم: «سی‌وهفت دقیقه!» احساس می‌کردم قلبم از دهانم بیرون زده است. توان نفس کشیدن

نداشتم و یک ریز به ساعتم نگاه می‌کردم.
راننده پاسخ داد: «بله، سی‌و هفت دقیقهٔ دیگر به همان جایی می‌رسیم که نشانی‌اش را دادید.»
و من نیز با ناراحتی گفتم: «باشد، خواهش می‌کنم سریع‌تر بروید. برنامه زنده است و تا ابد منتظر من نمی‌مانند.»
او سرش را تکان داد. با رسیدن به بزرگراه، تپش قلبم بیشتر شده بود. ما می‌رفتیم و می‌رفتیم، اما نمی‌رسیدیم و من با خودم کلنجار می‌رفتم، مبادا ترس هوش و حواسم را پرت کند و نتوانم آن‌طور که دوست دارم در برنامه ظاهر شوم.
ساعت ۸:۳۵ صبح بود و من باید ۸:۳۰ در برنامه می‌بودم. از راننده پرسیدم که چقدر مانده است تا برسیم و او گفت در حدود دوازده دقیقهٔ دیگر باقی مانده است. به تولیدکنندهٔ برنامه زنگ زدم و بابت تأخیر پوزش خواستم و نومیدانه به این سو و آن سو نگاه می‌کردم که شاید نشانی از ایستگاه تلویزیونی بیابم.
با رسیدن ساعت ۸:۵۰ مزرعه‌ای جلوی چشمانم سبز شد.
این مزرعه ربطی به نشانی نداشت. استودیو در مرکز شهر قرار داشت. می‌کوشیدم جلوی ریزش اشک‌هایم را بگیرم. به راننده گفتم: «این نشانی درست نیست. دور بزن. با این اوصاف حتماً برنامه را از دست می‌دهم.»
راننده مسیر را عوض کرد و من با اضطراب دگمه‌های گوشی‌ام را فشار می‌دادم تا شاید نشانی دقیق را پیدا کنم. پیرمرد از خجالت عرق می‌ریخت و پیشانی‌اش را با دستمال پاک می‌کرد و پشت سر هم می‌گفت: «ببخشید. خانم. باور کنید جی‌پی‌اس من این مسیر را نشانم داد.»
این‌بار به مسئول پذیرش تلویزیون زنگ زدم و مکان دقیقم را برای او شرح دادم. او مسیر درست را برای من توضیح داد. من که دیگر چیزی نمی‌فهمیدم، گوشی را به راننده دادم.
اکنون دیگر ساعت دقیقاً نُه بود و من نیم ساعت دیر کرده بودم. برنامه آغاز شده بود.
راننده، پس از گفت‌وگو با مسئول بخش پذیرش، تأکید کرد که این‌بار راه درست را یاد گرفته است. با مهربانی پرسیدم: «این بار مطمئن هستی؟» دلم برای راننده نیز می‌سوخت؛ او احساس گناه می‌کرد.
راننده، در حالی که عرق می‌ریخت، گفت: «بله. درست می‌روم. مطمئن باشید این‌بار دیر نخواهیم کرد. تو را به خدا نگران نباشید.»
اما من نگران و ترسیده بودم. پشت‌سر هم به خودم یادآور می‌شدم که همه چیز درست می‌شود و به یقین حال این مرد بدتر از من است.
او به دلیل بی‌ادبی نکردن و احترام به او بارها و بارها از من تشکر کرد و من، با دیدن این همه اضطراب او، با خودم فکر کردم که معلوم نیست دیگران با او چه رفتاری کرده‌اند که تا به این حد آزار دیده است.
اینجا بود که مربی زندگی درونم بیدار شد و به مرد گفتم: «گوش کن، زندگی رویدادهای مختلف است. گاهی راه را اشتباه می‌رویم. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که دور بزنیم و مسیر جدید را بیابیم.»
راننده با شنیدن این جمله، آرام‌تر شد. به نظرم از اینکه سرش فریاد نزدم یا با کیف زیبایم سرش را مورد نوازش قرار ندادم، خوشحال شد. سرانجام به ایستگاه رسیدیم. من به سرعت پیاده شدم و

راننده قول داد که صبر می‌کند تا مرا برگرداند و گفت، برای جبران اشتباهش، کرایه‌ای نمی‌گیرد. خودم را جمع‌وجور کردم و، به جای نشان دادن اضطراب، خیلی با وقار و متین وارد ایستگاه شدم. تنها ده دقیقه از برنامه مانده بود. با لبخندی صورتم را زیباتر کردم و همه‌چیز بدون هیچ مشکلی خوب پیش رفت. از ایستگاه بیرون آمدم و راننده‌ام را دیدم. با هم به هتل برگشتیم و همه‌چیز به خیر گذشت.
به نظرم، بیشتر آدم‌ها و البته خود پیشین من، در چنین اوضاع و احوالی دست‌وپایمان را گم می‌کنیم. در نظر بگیرید به شهری پرواز کرده‌اید تا در یک برنامهٔ زندهٔ تلویزیونی ظاهر شوید و این فرصت را از دست رفته بیابید. این حس خیلی بدی است، اما بدتر از آن عصبانی شدن، ترسیدن و خراب کردن همه چیز است. بهتر است بگویم پس از آن رخداد به دنبال درسی بودم که می‌دانستم در آن رویداد نهفته است تا من آن را یاد بگیرم. کوشیدم خطوط منقش به الماس را پیدا کنم و البته کمی از آن وجود داشت.
نخستین درسی که گرفتم، محبت بود. همیشه دلم می‌خواست یکی از ویژگی‌هایم مهربانی باشد و خداوند خواست مرا در وضعیتی ویژه امتحان کند. در چنین اوضاع و احوالی به راحتی می‌توانستم خودخواهی کنم و از دست راننده عصبانی شوم، اما اجازه ندادم هیچ‌یک از ما دو نفر تلخکام شویم. به جای آنکه به دیو تبدیل شوم، تصمیم گرفتم فرصتی برای مهرورزی بیابم و خود را جای او بگذارم. او دلش نمی‌خواست چهل‌وپنج دقیقه در مسیری اشتباه براند و مسافرش را به هم بریزد. او همهٔ تلاش خودش را کرد تا نیاز مرا برآورده کند، اما اشتباه کرد. همهٔ ما اشتباه می‌کنیم.
باید محبت به دیگران را بیاموزیم و این مهرورزی زمانی معنادارتر می‌شود که دو خانم با یکدیگر در تعامل هستند. نظر من این است که ما خیلی سریع قضاوت می‌کنیم یا دستخوش هیجان می‌شویم، اما باید یاد بگیریم که در وضعیت دشوار، آرامش خود را حفظ کنیم. باید اتفاقا در همان وقت‌ها از خود بپرسیم: «چطور می‌توانم بهترین‌های خود را نشان دهم؟»
درس دومی که یاد گرفتم این بود که همه چیز طبق برنامه‌ریزی پیش نمی‌رود. باید در زندگی خود فضایی برای بی‌نظمی‌ها در نظر بگیریم. این لحظه‌های بی نظمی، بهترین زمان‌ها برای رشد و پیشرفت ما هستند. می‌توانید متصور شوید که دایم بر اساس برنامه‌ریزی‌ها زندگی کردن چقدر کسل‌کننده است؟ کمی آشفتگی ذهنی در زمین و در این سیاره چیز بدی نیست. ما را اندکی تکان می‌دهد و به تامل وا می‌دارد. و وقتی آن را از سر می‌گذرانیم، حس ستاره شدن به ما دست می‌دهد.

راز خانم‌ها: رمز
لحظه‌هایی را که در حد کمال نیستید، بپذیرید. به دنبال درس‌هایش باشید.
در هر موقعیتی، بویژه زمان‌هایی دشوار، باید از خودتان بپرسید، چگونه می‌توانم بهتر باشم؟ چگونه می‌توانم رشد کنم؟ متعهد شوید که در چنین وضعیتی خطوط منقش به الماس را بیابید.

راز خانم‌ها: رمزگشایی
تاونیا فاکنر (۵۷)، صاحب لو گرند کورتج(۵۸)

همیشه از زنانی که به لطف تمنای درونی، خطر می‌کنند، الهام می‌گیرم. من و تاونیا سال‌ها پیش در تویتر با هم آشنا شدیم و از آن زمان دوستان خوب یکدیگر هستیم. صادقانه بگویم، حتی نکته‌های جزئی آشنایی خودمان را به یاد دارم. به این جمله کفایت می‌کنم که خانم‌های پرشور، دیگر زنان عاشق را جذب می‌کنند. وقتی متوجه شدم که او یک شرکت نوشابه‌سازی دارد و آن را از صفر پایه‌گذاری کرده است، بسیار تحت‌تأثیر قرار گرفتم. متوجه شدم که او همه چیز را رها کرده و به فرانسه آمده است تا رؤیایش را محقق کند. ایمان یافتم که او دختری پرشور است که به راحتی از کنار رؤیاهایش نمی‌گذرد.

من و تاونیا اشتراک نظر زیادی داریم و همهٔ تلاش‌های او برای من به اندازه‌ای جذاب بوده است که مصاحبه‌اش را با افتخار در این کتاب آوردم.

* کمی دربارهٔ خودت برای ما بگو

من در روستایی کوچک به دنیا آمدم که سه خیابان بیشتر نداشت. در آن روستا همواره حس کنجکاوی و شوق سفر داشتم. سابقهٔ تحصیلی و کاری من در زمینهٔ طراحی و توسعهٔ املاک و مستغلات است، اما شش سال پیش، جهشی بزرگ انجام دادم. کار طراحی و مستغلات را در کلیفرنیا رها کردم و برای تحقق رؤیای همیشگی‌ام مسافرت، غذا و نوشیدنی، به فرانسه آمدم. نتیجهٔ این سفر خلق شرکت نوشابه‌سازی لی‌گرند کورتج شد. نوشیدنی‌های ما در سی و پنج ایالت در دسترس مردم است و در مسابقه‌ها و جشنواره‌ها مدال طلا کسب کرده است.
من همیشه جوینده و رؤیاپرداز بوده‌ام. بر این باورم که تنوع، چاشنی زندگی است، اما در عین حال واقع‌گرا هستم و همیشه به نکته‌های جزئی دقت می‌کنم. عاشق سرگرمی، زیبایی و نکته‌هایی هستم که می‌توانند زندگی را خوشایندتر کنند.
همیشه از خلأ و فضاهای منفی زندگی خود بهره برده‌ام تا آن‌ها را با فکرهای نو، خلاقانه و تجربه‌های حقیقی جایگزین کنم. رخدادهای برنامه‌ریزی نشده را دوست دارم و بر این باورم که همین ملاقات‌های نامنتظر، همین ارتباط‌ها و رویدادهای پیش‌بینی نشده می‌تواند زندگی آدمی را تغییر دهد.

من فراز و نشیب‌های زیادی در زندگی داشته‌ام و گاهی قلبم شکسته است، اما از همهٔ تجربه‌هایم سپاسگزارم و آن‌ها را بخشی مهم از سفر تعالی خود می‌دانم. به آن‌ها برچسب خوب یا بد نمی‌زنم، زیرا می‌دانم هر یک از آن‌ها کولباری تجربه و دانش برای من به ارمغان آورده‌اند.

* برای ایجاد نوشابه سازی لی‌گرند کورتج چه چیزهایی الهام‌بخش تو بودند؟

غذا و نوشیدنی دو مولفهٔ مهم در زندگی همهٔ انسان‌ها هستند و در تمامی فرهنگ‌ها نقشی پررنگ دارند. از نظر من، شرکت نوشابه‌سازی لی‌گرند کورتج به مشتریان خود یادآور می‌شود که از شادی‌های ساده لذت ببرند. شادی‌هایی به سادگی خوردن غذایی با دوستان، خواندن کتاب

در فضایی سرسبز، دیدن برنامهٔ مورد علاقه با کسی که دوستش داریم و کارهایی از این قبیل.

در کنار همهٔ این شادی‌ها یک لیوان از نوشیدنی خوش طعم و رنگ ما می‌چسبد.

به‌عنوان کارآفرین، متوجه شده بودم که در فرانسه با سنت‌گرایی افراطی در نوشیدنی‌ها روبه‌رو هستیم، به طوری که هیچ خلاقیتی در طعم و رنگ آن‌ها وجود نداشت. حتی از نظر قیمت، طراحی و بسته‌بندی هیچ پیشرفتی نمی‌دیدم. با خودم فکر کردم در این بازار یکنواخت، جای نشان تجاری برند خاص با نامی خاطره‌آفرین، بطری‌هایی جذاب و طعم میوه‌های فصل خالی است.
نوشیدنی‌های رایج بسیار گران هستند، پس تصمیم گرفتم نوشیدنی‌ای با قیمت مناسب و ارزش غذایی بالا تولید کنم تا افزون بر تجملاتی بودن، مردم عادی نیز توان خرید آن را داشته باشند.

* بیانیهٔ هدف گرند کورتج چیست؟

پشت هر یک از بطری‌ها نوشته شده است، به زندگی را در آغوش بگیر، رؤیاهای بزرگ داشته باش. همهٔ دعوت‌ها را بپذیر. این جملهٔ شعاری تبلیغاتی نیست، بلکه باور شخصی من است. نگرش من این گونه است و همواره با همین فلسفه با زندگی و رویدادهای آن مواجه می‌شوم. امیدوارم با لی‌گرند کورتج به مردم یادآور شوم که لحظه لحظهٔ زندگی را لمس کنند، رؤیاهایشان را پی بگیرند و شادی را در ساده‌ترین شکل خود در آغوش گیرند. زندگی یک بار بیشتر رخ نمی‌دهد و من دلم نمی‌خواهد پس از گذشت سال‌ها به عقب برگردم و ببینم که آن را از دست داده ام. دلم می‌خواهد در همان لحظه‌های کوچک اما وصف‌ناپذیر شادی‌های مردم سهیم باشم.

* دلت می‌خواست چه چیزی را در آغاز کسب‌وکار می‌دانستی؟
وقتی کارم را آغاز کردم، نمی‌دانستم که چه کار سختی است. چیزی از حساب و کتاب نمی‌دانستم. واقعیت با تصورهای من خیلی فرق داشت. آن‌قدر عشق نوشیدنی و غذا داشتم که حجم کار را نمی‌دانستم. با حجمی از کارهایی روبه‌رو شده بودم که نگرانم می‌کردند. خیلی دشوار بود، اما کم‌کم با همه‌چیز، مانند قوانین ایالت‌های مختلف، تدارکات، زنجیرهٔ تأمین وسایل، واردات، توزیع کنندگان و، البته جذب مشتری، آشنا شدم. در آغاز کسب‌وکار خودت همهٔ سرمایه هستی. زمان و پول دو کالای ارزشمندت هستند. روزهایی هست که پشیمان می‌شوی و از این همه آشفتگی به هم می‌ریزی، اما با برنامه‌ریزی و تقسیم‌بندی کارها می‌توان مدیریت کرد. به‌عنوان کارآفرین، باید بدانیم که توان و تلاش بیشتری نیاز است. نباید آن‌قدر درگیر کار شویم که خودمان را فراموش کنیم. باید وقتی هم برای خودمان بگذاریم و به روح و روان خود انرژی دهیم.
داشتن شرکت نوشابه‌سازی لی‌گرند کورتج هم‌زمان، رؤیایی، هیجان‌انگیز و سخت است. هر بار که بطری نوشیدنی‌های تولید شرکتم را در رستورانی می‌بینم، به وجد می‌آیم و لبخند می‌زنم. برای من سخت است که باور کنم رؤیایم، پس از تلاش فراوان، محقق شده است و هر روز بیش از پیش تلاش می‌کنم تا در این صنعت مردسالار موفق شوم. روزهایی هست که از خستگی گریه می‌کنم، اما ارزشش را دارد. اینکه کسب‌وکار خودت را داشته باشی، به توان زیادی نیاز دارد.

اوایل کار باید حسابی تلاش کنی و از استراحت و رفاه و تفریح‌هایت بزنی، اما به مرور می‌بینی که آن همه سختکوشی نتیجه داده است.

* به نظرت خانم‌های صاحب کسب‌وکار در مسیر خود به چه چیزی نیاز دارند؟
اعتمادبه‌نفس، پوستی کلفت و حلقه‌ای پشتیبان برای تبادل فکرها، کمک به التیام دردها و البته شانه‌ای برای گریستن. می‌دانم که به جای یک چیز، سه چیز گفتم، اما شما به روی خودتان نیاورید.

* چگونه ترس را مدیریت می‌کنی؟
گاهی اوقات به سادگی از روی ترس عبور می‌کنم و به خودم می‌گویم: «می‌توانم این کار را بکنم!.» در زندگی آموخته‌ام که، با وجود تردیدهای فراوان، به خود یادآور شوم که اگر شکست بخورم، باز هم زنده هستم و چیزی تغییر نمی‌کند. وقتی ترس وجودم را می‌گیرد، آن را تحلیل می‌کنم، سرچشمه‌اش را می‌یابم و پس از مرور آن، به حس درونی خود متوسل می‌شوم. باید بیاموزیم که با ترس‌هایمان زندگی کنیم و با آن‌ها رویارو شویم. موفق‌ترین انسان‌ها، ترس‌ها و تردیدهایی دارند، اما انتخاب کرده‌اند که با آن‌ها مواجه شوند. با آنکه روبه‌رو شدن با ترس‌ها کاری دشوار است، باید یادآور شویم که پیامد آن به دست آوردن توفیقی ماندگار است.

* روزهای عادی تو چگونه هستند؟

برنامهٔ من کمی نامنظم است، اما همین بی‌نظمی هیجانش را زیاد می‌کند. برای‌تان مثالی می‌آورم. دوشنبه ساعت ۶:۳۰ صبح کارم را آغاز کردم. یک کنفرانس تلفنی، رسیدگی به ایمیل‌ها، نگارش مقاله، تماس با توزیع‌کنندگان نیویورکی، تماس تلفنی برای مشخص کردن اولویت‌ها و هدف‌ها، ملاقات با نیروها برای تغییرها در برنامهٔ بازاریابی و آمادگی برای روزهای جشن و اعیاد، شرکت در مصاحبه، مباحث مربوط به بودجه بندی و هزینه‌ها، مباحث مربوط به روش‌های راهبردی و بررسی مدارک و سندها. تماس تلفنی با توزیع‌کنندگان چینی و، در نهایت، در ساعت یازده‌ونیم شب کارهایم تمام شد و دوازده‌ونیم خوابیدم. این اواخر در طول یک روز به چهار ایالت سر زده و در طول سه هفته از چهارده شهر بازدید کرده‌ام. بیشتر اوقات باید غذای حاضری بخورم، خوابم نامنظم است و زمانی برای تمرین و ورزش ندارم. اما گاهی نیز با افرادی خوش مشرب دیدار می‌کنم. شامی خوشمزه و سالم می‌خورم و لحظه‌هایی خوش و شاد دارم.

* در حال حاضر چه چیز الهام‌بخش توست؟
در حال حاضر کارآفرینان خانم آن‌قدر انرژی مثبت به من می‌دهند که بی‌نیاز شده‌ام. وقتی می‌بینم آنان مسیر رشد خود را هموار می‌کنند و طرح‌هایی را که دوست دارند یکی پس از دیگری به سرانجام می‌رسانند، همهٔ خستگی‌هایم در می‌رود. زنان امروز قوانین سنتی را در هم شکسته‌اند، آنان مرزهای جدیدی برای خودشان تعریف و فضاهای شگفت‌آوری فراهم کرده‌اند. از پیام‌های

مثبت و دیدن افرادی که خودشان را دوست دارند و به فکر پیشرفت روحی، ذهنی و جسمی خویش هستند، لذت می‌برم. از اینکه در طول سفر خود با زنانی قدرتمند ملاقات کردم که به من انرژی، انگیزه و حمایت دادند، به خودم می‌بالم. همین‌چیزها هر روزم را زیباتر و مرا به دیدن رؤیاهای بزرگ‌تر دعوت می‌کند.

* چگونه از عهدهٔ رقابت برمی‌آیی؟

رقابت، خواه امروز خواه در آینده صورت واقعیت به خود بگیرد، سالم و مؤثر است. حس رقابت سالم انسان را متمرکز و تشنه نگه می‌دارد و یادآور می‌شود که نمی‌توان به توفیق‌های گذشته متکی بود، بلکه باید رو به آینده محکم و قوی گام برداشت. بر این باورم که کمی رقابت موجب تقویت نوآوری و کارآفرینی می‌شود.

* اگر بخواهی به کارآفرینانی که تازه کسب‌وکار خود را آغاز کرده‌اند، توصیه‌ای بکنی، آن توصیه چیست؟

توانایی‌های خود را دست کم نگیرید. حتی اگر دست و پایتان می‌لرزد، اعتمادبه‌نفس خود را نشان دهید. محکم گام بردارید. اجازه ندهید سختی‌های زندگی شما را از تحقق رؤیاهایتان بازدارند. هر چه مسن‌تر و البته عاقل‌تر می‌شوید، دیدگاه، بلوغ و اعتماد بیشتری به دست می‌آورید و می‌فهمید که توان انجام دادن هر کاری را دارید. متأسفانه، خیلی از ما درست در چند قدمی پیروزی، همه‌چیز را رها می‌کنیم و می‌گذاریم ترس مدیریت امور را به دست گیرد. با خودتان مهربان باشید. خویشتن را باور کنید. نه گفتن را تمرین کنید و هرگز اجازه ندهید آدمی کوته فکر، مانع پیشرفت شما شود.

فصل هشتم: چون خانمی موفق است، از او متنفر نباشید

«باید به‌گونه‌ای خستگی‌ناپذیر در جلوه‌گر ساختن موهبت‌هایتان نقش داشته باشید.»
الیزابت گیلبرت(۵۹)

آیا به دنبال راهی هستید تا از همهٔ رؤیاهایتان دست بکشید؟ ساده است: وقت خود را صرف حسادت ورزیدن کنید.

حسادت، احساسی ناپسند است که هر از گاهی چهرهٔ زشت خود را هر از گاهی نمایان می‌سازد.

این حسی طبیعی است. همان‌گونه که پیش‌تر اشاره کردم، ما زمان زیادی را در رسانه‌های اجتماعی سپری می‌کنیم. متأسفانه، خانم‌های کارآفرین وضعیتی دارند که آنان را در مقام مقایسه، انتقاد و تردید به خود قرار می‌دهد. پیوسته به زندگی دیگران نگاه می‌کنیم و، صرف‌نظر از اینکه خودمان تا چه حد پیروز هستیم، نمی‌توانیم از مقایسهٔ خویش با دیگران دست برداریم.

اما رشک ورزیدن به دیگران لزوماً چیز بدی نیست. این احساس نشان می‌دهد که دستاوردهای بیشتری برای خودمان می‌خواهیم. مشکل زمانی رخ می‌دهد که اجازه دهیم حسادت، درونمان را پر از منفی بافی کند، ما را ناتوان سازد و کامیابی‌مان را به تأخیر اندازد. آن‌گاه است که به جای دیدن پیروزی‌ها و موهبت‌های خودمان، کامیابی‌های دیگران را می‌بینیم. قصد دارم در این فصل روش‌هایی یاد دهم تا حسادت خود را به الهام گرفتن تبدیل کنید و بگویید اگر او می‌تواند چنین توفیقی کسب کند، پس من هم می‌توانم.

علم حسادت

اصلاً حسادت چیست؟ بر اساس پژوهش‌های منتشر شده در مجلهٔ علوم، احساس حسادت بخشی از مغز را فعال می‌کند که در پردازش درد جسمانی نقش دارد. جای تعجبی ندارد که وقتی خودمان را با دیگر افراد قیاس می‌کنیم، دچار سقوط شویم. حسادت آسیب زننده است!
احساس‌هایی همچون حسادت و مقایسه بسیار طبیعی هستند. پژوهش‌ها حاکی از آن است که وقتی گروهی غریبه را داخل اتاقی دعوت می‌کنید، همگی به سرعت به ارزیابی یکدیگر می‌پردازند. دکتر ریچارد اسمیت می‌گوید: «بیشتر افراد، وقتی وارد جمعی می‌شوند، به‌طور خودکار آن جمع را بالا و پایین یا ارزیابی می‌کنند. آنان تعیین می‌کنند که کدام شخص باهوش‌تر، کدام یک زیباتر و کدام یک بداخلاق‌ترند.» باید اعتراف کنم که من نیز گاهی دچار این احساس می‌شوم. احساس حسادت ویژگی‌ای طبیعی، اما وحشتناک است و وقتی من گرفتار آن می‌شوم، بی‌درنگ کانال مغزم را عوض می‌کنم و اندیشه‌ای جدید در ذهنم می‌پرورانم.

اما همهٔ جوانب حسادت نیز، بد نیستند. روان‌شناسان دو نوع حسادت بارز را مشخص کرده‌اند:

مخرب و بی‌خطر. حسادت مخرب تلخ، زننده و نامناسب است که نیاز به همسطح کردن همه چیز را نشان می‌دهد و این هم‌سطحی، گاهی به قیمت خرد و تحقیر کردن دیگری است. از سوی دیگر، حسادت بی‌خطر جنبهٔ الهام‌بخشی دارد و اغلب شما را به این فکر وامی دارد که برای خودتان کاری مثبت انجام دهید. در حقیقت، شما با خود می‌گویید که اگر فلان خانم توانسته است به چنین مقامی دست یابد، شاید من هم بتوانم. با آنکه هر دو احساس انرژی آدمی را می‌گیرد، حسادت بی‌خطر بیشتر از آنکه در خود بیزاری جای دهد، تحسین و تشویق جای داده است. روان‌شناسان اثبات کرده‌اند که این حسادت بی‌خطر ممکن است به سود ما عمل کند.
در اینجا اطلاعاتی جالب‌توجه ارائه می‌دهم که از این نظریه حمایت می‌کند. در پژوهشی که سال گذشته منتشر شد، اقتصاددانان دانشگاه آنگالیای شرقی(۶۰) به این نتیجه رسیدند که حسادت مخرب در میان گروهی از کشاورزان چهار روستا در حومهٔ اتیوپی، خلاقیت آنان را با بن‌بست روبه‌رو کرده است. در آن پژوهش، کشاورزان اغلب به کارشکنی و تحقیر دوستان خود پرداخته‌اند و، حتی زمانی که به ضرر خودشان بوده است، نیز این کار را ادامه داده‌اند. با گسترش کارشکنی‌ها در یک اجتماع، کشاورزان از اینکه طرح‌هایی نو به کار گیرند، ترسیده‌اند. آنان ترجیح داده‌اند به علت ترس از اینکه همسایه‌هایشان چوب لای چرخشان بگذارند، خلاقیت و نوگرایی را فراموش کنند و درآمد کمتری داشته باشند. می‌توانید در نظر مجسم کنید؟
از سوی دیگر، در پژوهشی که در سال ۲۰۱۱ در هلند انجام شد، حسادت بی‌خطر و بی‌آزار نیروی انگیزشی قدرتمندی شناخته شد. پژوهشگران دانشگاه تیلبرگ کشف کردند که غبطه خوردن به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با تمایل خود، مدت زمانی بیشتر را برای کارهای مدرسه اختصاص دهند و در آزمون‌هایی که به خلاقیت و هوشمندی نیاز داشت، نمره‌های درخشانی کسب کنند. این نتایج نشان می‌دهد که همهٔ ما قادریم حس حسادت خویش را به الهام‌بخشی و انگیزش تغییر دهیم.

تبدیل حسادت به انگیزه

زنی باهوش، وقتی با احساس حسادت به خانمی موفق روبه‌رو می‌شود، چه می‌کند؟ ساده است! نکتهٔ مهم این است که این احساس طبیعی را به مبارزه بطلبیم و از آن به‌عنوان ماشین محرکه استفاده کنیم. منظورم این است که تفکر خود را تغییر دهیم و به خودمان بگوییم: «حالا که او توانسته است پس من هم می‌توانم.» باید حسادت را به انگیزه تغییر دهیم. باید به این دیدگاه برسیم که ما خود مسئول دعوت موهبت‌ها و کامیابی‌ها به زندگی‌مان هستیم. دوباره به عبارت دنیای بی‌کران و نامحدود اشاره می‌کنم، زیرا قدرت زیادی دارد. به یاد بیاوریم که همیشه به حد وفور و بیش از نیاز ما در این دنیا وجود دارد و اگر خانمی دیگر به همان هدفی که ما دنبالش هستیم، دست یافته است، توفیق او به معنای شکست ما نیست.
چرا به جای آنکه چنین فردی را در خفا مورد حسادت قرار دهیم، با او دوست نشویم؟ برقراری

ارتباط با فردی که به او حسادت می‌کنیم، موجب می‌شود همهٔ اضطراب‌ها و فکرهای منفی ما از بین برود و به جایگاه خودمان بازگردیم. بهترین کار این است که برای او ایمیل یا پیامکی ارسال کنیم. زیر مطلب اینترنتی او اظهارنظر جذاب بگذاریم و برای او آرزوی توفیق روزافزون داشته باشیم.
بی‌تردید چیزهای زیادی هست که می‌توانیم از یکدیگر بیاموزیم. هیچ‌کس همه‌چیزدان نیست. به شما قول می‌دهم اگر به خانمی حسادت می‌ورزید، به یقین خانمی نیز هست که به شما حسادت می‌کند. نقل‌قولی از کلی کلارکسون را خیلی دوست دارم: «دلم می‌خواست بدنی جذاب‌تر داشتم، اما احتمالاً خیلی‌ها دلشان می‌خواهد مانند من باشند. آدمی است دیگر، همیشه چیزی را می‌خواهد که دیگری دارد.»
اگر بیاموزید که دیگر زنان موفق، کارآفرین و جذاب را تحسین کنید، درهای دنیایی از توان و امکان را به سوی خود گشوده‌اید. از تلف کردن وقت خود برای تنفر از بانوهای دیگر دست بردارید و به جای این کار، برای او امواج عشق بفرستید. قول می‌دهم لحظه‌ای که این کار را به انجام می‌رسانید، درون خود تحولی باورنکردنی حس کنید.

راز خانم‌ها: رمز
اگر او می‌تواند، پس من هم می‌توانم

دوست دارم به همهٔ خانم‌هایی که توانا هستند، تبریک بگویم. و این تبریک تنها زنانی را که کسب‌وکاری دارند، شامل نمی‌شود. وقتی زنی را در خیابان یا میهمانی می‌بینم که حس رشک را در من بیدار می‌کند، بی‌درنگ همان ویژگی خاص او را مورد تمجید قرار می‌دهم. موهای زیبا، لباس شیک، کیف جذاب یا هر چیز دیگر او را که نظرم را جلب کرده است با کلماتی پرمهر توصیف می‌کنم. با تعریف و تمجید از مثبت‌های دیگران، او و خودم را خلع سلاح می‌کنم و انرژی مثبت به پیرامونمان ساطع می‌شود. در حقیقت، با این کار خودم را از دور باطل احساس‌های سرکوب‌کنندهٔ مقایسه و منفی‌نگری آزاد می‌سازم.

کار مهم دیگر این است که دلیل حسادت خود را بیابیم. وقتی سرچشمهٔ هیجان‌های خود را پیدا می‌کنیم، می‌توانیم چیزهای زیادی بیاموزیم. برای لحظه‌ای تصور کنید که به کسی که خانه‌ای خریده، حسودی می‌کنید. شاید حتی قصد خرید خانه ندارید، اما به دلایلی، وقتی مطلب او را در فیس‌بوک راجع به خانهٔ رؤیایی‌اش خوانده‌اید، حالتان بد شده است. شما در آپارتمان خود بسیار راحت هستید و تمرکزتان بر مسائل دیگری مانند مسافرت کردن و توسعهٔ کسب‌وکارتان است. اما این تصویر و مطلب لعنتی، شما را به هم ریخته است. دلیلش چیست؟
ما اغلب زمانی حسادت را احساس می‌کنیم که متوجه می‌شویم کسی دارد پیشرفت می‌کند و ما در زندگی دست و پا می‌زنیم. شاید حتی در مسیری مشابه نباشیم و هدف‌هایی یکسان نداشته باشم، اما همین امر که می‌دانیم فردی دیگر رو به پیشرفت حرکت می‌کند و دستاوردهای خوبی دارد،

برای‌مان تحمل‌ناپذیر است.
اگر این‌بار چنین حسی داشتید، بکوشید دلیلش را بفهمید. می‌توانم تضمین کنم که به محض شناسایی دلیل اصلی، احساس سبکی و راحتی به سراغتان آید و حس حسادت محو شود. همان وقت است که به جای رشک ورزیدن، گوشی را برمی‌دارید و خرید خانهٔ جدید را تبریک می‌گویید و انرژی خوبی به سویش می‌فرستید. همین‌جاست که می‌فهمید اگر او می‌تواند کاری بزرگ انجام دهد، شما نیز می‌توانید.

راز خانم‌ها: اعتبار بیشتر دادن

از سه خانم که به آنان حسودی‌تان می‌شود فهرستی تهیه کنید (نگران نباشید. قرار نیست کسی این فهرست را ببیند!) در کنار نام او، روشی برای نزدیک شدن به وی بیابید، به طوری که بتوانید به او تبریک بگویید یا شاید از توصیه‌هایش برای پیشرفت بیشتر خود بهره ببرید.
.....

دختران رقابت می‌کنند، زنان تقویت می‌کنند

به‌تازگی با یکی از دوستانم برای شام در رستورانی در شهر نیویورک قرار داشتم. کمی زود رسیدم، به همین دلیل، یک نوشیدنی سفارش دادم و منتظر ماندم. هیچ صندلی خالی‌ای برای نشستن وجود نداشت. هیچ‌جایی هم برای آویزان کردن کیفم نبود. کیفم را بر روی پیشخان گذاشتم و آب پرتقال سفارش دادم. چند ثانیه‌ای گذشت که متوجه نگاه و پچ‌پچ عجیب دو خانم در انتهای سالن شدم. آنان در مورد من گفت‌وگو می‌کردند و حتی گاهی مرا با انگشت به هم نشان می‌دادند و نگاه‌های تمسخرآمیزی به من می‌انداختند. رفتاری گستاخانه داشتند. که آشکار و به‌طور کامل غیرضروری بود. همهٔ کاری که انجام دادم، نشستن بود! اما بی‌تردید در حضور من در آنجا چیزی بود که ناراحتشان می‌کرد.
وقتی داشتم از رستوران به خانه برمی‌گشتم، سری به فیس‌بوک زدم تا صفحهٔ طرفدارانم را وارسی کنم. حس کردم باید داستان رستوران را برای‌شان تعریف کنم.
آنچه نوشتم، این بود:

برای من جالب بود که انتظار کشیدنی ساده در رستوران می‌تواند سبب بروز چنین رفتارهای زشت و زننده‌ای از جانب بعضی از خانم‌ها شود! من فقط انتظار می‌کشیدم و کیفم را بر روی پیشخان قرار دادم، چون همهٔ صندلی‌ها پر بودند. لیوانی آب پرتقال سفارش دادم و به ساعتم نگاه می‌کردم که دو خانم به من خیره شدند، پچ‌پچ‌کنان در موردم حرف زدند و مرا با نگاه‌هایی پرسش‌برانگیز نشان می‌دادند. به نظرم کاری گستاخانه است. خانم‌ها: بیایید کمی با هم مهربان‌تر باشیم! بیایید از قضاوت کردن، فرضیه ساختن و بدجنسی کردن دست برداریم. تا به حال حس

خوشایند لبخند زدن به خانمی دیگر به شما دست داده است؟ تا به حال از یک هم جنس تعریف کرده‌اید؟ آنچه موجب رقابت و حسادت می‌شود، ناامنی است و آنچه تقویت می‌کند و روحیه می‌دهد، اعتمادبه‌نفس است. خودتان را تقویت کنید و فراتر از توانایی‌هایتان بروید.

این مطلب بیش از دویست لایک خورد، در حدود بیست‌بار به اشتراک گذاشته شد و خوانندگان، افزون بر تأیید حرف‌های من، از اینکه چنین مطلبی را برای‌شان مطرح کردم، تشکر کردند. پس از پاسخ آنان برای من روشن شد که زنان دوست ندارند با هم بدجنس باشند. آنان شیفتهٔ پشتیبانی و مهرورزی هستند. گاهی فقط به یک لبخند نیاز دارند. پس بیایید این رفتار بچگانه را کنار بگذاریم و بر ارتقا و پیشرفت هم تاکید کنیم. اجازه دهید در را به روی غیبت و تنفر ببندیم و، به جای آن، کلامی مهرآمیز و عاشقانه بر زبان برانیم تا دنیا تغییر کند. ما قوی‌تر و باهوش‌تر از آن هستیم که یکدیگر را، فقط برای پیشرفت خودمان، بکوبیم. ما زنانی افسانه‌ای هستیم.

راز خانم‌ها: رمز
زنان قوی، دیگر زنان را تقویت می‌کنند.
ارتعاش‌های مثبت شما، بهترین‌ها را جذب می‌کند

دوست من، راشل لونا، می‌گوید: «اگر گمان می‌کنید دخترها حسودند، احتمالاً با یکی از آن بدترین‌ها ارتباط داشته‌اید.» زیاد می‌شنوم که زنانی می‌گویند هیچ دوست خانمی ندارند و ترجیح می‌دهند تنها بمانند. شنیدن این حرف‌ها برای من غم‌انگیز است، چون می‌دانم وقتی زنان شاد، موفق و مطمئن دور هم جمع می‌شوند و با هم دوستی می‌کنند، رویدادهایی اتفاق می‌افتد.
از شما می‌خواهم که به دوستان اطراف خود نگاهی بیندازید. در زندگی شما چه زنانی وجود دارند؟ آیا آنان از شما حمایت می‌کنند؟ آیا شما را تقویت می‌کنند؟ آیا به گفته‌های شما گوش می‌دهند؟ آیا در اعماق قلب خود برای پیشرفت و منافع شما اهمیت قایل‌اند؟ اگر پاسخ شما به این پرسش‌ها منفی است، بهتر است آنان را رها سازید. هر وقت اراده کنید می‌توانید دوستی‌های بهتری داشته باشید. اینکه فردی برای مدت طولانی در زندگی شما بوده است، به این معنا نیست که باید همیشه بماند. شاید اولش سخت باشد، اما زندگی و انرژی شما آن قدر ارزشمند است که برای محافظت از آن‌ها باید سخت تلاش کنید. هرگز این قدرت را به کسی ندهید که تأثیری منفی در انرژی و زمان شما بگذارد.
شاید در دوران بزرگسالی دوست‌یابی کمی دشوار باشد، اما اگر ذهنی باز و پذیرا داشته باشید، این کار خیلی هم لذت‌بخش می‌شود. خود من، بسیاری از دوستان خوبم را در پنج سال اخیر پیدا کرده‌ام. همچنان که رشد می‌کنیم و خودمان را بیشتر دوست می‌داریم، انگیزه‌ها و ارزش‌های خود را بهتر می‌شناسیم. ما اعتمادبه‌نفس بیشتری می‌یابیم و تشخیص می‌دهیم که آیا آدم‌های اطرافمان به درد بخور هستند یا خیر. برای دوست‌یابی، به اندازهٔ ازدواج کردن ارزش قایل باشید. از ویژگی‌هایی که می‌خواهید دوستتان داشته باشد، فهرستی تهیه کنید. پس از تهیهٔ فهرست به موقعیت‌های مختلفی که در آن می‌توانید دوست‌های خوبی بیابید، فکر کنید. شاید دوستانی آنلاین یا

شاید در محل کار یا در باشگاه ورزشی دوستانی خوب پیدا کردید. می‌دانم که اگر دنبالش باشید، دختران و زنان خوب و قدرتمندی را می‌یابید که در همان نگاه اول انرژی‌شان شما را جذب می‌کند و آنان می‌آیند تا دنیای شما را زیباتر کنند.

راز خانم‌ها: رمزگشایی
جنیفر والش(۶۱)
بنیانگذار و مدیر خلاق سالن زیبایی پراید اند گلوری(۶۲)

از همان لحظهٔ اول که با جنیفر در رسانهٔ اجتماعی ارتباط برقرار کردم، شیفتهٔ انرژی مثبتش شدم. او یکی از مثبت‌ترین زنانی بود که دیده بودم و دلم می‌خواست نام او را در این طرح بیاورم. جنیفر در حوزهٔ کالاهای زیبایی و بهداشتی، پیشکسوت محسوب می‌شود. او سرمایه‌ای به ارزشمندی خرد و دانش دارد و این گنجینه را با عشق با ما درمیان گذاشته است. آماده باشید که از مصاحبهٔ او لذت ببرید و الهام بگیرید. خواندن این مصاحبه ارزشش را دارد.

* کمی از خودت برای ما بگو
از کجا آغاز کنم؟ نخستین شرکتم را زمانی که بیست‌وهشت سال داشتم، تأسیس کردم. آن زمان شرکت داری و مدیریت بلد نبودم و پیش‌تر نیز تجربه‌ای نداشتم، اما به دانشکدهٔ تجارت رفته و به‌عنوان چهره‌پرداز در طرح‌های مختلف سینمایی و تلویزیونی کار کرده بودم. اشتیاق و شوری زیادی داشتم و تلاش می‌کردم چیزی منحصربه‌فرد و متفاوت عرضه کنم، به همین دلیل، شرکت تولید و فروش محصولات خاص زیبایی را تأسیس کردم.

* چه‌چیزهایی الهام‌بخش تو بودند که به کار وسایل آرایشی بپردازی؟
نظریهٔ کلی من از شرکت بیوتی بار، ایجاد فضایی بود که مشتریان بتوانند محصول‌های ویژهٔ آرایشی و بهداشتی را با امنیت و سلامت بخرند. آن زمان سال ۱۹۹۸ بود و بسیاری از افراد هیچ چیزی در مورد محصول‌هایی که می‌فروختم، نمی‌دانستند. هنوز فروشگاه‌های خاص دیگری باز نشده بودند و فروشگاه‌های معمولی نیز چند مارک متداول را به فروش می‌رساندند. من کسب‌وکار خودم را گسترش دادم و نخستین نشان تجاری زیبایی در کل کشور بودم که افزون بر داشتن وجود خارجی و حقیقی، وب سایت نیز دارد و هر هفته در تلویزیون برنامه‌هایی پخش می‌کند. این شرکت را تا سال ۲۰۱۰ گسترش دادم و سپس همان سال آن را فروختم.

* بیانیهٔ هدف شخصی تو چه بود؟
اینکه هرگز فراموش نکنم هر فردی که در زندگی می‌بینی، بخشی از سفر شخصی تو را شکل می‌دهد. اینکه همیشه به دیگران با دیدهٔ احترام بنگرم و به این فکر نکنم که آنان چطور و چرا به

زندگی من وارد شده‌اند و به یاد داشته باشم، خیلی وقت‌ها، آدم‌هایی که در گذشته دیده‌ایم، نقشی پررنگ در آیندهٔ ما دارند.

* از پس احساس‌هایی چون حسادت یا رقابت چگونه بر می‌آیی؟
اگر در مسیری مثبت و رو به جلو حرکت می‌کنید، بدانید که این حس همیشه وجود دارد. انتظارش را داشته باشید، اما از روی آن بجهید. در طول مسیر، دروغ‌های بی اساسی در موردم گفته شد و حرف‌های نابجای زیادی شنیدم، اما اجازه ندادم هیچ‌یک از آن‌ها در پیشرفتم اثری داشته باشد. در این‌گونه وقت‌ها کمی تأمل می‌کردم و به این نتیجه می‌رسیدم که این دروغ و غیبت‌ها، منفی بافی، خشم و کوته‌فکری آنان است و هیچ ربطی به من ندارد. به کارمندانم یاد داده‌ام که همیشه این نگرش را دنبال کنند. از روی منفی بافی‌ها بپرند و هرگز پشت سر کسی حرفی نزنند؛ حتی اگر دیگری برای‌شان بدخواسته باشد.

* به نظرت زنان کارآفرین و صاحب کسب‌وکار به چه‌چیزی بیش از بقیه نیاز دارند؟
به نظرم، به زنان مثبت‌اندیش نیاز دارند. اگر دوستان مثبت و مهربانی در زندگی‌ام نداشتم، هرگز به جایگاه کنونی نمی‌رسیدم. همیشه، وقتی سردرگم می‌شدم، از توصیه، پیشنهاد و کمک آنان بهره می‌گرفتم.

* با ترس چگونه کنار می‌آیی؟
ترس همیشه بدترین عامل در زندگی‌ام بوده است. مواجه شدن با ترس‌های خویش بسیار شخصی است و امکان دارد در هر یک از ما تأثیری متفاوت داشته باشد. من همیشه روراست هستم و ترس‌هایم را در زندگی شخصی و شغلی می‌پذیرم. از اینکه از دیگری کمک بخواهم، خجالت نمی‌کشم. گاهی خیلی صادقانه به دیگران می‌گویم که برای گذر من از این مرحله باید سپر دفاع شوند و ترس‌هایم را کم کنند.

* روزهای عادی تو چطور می‌گذرد؟

راستش را بخواهی، واژهٔ عادی برای من تعریف نشده است. وقتی از دفترم بیرون می‌روم، سر از همه‌جا در می‌آورم. گاهی برای برنامه‌های تلویزیونی می‌روم، گاهی به آزمایشگاه سر می‌زنم، گاهی به دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی می‌روم و، در بیشتر موارد، در همایش‌های زیبایی و بهداشتی شرکت می‌کنم تا جدیدترین فناوری‌ها و روش‌ها را بشناسم.

* در حال حاضر چه‌چیز الهام‌بخش توست؟
سفرم به من الهام می‌بخشد این سفر به تمامی متعلق به خودم است و همیشه از خداوند به خاطر این فکر و همهٔ انسان‌هایی که در طول این سفر می‌بینم، سپاسگزارم. شیفتهٔ عکاسی هستم و از طرفدارانم در رسانه‌های اجتماعی ممنونم. وجود آنان به من انرژی می‌دهد و گاهی نشان‌های

تجاری مختلف از مشاورهٔ من استفاده می‌کنند تا کسب‌وکار خود را توسعه دهند.

* می‌دانم که به‌تازگی شرکت پراید اند گلوری را راه‌اندازی کرده‌ای. می‌توانی در مورد این شرکت برای‌مان بگویی؟
ممنون از اینکه پرسیدی. این شرکت را در پاییز ۲۰۱۵ افتتاح کردم. در حدود یک‌ونیم سال پیش از آنکه تأسیس این شرکت را عمومی اعلام کنم، بر روی نشان تجاری آن کار کردم. پراید اند گلوری نخستین نشان تجاری دانشگاهی زیبایی و مراقبت‌های بهداشتی است. به این معنا که ما تولیدکنندهٔ وسایل بهداشتی و زیبایی برای دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی هستیم و دو درصد از سود خود را به مراکز خدمات رسانی که در اردوها با ما شراکت دارند، می‌دهیم. در حقیقت، ما شرکای دارای مجوز مراکز پژوهشی هستیم که این کاری است دشوار.

* ایجاد نشان تجاری نوپا چگونه است؟
به وجود آوردن نشان تجاری جدید با مقوله‌ای نو، کاری دشوار است. یک‌بار پیش‌تر نیز چنین کاری را انجام داده بودم، اما باز هم سخت بود. همیشه ناگفته‌هایی وجود دارد که در مسیر جدید با آن‌ها رویارو می‌شوی. کار کردن با دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی دشواری‌های زیادی به همراه دارد. بسیاری از بخش‌ها باید تعدیل و اصلاح می‌شدند. اما من از هر لحظهٔ آن لذت می‌بردم. من عاشق توان آزمایی‌ها هستم و به‌عنوان کارآفرین این بخشی از کسب‌وکارم است.

* چه‌چیزی تو را باانگیزه نگه می‌دارد؟
ایجاد چیزهای نو و بهره گرفتن از آدم‌هایی مثبت که مرا دوست دارند و به هدف من احترام می‌گذارند.

* اگر بخواهی توصیه‌ای به کارآفرینان خانم بکنی، آن توصیه چیست؟
هرگز به منفی نگری‌های دیگران توجه نکنید. نمی‌گویم بی ادب باشید. در کمال ادب و احترام اجازه ندهید کسی شما را از راهی که می‌روید، باز دارد. آنچه را شور درونی شماست حفظ کنید و با همهٔ نیرو برای به دست آوردن آن به مبارزه دست بزنید.

راز خانم‌ها: اعتبار بیشتر دادن
از نظر شما چه ویژگی‌هایی در یک دوست مهم است؟
.....

راز خانم‌ها: یادداشت‌ها
بزرگ‌ترین درسی که از این فصل گرفتم:
.....

فصل نهم: منتظر کارت دعوت نباشید

«اگر خودتان دنبال خواسته‌هایتان نروید، هرگز آن‌ها را به دست نخواهید آورد. اگر نپرسید، پاسخ همیشه منفی است.
اگر قدمی روبه‌جلو برندارید، همواره درجا خواهید زد.»

نورا رابرتز (۶۳)

از ابتدای کتاب تا به اینجا، بارها در مورد تغییر نگرش و باور کردن خود سخن گفتم. اما همهٔ این تغییرها زمانی برای کامیابی معنا می‌یابد که شما تکانی به خودتان بدهید.
آن‌چه زنان کارآفرین موفق را از زنانی که فقط رؤیاپردازی می‌کنند، جدا می‌سازد این حقیقت است که زنان موفق وقت را هدر نمی‌دهند. آنان، برای تحقق رؤیاهایشان، سر از پا نمی‌شناسند. آنان منتظر نمی‌مانند تا فردی پیدا شود و فرصتی برای پیشرفت را کادوپیچ به آنان هدیه دهد. آنان از جایشان بلند می‌شوند و فرصت‌هایی برای خودشان می‌آفرینند. آنان همان ایمیل مهم را ارسال می‌کنند. همان تلفن ضروری را می‌زنند. آنان هزاران‌بار تلاش می‌کنند. به‌جای پذیرش شکست، سخت‌تر می‌کوشند. زمانی که دیگران در خواب‌اند، کار می‌کنند، تعطیلات را نادیده می‌گیرند و تمنای درونی خویش را زندگی و با هر نفس آن را دنبال می‌کنند. زنان موفق منتظر کارت دعوت نیستند. آنان خودشان را به میهانی دعوت می‌کنند.

به جرئت می‌گویم که همهٔ فرصت‌های کاری زندگی‌ام را خودم به وجود آورده‌ام. و اگر همهٔ آن‌ها را به‌دست خود نساخته باشم، دست کم رابطه‌هایی ایجاد کرده‌ام که به چنین فرصت‌هایی انجامیده است. بخشی عظیم از کارآفرین بودن این است که پیوسته و آگاهانه بذرها را بکارید. کارآفرینی همیشه به معنای شناخته شدن، فروش یا ارتباط سریع و مؤثر نیست. وقتی کارآفرین باشید، همه شما را می‌پایند. پس، بهترین کار این است که گام‌ها را محکم و استوار بردارید.

تلاش بهتر شما
«من هرگز خواب کامیابی را نمی‌بینم، بلکه برای به دست آوردن آن تلاش می‌کنم.»

استی لودر (۶۴)

بر اساس بیشتر معیارها، فردی معتاد به کارم. من هفت روز هفته کار می‌کنم. همیشه برای مشتریان خودم خدمات ویژه‌ای انجام می‌دهم. کارهایم را در همهٔ مناطق عرضه می‌کنم. حتی روزهای تعطیل نیز مشغول به کارم. صبح زود بیدار می‌شوم و پیش از نوشیدن قهوه کار را آغاز می‌کنم. اغلب نیمه شب بیدار می‌شوم تا به نظرهای طرفدارانم در شبکه‌های اجتماعی یا ایمیل‌ها پاسخ دهم. می‌دانم که توفیق من صد درصد به خودم وابستگی دارد.

اما هیچیک از این کارها برای من درد و رنج ندارد، زیرا کاری را انجام می‌دهم که عاشقش هستم. وقتی با هدف خودتان هم‌راستا باشید و کاری که دوست دارید را انجام دهید، صبح زود بیدار شدن‌هایتان هم نوعی امتیاز محسوب می‌شود. از این که خوانندگان کتاب‌هایم را دوست دارند و در برنامه‌های آموزشی‌ام ثبت‌نام می‌کنند، لذت می‌برم. همواره به خود یادآور می‌شوم که جاده‌ای طولانی و سخت را پیموده و به جایگاه کنونی رسیده‌ام و بابت همهٔ لحظه‌های آن سپاسگزارم.
منظورم از این حرف‌ها این نیست که استراحت نکنید، مسافرت نروید یا از تعطیلات لذت نبرید. اما اگر تصور می‌کنید کارآفرین شدن ساده است و می‌توانید بی‌توجه به هدف خود روزها را سپری کنید، در اشتباهید. دست‌کم در روزهای ابتدایی آغاز کسب‌وکار خود باید همهٔ انرژی و وقت خود را به کارتان اختصاص دهید.
هنگامی که برای نخستین‌بار کار مربیگری را آغاز کردم، تمام‌وقت در ام‌تی‌وی کار می‌کردم. در واقع، مدیری با مسئولیت‌های فراوان بودم، گروهی بیست نفره را مدیریت می‌کردم و کارهای زیادی برای انجام دادن داشتم. ماه‌هایی که به گرفتن مجوز مربیگری نزدیک می‌شدم، وحشتناک بودند. هشت ساعت در روز کار می‌کردم و سه ساعت از روز را در فاصلهٔ بروکلین و منهتن در سفر بودم. سپس به خانه می‌رسیدم، شام می‌خوردم و سه ساعت در طول شب، به مدت دو شب در هفته، در کلاس‌های مربی‌گری شرکت می‌کردم. شب‌های دیگر نیز صرف انجام دادن تکلیف‌ها و مشورت با همکلاس‌هایم می‌شد. به‌طور منظم بلاگ خود را نیز به روز می‌کردم، اما هر ثانیه‌اش ارزش داشت. می‌دانستم که می‌خواهم مربی شوم و می‌دانستم که می‌خواهم ام‌تی‌وی را ترک کنم. برنامه فرارم از ام‌تی‌وی چیده شده بود.
پس از گرفتن نخستین مدرک، روند مربیگری را آغاز کردم. هنوز در ام‌تی‌وی مشغول کار بودم، اما مراجعه‌کنندگان را عصرها و آخرهفته‌ها می‌دیدم. نوشتن نخستین کتاب را در همین زمان آغاز کردم و از هر لحظه‌ای که آزاد بودم، بهره گرفتم، تا رؤیاهایم را به واقعیت تبدیل کنم. در تعطیلات و روزهای فراغتم کتاب‌ها را ویرایش می‌کردم. از قرارهای بیرون با دوستانم کاستم و دیگر تلویزیون تماشا نمی‌کردم.
اگر احساس کلافگی می‌کنید یا بر این گمانید که وقتی برای راه انداختن کسب‌وکار خود ندارید، دوباره بیندیشید. می‌توانید از خیلی از کارهای بیهوده بکاهید. یک ساعت زودتر از خواب بیدار شوید و وقت‌گذرانی در شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهید. به جای آنکه در طول شب، در اینترنت بچرخید، به طرح‌های جدید بیندیشید یا در مورد طرحی تازه پژوهش کنید. فقط یکی دو شب در هفته وقت خود را مدیریت کنید. همهٔ ما در طول روز ساعت‌های مشخصی داریم. نحوهٔ استفاده از این ساعت‌ها دست خود ماست و همیشه و همیشه انتخاب‌ها را ما انجام می‌دهیم.

تبلیغاتچی خودتان باشید
«شما می‌توانید رسیده‌ترین و شیرین‌ترین هلوی دنیا و در عین حال کسی باشید که از هلو نفرت دارد.»

دیتا فون تیز (۶۵)

یک‌بار خانمی نزد من آمد و گفت از بودن در جمع و سخن گفتن می‌ترسد، زیرا تصور می‌کند از نظر دیگران آزار دهنده است. و اما پاسخ من چه بود؟ اگر خودت تصور می‌کنی آزاردهنده هستی، پس دیگران در مورد تو چه می‌اندیشند؟ خانم‌های عزیز، باید بر این ترس که ناراحت‌کننده هستید، چیره شوید. باید طوری رفتار کنید که دیگران پشت سرتان بگویند: «او به خودش و کارهایی که انجام می‌دهد، ایمان دارد وتلاش می‌کند که هر روز تعداد بیشتری او را بشناسند.» این فرکانسی است که باید انتشار دهید. توانایی تبلیغ خود، زمانی که درست انجام شود، قدرتمندترین ابزار فرد کارآفرین است. حتی اگر در وضعیتی به سر می‌برید که یک نفر یا یک گروه را برای تبلیغات استخدام کرده‌اید، باید همیشه نخستین پشتیبان خودتان باشید.
باید آن‌قدر جسارت و اعتماد داشته باشید که جلوی دیگران را بگیرید و برای‌شان توضیح دهید که کتاب یا محصول جدیدتان تا چه اندازه به درد بخور است. کاری ساده است. دست به آفرینش بزنید. مطمئن باشید کاری را که انجام می‌دهید نه صددرصد، بلکه صدوده درصد، قبول دارید. از هر چیزی که به شما احساس خوب نمی‌دهد، دست بکشید. از تنهایی کار کردن بیزارید؟ رهایش کنید. از داشتن کسب‌وکاری جسمی خسته شده‌اید؟ کسب‌وکاری آنلاین راه بیندازید. به کار خود هیجان ببخشید تا از تبلیغ خودتان لذت ببرید.
هنگامی که با زنان در مورد چیزهایی حرف می‌زنیم که انجام می‌دهم، از درونم حس ناب فوران می‌کند. وقتی درمورد کارم حرف می‌زنم، آن قدر انرژی دارم که آن را انتقال می‌دهم. می‌دانم کاری که به انجام می‌رسانم، زندگی دیگران را دگرگون می‌کند. این کار اجباری نیست، بلکه برعکس، سرشار از شوروشوق است. می‌دانم که رسالتی را که بر عهده‌ام گذاشته شده دنبال می‌کنم.
اگر خودتان را باور ندارید، با دوستانی که پشتیبان شما هستند، جمع شوید و از آنان در مورد خودتان سوال کنید. گاهی یک یادآوری از جانب دوستی صمیمی کافی است که دوباره خودمان را باور کنیم.

راز خانم‌ها: رمز
قابلیت خود ارتقایی، هنگامی که درست به کار گرفته شود، قوی‌ترین وسیله‌ای است که به‌عنوان کارآفرین در اختیار دارید.

راز خانم‌ها: رمزگشایی
اشلینا کاپوستا(۶۶)، طراح داخلی و کارآفرین

باید بگویم پیش از آنکه برای اشلینا ایمیل بفرستم و با او از نزدیک آشنا شوم، حسی ویژه در مورد او داشتم. همیشه و بلاگ‌هایش را می‌خواندم و تحسین می‌کردم. سبک پرنشاط و جدی او نمونه‌ای از نشان تجاری‌سازی شخصی است. در اواخر سال ۲۰۱۴، در حالی که مشغول توسعهٔ

نشان تجاری جدیدم بودم، با او تماس گرفتم تا بپرسم آیا دلش می‌خواهد در نسخهٔ بعدی با من همکاری کند. آن روز یکی از بهترین روزهای ما بود. از آن زمان دوستان همیشگی همدیگر شده‌ایم و با آنکه در شهرهای مختلفی زندگی می‌کردیم، با هم در تماس بودیم، از یکدیگر مشورت می‌گرفتیم یا به‌وسیلهٔ ایمیل و تلفن حال را می‌پرسیدیم. اشلینا داستان جالبی دارد و می‌دانم از خواندن مصاحبهٔ او نهایت لذت را می‌برید.

* کمی از خودت بگو.
من دختر شهرهای لس‌آنجلس و نیویورک هستم. شغل اصلی‌ام کارآفرینی است، اما عاشق سفر، هنر و طراحی داخلی هستم. در تگزاس و در خانواده‌ای اسپانیایی/مجاری بزرگ شده‌ام. در حقیقت، خانوادهٔ ما خیلی امریکایی فکر نمی‌کردند و همین امر باعث شد از رؤیای امریکایی بودن دست بکشم و رؤیاهای خودم را دنبال کنم.

* چه‌کسی به تو انگیزه داد که وبلاگ دکوریستا(۶۷) را راه بیندازی؟
با پدربزرگم صمیمی بودم و او دوست داشت که نویسنده شوم. خودش نویسنده، عکاس و مردی خلاق بود و همیشه می‌گفت این ژن در من نیز وجود دارد. وقتی از دنیا رفت، می‌دانستم که باید نویسنده شوم، اما نویسندگی را بلد نبودم، از این‌رو پس به مدرسهٔ طراحی رفتم. پس از دیدن فیلم جولی و جولیا، تصمیم گرفتم وبلاگی در مورد طراحی داخلی بنویسم.

* بیانیهٔ هدف دکوریستا چیست و از کجا آمده است؟
رسالت وبلاگ من در طول سال‌ها تغییر کرده است. اوایل که آن را آغاز کردم، درگیر رسانه‌های آنلاین بودم. هر شب تا ساعت سه بامداد بیدار می‌ماندم و دیگر وبلاگ‌ها را می‌خواندم، کدنویسی می‌آموختم و نوشته‌های دیگران را زیر نظر می‌گرفتم. سپس تصمیم گرفتم کاری را که دیگران می‌کنند انجام ندهم. دلم می‌خواست کاری را به انجام رسانم که هیچ‌کس انجام نداده است. وبلاگ‌های زیادی در مورد دکوراسیون و طراحی وجود داشتند، اما در هیچ وبلاگی دربارهٔ موضوع مورد نظر چیزی نبود. من به هنر زیباتر کردن محل و سبک زندگی فکر می‌کردم. پس از سال‌ها تلاش همراه با نوشتن، فهمیدم که بیانیهٔ هدف من کمک به دیگران است تا جایی را که زندگی می‌کنند دوست داشته باشند. باور قوی دارم که زندگی شما بازتاب‌دهندهٔ خانهٔ شما و، روش زندگی‌تان، بازتاب زندگی کنونی شماست.

* چگونه از پس ترس برمی‌آیی؟
اجازه بده همین جا بگویم که دختری معنوی هستم. همیشه به قدرت برتر خداوند ایمان دارم. بر

این باورم که فکرهای ما به پدیده‌های زندگی‌مان بدل می‌شوند و همیشه به خود یادآوری می‌کنم که همهٔ چیزهایی که می‌بینم، همان چیزهایی است که به آن‌ها می‌اندیشم. پس همیشه تلاش می‌کنم تا فکرهای منفی اما کوچکی را که می‌خواهند به من دروغ بگویند از بین ببرم. هر روز جمله‌ها و عبارت‌های تأکیدی مثبت را تکرار می‌کنم. باید بگویم تسلیم شدن در برابر ترس ساده است، اما من مصمم هستم که به ترس چنین اجازه‌ای ندهم. من به خودم قول داده‌ام که خویشتن را دوست داشته باشم و این قول را فراموش نکنم.

* به نظرت میان زندگی و کار خود تعادل و توازن داری؟ اگر این طور است، این تعادل را چگونه برقرار کرده‌ای؟
روراست بگویم که نه، چنین تعادلی وجود ندارد، زیرا من عاشق کارم هستم. از قدیم گفته‌اند اگر کاری را که انجام می‌دهی دوست داشته باشی، هرگز کار نمی‌کنی و این واقعیت است. آن قدر کارم را دوست دارم که در واقع خسته نمی‌شوم. حتی وقتی با اعضای خانواده یا دوستانم هستم، در مورد طراحی، هنر، خانه و... گفت‌وگو می‌کنم و به آنان آموزش می‌دهم. همیشه باید مطمئن باشم که خانواده‌ام را در کنار کارم حفظ کنم. موضوعی که در میانه‌های کار آن را فهمیدم این بود که همیشه مراقبت از خودم را به تعویق می‌اندازم. همواره دیگران را به خودم ترجیح می‌دادم. اما به‌تازگی، هر صبح، ده دقیقه وقت می‌گذارم، شمع روشن می‌کنم، پنج دقیقه دست به دعا برمی‌دارم و پنج دقیقه آرزوهایم را می‌نویسم. این کار به عادت هر روزم تبدیل شده و تعادل زندگی‌ام را کامل کرده است.

* اگر بخواهی یک ویژگی را که همهٔ زنان کارآفرین به آن نیاز دارند نام ببری، آن ویژگی چیست؟
آگاهی از خویشتن. در مسیر زندگی فهمیدم که همیشه بایدها و نبایدهایم را بر اساس خواستهٔ دیگران تنظیم می‌کنم. این کار اشتباه است، باید ذهن خودمان را آرام سازیم، زمانی را به تنهایی سپری کنیم و ببینیم سرچشمهٔ هیجان‌ها و باورهای ما چیست. من خانواده‌ای بزرگ داشتم و کسی به عقایدم اهمیت نمی‌داد. یافتن شناختی حقیقی از خویشتن کلید کامیابی است.

* زنان به چه‌چیزی بیش از همه نیاز دارند؟
پذیرش خود و همدردی

* زنان به چه‌چیزی کمتر از همه نیاز دارند؟
مقایسه و ترس.

* در حال حاضر چه‌چیز به تو انگیزه می‌دهد؟
دوستانم. ملاقات با دوستانی که انگیزه‌ها و دلبستگی‌هایی مشترک با من دارند، برای من

الهام‌بخش است. من شیفتهٔ گفت‌وگوهای عمیق در مورد دلبستگی‌هایم در زندگی هستم. این کار کمک می‌کند تا دیدگاهی نو به دست آورم و البته، گاهی نیز از فکرهای نو الهام و انگیزه می‌گیرم.

* توصیهٔ نابی که می‌توانی به کارآفرین‌های خانم بکنی، کدام است؟
خودتان باشید. از قضاوت یا گفته‌های دیگران در مورد خود نترسید. برای خودتان عبارات تأکیدی بنویسید و آن‌ها را تکرار کنید. از یک مربی استفاده کنید. برای خودتان تختهٔ تجسم درست کنید. دوره‌هایی ببینید و در مورد نشان تجاری‌سازی شخصی آگاهی کسب کنید.

راز خانم‌ها: رمزگشایی
کونسولی نیشیموه(۶۸)، نویسنده و سخنران انگیزشی

از ابتدا با خودم قرار گذاشتم که نُه مصاحبه را در این کتاب جای دهم. یعنی، پس از هر فصل، یک مصاحبه. از آنجا که قرار بود این کتاب به مطبوعات برود، در یکی از همایش‌های بانوی برتر در شهر نیویورک فرصت آشنایی با کونسولی را یافتم. از همان لحظه‌ای که به او نزدیک شدم، می‌دانستم وی تأثیری جادویی در من گذاشته است. همان‌جا بود که تصمیم گرفتم نام او را در این کتاب بیاورم. وقتی به کونسولی معرفی شدم، وی با من دست نداد، بلکه بازویم را گرفت و مرا به گپی دوستانه دعوت کرد. چشمانش می‌درخشیدند و می‌توانستم محبت، عشق و مهربانی را در آن‌ها ببینم. او یکی از گرم ترین زنانی است که تا آن روز دیده بودم و از ملاقات با او بسیار لذت بردم.
جمله‌های تکراری، مانند «دیگه چه خبر»، به زودی به سخنانی بدل شد که دلم را می‌لرزاند. وقتی فهمیدم کونسولی یکی از بازماندگان نسل‌کشی روآندا در سال ۱۹۹۴ است، تحت‌تأثیر قرار گرفتم. او در آن سال درد و رنجی فراوان را تحمل کرده، خانواده‌اش را از دست داده و به‌راستی یکی از اندک بازماندگانی بود که پس از گذاشتن سخت‌ترین اوضاع و احوال، نگاهی پرامید به زندگی داشت. او تصمیم گرفته بود صدای هزاران نفری باشد که دیگر زنده نبودند تا حرف بزنند.
کونسولی نماد شجاعت، عشق و قدرت است. او زنی زیباست که می‌خواهم داستانش را برای‌تان تعریف کنم.

* کمی دربارهٔ خودت به ما بگو.
من کونسولی نیشیموه، نویسنده و سخنران انگیزشی و یکی از بازماندگان نسل‌کشی روآندا هستم. در زمینهٔ افزایش آگاهی مسائل تأثیرگذار در زنان سراسر جهان فعالیت می‌کنم.

* چه‌چیز به تو این انگیزه را داد که درد و رنج خود را به هدف تبدیل کنی؟
پس از آنکه از یکی از بزرگ‌ترین نسل‌کشی‌های تاریخ جان سالم به در بردم، احساس کردم صدای کسانی هستم که مرده و دیگر قادر نیستند از تجربه‌های خود بگویند.

* بیانیهٔ هدف شخصی تو چیست؟

هدف من بالابردن آگاهی در مورد مسائل زنان است، بویژه در اوضاع بحرانی و جنگی که در آن تجاوز به زنان از هر اسلحه‌ای بدتر است. من تلاش می‌کنم با آگاهی دادن از این رویدادهای مخرب در آینده جلوگیری کنم.

* در مورد کتاب خود برای‌مان بگو و توضیح بده چه‌چیز تو را به نگارش آن واداشت؟
کتاب من، با عنوان «داستان درد، رنج و امید بازمانده‌ای از نسل کشی(۶۹)» در مورد تجربه‌هایم من از زندگی در طول نسل‌کشی سال ۱۹۹۴ و پس از آن است. همهٔ رویدادهایی را که برای من، خانواده و هزاران توتسی دیگر رخ داد در این کتاب آورده‌ام. همچنین، در مورد تجربه‌ام از تجاوز جنسی و آلوده شدن به ویروس اچ‌آی‌وی و اینکه با وجود همهٔ این بدبختی‌ها، چگونه امید و ایمانم را از دست نداده‌ام، در این کتاب نوشته‌ام.

* هنگامی که این کتاب را منتشر می‌کردی، چگونه بر ترس‌هایت چیره شدی؟
زمان زیادی برد تا بر این ترس که قربانی افرادی شده‌ام که خودخواهانه آن نسل‌کشی را به راه انداختند، چیره شوم. اما با گذشت زمان، با پیمودن مراحل درمان و تلاش برای ترمیم روح و روان خود، توانستم همهٔ ترس‌هایم را کنار بگذارم و در موردشان بنویسم.

* یک ویژگی ضروری برای زنان کارآفرین در سفر پیش رویشان چیست؟
آنان باید به خودشان ایمان داشته باشند و توانایی‌های خود را بشناسند.

* چه زنانی الگوی تو هستند؟
اپرا وینفری، مایا آنگلو، مادرم (ماری ـ جین موکامویزا) و ملاله یوسف‌زی

* حس می‌کنی زنان به چه‌چیزی بیشتر نیاز دارند؟
زنان به شناخت و مراقبت بیشتر حکومت (دولت‌ها) و جامعه به‌طورکلی از آنان نیاز دارند. به آنان باید فرصت‌های یکسانی در آموزش و کسب‌وکار داده شود و مورد احترام قرار گیرند.

* اگر بخواهی توصیه‌ای به زنان کارآفرینی که کار خود را تازه آغاز کرده‌اند، توصیه‌ای بکنی، آن توصیه چیست؟

هرگز از رقبای مرد هراس نداشته باشید، چون با سختکوشی و وقف خودتان به کار، می‌توانید دستاوردی داشته باشید حتی بیشتر از آنچه آنان به دست می‌آورند.

راز خانم‌ها: یادداشت‌ها
بزرگ‌ترین درسی که از این فصل گرفتم:
.....

سخن پایانی

تبریک می‌گویم، عالی بود! تو راز دختران موفق را رمزگشایی کردی. امیدوارم این کتاب به تو کمک کند تا همهٔ رؤیاهایت را محقق کنی و به کسب‌وکاری که دوست داری، دست‌یابی. امیدوارم اگر احساس تنهایی داری، افرادی را بیابی که از تو حمایت کنند. امیدوارم اگر انگیزه‌ای برای ادامهٔ زندگی نداری، دوباره شور زندگی را به دست آوری. و امیدوارم یادبگیری که وقتی زنان در کنار هم باشند و از یکدیگر حمایت کنند، به هم انرژی می‌دهند و می‌توانند با قدرتی بیشتر استعداد قابلیت خود را نشان دهند.
تو را ترغیب می‌کنم که این کتاب را همیشه همراه داشته باشی و هرگاه نیازمند انرژی بودی، آن را باز کنی و صفحه‌ای را بخوانی. این کتاب می‌تواند راهنمایت باشد تا نیازهایت را بشناسی. تا زمانی که به این کتاب نیاز داری، بخوانش و سپس آن را به دیگر زنان زندگی خودت که دوست داری از آنان پشتیبانی کنی، بده.

با عشق و سپاس
کارا

درباره نویسنده

کارا الویل لیبا، به‌عنوان نویسندهٔ کتاب‌های پرفروش، مربی زندگی و پایه‌گذار وب‌سایت رژیم غذایی، به زنان اختیار می‌دهد تا بر زندگی خود تسلط داشته باشند، آن را هر چه پرشور و شوق‌تر سپری کنند و، هر روزشان را به تمامی گرامی بدارند و شادی خویشتن را در اولویت قرار دهند. او در سه سال گذشته پنج کتاب از کتاب‌های پرفروش آمازون را به رشتهٔ تحریر در آورده است.
رویکرد شکوهمند او به خودیاری موجب شده است زنان زیادی به کارگاه‌های آموزشی و برنامه‌های مربیگری خصوصی او روی بیاورند. وی اغلب مورد توجه رسانه‌ها و هدفش یاری دادن به زنان برای چیره شدن بر ترس‌هایشان و خلق زندگی سرشار از توانمندی، شکوه و زیبایی است.

۱. Diane Mariechild

۲. Webinar. همایش‌های آنلاین - م

۳.Cosmo
۴.Marie Clair
۵.Glamour
۶.Shape
۷.Oprah Winfery
۸.Beyonce
۹.INC

۱۰. angel funding سرمایه‌گذار فرشته، سرمایه‌گذاری است که سرمایه یک یا چند شرکت نوپا را فراهم می‌کند. برخلاف یک شریک، سرمایه‌گذار فرشته به‌ندرت در مدیریت شرکت، دخالت می‌کند.- م

۱۱.Dr.Seuss
۱۲.MTV
۱۳.Chanel
۱۴.Alicia DiMichele
۱۵.Mobwives
۱۶.VH1
۱۷.Oprah Winfery
۱۸.J Records
۱۹.Clive Davis
۲۰.Nora Ephron
۲۱.Sarah Jessica Parker
۲۲.Alexandra Wolf
۲۳.BossBabe
۲۴.Madeleine Albright
۲۵.Rachel Luna
۲۶.Kelly Lynn Adams
۲۷.Jenne Scalia
۲۸.Ramona Solages
۲۹.Julie Mella
۳۰.She Winks
۳۱.Coco Chanel
۳۲.Marilyn Monroe
۳۳.Fearless & Fabulous
۳۴.Erica Jong
۳۵.J.K.Rowling

۳۶.Anna Wintour
۳۷.Harpers Bazzar
۳۸.WJZ Baltimore
۳۹.People Are Talking
۴۰.Lady Gaga
۴۱.Marilyn Monroe
۴۲.Twenty Century Fox
۴۳.Barbara Corcoran
۴۴.Adrienne Bosh
۴۵.Sparkle & Shine
۴۶.Liz Lange
۴۷.Rachel Luna
۴۸.Successful people are full of C.R.A.P: A Step by Step Guide to Getting it Togheter
۴۹.Success
۵۰.Latina
۵۱.Huffington Post
۵۲.Starting Over
۵۳.Sheryl Sandberg
۵۴.Diane Von Furstenberg
۵۵.Katie Willcox
۵۶.Jodi Picoult
۵۷.Tawnya Falkner
۵۸.Le Grand Courtage
۵۹.Elizabeth Gilbert
۶۰.East Angalia
۶۱.Jeniffer Walsh
۶۲.Pride & Glory
۶۳.Nora Roberts
۶۴.Estee Laude
۶۵.Dita Von Teese
۶۶.Ashlina Kaposta
۶۷.Decorista
۶۸.Consolee Nishimwe
۶۹.A Genocide Survivor’s Story of Pain, Resilience and Hope

کتابستان
@ketabestaneman