



کسب و کار هوشمند

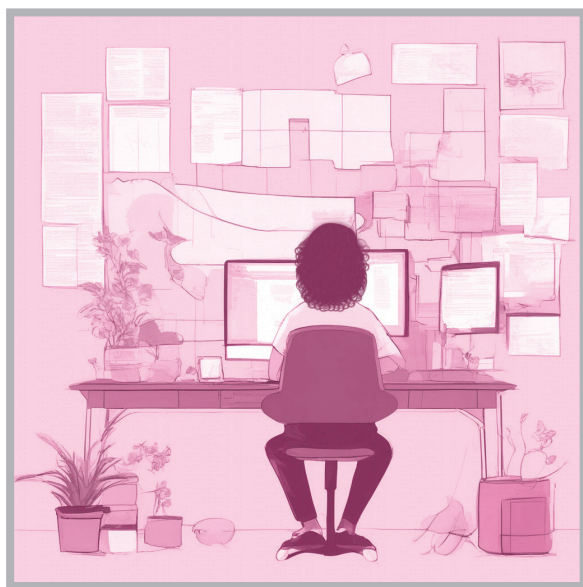
داستان‌هایی الهام بخش و
تاثیرگذار از زنان موفق که
جهان را تغییر می‌دهند

جلد اول

گردآورنده: دنیل مندوزا

مترجم: نازنین سلطانی

برای شما که می‌خواهید در میان محدودیت‌ها،
مشکلات و چالش‌های زندگی رشد کنید.



«ارزش شما به دانسته‌هایتان نیست؛ بلکه به آن چیزی است که
با دیگران به اشتراک می‌گذارید.»

جینی رومتی، مدیرعامل سابق شرکت آی‌بی‌ام

فهرست مطالب

۹-۱۷	غلبه بر ترس (دنیل مندوزا)
۱۹-۲۹	ماسکی از جنس کمال (تامی چو)
۳۱-۴۲	در آغوش گرفتن پستی و بلندی‌های روزگار (امی کرینکلابانچ)
۴۳-۵۳	اهمیت سلامت روان در محیط کار (لیندا فولکن)
۵۵-۶۴	نابغه درون شما (دنیل پارکر)
۶۵-۷۴	لحظاتی که زندگی ما را تعریف می‌کنند (دکتر کایرستن تیلون)
۷۵-۸۵	لذت در مسیر زندگی شکوفا می‌شود. (مارسی باراگان)
۸۷-۹۸	خوشحال‌بودن با یافتن آزادی (کروتی دزای)
۹۹-۱۰۸	رشد به‌جای صرفاً زنده‌ماندن (اما فریک)
۱۰۹-۱۱۹	جنگیدن با سندروم ایمپاستر (نشانگان خودویرانگری) (جید فرانچسکا)
۱۲۱-۱۲۹	یادگیری برای کسب موفقیت (لنا گاسیک‌ولف)
۱۳۱-۱۴۲	برای صدايت ارزش قائل شو! (برین هِنسی)
۱۴۳-۱۵۰	داشتن زندگی‌ای سالم و مستقل (آن جامبور)
۱۵۱-۱۶۲	یک پایان خوش پایدار (دارلا مک‌کان)
۱۶۳-۱۷۲	چرخه سرزنده زندگی کردن (میشل میکال)
۱۷۳-۱۸۲	قدرتمند همراه با امید و توانمندی (کیم مورگان)
۱۸۳-۱۹۴	صدای شما اهمیت دارد (توبی مایلز)
۱۹۵-۲۰۴	از مبارزه تا موفقیت (تیفانی پاتلان)
۲۰۵-۲۱۱	مشخص کردن آن چیزی که اهمیت بیشتری دارد (الکسیس پری)
۲۱۳-۲۲۳	ذهنیت یک فرد موفق (سیمون سامرز)

دنیل مندوزا



غلبه بر ترس

در حالی که به سالن تئاتر نزدیک می‌شدم، موجی برآمده از خجالت مانند توده‌ای داغ، به آرامی از شکم تا صورتم را طی کرد و خون را زیر پوستم دواند و گونه‌هایم سرخ‌رنگ شد. صحنه مملو از رقصنده‌های سیاه‌پوشی بود که برای شرکت در آزمون آماده بودند. ظاهراً یادداشتی را که در آن، لباس مناسب برای شرکت در این آزمون رقص مشخص شده بود، گم کرده بودم. هنگامی که معلم ایروبیک در حال تشویق کردن من برای شرکت در این آزمون بود، بروشوری به دستم داد که شرایط حضور در آزمون عملی را شرح می‌داد. در صفحه اول با فونت درشت نوشته شده بود «با یونیفرم کلاس مربوطه حضور پیدا کنید»، من هم دقیقاً همین کار را کردم. لباس کلاس ایروبیک من متشکل از یک تی‌شرت سفید با سلواری مشکی بود، برای همین در سالن تئاتر مانند گاو پیشانی‌سفید خجالت‌زده‌ای در حال تماشای دیگر شرکت‌کنندگان بودم. وقتی به کفش‌های رقیبانم چشم دوختم، خجالت‌م عمیق‌تر شد. پاهایشان به خوبی در کفش‌های جاز مشکی از برند کاپزیو^۱ جا گرفته بود و برق ساطع‌شده از چرم آن زیر نورپردازی سالن، خیره‌کننده به‌نظر می‌رسید. من هم کفش‌های کاپزیوم را به پا داشتم ولی تنها فرق کفش‌های این گاو پیشانی‌سفید داستان، رنگ و جنس کفش‌ها بود، کفش‌هایی از جنس ساتن که به رنگ بنفش روشن، رنگ‌آمیزی شده بود و شاید برایتان سؤال پیش بیاید که چرا ساتن با بنفش رنگ‌آمیزی شده؟ خب چون این رنگ با لباسی که به‌عنوان ساق‌دوش در مراسم عروسی‌ای که چندوقت پیش برگزار شده بود، به تن داشتم همخوانی قشنگی ایجاد می‌کرد.

۱. Capezio

در آن لحظه دو انتخاب پیش رویم بود: می‌توانستم به خودم اجازه دهم که در آن امواج شرمساری غرق شوم و به‌کل قید شرکت در آزمون را بزنم، یا می‌توانستم در خود عمیق‌تر شوم تا جرئت امتحان کردن چیزهای جدید را، درست طبق عهده‌ای که با خودم بسته بودم، پیدا کنم. من به‌دنبال تبدیل‌شدن به یک رقصنده حرفه‌ای نبودم و نیازی به شرکت در کلاس‌های مربوطه نداشتم. اما هدف من، قبول‌شدن در این آزمون بود. تا آنجایی که به خاطر می‌آورم از دوران کودکی، علاقه خاصی به رقصیدن داشتم. با پخش‌شدن موسیقی گویی شعله‌ای در وجودم روشن می‌شد، نمی‌توانستم ساکن بایستم. واضح است که هرگز پا در یک استودیوی رقص نگذاشته بودم و حتی از لباس مناسب برای شرکت در این آزمون هم اطلاعی نداشتم، اما من می‌خواستم که اینجا باشم و بدون در نظر گرفتن اینکه دیگران ممکن است چه فکری درباره‌ام داشته باشند، می‌خواستم در این آزمون شرکت کنم. بنابراین غرورم را کنار گذاشتم و به‌سمت جمعیت حرکت کردم.

درحالی که منتظر شروع آزمون بودیم، زمزمه آرام دویست نفر شرکت‌کننده حاضر در سالن که در حال گپ‌زدن با یکدیگر بودند فضا را پر کرده بود. هرآنچه را که در چنته داشتم به کار گرفتم تا با گروهی از رقصندگان که بدن‌های بسیار انعطاف‌پذیری داشتند تمرین‌های کششی انجام دهم و بدنم را به اصطلاح گرم و آماده کنم. قسمتی از آن تلاش بی‌وقفه‌ام صرف تمرکز بر اهدافم و کنارزدن افکار منفی با مضمون «کافی‌نبودن خود» شد. یکی از مسئولان شماره‌ای به من داد و من به آرامی سنجاق فولادی نازکش را در پارچه پیراهنم فروکردم تا در جای خود ثابت بماند. همه کنار هم ایستادیم و با کشیدن دست‌هایمان به حالت افقی، از هم فاصله گرفتیم تا فضا برای حرکت داشته باشیم. با پخش موسیقی و شروع حرکات طراح رقص تمام تنش و نگرانی از وجودم به یک‌باره خارج شد و بدنم هماهنگ با ریتم شروع به حرکت کرد. نمی‌دانستم اصطلاح ^۱tombé-pas-de-bourreestep-leap چه معنی‌ای می‌داد، اما مطمئن بودم که آن قدر خوب با طراح رقص همراه شده بودم تا تمام حرکات را به زیبایی کامل اجرا کنم.

۱. گروهی از حرکات ریتمیک پا به نام پدبوره و پرش در رقص باله

در نهایت، برای آزمون گروهی، همهٔ رقصندگان به دسته‌های کوچکی تقسیم شدند. ما چند فرصت برای اجرای روتین‌هایی کوتاه برای سه داور عبوس و سخت‌گیر داشتیم. داورانی که هر یک معلمان و طراح‌رقص‌های موفقی بودند و کوچک‌ترین شناختی هم از ما نداشتند. در نهایت، قضاوت بی‌طرفانه و دقیق آن‌ها نسبت به نمایش ما و امتیازاتی که می‌دادند سرانجام، سرنوشت هر یک از ما را تعیین می‌کرد. بعد از نتایج آزمون هر یک از رقصندگان نسبت به درجه و استعداد، در چهار سطح مقدماتی تا پیشرفته متمایز می‌شدند که فرد با پیوستن به تیم آخر، شانس شرکت در آزمون‌های دانشگاهی را پیدا می‌کرد. با اعتماد به نفس تا جایی که توان داشتم اجرا کردم، هنگامی که پاهایم با قدرت و ظرافت تمام حرکت می‌کرد، روی «در لحظه لذت‌بردن» متمرکز شدم و در همان حال می‌توانستم بریده‌شدن هوا توسط لبهٔ تیز کفش‌هایم را حس کنم. پیراهن سفید و کفش‌های براق بنفشم در روشنایی فضای باز عرض‌اندام می‌کرد. همان‌طور که در آن دریای سیاه شنا می‌کردم هم‌آواز با سایر رقصندگان جریان داشتم. گلوله‌ای عرق از شقیقه‌ام سرازیر و نفس‌هایم از عادت‌نداشتن به شرایط سخت تمرین، کوتاه و منقطع شد.

آن روز به پایان رسید و با عجین‌شدن حس انتظار برای آمدن نتایج، لحظات به‌کندی سپری می‌شد. برای فرار از این حس، خود را با کارهای روزمره مشغول نگه می‌داشتم تا زمان زودتر بگذرد. بالاخره، لیست نتایج در ساعت چهار بعدازظهر روز سوم منتشر شد. با استرس به سمت اتاق رقص دویدم. شش ورق کاغذ به در چسبانده شده بود که هر ورق براساس سطح توانایی‌های ما تعیین می‌کرد در کدام کلاس رقص قرار خواهیم گرفت. با اضطراب برگهٔ اول را زیر نظر گرفتم. نام‌های افراد در یک ردیف طولانی زیر عنوان «کلاس کارآموزهای مبتدی سطح A» نقش بسته بود. اسم من میان آن‌ها نبود. چشمانم روی فهرست کلاس مبتدی سطح B مات ماند. مثل اینکه در آن کلاس هم جایی نداشتم. امکان نداشت آن قدر بد بوده باشم که به‌کل از برنامهٔ رقص حذف شوم! اما من قبلاً هرگز به‌طور حرفه‌ای نرقصیده بودم و در روز آزمون کفش بالهٔ بنفش‌رنگ به پا داشتم، بنابراین احتمال ترسناک شکست برای کسری از ثانیه از ذهنم خطور کرد. حتی با وجود اینکه گمان نمی‌کردم در کلاس‌های سطح بالاتر جایی برای من باشد، هاله‌ای از شک را که گویی کمر همت بر غرق کردن و ناامید ساختن من بسته بود،

کنار زدم و نگاهی سریع به بالا تا پایین لیست بعدی انداختم، «کلاس کارآموزهای سطح ۱۸۲»، کلاسی برای رقصندگانی که به نسبت تجربه بیشتری دارند. تقریباً تا نصف ستون اول پیش رفته بودم که نگاهم روی اسمم خشک شد. اسم من در لیست بود! برای لحظه‌ای نامم نامأنوس به نظر می‌رسید، مثل اینکه با آن حروف خمیده، نام شخص دیگری را نوشته باشند. اما ناباورانه این اسم من بود. با حس غرور که تک‌تک سلول‌های بدنم را مانند ویروسی واگیردار دربر می‌گرفت، برگشتم و از میان جمعیت بیرون آمدم. حالا هم‌کلاسی‌های من همگی رقصنده‌هایی بودند که دست‌کم پنج سال تمرین و تجربه داشتند و این قضیه من را وادار می‌کرد تا توانایی خود را در چیزی که نسبتاً با آن ناآشنا بودم، به رسمیت بشناسم. آزمون آن روز به من آموخت که حس خجالتی که احساس می‌کنیم، اغلب ریشه در ترس‌های مختلف ما دارد، ترس از شکست، تمسخر یا ناامیدی. اعتراف در پیشگاه خود و قبول کردن اینکه همه بلاشک ترس را تجربه می‌کنند به من این امکان را داد که بر آن غلبه کنم تا بتوانم در مسیری که می‌خواهم گام بردارم و در نهایت منجر به شکوفاشدن استعدادهایم و رسیدن به نسخه شخصی من از موفقیت شد. با نگاهی به گذشته می‌توانم چاه عمیق خوشبختی را که در زندگی من سربرآورده بود، حس کنم. زیرا من بیشتر به دنبال رضایت شخصی‌ام بودم. اهمیت جستجوی حس رضایت از طریق توسعه نفس خود درس ارزشمندی به من آموخت، این درس به‌طور غیرقابل‌انکاری با آگاهی من ادغام شد. زمانی را در زندگی‌ام تجربه کردم، که در آن به‌قدری از جست‌وجوی رضایت شخصی منحرف شده بودم که دیگر هیچ دلیلی برای شادبودن نداشتم.

من در اوج سن جوانی (بیست‌وسه‌سالگی) با همسرم ازدواج کردم. بسیاری از اطرافیانم می‌پرسیدند که چرا آن‌قدر سریع تصمیم به این امر گرفتیم، اما چه می‌شود کرد که ذات قاطع من همیشه مرا به اقدام سریع سوق داده است. اگرچه دیگران با من مانند عروسی نوجوان رفتار می‌کردند، اما من نمی‌توانستم به جامعه اجازه بدهم که برای زندگی من تصمیم بگیرد. ایده ماندن در یک چرخه دوست‌یابی با جنس مخالف، صرفاً به این دلیل که جوان بودم در ذهنم همانند پیاده‌روی در ساحل، اما با شن‌هایی از جنس خرده‌شیشه بود، دردناک و ناهجا. دوباره از ترس اینکه «چه می‌شد؟» و شرمساری‌های احتمالی، از آن عبور کردم و اجازه دادم که

هدایت الهی برای قلبم راه‌گشا باشد. آموختم که گاهی اوقات پیام‌های خداوند می‌تواند خلاف هر منطق محدود انسانی و یا تئوری عقلانی به نظر برسد و باین حال، ریشه در پایه‌ای از یقین داشته باشد.

مدت کوتاهی پس از ازدواجمان تصمیم گرفتیم تا بیشتر به توصیه الهی عمل کنیم و خانواده دوفری خود را بزرگ‌تر کنیم. دخترمان درست بعد از سالگرد عروسی ما به دنیا آمد و پسرمان هم چند سال بعد متولد شد. درست زمانی که ما در حال تبدیل شدن به یک خانواده چهارنفری شاد بودیم، همسرم فرصت کاری خوبی پیدا کرد که با قبول کردن آن مجبور بود به مدت شش هفته، در جایی کار کند که ۶ ساعت از ما فاصله داشت. ما که نمی‌خواستیم جلوی پیشرفت شغلی او را بگیریم و یا حتی خانه خانوادگی‌مان را برای چنین مأموریت کاری کوتاهی از دست بدهیم، تصمیم گرفتیم او از دوشنبه تا جمعه به مدت شش ساعت دورتر از ما زندگی کند، سپس به خانه بازگردد تا آخر هفته‌ها را به‌عنوان یک خانواده در کنار هم بگذرانیم.

رفته‌رفته آن مأموریت کاری شش هفته‌ای، تبدیل به شش سال طاقت‌فرسا شد. من در قامت مادری خانه‌دار که تنها بود، هر آنچه که در توان داشتم برای کودکانم انجام می‌دادم. با وجود باری که روی دوشم سنگینی می‌کرد، تبدیل به زنی خسته، سرخورده و مستأصل شدم. دائماً سعی می‌کردم صبحی را تنها و برای خودم بگذرانم تا سلامت روانم را حفظ کنم و باین حال هر بار به‌طرز بدی شکست می‌خوردم. در نهایت، باید تشخیص می‌دادم اگر چه سعی بر اهتمام‌ورزیدن داشتم اما داشتن مادری بدخلق، تلخ و کینه‌توز به‌هیچ‌وجه برای بچه‌هایم مناسب نبود. ماندن در حالت «فقط زنده‌ماندن و در اصل زندگی نکردن»^۱ به من اجازه نمی‌داد که حس رضایت را در خودم پیدا کنم و کودکانم از مزایای داشتن یک مادر رضایت‌بخش که می‌توانست الگوی کاملی برایشان باشد، محروم شدند.

در طول آن شش سال، مبتلا به کارسینوم سلول بازال^۲ شدم، در اصل نوعی سرطان ساده پوستی که می‌توان آن را با نیتروژن مایع منجمد کرده و از بین برد.

۱. یا به اصطلاح حالت بقا

۲. basal cell carcinoma (BCC): شایع‌ترین نوع سرطان پوست است. این نوع سرطان کم‌خطر بوده و به سلول‌های مجاور سرایت نمی‌کند. ایجاد برآمدگی براق و لکه‌های سفید روی پوست از علائم اصلی آن هستند.

مهم نبود که چند بار به پزشکان اجازه دادم تا روی من عمل جراحی انجام دهند، با همه این‌ها به نظر نمی‌رسید که شرایط بهتر شود. در سال ۲۰۱۶، مجبور شدم برای برداشتن کل ضایعه به دنبال یک جراح انکولوژیست^۱ باشم. در آن زمان چون در سرزمین ستارگان سینما (لس آنجلس) زندگی می‌کردم پیدا کردن جراح پلاستیک درجه یک، که تخصص او مربوط به سرطان‌های سر، صورت و گردن باشد کار سختی نبود. او پس از عمل جراحی به من گفت: «خوش‌شانسی. ما فقط حدود یک سوم از لب بالایی رو برداشتیم. اگر مجبور می‌شدیم که بیش‌تر پیش بریم باید بخشی از لب پایین رو هم برمی‌داشتیم تا لب بالایی رو با اون بازسازی کنیم».

ولی من احساس خوش‌شانسی نمی‌کردم و از خداوند می‌خواهم که هیچ شخصی این بیماری را تجربه نکند. مواجهه با سرطان بخشی از برنامه زندگی من نبود و البته که زندگی طبق برنامه ما پیش نمی‌رود! در طول فرایند طولانی درمان، فناپذیری خود و در نتیجه، هدف از وجودم را زیر سوال بردم، کاری که هر بیمار سرطانی انجام می‌دهد. این فقط سرطان سلول پایه بود (خوش‌خیم)، نه ملانوم^۲، بنابراین حال من خوب می‌شد. اما با دانستن اینکه ممکن است روزی با سرطان جدی‌تری روبه‌رو شوم، ترسی مضاعف در من تزریق می‌شد. ممکن بود بمیرم! من باید با عمیق‌ترین ترس هر انسان روبه‌رو می‌شدم؛ «مردن». تجربه ترسیدن مرا وادار کرد تا اقرار کنم که چیزهای بیشتری از این زندگی می‌خواهم. فقط مادر بودن برای من کافی نبود. می‌دانستم که تا به حال کمکی کارآمد به دنیا نکرده‌ام و مطمئناً قرار نیست این کار را با وجود گذراندن تمام وقتم در خانه برای تربیت فرزندانم انجام دهم. فرزندپوری کار بزرگی است، اما هدایت الهی، برای من روشن کرد که زندگی بیش از این است. مواجهه با ترس‌های فانی به من چیزهای بیشتری درباره خودم آموخت و اهمیت آنچه را که سال‌ها قبل آموختم، تأیید کرد: ما باید هر لحظه به دنبال شکوفا کردن نفس خود باشیم.

شروع به یادگیری در حوزه تجارت کردم. قبل از این زمان، گواهینامه مدیریت کسب و کار و بازاریابی را دریافت کرده بودم و می‌دانستم که می‌خواهم در مسیر کارآفرینی گام بردارم. ترس در ذهنم جاری شد، زیرا با احتمال شکست دست‌وپنجه نرم می‌کردم. من شجاعانه وارد تجارت محصولات و به فروش رساندن پوسترهایی

۱. oncology

۲. melanoma

رنگارنگ در آمازون شدم. اگرچه می‌توانستم آثار هنری‌ای خلق کنم که دیگران دوست داشتند و می‌خريدند، اما در تلاش بودم تا تعداد فروش بالا در مدتی کوتاه داشته باشم تا سرمایه‌ام را جبران کنم. صرف پول و زمان، دو منبع از ارزشمندترین‌ها، تنها به کاهش ترس فزاینده من کمک کرد و از دست دادن هر دوی آن‌ها به دلیل شکست در مسیر پیشرفت، موفقیت من را به همراه نداشت.

من تمرکز من را به بهبود سلامت روانم معطوف کردم و در این فرایند، گواهینامه مربی‌گری زندگی، برنامه‌نویسی عصبی کلامی^۱ و تکنیک ضربه‌درمانی^۲ را دریافت کردم. حضور در فضای یادگیری و توسعه، مکانی امن و راحت برای صرف زمان و پولی بود که بیهوده از دست نمی‌رفت، زیرا من هر روز اطلاعات جدیدی دریافت می‌کردم، مهارت‌های جدیدی تقویت می‌کردم، خود را بهبود می‌بخشیدم و برای کمک به دیگران آماده می‌شدم. پس سرمایه و زمانم تلف نمی‌شد. اگرچه صرف وقت برای یادگیری احساس خوبی داشت، اما با الهام گرفتن از سخنان خداوند می‌دانستم که باید از استعدادهایم برای تأثیرگذاری مثبت بر جهان استفاده کنم. نمی‌توانستم در منطقه امنی که تازه پیدا کرده بودم بمانم.

طولی نکشید که دانستم زمان آن رسیده تا مهارت‌هایم را عملی کنم و دوباره با ترس از شکست و خجالت روبه‌رو شوم. زمانی که کسب‌وکار مربی‌گری زندگی نوجوانان را شروع کردم، ترسیدم! وقتی تمرکز من را به مربی‌گری معنوی زنان تغییر دادم ترسیدم و حتی زمانی که در نهایت تصمیم گرفتم وارد مشاوره کسب‌وکار شوم، بیشتر ترسیدم. من کی بودم که دیگران را در طول سفر کاری‌شان راهنمایی کنم؟ آیا شایسته این کار بودم؟ موفقیت من در هر یک از سرمایه‌گذاری‌های قبلی‌ام محدود بود، و زمان و هزینه زیادی را صرف تلاش برای کشف راه درست کرده بودم. اما من در این راه چیزهای زیادی یاد گرفتم و از نظر من یادگیری تجربی بهترین مدل یادگیری است.

تمام ترس‌هایی که در روز آزمون رقص تجربه کرده بودم، هنگام ورود به مشاوره کسب‌وکار دوباره به سراغم آمد.

۱. Neuro-Linguistic Programming (NLP)

۲. emotional freedom technique (EFT)

احساس می‌کردم همه بهتر از من هستند. همان‌طور که به زنان کمک کردم ایده‌های تجاری خود را توسعه دهند و شروع به رشد کنند، متوجه شدم که گاهی اوقات چیزی که بیش از همه ما را می‌ترساند، دقیقاً همان چیزی است که از ما خواسته شده تا آن را تجربه و کشف کنیم. در غیر این صورت بدون تجربه کردن ترس و غلبه کردن بر آن چگونه قرار است از طریق توسعه خودمان به احساس رضایت برسیم؟ این امر خواست خداوند است. هیجان تماشای قدرت گرفتن سایر زنان در حین به‌اشتراک گذاشتن مواهب و استعدادهاى خود با جهان، برایم روشن کرد که من برای کمک به آن‌ها جهت به‌جا گذاشتن یک میراث فراخوانده شده‌ام. می‌دانستم که دست روی دست گذاشتن من با این هدف همسو نخواهد بود.

پیشرفت من از این طریق، من را به یک کار ترسناک دیگر سوق داد: نوشتن یک کتاب. قراردادن کلمات و تفسیر موضوعات برای دیگران تجربه عجیب و ترس‌آوری است. با به‌اشتراک گذاشتن و چاپ کردن افکار و ایده‌هایم در کتاب، آن‌ها را در معرض قضاوت و تمسخر دیگران قرار دادم. اما این یک فرصت عالی بود تا در این مسیر خودشناسی پربازده شرکت کنم.

کتاب من، «موفقیت را آشکار کن»^۱ از مکالمه‌ای که با زنان درباره بازگویی موفقیت بر اساس شرایط خودشان و ایجاد کسب‌وکاری که دوست دارند داشته باشند، متولد شد. این کتاب تبدیل به کتاب پرفروش سال شد و پیش از نویسندگانی مانند میندی کالینگ^۲ و ریچل هالیس^۳ در صدر جدول قرار گرفت و نقدهای تحسین‌برانگیزی از خوانندگانی دریافت کرد که هرگز قادر به درک کامل معنای آشکار کردن خواسته‌های خود با استفاده از ذهن نبودند. نوشتن آن کتاب به من کمک کرد تا نشان تجاری‌ام را ارتقا دهم و اکنون، کسب‌وکار پررونقی دارم. همه این‌ها به این دلیل است که حاضر بودم با ترس‌هایم روبه‌رو شوم و غرور خود را در هم بشکنم.

داستان‌هایی که قرار است بشنوید هم به همین صورت است، این کتاب ایده‌ها و باورهای زنان موفق را به جهان ارائه می‌دهد، این افراد زندگی خود را بی‌پرده با شما به‌اشتراک می‌گذارند. همان‌طور که در حال مطالعه این کتاب هستید، ارتباط عمیق انسانی را از طریق داستان‌های نقل‌شده تجربه خواهید کرد. قهرمان این داستان‌ها دقیقاً مثل من و شما هستند و چیزی را می‌خواهند که همه ما می‌خواهیم:

۱. Manifest Success: How to shut out the noise and transform your big idea into a business you love! ۲۰۲۱

۲. Mindy Kaling

۳. Rachel Hollis

حرکت در یک زندگی هدفمند و یافتن رضایت در طول این مسیر.

جامعه ما تبدیل به ماراتنی برای رسیدن به خوشبختی شده است، اما چیزی که ما واقعاً باید روی آن تمرکز کنیم، پرورش آن حس رضایتی است که ما را با تجربه طیف گسترده‌ای از احساسات انسانی روبه‌رو می‌کند. این به معنای رضایت از یک زندگی هدفمند است، نه انتظار برای یافتن هدف. اولین چیزی که ما را از ایجاد یک زندگی هدفمند و برنامه‌ریزی شده بازمی‌دارد، ترس است. من شدیداً شما را تشویق می‌کنم که اجازه ندهید ترس یا هر چالش دیگری شما را از انجام کاری که برای آن فراخوانده شده‌اید باز دارد. در عوض، با این داستان‌ها همراه شوید و از مثال‌های نویسندگان این کتاب الهام بگیرید تا زندگی شما متحول شود. پس اول از همه به جای سرکوب ترس خود آن را بشناسید و اجازه بدهید تا چیزی به شما بیاموزد، سپس آن را رها کنید. فقط در این صورت است که ترس شما به ایمانی قدرتمند تبدیل می‌شود و می‌توانید با اعتماد به نفس واقعی قدم بردارید و اطمینان داشته باشید که آنچه در وجود شماست چیزی بیشتر از احساسات است.

دنیل مندوزا یک همسر، مادر، پادکستر، نویسندهٔ پرفروش بین‌المللی و مشاور توسعهٔ کسب‌وکار است. وی در پروژهٔ تسهیل‌گر میراث مفهومی خود، به زنان برجسته و پرمشغله کمک می‌کند تا با عملکردی استراتژیک هدف‌های رؤیایی‌شان را به واقعیت تبدیل کنند. پس از مواجه شدن با سرطان پوستان قابل درمان، اما خسته‌کننده، دنیل متوجه هدف واقعی زندگی شد و فراخوانده شدن توسط خداوند را درک کرد. او می‌خواهد مطمئن شود که زنان، شانس کمک به دیگران از طریق به اشتراک گذاشتن موهبت‌ها و استعدادهای خود را دارند. تعهد او نتیجه‌بخش بوده است: در سال ۲۰۲۲ او برای بهترین مشاور کسب‌وکار در جوایز Babecraft نامزد شده بود. هنگامی که او درگیر پیاده کردن ایده‌های بزرگش و تغییر این جهان نباشد، شما می‌توانید دنیل را با دو بچه و گربه، در حال انجام یوگا یا پیلاتس پیدا کنید. وی همچنین علاقه به سفر کردن به همراه خانواده و یا امتحان کردن یک رستوران جدید با دوستانش دارد.

آدرس اینستاگرام: @ConfidentConcept

آدرس وبسایت: ConfidentConcept.com

راهنمای دانلود چگونه کتابی بنویسید که برایتان تبدیل به منبع درآمد شود:

ConfidentConcept.com/BookGuide

تامی چو



ماسکی از جنس کمال

قلبم تندتند می‌زد و درد با سرعت از فک به بازوهایم سرازیر می‌شد. احساس می‌کردم شخصی ناعادلانه قفسهٔ سینه‌ام را فشار می‌دهد تا نتوانم نفس بکشم، چشمانم هر لحظه تارتر می‌شد. هنگامی که طعم تلخ ترس را مزه‌مزه می‌کردم، تنها چیزی که می‌توانستم بشنوم، صدای برفک رادیویی بود که روی دیوار قرار داده بودند. تجربهٔ حس خفقان و فرسودگی درحالی که مرا جلوی همهٔ همکارانم با صندلی چرخ‌دار به سمت اورژانس می‌بردند.

ناامیدانه سعی بر نفس کشیدن داشتم. قبل از این بحران روحی، می‌دانستم به دلیل اضطراب بالایی که دارم، تمرکز کردن برایم دشوار است. از نظر ذهنی آن قدر خسته بودم که می‌دانستم نیاز به مرخصی دارم، حتی وقت ملاقات با دکترتری گرفته بودم تا از او نسخه‌ای برای آن بگیرم. باین حال، آن قدر بر تعهداتم نسبت به بیماران و همکارانم وسواس داشتم که نمی‌توانستم از کار چشم بپوشم. چند بار پیش آمده که بدانید انجام دادن چه چیزی به نفعتان است، اما در واقع با خودتان بجنگید تا آن را انجام ندهید؟ حق دارید اگر تعجب کنید که چرا به جای اولویت دادن به نیازهای خودم تا جایی پیش رفتم که به این بحران روحی برسم.

من از کودکی ضربه‌های روحی زیادی تجربه کرده‌ام. فقط بیست روز داشتم که مادرم مرا ترک کرد و به دست پدری سپرد که از نظر جسمی و روحی مرا آزار می‌داد. همان طور که بسیاری از خانواده‌های آسیایی علاقهٔ زیادی به داشتن پسر دارند، پدر من هم از این قاعده مستثنی نبود. من دختر سوم خانواده، حتی قبل از متولد شدن هم، ناخواسته بودم. بنابراین، در ناامیدی تلاش زیادی کردم

تا پدر و مادربزرگم را راضی نگه دارم و تا حدودی موفق هم شدم. در واقع، توانایی من برای راضی کردن دیگران آن قدر خوب بود که محبت آن‌ها نسبت به من، خواهرانم را علیه من کرد. به خاطر مورد آزار و اذیت قرار گرفتن در خانه و مدرسه، نتوانستم مهارت‌های اجتماعی‌ام را تقویت کنم، در نتیجه دوستان زیادی نداشتم و حتی اگر به مهمانی، تولد یا سایر اجتماعات دعوت می‌شدم، در جشن شرکت نمی‌کردم، زیرا از لحاظ مالی توانایی خرید هیچ هدیه‌ای را نداشتم. احساس می‌کردم جایی بین گروه همسالانم ندارم. من منزوی، تنها و درمانده بودم.

این وسواس ذهنی که همواره مرا به دنبال راضی ساختن دیگران و مورد تأیید عام بودن می‌کشاند، تا سال‌های نوجوانی ادامه یافت و من برای حس تعلق، محبوب بودن و پذیرفته شدن حاضر به انجام هر کاری بودم، حتی اگر منتهی به تن فروشی می‌شد. حس ششم به طور واضحی به من می‌گفت که با آن گروه بیرون نروم، اما من حتی احساسات خودم را نیز نادیده می‌گرفتم. با همین نادیده گرفتن شرم خود، در یکی از قرارهای ملاقات به من تجاوز جنسی شد و به الکل و مواد مخدر روی آوردم تا از احساسات غیرقابل تحمل جدا شوم و درد را حس نکنم.

در آن زمان بود که از خود پرسیدم: بودن من چه فایده‌ای دارد؟ آیا مانند من اهمیتی دارد؟

به خاطر مادربزرگم ترجیح دادم بمانم. او تنها کسی بود که احساس می‌کردم واقعاً به من اهمیت می‌دهد.

نمی‌خواستم او را در غم از دست دادنم غمگین کنم. بنابراین، در عوض تصمیم گرفتم وقتی او از دنیا رفت، خودکشی کنم. حتی در بحبوحهٔ گیرافتادن بین مرگ و زندگی، نیازهای دیگران را بر نیازهای خود مقدم می‌دانستم. برای اینکه جان سالم به در ببرم تمرکز من بین تمر و کز فاصله افتاده را روی رسیدن به کمال و دستیابی به چیزهای بیشتر گذاشتم. آن فردی که فکر و ذکرش افکار مردم بود و تلاش می‌کرد به هر قیمتی که شده محبوب همه باشد، در من رشد کرد و تبدیل به قسمتی جدایی‌ناپذیر از وجودم شد. هر روز نیازهای اطرافیانم را پیش‌بینی می‌کردم و سعی بر خوشحال نگه داشتن آن‌ها داشتم.

من تشنهٔ عشق، محبت، توجه و حس تعلق بودم.

نیازهایم را نادیده گرفتم.

احساساتم را نادیده گرفتم.

صدایم را از دست دادم.

بدنم را باختم.

تکه‌های روحم را فروختم و به حراج گذاشتم.

با همهٔ این‌ها خوب عمل کردم. من زندگی‌ای را خلق کردم که از بیرون زیبا و همه‌چیز تمام به نظر می‌رسید. من دانشجوی ممتاز بودم و با معدل عالی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم. اخذ لیسانس و پروانهٔ رسمی در رشتهٔ پرستاری، موفقیت دیگر من بود. من با مردی ازدواج کردم که مرا دوست دارد. ما با خریدن خانه‌ای سرمایه‌گذاری کردیم. من موفق به خودبهبودی در زمینهٔ اعتیاد شدم و حتی برای مدتی یک گروه مسترمیند^۱ را اداره کردم.

قبل از سی‌سالگی تبدیل به یک میلیونر شدم. پول، خانه، ماشین، عشق و یک زندگی سطح متوسط مسالمت‌آمیز داشتم. دوستانم به من می‌گفتند که زندگی خوبی دارم و باید خوشحال و قدردان باشم. باین‌حال، در اعمالق وجودم، هنوز احساس پوچی، سردرگمی، اضطراب، ناکامی و تنهایی می‌کردم. برای انطباق کامل خودم با هنجارهای اجتماعی، در گذاشتن ماسک و نقاب بر چهره خبره شدم. من اغلب برای آرام کردن اعصابم به الکل روی می‌آوردم. وقتی که ماسک را بر چهره می‌گذاشتم، همه‌چیز عالی به نظر می‌رسید، گردهمایی‌های اجتماعی برگزار و به حل مشکلات دیگران کمک می‌کردم. اما بخشی از من که در زیر آن ماسک پنهان شده بود به اندازهٔ کافی احساس خوبی نداشت و مدام به خود فشار می‌آورد تا کارهای بیشتری برای دیگران انجام دهد و در نتیجه احساس شایستگی و محبوبیت کند. گویی توجه و احترام مردم را با کمک‌کردن به آن‌ها می‌خریدم. باین‌حال، یادم می‌آید که از خود می‌پرسیدم معنای زندگی چیست؟ آیا واقعاً من همان چیزی

۱. masterminds: جلسات این نوع گروه‌ها می‌تواند شامل موضوعات عمومی یا تخصصی مثل کارآفرینی باشد. این جلسات با اهدافی مانند: حل مسئله، طوفان فکری و انگیزه دادن به همدیگر تشکیل می‌شود.

هستم که باید باشم؟ آیا این تمام چیزی است که در زندگی وجود دارد؟

با گذشت زمان، ماسکی که برای دیگران می‌زدم تبدیل به هویت من شد. از نظر اجتماعی داستان بحران روحی من، گفتنی‌تر از داستانی است که از صحبت درباره آن تا مدت‌ها می‌ترسیدم. این داستان نشان می‌دهد که چرا ناخودآگاه من، نمی‌توانست از توقعات دیگران چشم‌پوشی کند. حتی اگر من مطمئن بودم که برای سلامتی‌ام باید مرخصی بگیرم، علی‌رغم میل باطنی، سرکار حاضر می‌شدم. انگار که معیارهای من بر پایه مراقبت از دیگران و انجام کارهای شایسته، سازنده و تحت کنترل، ارزش‌گذاری می‌شد. خاطرم هست احساس می‌کردم اگر همه‌چیز را رها کنم و ادامه ندهم، اوضاع به هم می‌ریزد. واقعاً احساس می‌کردم که خواهم مرد. اما چیزی که من از تجربیات خودم و کار با مراجعه‌کنندگان کشف کرده‌ام این است که: اگر بدانیم کاری را باید برای نفع خود انجام دهیم اما آن را انجام ندهیم، اغلب ریشه در آسیب‌های عاطفی عمیق و کیفیت رابطه عاطفی ما با خودمان دارد. این جهان به روش‌های معجزه‌آسایی عمل می‌کند. اگر روح ما مسیری را که مقرر شده است طی نکند، جهان هستی زنگ خطرهایی مانند تصادف‌های رانندگی، چالش‌های سلامتی، طلاق و مرگ را به صدا درمی‌آورد و بالاخره این زنگ برای من روزی زده شد که دخترم شش ماه داشت. برای اولین بار، نوزادم عمداً به یکی از اسباب‌بازی‌های آویزان از تشک بازی رنگارنگش ضربه زد. پرستار دخترم که سمت راست من روی مبل اتاق نشیمن نشسته بود، با هیجان به سمت من برگشت و گفت: «اون رو دیدی؟»

با قاطعیت پاسخ دادم: «آره، بچه‌ها این کارو میکنن». واقعیت این بود که من نمی‌توانستم عشقی برای دختر بچه‌ام احساس کنم. اغلب ما نمی‌توانیم مشکل را ببینیم، زیرا در آن دست‌وپا می‌زنیم و اگر آن پرستاری که به نبود ارتباط من با نوزادم اشاره کرد، نبود، نمی‌دانستم که چقدر از نظر عاطفی با دخترم و زندگی خودم فاصله دارم. من از نظر جسمی مانند مادرم بچه‌ام را رها نکردم، اما از نظر روحی چرا. این آگاهی چیزی را در اعماق وجود من بیدار کرد که می‌گفت کاری را که مادرت با تو انجام داد با فرزندت انجام نده و آنجا بود که دانستم باید از کسی کمک بگیرم.