

به نام ایگانه می مهربان

چرا
ما را
ممانع
شما
است
؟

what's holding you back

by sam horn

نوشته‌ی: سام هورن

ترجمه‌ی: نوشین ریشهری

نگارینه
Negarneh

سرشناسه: هورن، سام، ۱۹۴۷ - Horn, sam
عنوان و نام پدیدآور: چه عاملی مانع موفقیت شماست؟ what's holding you back
مشخصات نشر: نوشته‌ی سام هورن؛ ترجمه‌ی نوشین ریشهری
تهران: نگارینه، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۳۵-۹۱-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: what's holding you back
موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روانشناسی.
موضوع: خودسازی.
موضوع: سرزنش.
موضوع: خودباختگی.
موضوع: کودکان -- رشد.
شناسه افزوده: ریشهری، نوشین، ۱۳۲۴ - مترجم.
رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۸۶ ش ۸ م ۸ / BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۴۰۰۷۰

ISBN:978-964-8935-91-2



Negarineh

نام کتاب:	چه عاملی مانع موفقیت شماست؟ what's holding you back
نوشته:	سام هورن Sam Horn
ترجمه:	نوشین ریشهری
طراح گرافیک:	منصور جام‌شیر
چاپ نخست:	۱۳۹۲ تهران
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰

نشر نگارینه: تهران، میدان هفت تیر، کوی نظامی، شماره ۲۵
کدپستی: ۱۵۷۵۶۳۵۹۱۱ | تلفن: ۸۸۳۱۰۷۱-۸۸۳۱۵۰۵۱
www.negarineh.com | نمایز: ۸۸۳۰۷۲۷۸

حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر نگارینه محفوظ است.

فهرست مطالب

- معرفی ۷
- بخش ۱: چگونه شد که من این چنین به هم ریختم؟ ۱۱
- روز اول: شش مورد اطمینان را درک کنید ۱۲
- بخش ۲: ارتباط: کلیدهای پیوستگی ۲۵
- روز دوم: منتظر نمانید، قدم اول را بردارید ۲۶
- روز سوم: لبخند زدن، اولین اثرگذاری دلخواه ۳۹
- روز چهارم: گفتگو همراه با آرامش ۵۳
- روز پنجم: درمان خجول بودن ۶۹
- روز ششم: تنها بروید ۸۲
- روز هفتم: دوستانی دست و پا کنید و آنها را نگاه دارید ۹۴
- روز هشتم: دستاویز قرار دادن حرفه‌تان با خبرگی اجتماعی ۱۰۸
- بخش ۳: تصور کلی: آن چیزهایی است که در سر شماست ۱۲۷
- روز نهم: گذشته را به گذشته بسپارید ۱۲۸
- روز دهم: رهایی از دام مقایسه ۱۳۸
- روز یازدهم: فکر می‌کنید چه کسی هستید؟ ۱۵۵
- روز دوازدهم: یک پیروزی ماریپیچ ترتیب دهید ۱۶۷
- روز سیزدهم: چه کسی به افکار مردم اهمیت می‌دهد؟ ۱۸۱
- (من اهمیت می‌دهم، من اهمیت می‌دهم)

- بخش ۴: شایستگی: شما چه توانایی دارید؟
- ۱۹۷ روز چهاردهم: به استعدادهایتان ارج بنهید
- ۱۹۷ روز پانزدهم: بازی آن روز
- ۲۱۰ روز شانزدهم: کمک کردن به دیگران، تولید اطمینان می‌کند.
- ۲۲۲
- بخش ۵: همکاری: به زندگی‌تان معنا دهید
- ۲۳۱ روز هفدهم: میراثی از چهار عامل به جا بگذارید
- ۲۳۱ روز هجدهم: یک نمونه ترتیب دهید
- ۲۴۶ روز نوزدهم: یک مشوق باشید
- ۲۶۱ روز بیستم: برای برتری پافشاری کنید
- ۲۷۸ روز بیست و یکم: خدمت کردن با آموزش دادن
- ۲۸۸
- بخش ۶: رسیدگی: رئیس چه کسی است؟
- ۲۹۵ روز بیست و دوم: در جستجوی کسی برای دوست داشتن
- ۲۹۶ روز بیست و سوم: با پروانه‌ها خداحافظی کنید
- ۳۰۹ روز بیست و چهارم: فقط انجامش دهید
- ۳۲۳ روز بیست و پنجم: آنچه درباره‌ی خود تحمل می‌کنید
(و آنچه درباره‌ی خود تحمل نمی‌کنید)
- ۳۳۵
- بخش ۷: شهامت: شجاع باشید
- ۳۴۹ روز بیست و ششم: زندگی را با پیامدهایش بپذیرید
- ۳۵۰ روز بیست و هفتم: با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید و آنها را پاک کنید
- ۳۶۰ روز بیست و هشتم: مشارکت جدید
- ۳۷۴ روز بیست و نهم: شهامت رؤیاپردازی
- ۳۸۳
- بخش ۸: از آغاز تا پایان
- ۳۹۱ روز سی‌ام: حاضر، به جای خود، به پیش!
- ۳۹۲

دوستی صمیمی، اسرار قلبش را آزادانه فاش می‌کند، قضاوتی بی‌طرفانه دارد، آماده‌ی همکاری و ماجراجویی جسورانه است، در برابر همه چیز شکیبایی نشان می‌دهد، مدافعی شجاع است و دوستش را آزاد می‌گذارد.

ویلیام پن (William Penn)

تقدیم به

خواهرم چری گریم (Cheri Grimm)،

«... که مرتب می‌خندد، با دقت گوش می‌دهد و

پشتیبان همیشگی است.»

خواهرم متشکرم تو یکی از بزرگ‌ترین

خوشحالی‌های زندگی‌ام هستی.

زندگی با تو پرشورتر است،

چون می‌توانم آن را با تو تقسیم کنم.

تو یک نعمت هستی.

معرفی

من در شهر کوچکی واقع در جنوب کالیفرنیا (که تعداد اسب‌ها بیشتر از آدم‌ها بود) و با سرگرمی‌هایم کتاب، تلویزیون و مجله، بزرگ شدم. تا سن چهارده سالگی، تصور می‌کردم پشت آن کوه‌هایی که دره را در برگرفته بودند، دنیای بزرگی وجود دارد. در مقاله‌ها و شرح عکس‌های دلپذیری که از زندگی ستارگان هالیوود می‌خواندم، غرق لذت می‌شدم. به زندگی "بی‌نقص" آنها حسودی می‌کردم. به خودم می‌گفتم: «آیا این فوق‌العاده نیست که شخص عصبانی نشود؟ و هرگز ناراحت و خشمگین نباشد؟ آیا این فوق‌العاده نیست که همیشه درست حرف بزند و اشتباه نکند؟» این هنرپیشه‌ها به طور چشمگیر و والایی اعتماد به نفس داشتند. امیدوار بودم که من هم روزی مثل آنها شوم: حتی یک کلمه اشتباه نگویم، خجالت نکشم و نگران نباشم.

بعد از تمام کردن کالج، سرنوشت، مرا به جزیره‌ی "هیلتون هد" (Hilton Head) در جنوب کالیفرنیا کشاند. جایی که در محاصره‌ی مالک‌ها و گردشگران مرفه بود. کارکردن در زمین‌های تنیس آن جا، موقعیت دلخواهی را به من داد که مدت‌ها در انتظارش بودم، تا در حد فشردن دست، با افراد مشهور و ثروتمند در تماس باشم. کم‌کم متوجه شدم که بسیاری از این افراد مشهور، همه چیز را با هم ندارند. فهمیدم که برخی از این افراد مرفه جامعه، حتی از تصور صحبت کردن در

جمع وحشت می‌کنند. زیباترین زنی که در تمام عمرم دیده بودم (مانکنی مشهور) اعتراف کرد همیشه از بدن "لاغر" خجالت می‌کشیده. یک قهرمان رکورد دار ورزشی، قادر نبود با کسی قرار ملاقات بگذارد. زوجی ثروتمند که در قایقی تفریحی سفر می‌کردند و وقت می‌گذراندند، به وضوح بی‌حوصله و غمگین بودند.

کنجاکو بودم. چرا این افراد، که همه چیز برایشان فراهم است آن‌طور که انتظار می‌رفت، خوشحال نیستند؟ چطور ممکن است یک شخصیت خبره و مشهور همان احساس ناامنی و ترس‌های مرا داشته باشد؟ چگونه است که بعضی از این شخصیت‌هایی که قدرتمندتر از زندگی به نظر می‌رسند، در واقعیت به صورت دردناکی خجالتی هستند و آگاهانه خود را تحقیر می‌کنند؟

این فرصت را هم داشتم تا با افرادی که مطمئن، دلگرم و بی‌پروا بودند، همان‌گونه که من آرزو داشتم، آشنا شوم. تعدادی از آنها موفق و کامیاب بودند و برخی نبودند. افرادی که به طور مدام مطمئن و دلگرم بودند، همه یک جور شخصیت داشتند: آنها با توانایی شگفت‌انگیزی آسان‌گیر بودند، نیاز به اثبات خود نداشتند، به دنبال تأیید دیگران نبودند و به صورت خوشایندی با خود و دنیای اطرافشان در آرامش به سر می‌بردند.

این رویارویی، دست‌کم به من فهماند که آنچه اطمینان و دلگرمی نامیده می‌شود، با مقام، ثروت یا موقعیت‌های دیگر به دست نمی‌آید و این موضوع مرا به سوی آنچه که در تمام زندگی در جستجویش بودم، یعنی اعتماد به نفس، هدایت کرد. پرسشنامه‌ای تهیه کردم - در صفحه‌های بعدی خواهید دید - و از مجری‌ها، مادران، وکلا، معلم‌ها، بچه‌ها، فروشنده‌گان، شهروندان، هنرمندان و روان‌شناسانی که از آن اعتماد و دلگرمی برخوردار بودند، سؤال‌هایی پرسیدم.

آنچه کشف کردم، این است که شما اگر بخواهید، می‌توانید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. شما می‌توانید. اطمینان داشتن، ژن

مرموزی نیست که با آن متولد شویم، همچنین نتیجه‌ی موفقیت‌های غیرعادی نیز نمی‌باشد و فقط در دسترس افراد فوق بشری هم نیست که با کارهای برجسته تجلیل می‌شوند. مطمئن بودن، مهارتی است که هرکس می‌تواند داشته باشد. بدون توجه به گذشته و اکنون، شما هم می‌توانید نوعی اطمینان شخصی غیرقابل نفوذی بسازید که گذرا و برای موقعیت خاص نباشد. می‌توانید همیشه توازن و وقار را بدون توجه به این که کجا یا با چه کسی هستید، داشته باشید.

در سال ۱۹۷۹ در یک گردهمایی در دانشگاه واشینگتن دی سی، یافته‌هایم را در کارگاهی آموزشی اجرا کردم. من روی آسایش بیشتر در موقعیت‌های واقعی زندگی روزمره تمرکز داشتم. رضایت همگانی فوران کرد و از سوی هزاران شرکت‌کننده‌ای که از سراسر کشور همراه بودند و حضور داشتند، تأییدیه دریافت کردم. شما تعداد زیادی از آن داستان‌های موفقیت را در این کتاب خواهید یافت، همین طور شرح روش‌هایی که آنها به کار بردند تا زندگی‌شان را بهتر کنند. "ویرجینیا ساتیر" (Virginia Satir) می‌گوید: «من می‌خواهم شما را در رابطه با آنچه که هستید هیجان زده کنم... آنچه که هنوز برایتان وجود دارد. فقط به شما الهام می‌دهم آن وقت ببینید چقدر فراتر از جایی که هستید، می‌توانید پیش بروید.» این همان هدف علمی و بی‌طرفانه‌ی کتاب چه عاملی مانع شماست؟ می‌باشد، تا ابزار عملی، برای تبدیل شدن به شخصی که همیشه می‌خواستید باشید، در اختیارتان بگذارد.

"یوگی برا" (Yogi Berra) گفت: «نود درصد بازی بیسبال روانی و ده درصد باقی‌مانده‌ی آن فیزیکی است.» این کتاب به شما کمک می‌کند تا احساس و عملکردی مطمئن درباره‌ی هر چیز، هر جا و هر کسی داشته باشید. به شما قول می‌دهم که وقت شما روی تئوری‌های مبتذل تلف نشود. پدرم همیشه می‌گفت: «بسیاری از مردم می‌خواهند خود را به جای بهتری برسانند، اما در واقع تعداد کمی روی آن کار می‌کنند.»

کتاب "چه عاملی مانع شماسست؟" طراحی شده تا شما راحت‌تر پیشرفت کنید.

این کتاب به سی گام یا بخش کوتاه تقسیم شده است. هر بخش با "شروع تکلیف امروز" خاتمه می‌یابد تا به شما کمک کند آنچه را که همان وقت خوانده‌اید در دنیای واقعی به نتیجه برسانید. "رالف والدو امرسون" (Ralph Waldo Emerson) نوشت: «انرژی مسری است، آنچه ما را به فکر یا احساس قوی‌تر وا می‌دارد به قدرت ما می‌افزاید.» اطمینان هم مسری است. شما همان طور که گام بر می‌دارید، اطمینان را می‌گیرید، چون باعث می‌شود فکر و عمل شما قوی‌تر شوند. در این حال شما به جای احساس بی‌قدرتی (من نمی‌توانم) احساس رشد و قدرت گردآوری می‌کنید (من می‌توانم).

شاید شما این گفته‌ی مشهور "لائوتزو" (La-Tzu) را شنیده باشید: «سفر هزار مایلی با یک قدم شروع می‌شود.» همین حالا به خودتان قول بدهید که سفر اطمینانتان را با برداشتن حداقل یک قدم در روز شروع خواهید کرد. خواندن هر بخش، فقط پانزده دقیقه وقت می‌گیرد، بنابراین حتی اگر گرفتارید، می‌توانید تکلیف هر روز را بخوانید و انجام دهید. قبول کنید که بهتر کردن رابطه‌ها، عملکرد و اخلاق، ارزش پانزده دقیقه صرف وقت را دارد. پس آن مفهومی را به مرحله‌ی عمل در آورید. تا راه عمل و احساسات را با اطمینان بیشتری طی کنید.

بخش ۱

چگونه شد که من این چنین به هم ریختم؟

«بازتاب رفتار، مدرسه‌ی حکمت است.»

بالتازار براسیان (Baltasar Bracian)

روز اول

شش مورد اطمینان را درک کنید

«دانشمندان ژنِ خجالت را کشف کردند. هرچند می‌بایست سال‌ها قبل آن را می‌یافتند، اما پشت چند ژن دیگر پنهان شده بود.»
جاناتان کاتس (Jonathan Katz)

آیا از این که گاهی احساس اطمینان و زمانی نبود اطمینان می‌کنید، در شگفت هستید؟ آیا از این متعجبید که افرادی هستند که همیشه و در هر موقعیت راحت‌اند و بعضی‌ها به ندرت شهامت خارج شدن از منزل را دارند؟ شما تنها کسی نیستید که این موضوع برایتان معما شده است. این سؤال در هر کارگاه آموزشی که من حضور داشته‌ام، مطرح شده است. زنی خیلی ساده پرسید: «چرا خواهرم مجسمه‌ی اطمینان است و من درست خلاف او هستم؟ او عاشق درخشیدن است و من از آن فراری‌ام. او قادر است با هر کسی دربارهی هر چیزی صحبت کند. من حتی برای سلام گفتن به لکنت می‌افتم. او به این که مردم چه فکر می‌کنند اهمیتی نمی‌دهد و من همیشه در این باره نگرانم.»
این زن دربارهی پرسش‌نامه سؤال‌هایی کرد. این که چه عاملی

تعیین کننده‌ی اطمینان ماست؟

برخلاف ادعای جاناتان کاتس، ژن خجالت وجود ندارد. در این بخش، شش عامل تولید اطمینان را مشخص و به طور خلاصه چگونگی نفوذ آن بر شخص را توضیح می‌دهم. بقیه‌ی کتاب در خصوص به کار بردن آنها در راستای کمک به شما است، به جای این‌که علیه شما باشند.

آن شش عامل اطمینان را به من بدهید

"آنچه را که نمی‌توانید بفهمید، نمی‌توانید داشته باشید."

یوهان ولفگانگ ون گوته (Johann Wolf von Gothe)

فهم عوامل تولید اطمینان، می‌تواند به داشتن آن کمک کند. هنگام خواندن هر یک از معیارها، از خود بپرسید که کدام یک به اعتماد به نفس شما کمک می‌کند و کدام یک مانع آن می‌شود.

۱. مهارت‌های ارتباطی. لی یاکوکا (Lee Iacocca) گفته است: «اگر

نمی‌توانید با مردم کنار بیایید، به این حرفه تعلق ندارید، چون در این محدوده، ما فقط همین را داریم.» دقت کنید، اگر نتوانیم با مردم کنار بیاییم، شاید احساس کنیم که به هیچ جا تعلق نداریم. آیا مهارت‌های ارتباطی شما، سرمایه‌ای با ارزش و مفید است یا موردی مشکل ساز و مانعی در راه پیشرفت شماست؟ آیا می‌توانید طوری ارتباط برقرار کنید که با حرف‌های مثبت، همکاری و احترام، توجه و اشتیاق افرادی را که با آنها در تماس هستید، جلب کنید؟

واژه‌ی محبوبیت به ندرت خارج از محیط دبیرستان مورد استفاده قرار می‌گیرد، با این حال عواملی در رابطه با اطمینان در آن هست. محبوبیت به عنوان "خوشایند توده بودن و ارجمندی" تلقی می‌شود. آیا شما احساس می‌کنید خوشایند دیگران هستید و شما را محترم می‌شمارند؟ یا احساس می‌کنید که کنار گذاشته شده و بیگانه‌اید؟

کیفیت رابطه‌هایمان، به طور مستقیم در خور و متناسب با کیفیت ارتباط‌هایمان است. داشتن توانایی فرهیختگی، روشن فکری و الهام بخشیدن توسط کلمات، قدرت است (همان توانایی انجام دادن). آیا می‌توانید دیدگاه، بینش، رنج، حقوق و نیاز خود را طوری بیان کنید که کارایی داشته باشند؟ توانایی بیان نیازها و خواسته‌هایمان برای دیگران، تعیین کننده‌ی احساس ارتباط یا نبود ارتباط ماست. آیا قادرید در زمانی که چیزی را می‌خواهید، از کسی که می‌خواهید و به طریقی که آن را می‌خواهید، به روشنی بیان کنید؟ یا مرتب زبانتان بند می‌آید و نمی‌توانید احساساتان را درست بیان کنید؟

۲. مفهوم. خود را چگونه توصیف می‌کنید؟ چه نوع شخصی هستید؟ برای ترسیم شفاهی تصویری که دوست دارید، چه توصیفی به کار می‌برید؟ لوئیس آچینکولوس (Louis Auchinclos) گفته: «تنها چیزی که بشر را به حرکت وا می‌دارد، انرژی است و انرژی چیزی جز علاقه به زندگی نیست.» و اعتماد هم چیزی نیست مگر علاقه به خودتان. شما خود را منفی یا مثبت می‌بینید؟ شما لقبی تملق‌آمیز یا غیرچاپلوسانه دارید؟ (زرنگ یا احمق) آیا در محدوده‌ی یک برچسب زندانی هستید؟ (من یک دست و پا چلفتی‌ام) یا برچسب‌های نامحدود به خود می‌دهید (من شخص قابل‌هستم). آیا توجهی معقول به خود و توانایی‌هایتان دارید (توصیف اعتماد)؟

خود دلخواهتان را شرح دهید. می‌خواهید شبیه چه کسی باشید؟ چه صفتی را برای آن شخصی که می‌خواهید باشید در نظر دارید؟ چه ویژگی‌هایی برای خود برترتان می‌خواهید؟

سؤال این است که چه فاصله‌ای بین آنچه اکنون هستید و کسی که می‌خواهید باشید، وجود دارد؟ اگر خود واقعی‌تان، به طور تقریب همان خود دلخواهتان است، پس شما دارای اعتماد معقولی هستید. شما احساس اطمینان می‌کنید، چون در راهی هستید که می‌خواهید باشید.

از سوی دیگر، چنانچه هیچ شباهتی به خودِ دلخواهتان ندارید، شاید احساس اطمینان نکنید، چون آن کسی نیستید که می‌خواهید باشید. شما با محدوده‌ی توقع‌تان همخوانی ندارید.

این جا اخطار مهمی وجود دارد. آیا تصور شما از خودِ واقعی‌تان صحیح و دقیق است؟ بسیاری از ما، درباره‌ی خودمان احساس‌های منفی داریم، چون بدترین منتقد خودمان هستیم. ما روی اشتباه‌هایمان دقیق می‌شویم و به خاطر کارهای درست به خودمان امتیازی نمی‌دهیم. ما خیلی زیادی در چشم خودمان بی‌عرضه‌ایم و هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهیم. وقتی که عادت داشته باشیم به خودمان سخت بگیریم، دیگر ناممکن است که بتوانیم اعتماد به نفس داشته باشیم.

سؤال مهم دیگری که باید پرسیده شود، این‌که آیا خودِ دلخواهتان قابل دسترسی است؟ بعضی از ما با تلاش برای رسیدن به استانداردهای دست نیافتنی، برای خود حکم شکست صادر می‌کنیم. آیا شما فردی کمال‌گرایید؟ کمال‌گرایان، صحنه‌ی عزت نفس‌شان را علیه خودشان تزیین می‌کنند.

دست آخر این‌که با خودتان چطور صحبت می‌کنید؟ آیا در رابطه با هر چیزی که می‌بینید و تأیید می‌کنید، ندای کوچکی از درونتان سر بر می‌آورد و حدس دومی برای کارشکنی ارائه می‌دهد؟ آیا این شما را در هم می‌شکند، ناتوان و بی‌قدرت می‌کند؟

۳. شایستگی. در چه موردی مهارت دارید؟ آیا هدف خاصی در زندگی، ورزش یا سرگرمی دارید؟ آیا شواهد قابل لمس‌ی از مهارت در زندگی فعلی‌تان می‌بینید؟ یا موردی از آن را حس می‌کنید، "من عادت دارم که"؟ شایستگی تا حدودی معادل اطمینان است. با این حال، اغلب ما، فعالیت‌هایی را که به ما برتری می‌بخشد، محدود می‌کنیم. آن برونته (Ann Brontë) گفت: «تمام استعدادها با به کار بردن آنها شکوفا

می‌شوند.» اگر از استعدادهایمان استفاده نکنیم اطمینان ما کم و کم‌تر می‌شود، چون جلوی اثبات توانایی‌مان را می‌گیریم. این حالت زمانی واقعیت دارد که مرتب کار عوض می‌کنید. چنانچه هویت شما از کارتان سرچشمه می‌گیرد، در صورت بیکار بودن و نیافتن کار، احساس توانایی و لیاقت نخواهید کرد.

۴. همکاری. می‌توانیم همه‌ی عوامل دیگر را داشته باشیم اما اگر احساس همکاری مثبت نکنیم، آن وقت، پی در پی از خودمان می‌پرسیم، "آیا همه‌اش همین است؟"

لئوروستن (Leo Rosten) باور دارد که: «هدف زندگی، خوشحال بودن نیست، مهم این است که احساس کنید تغییرهایی در زندگی به وجود آورده‌اید.» روستن نمی‌گوید که خوشحال بودن مهم نیست، هست. می‌خواهیم زندگی را جشن بگیریم، خوش باشیم و لذت ببریم. اما این چیزی نیست که به خاطرش این‌جاییم. ما این‌جاییم تا دنیا را مکان بهتری سازیم و به نوعی احساس کنیم که برای آنچه کرده‌ایم، راه کسی هموارتر شده است.

آیا احساس مهم بودن می‌کنید؟ آیا تغییری ایجاد می‌کنید؟ دانستن این که عضوی مفید در همکاری با جامعه هستید به شما احساس ارزشمندی بدون شرط می‌دهد. اگر در روحتان می‌دانید که مهم و مؤثر هستید، هر جا که می‌روید مخزن محکمی از اطمینان با خود حمل می‌کنید.

۵. نظارت و رسیدگی. آیا وقت‌تان را آن‌طور که می‌خواهید صرف می‌کنید؟ آیا آن‌جایی که می‌خواهید زندگی می‌کنید؟ و با کسی که می‌خواهید؟ آیا همان مقداری که می‌خواهید پول در می‌آورید، از راه کوشش‌های دلخواه؟ آیا زمانی که برای اثبات حقوق و نیازتان می‌ایستید، احساس راحتی می‌کنید؟ یا زندگی شما "متعلق به خودتان"