

Girl, Stop Apologizing

Book by Rachel Hollis

دختر! عذرخواهی چرا؟!!

نقشه‌ای برای از غم برای پذیرش و دستیابی به اهداف

به فلم رچل هالیس

مترجم: سارا نصری

ناظر علمی: دکتر حسین انصاری

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

انتشارات مدال

با همکاری

انتشارات جنگل

سرشناسه	هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور	دختر، عذرخواهی چرا؟! نقشه‌ای عاری از شرم برای پذیرش و دستیابی به اهداف/ ریچل هالیس مترجم سارا نصرتی، ناظر علمی دکتر حسین ملانظر.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات مدال، جنگل، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۴۱-۱-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Girl, Stop Apologizing: a shame-free plan for embracing and achieving your goals, 2019.
عنوان دیگر	عذرخواهی نکن دختر!.
موضوع	خودسازی در زنان
موضوع	Self-actualization (Psychology) in women:
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology) :
موضوع	عزت نفس زنان
موضوع	Self- esteem in women :
موضوع	خوشبختی
موضوع	Happiness :
موضوع	موفقیت
موضوع	Success
شناسه افزوده	نصرتی، سارا، ۱۳۶۴- مترجم Nosrati, Sarah
شناسه افزوده	ملانظر، حسین، ۱۳۳۵- Mollanazar, Hussein
رده‌بندی کنگره	BF۶۳۷/۹۰۲۴۰۳۹
رده‌بندی دیویی	۱۵۰/۱۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۲۷۱۴۴



عنوان کتاب: دختر، عذرخواهی چرا؟!.

ناظر علمی: دکتر حسین ملانظر

مترجم: سارا نصرتی

ناشر: انتشارات مدال، جنگل

ناظر فنی: امین لشکری

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

قطع و تیراژ: رقعی، ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۴۱-۱-۰

تلفن: ۵۴۱۱۳-۰۵۴۴۸۲۸۳۰-۹-۶۶۴۸۶۱۱۵-۲۱-۰ http://www.jangal.com

۰۳۱-۳۳۲۰۵۰۰۵-۳۳۲۰۳۸۰۰-۹ email: info@junglepub.org

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

فهرست مطالب

مقدمه ۱

بخش اول: بهانه‌هایی که باید ردیافته‌اش ساخت

- بهانه‌ی اول: سایر زان این کار را انجام نمی‌دهند..... ۲۵
- بهانه‌ی دوم: من یک عصبانی هدف‌گرا نیستم..... ۴۳
- بهانه‌ی سوم: من وقت ندارم..... ۴۸
- بهانه‌ی چهارم: من آن قدر که باید موفق شدن نیستم..... ۵۹
- بهانه‌ی پنجم: من نمی‌توانم ریاکار باشم..... ۷۸
- کارمند خوب باشم..... ۷۸
- بهانه‌ی ششم: من از شکست وحشت دارم..... ۹۲
- بهانه‌ی هفتم: قبلاً آن را انجام داده‌اند..... ۱۰۱
- بهانه‌ی هشتم: آن‌ها چه فکری خواهند کرد؟..... ۱۱۰
- بهانه‌ی نهم: دخترهای خوب پُر شر و شور نیستند..... ۱۲۴

بخش دوم: رفتارهایی که باید ردیافته‌اش نمود

- رفتار اول: اجازه گرفتن را بس کنید..... ۱۴۱
- رفتار دوم: یک رؤیا را انتخاب و با انرژی و انگیزه آن را دنبال کنید..... ۱۵۱
- رفتار سوم: جاه‌طلبی خودتان را بپذیرید..... ۱۶۹
- رفتار چهارم: درخواست کمک کنید!..... ۱۷۵
- رفتار پنجم: بنیان موفقیت را بنا نهید..... ۱۸۷
- رفتار ششم: اجازه ندهید که دیگران شما را از انجام دادن کاری منصرف سازند..... ۲۰۹

رفتار هفتم: نه گفتن را یاد بگیرید..... ۲۱۹

بخش سوم: مهارت‌هایی که باید آموخت

مهارت اول: برنامه‌ریزی..... ۲۲۸

مهارت دوم: اعتماد به نفس..... ۲۴۶

مهارت سوم: پشتکار..... ۲۶۰

مهارت چهارم: کارآمدی..... ۲۶۷

مهارت پنجم: مسئولیت‌پذیری..... ۲۸۱

مهارت ششم: رهبری..... ۲۸۶

خاتمه..... ۲۹۵

به خود لعنتی‌تان ایمان داشته باشید..... ۲۹۵

درباره‌ی نویسنده..... ۲۹۹

مقدمه

چه می‌شد اگر...

من می‌توانم از ابتدا شروع به نگاشتن این کتاب کردم، قصدم این بود که نام آن را «تأسف، بی‌تأسف» بگذارم، بله، من می‌خواستم این عنوان را بر اساس ترانه‌ی دمی لواتو بگذارم. در حقیقت، می‌خواهم بگویم که آن ترانه انگیزه‌ی من برای نوشتن ترانه‌ی این کتاب شد.

اواخر سال ۲۰۱۷ بود که رای نخستین بار این ترانه به گوشم خورد. صبح یک روز آفتابی بود. می‌دانم صبح یک روز دوشنبه بود زیرا تمام کارمندانم دور میز کنفرانس جمع شده بودند، و بودمان را برای جلسات همیشگی هفته آماده می‌کردند. و من می‌دانم که آن روز آفتابی بود زیرا آن موقع در لس‌آنجلس^۱ تابستان بود. آن تابستان، تمام کارمندانش (به علاوه‌ی خودم) زیر بیست و هشت سال داشتند، بنابراین، یک جعبه اسباب‌بازی هم وجود داشت. شما هرگز نمی‌دانستید که قرار است چه به دست آورید؟ در آن روز دوشنبه-ی بخصوص، این ترانه را برای نخستین بار شنیدم.

اولین باری که این ترانه را می‌شنوید، به یاد عشق می‌افتید.

اگر شما هم با این قطعه‌ی موسیقی همین احساس را تجربه می‌کنید، پس باید آن را فوراً به فهرست آهنگ‌های خود اضافه کنید.

1. Demi Lovato

2. Los Angeles

دیمی باعث می‌شود بدانیم که او به دنبال احساس خوب داشتن است و این که هر کس باید زندگی خودش را داشته باشد. او وانمود می‌کند که متأسف است، اما متأسف نیست. من عاشق این نوع ترانه‌ها هستم. به سبک پاپ است، به خاطر سپاری آن آسان است و به راحتی در مجموعه موسیقی‌های من که برای انرژی گرفتن و یا تغییر روحیه به آن‌ها گوش می‌دهم جای درفت.

پس از نستین بازی که به آن موسیقی گوش دادم، بلافاصله عاشق آن شدم. زیرا من، دیالان ورزش، و داخل ماشین به آن گوش می‌دادم. حتی تا جایی پیش رفتم که وقتی فرزندانم کنارم بودند، اجرای کیدز باپ^۱ را هم گوش می‌کردم تا بابت به این آهنگ هم برسد و بتوانم آن را گوش کنم. این یعنی تعهد، هر کسی که تا به حال با کیدز باپ رنجهایش را مرور کرده باشد، این مسئله را تصدیق می‌نماید، و من حاضر این آهنگ را دوست داشتم! من همه وقت به آن گوش می‌کردم و در نهایت، این سؤال به ذهنم آمد: چه چیزی هست که من برای آن متأسف نیستم؟

می‌دانید، دیمی از این که به شیوهی خودش زندگی می‌کند متأسف نیست. او متأسف نیست از این که خوش‌سیما به نظر برسد یا احساس خوبی داشته باشد یا این که حسادت دوستان قبلی‌اش را برانگیزد؛ این موسیقی اوست. اما درباره‌ی من چگونه؟ چه نقاطی در زندگی من وجود داشت که اصلاً نمی‌خواستم به آن‌ها اقرار کنم؟ و بابت آن‌ها عذرخواهی کنم؟

ای کاش می‌توانستم به شما بگویم که هر بخش از زندگی من فهرست بلندبالایی است از اهمیت ندادن به آن‌چه که دیگران درباره‌ام فکر می‌کنند.

در حاشیه باید بگویم که تعطیلات کریسمس امسال، من سرماخورده بودم و سرفه‌های شدید می‌کردم و بیشتر اوقات را در رخت‌خواب بودم. پس آن زمان را صرف خواندن رمان‌های عاشقانه تاریخی زیادی کردم که در دوره‌ی ریجنسی^۱ نگاشته شده بودند و در آن‌ها از دوک‌های هولناکی سخن به میان آمده بود که همیشه چیزهایی از این دست می‌گفتند: «یونجِلین^۲، من اصلاً اهدیتی نمی‌دهم که مردم چه فکری می‌کنند!». تصمیم سال جدید من این بود که از اصطلاح «اهمیتی نمی‌دهم» در صحبت‌هایم استفاده کنم. من از قبل به رؤیایم رسیده‌ام، و الآن تازه دوم ژانویه است. هورا!

اما حقیقتاً همان‌طور که مادر من نیز همچنان دارم بر یک عمر سعی بر راضی نگاه داشتن دیگران خیره می‌کنم. من دائماً در تلاشم تا بی‌توجه به هر آن‌چه که دیگران درباره‌ام فکر می‌کنند، زندگی کنم، اما صادقانه بگویم، همیشه موفق نبوده‌ام. بله، حتی من، مشاور حرفه‌ای، حتی من هم گاهی اوقات در دام انتظارات و توقعات دیگران گرفتار می‌شوم و مجبورم خودم را متقاعد کنم که نباید به حرف دیگران اهدیتی بدهم اما شما بهتر می‌دانید که من در برخی زمینه‌ها خوش درخشیده‌ام. در کارهای زندگی‌ام بسیار کوشیدم که حواسم به ارزش‌های خودم باشد و نگران این نباشم که ممکن است دیگران چه فکری درباره‌ام کنند. بارزترین نمونه‌ی آن چیست؟ رؤیای بزرگ و جسورانه در سر داشتن، و هدف‌گذاری عظیم و وسیع برای مادر کاری مغرور بودن به جای تن در دادن به نوع خاصی تشویش‌گرایی و عذاب وجدان مادرانه. با جرئت باور داشتن به این حرف که با کمک زنانی

1. Regency era

2. Evangeline

مانند شما من می‌توانم دنیا را تغییر دهم، شما احساس شجاعت، قدرت و غرور می‌کنید.

ممکن است که گه‌گاه در دام برخی از غریبه‌هایی که در مورد مدل مو و لباس‌های من یا سبک نگارش‌م در اینترنت انتقاد می‌کنند گرفتار آییم، اما من دیگر حتی یک ثانیه هم از زندگی‌ام را صرف نگران بودن درباره‌ی آن‌چه که دیگران درباره‌ی من فکر می‌کنند نخواهم کرد. زیرا به دنبال رؤیاهای خودم هستم و دنیا را خودم را دارم.

باور به این است که شما می‌توانید چیزهایی را برای خودتان بخواهید حتی اگر هیچ‌کس دیگری این خواسته‌ی شما را درک نکند، آزادی‌بخش‌ترین و قدرتمندترین احساس در جهان است. شما می‌خواهید که معلم کلاس سومی‌ها باشید؟ عالی! شما می‌خواهید پول جمع کنید که به یک تعطیلات پُرریخت‌وپاش بروید و در آنجا به عمه بخواهید که شما را بابت آنکا^۱ صدا بزنند در حالی که نام واقعی شما پم^۲ است؟ عالی است.

هر آرزویی که داشته باشید، آن خواسته و آرزو را با عشق به شماست نه من. شما حتی مجبور نیستید که هیچ‌گونه توضیحی بدهید، زیرا مادامی که از کسی نخواهید شما را تأیید نماید، پس نیاز به کسی ندارید که به شما اجازه دهد. در حقیقت، وقتی شما به این درک می‌رسید که مجبور نیستید به هر دلیلی که باشد، در مورد رؤیاهای خود برای کسی توضیح دهید، آن همان روزی خواهد بود که شما واقعاً قدم در عرصه‌ای می‌گذارید که می‌خواهید همانی باشید که دوست دارید. منظورم این نیست که عصبانی، بی‌ادب، تلخ زبان و ترش‌روی شوید و اهداف خود را به دیگران بگویید و بخواهید مطلبی

1. Bianca

2. Pam

را ثابت کنید. منظورم این است که شما بر آرزویی که در سر می‌پرورانید متمرکز شوید، تلاش کنید، ساعات زیادی کار کنید، و دیگر درباره‌ی آن احساس گناه نداشته باشید.

متأسفانه، بیشتر افراد در تمام طول زندگی شان هرگز آن را تجربه نمی‌کنند. به و ر، زنان، خیلی نسبت به خودشان بی‌رحم هستند، و آن‌ها اغلب درباره‌ی آرزوهایشان حرف می‌زنند قبل از آن که واقعاً برای رسیدن به آن تلاش کرده باشند.

مضحک است

پتانسیل‌های دست‌نخورده‌ی بسیاری در وجود افراد نهفته است و این افراد به قدری ترسو هستند که نمی‌توانند شانس خود را امتحان کنند. همین الآن، برخی از زنانی که مطالب این کتاب را می‌خوانند، ایده‌هایی در ذهن دارند که دنیا را تغییر خواهد داد... اگر فقط آن‌ها این جرئت را داشتند که به دنبال آرزوهای خود بروند. زنانی وجود دارند که در حال خواندن این مطالب هستند و این پتانسیل در آن‌ها وجود دارد که شرکت در ایجاد نمایند که زندگی خانواده‌شان را زیر و رو خواهد کرد، و همچنین زندگی دیگرانی را که راه‌اندازی آن کسب و کار، تأثیر مثبتی بر زندگی آن‌ها نیز خواهد گذاشت. اگر فقط آن‌ها این جسارت را داشتند که باور کنند این کار شدنی است. همین الآن زنانی وجود دارند که این مطالب را می‌خوانند و آن‌ها قادرند -مرم- افزارهای کاربردی دیگری را در آینده اختراع کنند، مُدهای عالی طراحی نمایند، کتاب پرفروش بعدی را بنویسند، یا این که محصولات آرایشی که دائماً ذهن همه‌ی ما را به خود مشغول کرده‌اند، ایجاد نمایند، اگر فقط آن‌ها خودشان را باور کنند.

آرزو همیشه با یک سؤال آغاز می‌شود، و سؤال همیشه به این شکل است: چه می‌شد اگر...

چه می‌شد اگر دوباره به درس و تحصیل برمی‌گشتم؟

چه می‌شد اگر من سعی می‌کردم که آن را بسازم؟

چه می‌شد اگر من نهایت تلاشم را می‌کردم که مسافت ۲۶.۲ مایلی را بدوم؟

چه می‌شد اگر من به یک شهر جدید نقل مکان می‌کردم؟

چه می‌شد اگر من تخصصی بودم که می‌توانست سیستم را تغییر دهد.

چه می‌شد اگر ماوند این موضوع را به دل من می‌انداخت؟

چه می‌شد اگر من می‌توانستم منبع درآمدی به حساب بانکی‌ام اضافه کنم؟

چه می‌شد اگر من می‌توانستم کتاب بنویسم و از این راه به مردم کمک می‌کردم؟

این «چه می‌شد اگرها...» پتانسیل وجودی شماست که در قلب شما را می‌زند و از شما درخواست می‌کند که جرئت پیدا کنید و تمام ترس‌هایی که در ذهن دارید غلبه نمایند. این چه می‌شد اگرها به شما دلیل وجود دارند. این چه می‌شد اگر راهنمای درون شماست. این چه می‌شد اگر به شما می‌گوید که در مرحله‌ی بعد زندگی‌تان بر روی چه چیزی تمرکز کنید.

اگر هر زنی که چه می‌شد اگر قلب خود را می‌شنید، به آن اجازه می‌داد تا در وجودش شعله کشد و آن را روشن نماید، و آرزوی خود را دنبال می‌کرد، نه تنها او خود از توانایی‌ای که دارد، متعجب می‌گشت بلکه همگان را نیز شگفت‌زده می‌ساخت. من متقاعد شده‌ام که اگر او—و در واقع اگر ما—فقط

زندگی‌مان را طوری زندگی می‌کردیم که در پی پاسخ دادن به آن سؤال بودیم، تأثیری شگرف بر جهان اطراف خود می‌گذاشتیم.

بیشتر افراد در حالت آگاهانه فقط از درصد بسیار اندکی از قدرت مغز خود استفاده می‌کنند. اما آیا شما تا به حال یکی از آن فیلم‌ها را دیده‌اید که در آن، قهرمان داستان ناگهان به قدرت مغز خود دسترسی پیدا می‌کند؟ آن‌ها یک فرصت می‌خورند یا توسط آژانس دولتی محرمانه آموزش می‌بینند، و به ناگاه می‌توانند دشمن خود یک فلز را خم کنند و در عرض چند ساعت بحران فقر در جهان را حل کنند، زیرا که آن‌ها دارند از تمام پتانسیل خود استفاده می‌کنند. ما بر این حرف رسیده‌ام که بسیاری از زنان در این دنیا شبیه پیتز پارکر^۱ هستند، آن‌ها فقط از کسری از پتانسیل خود استفاده می‌کنند زیرا با یک کاتالیزوری^۲ به قدر کافی قوی باشد تا بتواند قفل آن پتانسیل را بگشاید، مواجه نشدند.

فقط بخش کوچکی از جمعیت ما تشویق شده است که از همان دوران کودکی، خود را باور کند و به پتانسیل خود ایمان داشته باشد. افرادی که وقتی داشتند بزرگ می‌شدند، از برخی مزایا برخوردار بودند، ممکن‌های بیشتری را می‌بینند. افرادی که از سنین جوانی به آن‌ها یاد می‌شد که برای خود ارزش قائل باشند، احتمال بیشتری دارد که در جوانی به توانمندی‌های خود ایمان داشته باشند. افرادی که منابع بیشتری دارند معمولاً به اهداف و به راحتی قابل دستیابی می‌دانند تا افرادی که به منابع کمتری دسترسی دارند. اما اگر شما طوری بزرگ نشده‌اید که به خودتان ایمان داشته باشید، چه؟ اگر شما مزایا یا منابع زیادی در اختیار نداشتید چه؟ چقدر احتمال

داشت باور کنید که شما قادر به انجام کارهای بسیار بیشتری هستید؟ چقدر احتمال داشت که پس از زمین خوردن باز هم به هدف خود بچسبید؟

اما اگر شما به آن هدفان چسبیدید چه؟ اگر باور داشتید چه؟ و نه تنها شما، بلکه اگر تمام زنان در سرتاسر جهان تصمیم می‌گرفتند که تصورات خود را از آن چه که می‌توانند باشند جایگزین انتظارات سایر افراد نمایند، چه؟

ایا شما می‌توانید زمانی را تصور کنید که فقط ۲۵ درصد از زنان جهان، یا ۱۵ درصد یا حتی فقط ۵ درصد از آنان تصمیم می‌گرفتند که «چه می‌شد اگر...» را دنبال کنند و آن را محقق سازند؟ آیا شما می‌توانید زمانی را تصور کنید که آن‌ها آن احساس شرم و گناهی را که از این طور نبودن و آن طور نبودن دارند متوقف سازند؟ احساسی که فقط جلوی پتانسیل آن‌ها را می‌گیرد. آیا شما می‌توانید رشد تساعدی‌ای را تصور کنید که ما در هر چیز از هنر گرفته تا علم و فناوری، به آن نیاز داریم؟ آیا شما می‌توانید تصور کنید که آن زنان چقدر خوشحال‌تر و خردمندتر خواهند بود؟ آیا شما می‌توانید تصور کنید که آن خانواده‌های آن‌ها بگنجینه‌های تأثیر قرار خواهند گرفت؟ جامعه چطور؟ سایر زنانی که شاهد موفقیت آن‌ها خواهند بود و از آن‌ها الهام خواهند گرفت، چطور؟ زنانی که با مشاهده‌ی آن زنان موفق، جسارت پیدا خواهند کرد و از آن به عنوان کاتالیزوری برای ایجاد تغییر در زندگی خود استفاده خواهند نمود؟ اگر قرار باشد که آن نوع تحول اتفاق افتد — یک تحول چه می‌شد اگر — ما دنیا را تغییر می‌دادیم.

در حقیقت، من معتقدم که ما می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم. اما نخست باید ترس قضاوت شدن را در مورد این که ما چه هستیم کنار بگذاریم.