

عذرخواهی بسه

دختر!

ریچل هالیس

زهرا آلوشی

سرشناسه

Hollis, Rachel ریچل هالیس :

عنوان و نام پدیدآور

: عذرخواهی بسه دختر/ ریچل هالیس ؛ مترجم: زهرا آلوشی.

مشخصات نشر

: مشهد: انتشارات پرثوا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۲۰۸ ص: ۱۴/۵×۵/۲۱ س.م.

شابک

: 978-622-6771-03-0

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

یادداشت

: عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and

achieving your goals, 2019

موضوع

: خودسازی در زنان

موضوع

: Self-actualization (Psychology) in women

موضوع

: عزت نفس زنان Self-esteem in women

موضوع

: شادمانی Happiness

شناسه افزوده

: آلوشی، زهرا، ۱۳۹۸ - مترجم

رده بندی کنگره

: F ۶۳۷ ج ۱۳۹۸ غ ۹۵۸/

رده بندی دیویی

: ۵۸/۱۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۶۷۶۸۸۱

انتشارات پرثوا

عذرخواهی بسه دختر

نوشته‌ی: ریچل هالیس

ترجمه‌ی: زهرا آلوشی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

چاپ: فرشویه

لیتوگرافی: بارنگ

شابک: ۰-۰۳-۶۷۷۱-۶۲۲-۹۷۸

فهرست مطالب

۷	در ستایش ریچل
۱۰	پیش‌گفتار
۲۲	بخش ۱: بهانه‌های مرافق
۲۳	بهانه‌ی ۱: سایر زن‌ها این کار را نمی‌کنند
۲۳	بهانه‌ی ۲: من هدف محور نیستم
۳۷	بهانه‌ی ۳: من وقت ندارم
۴۴	بهانه‌ی ۴: من توانایی رسیدن به موفقیت را ندارم
۵۴	بهانه‌ی ۵: نمی‌توانم رؤیایم را دنبال کنم
۶۳	بهانه‌ی ۶: من از شکست می‌ترسم
۶۹	بهانه‌ی ۷: این کار قبلاً انجام شده است
۷۴	بهانه‌ی ۸: دیگران چه فکر می‌کنند
۸۲	بهانه‌ی ۹: دخترهای خوب این قدر کار نمی‌کنند
۸۹	بخش ۲: رفتارهای سازنده
۹۰	رفتار ۱: اجازه گرفتن کافی است
۹۶	رفتار ۲: یک رؤیا را انتخاب کنید و با تمام توان آن را دنبال کنید
۱۰۷	رفتار ۳: بلندپرواز باشید
۱۱۱	رفتار ۴: کمک بخواهید

- رفتار ۵: ایجاد بنیادهای موفقیت ۱۱۸
- رفتار ۶: نگذارید دیگران رأی‌تان را بزنند ۱۳۱
- رفتار ۷: نه گفتن را یاد بگیرید ۱۳۷

- بخش ۳: مهارت‌های کارساز ۱۴۲
- مهارت ۱: برنامه‌ریزی ۱۴۳
- مهارت ۲: اعتماد به نفس ۱۵۴
- مهارت ۳: همکاری ۱۶۶
- مهارت ۴: رازمان ۱۷۱
- مهارت ۵: مثبت‌دیش ۱۷۹
- مهارت ۶: رهبری ۱۸۳
- نتیجه‌گیری: خودتان را باور کنید ۱۸۸

پیشگفتار

اگر... چه؟

وقتی اولین بار به قصد نوشتن این کتاب دست به قلم شدم، تصمیمم را گرفته بودم که نامش را "متأسفم، متأسف نیستم" بگذارم و به‌این‌طور که احتمالاً متوجه شده‌اید این نام یکی از آهنگ‌های دمی لواتو است. به واقع، می‌توان گفت این آهنگ مشوق اصلی‌ام برای تألیف این کتاب بود.

اواخر تابستان ۲۰۱۷ بود که اولین بار این آهنگ را شنیدم. صبح آفتابی یک روز دوشنبه بود. از آنجا می‌دانستم دوشنبه است که تمام پرسنل داشتند اصراف میز کنفرانسمان می‌رقصیدند و خود را مهبای جلسه هفتگی‌مان برای آغاز یک پروژه می‌کشانند و از آنجا می‌دانستم آفتابی است که یک روز تابستانی در لس آنجلس بود. مالیات‌های سرسام‌آور امسال جان تردیدی باقی نمی‌گذارند که هوا هرگز پایین‌تر از ۲۳ درجه سانتیگراد نمی‌آید.

همیشه قبل از جلسات مهم کمی ورزش می‌کنیم چون انرژی‌مان را بالا می‌برد و ما را سر حال می‌آورد. آن تابستان، تمام پرسنل (از جمله من) کمتر از بیست و هشت سال بودیم. پس مانند گردانه شانس معلوم نبود چه آهنگی نصیبمان می‌شود. آن دوشنبه برای اولین بار آن آهنگ را شنیدم.

با همین یکبار شنیدن عاشقش شدم.

اگر تا به حال با این آهنگ نرقصیده‌اید، بهتر است همین حالا در بین آهنگ مورد علاقه‌تان جایی برای آن کنار بگذارید. ریتم شادی دارد و مفرح و نامتعارف است، همان انرژی و نشاطی که برای یک جلسه ایرویک یا دویدن در اطراف محل‌تان نیاز دارید.

دمی به ما می‌گوید که ظاهر و احساسی عالی دارد و طبق قوانین و مقررات خودش زندگی می‌کند. و متأسف است ولی متأسفم نیست. من عاشق چنین آهنگ‌هایی هستم. آهنگی شاد و جذاب و مناسب برای آلبوم شخصی‌ام؛ آهنگ‌هایی که به من انرژی می‌دهد و حس و حالم را بهتر می‌کند.

پس از آن تجربه اول، بلافاصله عاشق این آهنگ شدم. و زیر دوش، در باشگاه و داخل ماشین به آن گوش دادم؛ تا آنجا پیش رفتم که ورژن کیدز باپ را همراه با فرزندنام گذاشتم تا کمی تنوعی داشته باشم. اسیر این آهنگ شده بودم؛ هر کس رنج گوش کردن کیدز باپ^۱ را به جان خرید، شهادت می‌دهد که آهنگ‌هایشان سوهان روح هستند، اما عشقم به این آهنگ تا این اندازه شدید به همیشه آنرا گوش می‌کردم، و نهایتاً به این سؤال رسیدم: "درباره چه چیزی متأسف نیستم؟"

دمی را داه کن! برای زندگی طبق قوانین خودش متأسف نیست. افسوس نمی‌خورد که ظاهر خوبی داشته باشد یا احساس خوبی بکند یا حسادت نامزد سابقش را برانگیزد یا در اتاق ناهارخوری یک جنوزی بنه نارد و ... آن حمام کند؛ اگر کلیپ او چیز دندان‌گیری نباشد، احساس تأسف و پشیمانی نمی‌کند اما من حساس؟ در کدام جنبه‌های زندگی‌ام هیچ گونه احساس تأسفی نداشته‌ام؟

کاش می‌توانستم هر بخش از زندگی‌ام را در قالب لیستی بلندبلایی از مسائلی معرفی کنم که درباره آن‌ها هیچ اهمیتی به طرز فکر دیگران نمی‌دادم، اما حقیقت چیز دیگری است.

جا دارد درون پراتر اینجا به این نکته اشاره کنم که اکثر تعطیلات کریسمس گذشته را بخاطر سرماخوردگی شدید، روی تخت افتاده بودم. از آن زمان برای خواندن چندین رمان عاشقانه تاریخی مربوط به دوره نیابت سلطنت با دوک‌های خرمندانه استفاده کردم که مرتباً حرف‌های اینچینی می‌زدند: «یوانجلین، من هیچ اهمیتی نمیدم که جانت چه فکر کنه!» سپس قهرمان زن داستان را با عشقی جانسوز می‌بوسیدند. تصمیم برای سال جدید این بود که از عبارت "هیچ اهمیتی نمیدهم" در حرف‌های روزمره‌ام استفاده کنم. به همین زودی به درم ثانیه است به آرزویم رسیدم. هورا!

اما در حقیقت، مانند بسیاری از زنان دیگر، هنوز در گیرودار دغدغه همیشگی‌ام یعنی راضی کردن مردم از خود هستم. مدام تلاش می‌کنم بخش از زندگی‌ام را بی‌توجه به نقطه نظرات دیگران

۱. موسیقی که نوازندگانش کودکان می‌باشند.

ادامه دهم، اما در عمل همیشه به این هدفم نمی‌رسم. بله، حتی من، بعنوان یک مشاور حرفه‌ای، گهگاه زیر بار فلج‌کننده انتظارات سایر مردم گیر می‌افتم و باید به خود دلناری بدهم. اما بهتر است بدانید در برخی حوزه‌ها به اوج مهارت رسیده‌ام. در بخش‌هایی از زندگی‌ام، برای دفاع از ارزش‌هایم سخت کار کرده‌ام و اهمیتی به افکار مردم نداده‌ام. بارزترین نمونه آن، رویاپردازی و هدفگذاری بزرگ و شجاعانه و جسورانه است. به جای رفتن تحت لوای نقش محدودکننده مادری، یک مادر شاغل هستم. اینقدر دل و جرأت دارم که اعتقاد دارم می‌توانم جهان را با کمک زن‌هایی مانند شما تغییر دهم.

شاید ناخواسته اوقات در اینترنت نسبت به من کم لطفی شود، اما حتی برای یک لحظه نگران طرز فکر دوران پیرامون رویاهایی که برای خود دارم نیستم.

استقبال را این‌گونه می‌توانید چیزهایی برای خود داشته باشید، حتی اگر هیچ کس دیگری دلایلش را نفهمد. هاشم بخش‌ترین و قدرتمندترین احساس در این کره خاکی است. می‌خواهید یک معلم کلاس سوم زبان انگلیسی؟ عالیست! می‌خواهید یک سالن مراقبت‌های بهداشتی برای حیوانات افتتاح کنید و گربه‌ها به رنگ صورتی دریاورید؟ عالیست! می‌خواهید به یک تعطیلات تجمعاتی بروید و از همه بخواهید شما را سانک بنامند درحالی‌که نام واقعی‌تان پم است؟ فوق‌العاده است!

هر آرزویی که داشته باشید، مخصوص به خودتان است. دلیلی ندارد که بخواهید آنرا به هر نحو توجیه کنید، چون مادامیکه از هیچ کس نمی‌خواهید شما را تأیید کند، نیازی به اجازه کسی ندارید. به واقع، وقتی درک می‌کنید لزومی ندارد رویاهایتان را به هر دلیل برای هر شخصی توجیه کنید، همان روز اولین قدم را در مسیر تبدیل شدن به خود واقعی‌تان برمی‌دارید. منظورم این نیست که وسط جمع راه بیافتید و به همه دهن‌کجی کنید. منظورم این نیست که گستاخ و تندمراج شوید و اهداف‌تان را به رخ دیگران بکشید تا چیزی را اثبات کنید. بلکه منظورم این است که بر رویایی که دارید تمرکز کنید، کار کنید، نهایت استفاده را از زمان ببرید و بر این باره احساس شرمندگی نکنید!

متأسفانه، اغلب مردم روزهای زندگی‌شان را بدون حتی یک لحظه سود بردن از این تجربه به پایان می‌برند. زن‌ها بالاخص خیلی به خود ظلم می‌کنند و بدون کوچکترین تلاشی رویاهایشان را فراموش می‌کنند.

این فاجعه است.

پتانسیل بالقوه بسیار زیادی درون آدم‌هایی که جرأت ریسک ندارند، وجود دارد. همین حالا زن‌هایی هستند که این نوشته‌ها را می‌خوانند و ایده‌هایی برای افتتاح سازمان‌های عام‌المنفعه‌ای

دارند که جهان را تغییر دهند... کاش این جرأت را داشتند که رویاهایشان را دنبال کنند. زن‌هایی دارند این نوشته‌ها را می‌خوانند که دارای پتانسیل تأسیس شرکتی هستند که زندگی خانواده‌شان را تغییر خواهد داد (و زندگی بعضی افراد دیگر با کسب و کار آن‌ها بهبود خواهد یافت)، کاش این شجاعت را داشتند که باور کنند به نتیجه می‌رسند. همین حالا زن‌هایی دارند این نوشته‌ها را می‌خوانند که می‌توانند یک اپلیکشن عالی را اختراع، یا یک مجموعه لباس مد عالی را طراحی کنند، یک کتاب پرفروش عالی را بنویسند یا محصولات آرایشی را بسازند که همه ما عاشقشان شویم. کاش خود را باور کنند.

اما رویا همیشه با یک سؤال شروع می‌شود، و این سؤال‌ها همیشه دارای این قالب است:

اگر ... من ... چه؟

اگر سعی کنم ... چه؟

اگر خودم را ... چه؟

اگر به شهر جدیدی ... چه؟

اگر من کسی باشم که بتواند ... چه؟

اگر خدا بنابر دلیلی این را به من ... چه؟

اگر بتوانم کمی درآمد را به حساب ... چه؟

اگر بتوانم کتابی را بنویسم که به مردم کمک کند، ... چه؟

این "اگر ... چه؟" به منزله کوبیدن درب اتاق قفل‌شده و درخواست جرأت برای غلبه بر تمام ترس‌های جاری در ذهن‌تان است. این "اگر ... چه؟" بنابر دلیلی اینجا است. این "اگر ... چه؟" تابلوی راهنمای شما است که به شما می‌گوید تمرکز بعدی‌تان کجا باشد.

اگر هر زنی که ندای این "اگر ... چه؟" را در قلبش بشنود، اجازه دهد این ندا به آتش شعله‌ور در وجودش جان تازه دهد و به او جرأتی دهد که برود و خود را پیدا کند ... تنها خود را دیدن قابلیت‌هایش شوکه می‌شود، بلکه تمام افراد دیگر را نیز غافلگیر می‌کند. من بر این باورم که اگر این زن (و تمام ما) فقط در جهت پاسخ به این سؤال زندگی کند (زندگی کنیم)، جهان اطرافمان مانند زلزله مهیبی زیرورو می‌شود.

اغلب ما فقط گهگاه از درصد ناچیزی از قدرت ذهنمان استفاده می‌کنیم. اما آیا تا به حال یکی از آن فیلم‌های سینمایی را دیده‌اید که قهرمانش ناگهان به همه چیز می‌رسد؟ آن‌ها یک قرص می‌خورند یا توسط یک سرویس محرمانه دولتی آموزش می‌بینند، و ناگهان شق القمر می‌کنند و در عرض چند ساعت بحران فقر جهانی را ریشه‌کن می‌کنند، دلایل آن است که از تمام پتانسیل

وجودشان استفاده می‌کنند. من باور دارم که بسیاری از زنان جهان ما مانند پیتز پارکر (ایرپهرمان سری فیلم‌های اسپایدرمن) هستند، آن‌ها کسری از پتانسیل‌شان را به کار می‌گیرند زیرا به کاتالیزوری به اندازه کافی قوی برای آزاد کردن تمام آن پتانسیل برخورد نکرده‌اند.

فقط بخش ناچیزی از جمعیت انسان‌ها از کودکی تشویق می‌شوند خود و پتانسیل‌شان را باور کنند. انسان‌هایی که با امکانات بیشتری بزرگ شده‌اند نوعاً شانس‌های بیشتری را برای خود می‌بینند. انسان‌هایی که از سن کم آموخته‌اند برای خود ارزش قائل شوند، به احتمال بیشتری در بزرگسالی قابلیت‌های خود را باور می‌کنند. انسان‌هایی که منابع بیشتری را در اختیار دارند معمولاً نسبت به بیهایی که منابع کمتری در دسترس دارند، یک هدف را دست‌یافتنی‌تر می‌بینند. اما اگر آنطور بزرگ نشوید یا کسی که خودتان را باور کنید، چه؟ اگر امکانات یا منابع کافی نداشته باشید، چه؟ چقدر احتمال دارد باور کنید قابلیت‌های خیلی بیشتری دارید؟ چقدر احتمال دارد وقتی از مسیرتان خارج شدید، هدف‌تان را پایبند بمانید؟

اما اگر در مسیرتان با یک قدم خرابی مواجه شوید، چه؟ اگر پای حرف‌تان ایستادید چه؟ و اگر نه فقط شما، بلکه تمام زنان‌های جهان این تصمیم را بگیرند که تصوراتشان از آنچه باید باشند را جایگزین انتظارات مردم از خود کنند، چه؟

می‌توانید تصور کنید چه اتفاقی خواهد افتاد اگر ۲۵ درصد یا ۱۵ درصد یا فقط ۵ درصد زنان جهان "اگر... چه؟" خود را بپذیرند؟ چه اتفاقی خواهد افتاد اگر بر احساس گناه یا شرمساری شکستن حصار که پتانسیل‌شان را ویران می‌کند، فایده پیدا کنید؟ می‌توانید تصور کنید چه رشد فوق‌العاده‌ای در هنر و علم و تکنولوژی و ادبیات اتفاق خواهد افتاد؟ می‌توانید تصور کنید که آن زن‌ها چه زندگی شادتر و موفق‌تری خواهند داشت؟ می‌توانید تصور کنید که آن‌ها چه خانواده‌هایشان متحول خواهد شد؟ جامعه چگونه خواهد بود؟ آیا می‌توانید زندگی را تصور کنید که موفقیت‌شان را می‌بینند و به این صورت انگیزه و جرأت و جسارت می‌بینند و آن‌ها بعنوان کاتالیزوری برای تغییر زندگی‌هایشان استفاده می‌کنند؟ اگر این انقلاب واقع شود، یک انقلاب "اگر... چه؟"، جهان متحول خواهد شد.

در حقیقت، من اعتقاد دارم که ما می‌توانیم جهان را متحول کنیم. اما قبل از هر چیز، باید از زندگی زیر سایه ترس از قضاوت شدن برای کسی که هستیم دست برداریم.



بیست دقیقه است که اینجا نشسته‌ام و دارم فکر می‌کنم چگونه این بحث را شروع کنم، اما همه ما زن‌های عاقل و بالغی هستیم و می‌توانیم این مسئله را حل کنیم. می‌توانیم از عهده یک بحث واقع‌بینانه برباییم. می‌توانیم کسی که آینده‌ای را در مقابل زندگی‌مان گرفته تحمل کنیم، وقتی

پای قید و بندهای بسته شده به دست و پاهایمان در میان باشد، می‌توانیم چند حقیقت تلخ را بپذیریم.

پس حقیقت این است: زن‌ها از خود می‌ترسند.

نه، این حقیقت دارد. اگر ما از خودمان ترسیم این همه وقت را صرف شرمندگی بودن برای کسی که هستیم، آنچه از زندگی می‌خواهیم و زمانی که برای این دو می‌گذاریم نمی‌کنیم.

این داستان زندگی یک زن معمولی است. وقتی پا به این دنیا گذاشتید، کاملاً و تماماً خودتان بودید. این که دقیقاً چه کسی هستید براساس یک توافق جمعی نبود؛ بلکه برپایه غریزه بود.

پس برصدنا آرام بودید؟ عاشق آغوش اطرافیان بودید یا تنهایی را دوست داشتید؟

رهائیتان ساده بودند، تمرکزتان عالی بود، و هرگز فکر نمی‌کردید چطور باید باشید؛ فقط بودید. سپس یک تغییر بوجود آمد. اتفاق بزرگی افتاد، چیزی که باقیمانده زندگی‌تان را متحول کرد، گرچه آن وقت را آن آگاه نبودید.

انتظار را نگرفتید.

شما وجود داشتید، یک کودک دوست‌داشتنی و زیبا و ناگهان زندگی از روال عادی خارج شد. از شما انتظار می‌رفت که انتظاری زمین‌نشاندازد؛ وقتی آنچه می‌خواهید را به دست نمی‌آورید، جیغ نکشید، مانند یک بزرگسال از دستشویی استفاده کنید، و برادران را صرفاً برای این که لذت می‌برید گاز نگیرید. در دوره‌ای که ما از فانتزی شدن به طور کامل به فاز زندگی براساس انتظار رفتیم، دو رویداد واقعاً بحرانی به وقوع پیوست.

در اتفاق اول یاد گرفتیم طبق هنجارهای اجتماعی زندگی کنیم. این اتفاق خوبی است، زیرا اگر هنوز از پوشک استفاده می‌کردیم چون کسی به ما یاد نداد بود از دستشویی استفاده کنیم، وضعیت جالبی نبود.

اتفاق دومی که روی داد این است که یاد گرفتیم توجه را به خود جلب کنیم و از نظر یک کودک توجه به معنی عشق است. در حقیقت، اگر درک و فهم‌تان رشد نمی‌کرد، تمام زندگی‌تان را با این اعتقاد به سر می‌بردید که توجه دیگران به شما به این معنی است که عاشقان هستند. رسانه‌های اجتماعی را در نظر بگیرید.

دقت کنید، چون می‌خواهم چیزی به شما بگویم که کمک‌تان می‌کند تمام افرادی که می‌شناسید و احتمالاً خودتان را درک کنید. وقتی یک نوزاد بودید، برای زنده ماندن نیازمند مراقبت مداوم و توجه بودید، اما زمانی این توجه بی‌دریغ از شما گرفته شد زیرا دیگر نیازی به آن نداشتید. اما هنوز نیازمند توجه سایر مردم بودید (در نهایت یک کودک بودید)، پس ذهن باهوشتان شروع به آموختن روش‌هایی برای کسب توجه مورد نیازش کرد. برخی کودکان نوپا با

مهربان بودن جلب توجه می‌کنند، پس یاد می‌گیرند به آن وابسته باشند. برخی اطفال با انجام کاری که پدر و مادرشان را می‌خنداند، جلب توجه می‌کنند، پس یاد می‌گیرند مردم را چطور سرگرم کنند. برخی کودکان یاد می‌گیرند با انجام کارهایی که تحسین دیگران را برانگیزد توجه دیگران را جلب کنند؛ آن‌ها انسان‌های موفق می‌شوند. برخی اطفال متوجه می‌شوند که وقتی زمین می‌خورند و به خود آسیب می‌زنند یا وقتی بیمار هستند، مامان وقت و محبت بیشتری را نثارشان می‌کند، آن‌ها یک فرد خودبیمارانگار می‌شوند. برخی کودکان هر کاری که می‌کنند نمی‌توانند به آن کسی را جلب کنند، پس لگد می‌اندازند و جیغ می‌کشیدند و المشنگه‌ای به پا می‌کنند. عصبی بودن بهتر از طرد شدن است. این گرایش‌های طفولیت می‌تواند در قالب عادات کودکی بررر یابند. عادات کودکی در ضمیر ناخودآگاه ما بدون تغییر به حیات خود ادامه دهند.

می‌دانم این مادر یک انیمیم بزرگ و فراگیر است، اما به جد می‌گویم، از خود بپرسید آیا این ویژگی‌ها را در بزرگسالان اطرافتان می‌بینید. آیا کسی را سراغ دارید که همیشه دچار مشکل است؟ هر روز هفته که با سه بی‌قفه از آن‌ها می‌بارد؟ دلیلش این است که مشکلاتشان توجهی که از دیگران می‌طلبند، از آن‌ها برده‌اند. کسی را می‌شناسید که خیلی کار می‌کند و دستاوردهای زیادی دارد و همیشه دهنتمانش را به رخ دیگران می‌کشد؟ علت آنست که آن‌ها (مانند من) وقتی کودک بودند با دستاوردهایشان غلبه می‌کردند و غلبه بر این عادت کار دشواری است. هیچ زنی را می‌شناسید که کاملاً توان است و مدام به کسی نیاز دارد که به او کمک کند، مشککش را حل کند و در گرفتن هر انیمیم به او مشورت بدهد؟ حاضرم شرط ببندم در خانه‌ای بزرگ شده که آن دروغ‌ها را به خوردن دادند، آنقدر کنترلش کرده‌اند که هیچ اعتمادی به قابلیت‌های خود ندارد.

فهوای کلامم این است که، در سن خیلی کم یاد می‌گیریم کارهایی را انجام دهیم که توجه دیگران را مال خود کنیم، و گرچه جزئیات اجرای این عمل در گذر زمان تغییر می‌کند ولی شیوه کلان به دست آوردن توجه که در کودکی آموخته‌ایم (سرگرم کردن یا به انجام رساندن کارهای مهم، بیمار بودن یا عصبی شدن یا همیشه دچار بحران بودن) اغلب به همان صورت می‌ماند و شیوه جلب توجه ما در بزرگسالی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در مورد من، اغلب از طریق انجام کارهای دشوار بود که توجه والدینم را به دست می‌آوردم. در یک سن خیلی کم این به من یاد داد که برای محبوب بودن باید کارهای مهمی را انجام می‌دادم. آیا پدر و مادرم عاشقم بودند؟ قطعاً. اما برای کودکی که توجه به معنی بازتاب عشق است، نبود هر گونه نشانی از عشق، منجر به یک سرخوردگی می‌شود که به او می‌آموزد برای دریافتش چه باید بکند.