

۲۰۷/۳۳۲۹

شرمنده نباش دختر

www.ketab.ir

سرشناسه

هالیس، ریچل Hollis, Rache

عنوان و نام پدیدآور

شرمند نه باش دختر جان / ریچل هالیس ؛ [مترجم] فاطمه مختاری ؛
ویراستاران بابک حقایق، نوگل رازقی.

مشخصات نشر

تهران: آرشیو روز، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری

۲۱۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ - ص ۳

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۶۸۷۷-۲۲-۰

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

دداشت

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

موضوع

خودسازی در زنان / موفقیت

موضوع

Self-actualization (Psychology) in women

شناسه افزودن

مختاری، فاطمه، ۱۳۷۱ - مترجم

شناسه افزوده

ویراستاران: حقایق، بابک، ۱۳۳۸ - رازقی، نوگل، ۱۳۵۶

رده‌بندی کنگره

BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی

۱۰۸۱ ۱۵۸

شماره کتایشناسی ملی



شرمند نه باش دختر

مؤلف: ریچل هالیس * مترجم: فاطمه مختاری * ویراستاران: بابک حقایق، نوگل رازقی

ناظر فنی: مصطفی سهرابی * طراح جلد: استودیو ۴ میخ (احسان انجمن بیان)

صفحه‌آرایی: سوزان عاشوری * نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ * شمارگان: ۵۰۰ نسخه (رقعی)

قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۷۷-۲۲-۰

تلفن: ۶۶۴۸۶۶۷۱-۶۶۴۰۵۷۴۶

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

مقدمه: چه می‌شود اگر ۱۱

بخش اول: بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید ۲۵

بهانه اول: زن‌های دیگر این کار را نمی‌کنند ۲۶

بهانه دوم: من فردا هدف‌گرایی نیستم ۳۹

بهانه سوم: زبان کافی ندارم ۴۳

بهانه چهارم: من بران‌مورد زن، به قدر کافی خوب نیستم ۵۱

بهانه پنجم: نمی‌توانم هم‌رؤیا را دنبال کنم و هم مادر/ دختر/ کارمند خوبی باشم ۶۳

بهانه ششم: از شکست خوردن می‌ترسم ۷۳

بهانه هفتم: دیگران، این کار را انجام دادند ۷۹

بهانه هشتم: دیگران چه فکری در مورد من خواهند کرد؟ ۸۶

بهانه نهم: دخترهای خوب جنب‌وجوش ندارند ۹۵

بخش دوم: رفتارهایی که باید یاد بگیرید ۱۰۳

رفتار اول: دست از اجازه گرفتن بردارید ۱۰۴

رفتار دوم: یک رؤیا انتخاب کنید و تنها به آن بپردازید ۱۱۳

رفتار سوم: جاه‌طلب باش ۱۲۴

رفتار چهارم: درخواست کمک کنید! ۱۲۸

رفتار پنجم: برای موفقیت پایه‌ریزی کنید ۱۳۶

رفتار ششم: به دیگران اجازه ندهید شما را منصرف کنند ۱۵۱

رفتار هفتم: نه گفتن را بیاموزید. ۱۵۷

بخش سوم: مهارت‌هایی که باید کسب کنید. ۱۶۲

مهارت اول: برنامه‌ریزی ۱۶۳

مهارت دوم: اعتماد به نفس ۱۷۶

مهارت سوم: پشتکار ۱۸۷

مهارت چهارم: اثربخشی ۱۹۳

مهارت پنجم: مسئولیت‌پذیری ۲۰۲

مهارت ششم: مدیریت زمان ۲۰۶

نتیجه‌گیری: به حقیقت وجود خود باور داشته باشید. ۲۱۱

چه می‌شود اگر...

زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، تصمیم داشتم که نام آن را براساس نام ترانهٔ دمی لوواتو^۱، "بیخشید، متأسف نیستم" بگذارم. درواقع به جرأت می‌گویم که این ترانه، انگیزهٔ من برای نوشتن کتاب بوده است.

اواخر تابستان ۱۳۹۷ بود که برای اولین بار این ترانه را شنیدم. صبح دوشنبهٔ یک روز آفتابی بود. منم صبح دوشنبه بود چون کارمندانم دور میز کنفرانس مشغول گفت‌وگو بودند و خود را برای جلسهٔ کاری هفتگی آماده می‌کردند. می‌دانم آن روز آفتابی بود چون تابستان‌های لس‌آنجلس همیشه آفتابی است و مالیات‌های هنگفت نشانگر این است که دمای هوا ۴۰ درجهٔ پائین‌تر از ۲۳ درجه نمی‌رسد.

ما همیشه پیش از شروع جلسات کاری بهم، یک میهمانی ترتیب می‌دهیم چون این کار به ما انرژی می‌دهد و شرایط ذهنی مناسبی را به وجود می‌آورد. هر هفته، به صورت چرخشی، یک نفر مسئول انتخاب موسیقی است. آن تابستان، کل پرسنل (از جمله خودم) زیر ۲۸ سال سن داشتند؛ به همین خاطر انتخاب موسیقی‌ها بسیار متنوع بود. در آن روز دوشنبهٔ خاص، این ترانه را برای اولین بار شنیدم.

همان بار اول، عاشقش شدم.

اگر تازه‌حال این قطعهٔ زیبا را نشنیده‌اید، باید سریعاً آن را به فهرست آهنگ‌های من که هنگام ورزش گوش می‌دهید، اضافه کنید. این ترانه ریتم تند و بسیار پرسوری دارد و همان نقش الهام‌بخشی را ایفا می‌کند که پیش از تمرینات کاردیو^۲ یا اولین نامزدی در انتخابات شهرداری منطقه به آن نیاز دارید.

دمی به ما می‌گوید که زیباست، احساسی عالی دارد و به شیوهٔ خود زندگی می‌کند.

۱. Demi Lovato

۲. Cardio: مخفف کلمهٔ "Cardiovascular" است که عموماً به تمرینات ورزشی که باعث تقویت شبکهٔ گردش خون می‌شود، اطلاق می‌گردد.

او از این که معذرت‌خواهی نمی‌کند، عذر می‌خواهد. من عاشق این سبک ترانه‌ها هستم. گیرا و شبیه به پاپ است و به راحتی در ردیف موسیقی‌هایی قرار می‌گیرد که به من انرژی می‌دهد و حالم را خوب می‌کند.

پس از اولین تجربه شنیدن این ترانه، به سرعت عاشقش شدم و دیگر همه جا به آن گوش می‌کردم؛ زیر دوش، در باشگاه، داخل اتومبیل و حتی زمانی که فرزندانم در اطراف من بودند، نسخهٔ کودکانهٔ آن را پخش می‌کردم تا مدام در ذهنم تکرار شود. از نظر من، گوش دادن به این ترانه نوعی ارادت قلبی بود، دوستان! هر کس که تابه‌حال ترانه‌های «کیدز پاپ» را شنیده باشد، می‌تواند شهادت دهد که گوش دادن به آن‌ها از سخت‌ترین کارهای مربوط به تربیت فرزند محسوب می‌شود. اما من نسخهٔ کودکانه ترانه همراه بچه‌ها گوش می‌دادم و این کار نشان می‌دهد که چقدر به آن علاقه داشتم. پس از سال‌ها بارها شنیدن آن در هر جای ممکن، سرانجام سوالی در ذهنم جرقه زد: من به بیت به چه چیزی متأسف و شرمسار نیستم؟

دلی به خاطر زندگی که من به سبک و شیوهٔ خودش، شرمسار نیستم. از این که زیباست و احساس خوبی دارد. سبک نیست. و به این موضوع که موجب حسودی عشاقش می‌شود یا در جدوری و ستان نشیمن خانه‌اش حمام می‌کند، اهمیتی نمی‌دهد. اما من چطور؟ من در چه بخش‌هایی از زندگی احساس شرمساری نمی‌کردم؟

خیلی دلم می‌خواهد که به شما بنویسم. هر کدما از بخش‌های زندگی‌ام، به نظر دیگران بهایی نداده‌ام. اما در این صورت، دریغ کدام؛ چون با وجود مثالی که می‌خواهم برای شما بزنم چنین فرقی درست از ب در نمی‌آید.

باید اشاره کنم که بیشتر تعطیلات کریسمس سال گذشته را در بستر بیماری گذراندم چون سینه‌پهلوی شدیدی کرده بودم. اما از این فرصت استفاده کردم تا رمان‌های تاریخی مربوط به دورهٔ نیابت سلطنت را مطالعه کنم که در آن‌ها، لوک‌های متفکر همواره چنین جملاتی می‌گفتند: "او انجیلین، من کوچک‌ترین اهمیتی به تفکرات جامعه نمی‌دهم!" در نتیجه هدف من برای سال جدید این بود که از عبارت "اهمیتی نمی‌دهم"، در تمام سخنرانی‌هایم استفاده کنم. خوشبختانه می‌توانم اقرار کنم که اکنون روز دوم سال جدید است و من توانسته‌ام به رؤیایم جامه عمل بپوشانم. هورا!!

اما درحقیقت، من نیز همچون زنان بسیاری همواره سعی در راضی کردن دیگران دارم. من تلاش زیادی می‌کنم تا در بخش‌های مختلف از زندگی‌ام، کمتر به نظرات دیگران بها بدهم اما هنوز موفق نشده‌ام تا این امر را به طور کامل محقق کنم.

بله، حتی من که مشاور حرفه‌ای در این زمینه هستم نیز گاهی زیر فشار فلج‌کننده انتظارات دیگران قرار می‌گیرم و باید با خودم حرف بزنم تا در نهایت به آرامش برسم. خوشبختانه در زمینه‌هایی موفق شده‌ام تا بر ترس‌های خود غلبه کنم. در بخش‌های زیادی از زندگی‌ام به‌سختی کوشیده‌ام تا فقط به ارزش‌های خودم نگاه کنم و اهمیتی به حرف مردم ندهم. به عنوان نمونه مواردی چون: رؤیابردازی‌های بزرگ، دنبال کردن اهداف والا، ایفای نقش مادری شاغل و مختصر به جای احساس گناه در قبال نحوه انجام وظایف مادرانه، باور تغییر دنیا با کمک به زنانی مانند شما، به من احساس شجاعت، نور و قدرت می‌دهد.

ممكن است گاهی اوقات در دام برخی غریبه‌های بدجنس در اینترنت بی‌فتم که در مورد مدل من، نوع پوشیدن یا سبک نوشتاری من نظر می‌دهند؛ اما از این پس اجازه نمی‌دهم که اظهار هر کسی در مورد رؤیاهای شخصی، برایم نگرانی ایجاد کند.

پذیرفتن این که انسان حق ندارد تا برای خود آرزوهایی داشته باشد، حتی اگر دیگران درکی از دلایل نداشته باشند، دلگرم‌کننده‌ترین و نیرومندترین احساسی است که می‌توانید در این دنیا داشته باشید. می‌خواهید معلم کلاس سوم باشید؟ چه عالی! می‌خواهید سالن پیرایش خانم‌ها را باز کنید و مهارت خود در صورتی کردن موهای توله‌سگ‌های پشمالو را به معرض نمایش بگذارید؟ فوق‌العاده است! می‌خواهید پول پس‌انداز کنید تا به تعطیلاتی با نحوه بروید و در آن‌جا از همه بخواهید که شما را بیانکا صدا بزنند، درحالی که اسم واقعی‌تان پنهان است؟ حرف ندارد!

رؤیای شما هر چه باشد متعلق به خودتان است. به من کاری ندارد چیزی را توجیه کنید زیرا تا زمانی که نیازی به تأیید و تصدیق دیگران نداشته باشید، لازم نیست که از آن‌ها اجازه بگیرید. نیازی نیست رؤیاهای‌تان را برای دیگران توجیه کنید، می‌توانید تغییر در خود را آغاز کنید. منظورم این نیست که به دیگران بگویند که می‌کنید یا بدبزیان و گستاخ شوید و اهداف خود را در صورت دیگران بکوبید تا با خرابی‌ها را نشان دهید. مقصودم این است که روی رؤیای خود تمرکز کنید، روی آن کار کنید و برایش وقت بگذارید و از این بابت احساس عذاب وجدان نکنید!

متأسفانه، اکثر مردم چنین چیزی را تجربه نمی‌کنند. به‌خصوص زن‌ها بیشتر به خود سخت می‌گیرند و پیش از این که در جهت رؤیاهای‌شان تلاش کنند، از انجام آن‌ها منصرف می‌شوند.

این ترسناک است.