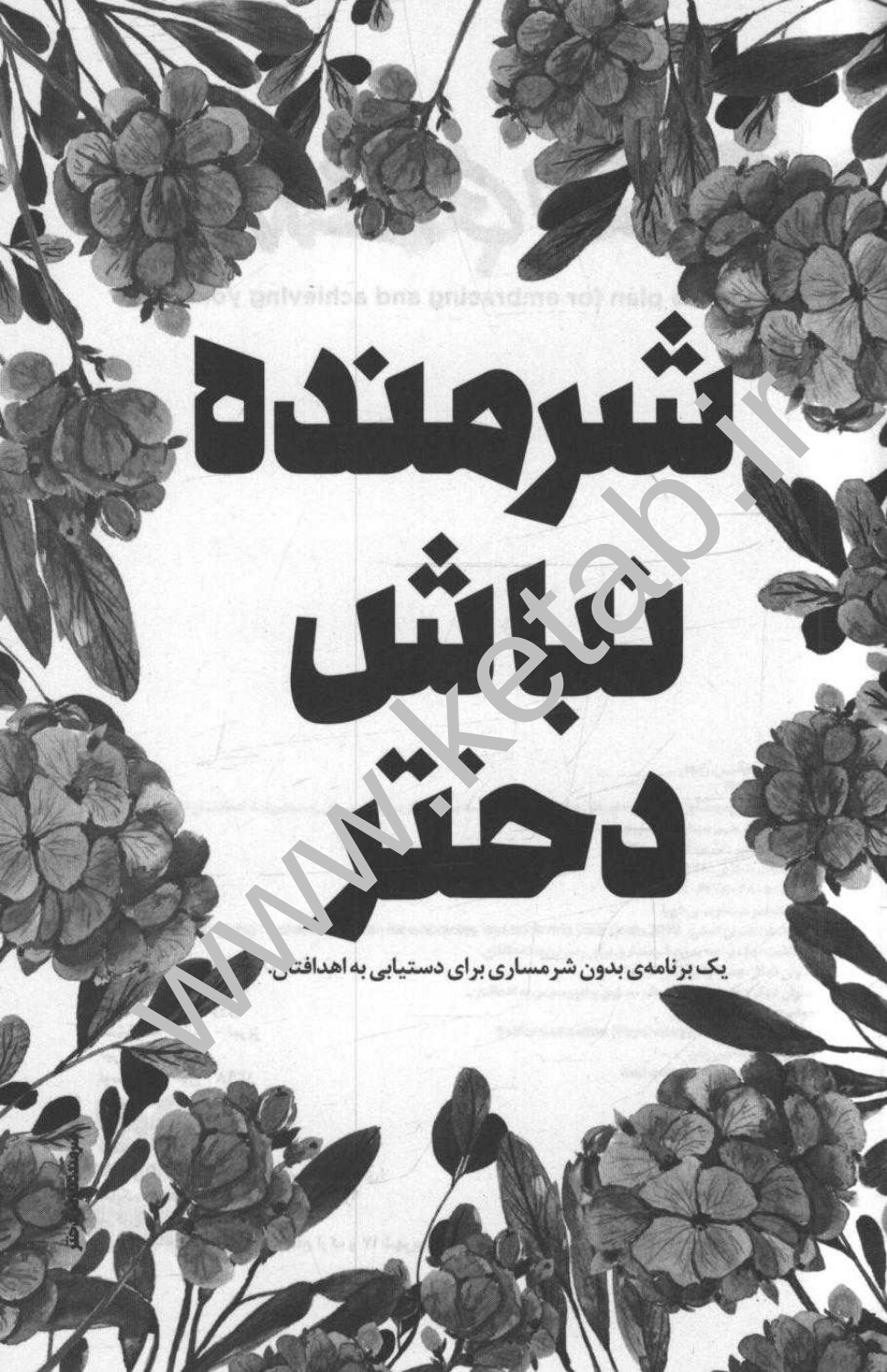




plan for embracing and achieving your

شرح شده نمایش دختر

یک برنامه‌ی بدون شرمساری برای دستیابی به اهدافش.

APOLOGIZING

a shame-free plan for embracing and achieving your goals

www.ketab.ir

عنوان کتاب: شرمنده نباش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: ساره خسروی

انتشارات: فرشته - تبریز

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: معاصر

قطع: رقعی

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

طراحی گرافیک: هادی ارجمند قجور (آتابای)

شابک : isbn ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۸-۳۸-۵

مرکز پخش:

تبریز، خیابان طالقانی، بین تقاطع ارک و ۱۷ شهریور، انتشارات فرشته. تلفن: ۰۹۱۹ ۶۰۳ ۲۹ ۸۸

6121_5700 APOLOGIZING

GIRL, STOP

سرشناسه: هالیس، ریچل
Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور: شرم‌منده نباش دختر: یک برنامه برای رسیدن به اهدافتان / نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم ساره خسروی.
مشخصات نشر: تبریز: فرشته، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۰۲۲۸: رقمی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۸-۳۸-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 2019, Girl, stop apologizing : shame-free plan for embracing and achieving your goals

یادداشت: یک برنامه بدون شرمساری برای رسیدن به اهدافتان.

عنوان دیگر: عذرخواهی نکن دخترا

عنوان دیگر: یک برنامه بدون شرمساری برای رسیدن به اهدافتان.

موضوع: خودسازی در زنان

موضوع: Self-actualization (Psychology) in women

موضوع: عزت نفس زنان

موضوع: Self-esteem in women

موضوع: خوشبختی

موضوع: Happiness

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

شناسه افزوده: خسروی، ساره، ۱۳۷۱ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۳۶۳۶۲



مقدمه

چه می‌شود اگر...

وقتی در ابتدا شروع به نوشتن این کتاب کردم، قصد داشتم اسمش را کتابم، متأسف نیستم بگذارم. و بله، این عنوان را از ترانه‌ی دمی لواتو^۱ الهام گرفته‌ام. و قطعاً من از این هم جلوتر می‌روم و می‌گویم که آن ترانه انگیزه‌ی نوشتن این کتاب بود.

اگر دوست دارید اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ که برای اولین بار این ترانه را شنیدم، تصور کنید یک صبح آفتابی دوشنبه بود. می‌دانم دوشنبه بود چون کل کارکنانم در حال رقصیدن دور میز کنفرانس بودند و خودشان را برای شروع جلساتی هفت‌گانه آماده می‌کردند. و می‌دانم هوا آفتابی بود چون تابستان لس‌آنجلس چنین است- مالیات ملکی گزافی که پرداخت می‌کردیم تضمین می‌کرد که دمی لواتو هرگز پایین‌تر از هفتاد و سه درجه نمی‌آید.

ما همیشه قبل از جلسات مهم می‌رقصیم چون اسرار کار ما را پرنرژی می‌کند و سرحال می‌آورد. هر هفته (برای اینکه انصاف را رعایت کرده باشیم) به‌صورت چرخشی دی‌جی می‌شویم، یعنی هر بار یکی از اعضای گروه، مسئولیت انتخاب آهنگ را بر عهده می‌گیرد. آن تابستان همه‌ی کارکنان (به‌اضافه‌ی من) زیر بیست و هشت سال بودند. پس مثل جعبه شکلات جشن هزاره بود، نمی‌دانستیم قرار است چه آهنگی گیرمان بیاید. در آن دوشنبه‌ی خاص، من برای اولین بار آن آهنگ را شنیدم.

همان اولین بار که گوشش کردم، عاشقش شدم.

اگر تابه حال این آهنگ خاص را نشنیده‌اید، فوراً باید آن را به لیست آهنگ‌هایی که هنگام ورزش کردن گوش می‌دهید اضافه کنید. شاد و بامزه است و هیچ ربطی هم به موضوع ندارد اما درست همان حسی را به شما می‌دهد که قبل از یک جلسه‌ی سخت هوازی یا اولین دور شرکت در انتخابات شهرداری محل به آن نیاز دارید.

دیمی می‌خواهد به ما بگوید که هم ظاهر و حس معرکه‌ای دارد و هم طبق موازین خودش زندگی می‌کند. و متأسف است که از این بابت متأسف نیست. من کشته‌مرده‌ی این جور آهنگ‌ها هستم. دل‌نشین و گیراست و به راحتی در لیست آهنگ‌هایی که حال و هوای مرا عوض می‌کند، قرار می‌گیرد.

بعد از اولین تجربه‌ی سریعاً دلباخته‌ی آن آهنگ شدم. موقع دوش گرفتن، در باشگاه و داخل ماشین به آن گوش می‌دادم - تا جایی پیش رفتم که حتی نسخه‌ی برنگ‌هایش را هم وقتی بچه‌ها دور و برم بودند، پخش می‌کردم تا بتوانم مدام گوشش کنم. یعنی، به این می‌گویند تعهد، بچه‌ها. هرکس که تابه حال به نسخه‌ی بچگانه‌ی آهنگی گوش داده باشد، می‌تواند شهادت دهد که چه جبهه‌ی است اما من در این حد این آهنگ را دوست داشتم. همیشه در حال گوش دادن به این آهنگ بودم تا اینکه در نهایت یک سوآلی به ذهنم خطور کرد: من چه متأسف نیستم؟ ببینید، دیمی از اینکه طبق موازین خودش زندگی می‌کند متأسف نیست. به خاطر اینکه ظاهر و حس خوبی دارد و حس‌خوب‌ترین دوست‌پسر قبلی‌اش را برمی‌انگیزد یا وسط اتاق نشیمن در وان پر از کف می‌خوابد متأسف نیست. اما من چه؟ من در کدامین حیطه‌های زندگی‌ام به‌طور قطع عذرخواهی نمی‌کردم؟

کاش می‌توانستم به شما بگویم که در تمامی بخش‌های زندگی‌ام حتی به‌اندازه‌ی سرسوزنی به نظرات دیگران اهمیت نمی‌دهم. اما هرچقدر هم

برایتان مثال بزنم، این حرفم درست نیست.

این را هم بگویم که بیش‌تر تعطیلات کریسمس سال گذشته را به خاطر ابتلا به یک سینه‌پهلوی هولناک در بستر به سر بردم. من از آن فرصت استفاده کردم تا چندین رمان تاریخی - عاشقانه که در دوره‌ی نیابت سلطنت شکل گرفته بود، بخوانم. در این رمان‌ها اشراف‌زادگان قبل از آنکه معشوقه‌هایشان را با شور و گرمای ده هزار خورشید بیوسند، چنین جملاتی را بر زبان می‌آوردند: «وانجلین!» من سرسوزنی هم به نظر مردم اهمیت نمی‌دهم! «تصمیمی که در آغاز سال جدید با خود گرفتم این بود که در مکالمات روزمره‌ی خود از عبارت سرسوزنی استفاده کنم. من همین‌الان هم به هدفم رسیده‌ام. درن امروز تازه دوم ژانویه است. هورا!

اما حقیقتاً من هم مثل بسیاری از زنان هنوز در تلاشم تا در برابر زندگی کردن برای اوضاع نگه داشتن دیگران، مقاومت کنم. همواره سعی دارم در تمامی بخش‌های زندگی‌ام نسبت به نظر دیگران بی‌تفاوت باشم، اما راستش را بخواهید، همیشه موفق نمی‌شوم. بله، حتی منی که یک مشاور حرفه‌ای هستم، هم گاهی گرفتار دام‌های نگرانده‌ی انتظارات مردم می‌شوم و در این مواقع مجبور می‌شوم به خراب‌دل‌داری بدهم. اما بهتر است باور کنید که من در برخی بخش‌های زندگی‌ام موفق شده‌ام. بخش‌هایی از زندگی‌ام است که در آن‌ها سخت کوشیده‌ام تا با توجه به ارزش‌های خودم باشد و نگران نظر مردم نباشم. بزرگ‌ترین مثالش؟ رانندگی‌های بزرگ و جسورانه. هدف‌گذاری‌های عظیم و نکوهیدنی. اینکه به جای آنکه احساس گناه مادرانه داشته باشم، با افتخار یک مادر شاغل هستم. این عبارت را دارم که ایمان داشته باشم می‌توانم با کمک به زنانی چون شما، اساس شجاعت، غرور و قدرت کنم.

ممکن است گهگاه در دام غریبه‌ای که در اینترنت در مورد مدل مو، لباس و سبک نوشتنم نظر می‌دهد، گرفتار شوم اما دیگر حتی یک ثانیه از زندگی‌ام را هم نگران این نیستم که دیگران در مورد رؤیاهایم چه فکری

می‌کنند.

آزادانه‌ترین و قوی‌ترین حس دنیا پذیرش این باور است که می‌توانی چیزهایی را برای خودت بخواهی، حتی اگر دیگران از دلایلی که در پس آن نهفته است، بی‌خبر باشند. می‌خواهید معلم کلاس سوم ابتدایی باشید؟ معرکه است! می‌خواهید یک سلمانی مخصوص سگ‌ها باز کنید و در آن موه‌های سگ‌های پودل را صورتی رنگ کنید؟ عالی است. می‌خواهید پول‌هایتان را جمع کنید و به یک تعطیلات پرهزینه بروید و از همه بخانید تا شما را بیانکا صدا کنند، درحالی که اسم واقعی‌تان پم^۲ است؟

رئاییتان هر چه که باشد مال شماست نه مال من. نیازی نیست به کسی جواب بدهید، چون تا وقتی که خواستار تأیید دیگران نیستید، نیازی به اجاری آن‌ها هم ندارید. درواقع، وقتی می‌فهمید که مجبور نیستید رؤیاهایتان را به هر دلیلی برای کسی توجیه کنید، آن زمان است که حقیقتاً در راستای آن کسی که می‌خواهید بشوید، گام برمی‌دارید. منظورم این نیست که به مردم اگوست برای نظرشان هیچ ارزشی قائل نیستید. منظورم این نیست که بی‌بی کنید و برای اینکه چیزی را ثابت کنید، اهدافتان را بکوبید بر سر و صورت دیگران. منظورم این است که روی رؤیایی که دارید تمرکز کنید، کارتان را انجام دهید، برایش وقت بگذارید و هیچ‌گونه احساس گناهی در قبالتان نداشته باشید!

متأسفانه، اکثر مردم بی‌آنکه چنین چیزی را تجربه کنند، زندگی می‌گذرانند. مخصوصاً زن‌ها خیلی به خود سخت می‌گیرند و اغلب پیش از آنکه برای رسیدن به رؤیاهایشان تلاشی بکنند، از آن‌ها دست می‌کشند. این خیلی مسخره است.

استعدادهای کشف‌نشده‌ی زیادی درون افرادی نهفته است که می‌توانستند به خودشانسی بدهند. همین‌الان در میان زنانی که این

مطالب را می‌خوانند، کسانی هستند که تفکرات بشردوستانه‌شان می‌تواند جهان را دگرگون کند... البته اگر این جرئت را داشته باشند که به دنبال رؤیاهایشان بروند. در میان زنانی که این مطالب را می‌خوانند، کسانی هستند که توانایی تأسیس شرکتی را دارند که می‌تواند زندگی خانواده‌شان و دیگر کسانی که به‌طور مثبت تحت تأثیر آن تجارت قرار می‌گیرند را تغییر دهد، البته اگر باور داشته باشند که کارشان مؤثر واقع خواهد شد. همین الان، در میان زنانی که این مطالب را می‌خوانند، کسانی هستند که می‌توانند نرم‌افزار پرکاربرد بعدی را ابداع کنند، خط تولید بعدی را طراحی کنند، پرفروش‌ترین کتاب بعدی را بنویسند یا محصولات آرایشی که همگی عاشقشان می‌شویم را تولید کنند، البته اگر به خودشان باور داشته باشند.

یک رؤیا همیشه با یک سؤال شروع می‌شود و آن سؤال هم همیشه در خودش «چه می‌شود اگر...» دارد.

چه می‌شود اگر دوباره تحصیلاتم را ادامه دهم؟

چه می‌شود اگر آن را بسازم؟

چه می‌شود اگر می‌توانستم چهل و دو کیلومتر بدوم؟

چه می‌شود اگر به شهر دیگری نقل مکان کنم؟

چه می‌شود اگر می‌توانستم نظام را عوض کنم؟

چه می‌شود اگر خدا به هر دلیلی مهرش را به دلم می‌انداخت؟

چه می‌شود اگر می‌توانستم درآمد حساب بانکی‌ام را افزایش دهم؟

چه می‌شود اگر می‌توانستم کتابی بنویسم که به مردم کمک کند؟

عبارت چه می‌شود اگر؟ همان توانایی شماسست که بر دیوار قلبتان

می‌کوبد و از آن می‌خواهد که این جسارت را پیدا کند تا تمامی ترس‌های

وجودتان را از بین ببرد. آن چه می‌شود اگر بی‌دلیل پیدایش نمی‌شود. آن

چه می‌شود اگر تابلوی راهنمای شماسست. آن چه می‌شود اگر به شما

می‌گویند که حالا باید روی چه موردی تمرکز کنید.

اگر هر زنی که ندای چه می‌شود اگر را در قلبش بشنود، به آن اجازه دهد که برای پیدا کردن خود واقعی‌اش آتش درونش را روشن سازد، نه تنها خودش از توانایی‌هایش غافلگیر می‌شود، بلکه دیگران را هم شگفت‌زده خواهد کرد. من باور دارم که اگر او یا بهتر بگوییم ما در زندگی فقط به دنبال پاسخ دادن به آن سؤال باشیم، تأثیر شگرفی بر جهانمان می‌گذاریم. بسیاری از ما آگاهانه تنها درصد ناچیزی از قدرت ذهنمان را مورد استفاده قرار می‌دهیم. اما آیا تا به حال یکی از آن فیلم‌هایی را دیده‌اید که در آن شخصیت اصلی به ناگاه از کل ظرفیت ذهنش استفاده می‌کند؟ آن‌ها یک قدم می‌خورند تا توسط یک مأمور مخفی دولتی آموزش می‌بینند و به یک بار می‌ترسند با ذهنشان فلز را خم کنند و بحران فقر جهان را تنها در چند ساعت حل کنند، دلیلش این است که آن‌ها از کل ظرفیت ذهنشان استفاده می‌کنند. من مطمئنم که بسیاری از زنان در این دنیا همانند پیترو پارکر قبل از آنکه عنکبوت را در واکتیوی نیشش بزند - هستند. آن‌ها تنها از بخش کوچکی از ذهنشان استفاده می‌کنند چون هنوز به عامل قدرتمندی که بتواند قفل ذهنشان را بگشاید برخورد نکرده‌اند.

تنها بخش کمی از مردم جهان هستند که از کودکی به خود و توانایی‌هایشان باور دارند. افرادی که این گونه بزرگ می‌شوند، احتمالات بیش‌تری را می‌بینند. افرادی که از سنین پایین عزت نفس را یاد می‌گیرند، در سنین بزرگسالی بیش‌تر به توانایی‌های خود باور دارند. افرادی که اندوخته‌ی بیش‌تری دارند معمولاً راحت‌تر انسان‌هایی که اندوخته‌ی کم‌تری دارند به اهدافشان می‌رسند. اما اگر ما بزرگ نشده باشیم که به خود باور داشته باشیم چه؟ اگر مزیت یا اندوخته‌ای نداشتید چه؟ چقدر احتمال دارد باور داشته باشیم که بیش از این هم می‌توانید انجام دهید؟ چقدر احتمال دارد که وقتی از مسیر خارج شدید، همواره به هدفتان بچسبید؟

اما اگر به هدف‌تان چسبیدید چه؟ اگر به آن باور داشتید چه؟ و نه فقط شما؛ بلکه اگر همه‌ی زنان جهان به این نتیجه برسند که تصورات خود از کسی که هستند را جایگزین انتظارات مردم کنند، چه؟

می‌توانید تصور کنید که اگر ۲۵ درصد، یا ۱۵ درصد یا حتی فقط ۵ درصد از زنان جهان تصمیم بگیرند به دنبال چه می‌شود اگرهایشان بروند، چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید که اگر احساس گناه یا شرم ناشی از جای نداشتن در زمره‌ی خاصی را کنار بگذارند و استعدادهایشان را شکوفا کنند، چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید که چه پیشرفت شگرفی در تمامه‌ی زمینه‌ها از هنر گرفته تا علم، فناوری و ادبیات می‌کنیم؟ می‌توانید تصور کنید که این زنان چه قدر احساس خوشحالی و رضایت بیش‌تر پیدا می‌کنند؟ می‌توانید تصور کنید که خانواده‌هایشان تا چه پایه تحت تأثیر این وقایع قرار می‌گیرند؟ جامعه چطور؟ زنان دیگری که موفقیت آن‌ها را می‌بینند از انگیزه می‌گیرند، جرئت پیدا می‌کنند و از آن به‌عنوان یک عامل به‌عنوان تغییر زندگی خودشان استفاده می‌کنند، چطور؟ اگر چنین انقلابی رخ می‌داد، نایاب چه می‌شود اگر - ما جهان را دگرگون می‌ساختیم.

در واقع، من معتقدم که ما می‌توانیم جهان را دگرگون کنیم. اما در وهله‌ی اول باید ترس از قضاوت شدن را از خود دور سازیم.