



# شرمسته لباس دختر

یک برنامه‌ی بدون شرمساری برای دستیابی به اهدافتان.

|                         |                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سر شناسه                | هالیس، ریچل Hollis, Rachel                                                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور     | شرمنده نباش دختر: یک برنامه‌ی بدون شرمساری برای دستیابی به اهدافتان/ نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم ساره خسروی. |
| مشخصات نشر              | تبریز: ییلاق قلم، ۱۳۹۹.                                                                                    |
| مشخصات ظاهری            | ۲۴۸ ص.                                                                                                     |
| شابک                    | ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۳-۱۱-۸                                                                                          |
| وضعیت فهرست نویسی: فیبا |                                                                                                            |
| یادداشت                 | عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals, 2019        |
| عنوان دیگر              | عذرخواهی بسه دختر جان!                                                                                     |
| موضوع                   | خودسازی در زنان                                                                                            |
| موضوع                   | Self-actualization (Psychology) in women                                                                   |
| موضوع                   | عزت نفس زنان                                                                                               |
| موضوع                   | Self-esteem in women                                                                                       |
| موضوع                   | خوشبختی                                                                                                    |
| موضوع                   | Happiness                                                                                                  |
| موضوع                   | رفقای                                                                                                      |
| موضوع                   | Success                                                                                                    |
| شناسه افزوده            | خسروی، ساره، ۱۳۷۱ - مترجم                                                                                  |
| رده بندی کنگره          | BF۶۳۷                                                                                                      |
| رده بندی دیویی          | ۱۵۸/۱۰۸۲                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۶۱۶۰۰۴۱                                                                                                    |



## شرمنده نباش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: ساره خسروی

ناشر: انتشارات ییلاق قلم • چاپ و صحافی امین

چاپ دوم (اول برای ناشر) ۱۳۹۹ • ۲۴۸ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۳-۱۱-۸

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

## مقدمه

### چه می‌شود اگر...

وقتی در ابتدا شروع به نوشتن این کتاب کردم، قصد داشتم اسمش «متأثر، غم، متأسف نیستم بگذارم» و بله، این عنوان را از ترانه‌ی دمی لواتو الهام گرفتم. در واقع، 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 شنید، تصور کنید. یک صبح آفتابی دوشنبه بود. می‌دانم دوشنبه بود چون کارگاه در حال رقصیدن دور میز کنفرانس بودند و خودشان را برای شروع جلسه‌ی هفتگی‌مان آماده می‌کردند. و می‌دانم هوا آفتابی بود چون تابستان لس‌آنجلس چنین است - مالیات ملکی گزافی که پرداخت می‌کردیم تضمین می‌کرد که دمای هوا هرگز پایین‌تر از هفتاد و سه درجه نمی‌آید.

ما همیشه قبل از جلسات مهم می‌رقصیم چون این کار ما را پرانرژی می‌کند و سر حال می‌آورد. هر هفته (برای اینکه انشاف را رعایت کرده باشیم) به صورت چرخشی دی‌جی می‌شویم، یعنی هر یک از اعضای گروه، مسئولیت انتخاب آهنگ را بر عهده می‌گیرد. 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.

من 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 لیست آهنگ‌هایی که حال و هوای مرا عوض می‌کند، قرار می‌گیرد.

بعد از اولین تجربه‌ی من، برعکس، در آهنگ شدم. موقع دوش گرفتن، در باشگاه و داخل ماشین به آن گوش می‌دادم - تا جایی پیش رفتم که حتی نسخه‌ی بچگانه‌اش را هم وقتی بچه‌ها دور و برم بودند، پخش می‌کردم تا بتوانم مدام تکرارش کنم. یعنی، به این می‌گویند تعهد، بچه‌ها. هر کس که تابه حال به نسخه‌ی بچگانه‌ی آهنگی گوش داده باشد، می‌تواند شهادت دهد که چه جهنمی 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 آهنگ‌ها را متأسف ببینید، دمی از اینکه طبق موازین خودش زندگی می‌کند متأسف نیست. به خاطر اینکه ظاهر و حس خوبی دارد و حسادت 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 به اندازه‌ی سرسوزنی به نظرات دیگران اهمیت نمی‌دهم. اما هرچقدر هم

برایتان مثال بزنم، این حرفم درست نیست.

این را هم بگویم که بیش تر تعطیلات کریسمس سال گذشته را به خاطر ابتلا به یک سینه پهلوی هولناک در بستر به سر بردم. من از آن فرصت استفاده کردم تا چندین رمان تاریخی - عاشقانه که در دوره ی نیابت سلطنت شکل گرفته بود، بخوانم. در این رمان ها اشراف زادگان قبل از آنکه معشوقه های شان را با شور و گرمای ده هزار خورشید ببوسند، چنین جملاتی را به زبان می آوردند: «وانجلین!، من سرسوزنی هم به نظر مردم اهمیت نمی دهم!» تصمیمی که در آغاز سال جدید با خود گرفتم این بود که در مکالمات روزمره ی خود از عبارت سرسوزنی استفاده کنم. من همین الان هم به هدف رسیده ام. چون امروز تازه دوم ژانویه است. هورا!

اما حرفت این است، من مثل بسیاری از زنان هنوز در تلاشم تا در برابر زندگی کردن برای راضی نگه داشتن دیگران، مقاومت کنم. همواره سعی دارم در تمامی بخش های زندگی ام نسبت به نظر دیگران بی تفاوت باشم، اما راستش را بخواهید، همیشه به حق نمی شوم. بله، حتی منی که یک مشاور حرفه ای هستم، هم گاهی گرفتار آن فلج کننده ی انتظارات مردم می شوم و در این مواقع مجبور می شوم به خودم دلداری بدهم. اما بهتر است باور کنید که من در برخی بخش های زندگی ام موفق شده ام. بخش هایی از زندگی ام است که در آن ها سخت کوشیده ام تا حریصم به ارزش های خودم باشد و نگران نظر مردم نباشم. بزرگ ترین مثال من، رویا پردازی های بزرگ و جسورانه. هدف گذاری های عظیم و نکوهیدنی. اینکه به جای آنکه احساس گناه مادرانه داشته باشم، با افتخار یک مادر شاغل هر روز این حسارت را دارم که ایمان داشته باشم می توانم با کمک به زنانی چون شما احساس شجاعت، غرور و قدرت کنم.

ممکن است گهگاه در دام غریبه ای که در اینترنِت در مورد مدل مو، لباس و سبک نوشتنم نظر می دهد، گرفتار شوم اما دیگر حتی یک ثانیه از زندگی ام را هم نگران این نیستم که دیگران در مورد رویاهایم چه فکری

می کنند.

آزادانه ترین و قوی ترین حس دنیا پذیرش این باور است که می توانی چیزهایی را برای خودت بخواهی، حتی اگر دیگران از دلایلی که در پس آن نهفته است، بی خبر باشند. می خواهید معلم کلاس سوم ابتدایی باشید؟ معرکه است! می خواهید یک سلمانی مخصوص سگها باز کنید و در آن موهای سگهای پودل را صورتی رنگ کنید؟ عالی است. می خواهید پول ایتان را جمع کنید و به یک تعطیلات پرهزینه بروید و از همه بخوبی تا شما را بیانکا صدا کنند، در حالی که اسم واقعی تان پِم است؟ فوق العاده است!

رؤیای تان 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 اجازه از آنها هم ندارید. در واقع، وقتی می فهمید که مجبور نیستید رؤیای تان را به نیازی برای کسی توجیه کنید، آن زمان است که حقیقتاً در راستای آن کسی که می خواهید بشوید، گام برمی دارید. منظورم این نیست که به مذهب و دین برای نظرشان هیچ ارزشی قائل نیستید. منظورم این نیست که بی دبی کنید و برای اینکه چیزی را ثابت کنید، اهدافتان را بکوید بر سر و صورت دیگران. منظورم این است که روی رؤیایی که دارید تمرکز کنید، کارتان را انجام دهید و برایش وقت بگذارید و هیچ گونه احساس گناهی در قبالتش نداشته باشید!

متأسفانه، اکثر مردم بی آنکه چنین چیزی را تجربه کنند، زندگی می گذرانند. مخصوصاً زن ها خیلی به خود سخت می گیرند و اغلب پیش از آنکه برای رسیدن به رؤیایشان تلاشی بکنند، از آنها دست می کشند.

این خیلی مسخره است.

استعدادهای کشف نشده ی زیادی درون افرادی نهفته است که می توانستند به خود شانس بدهند. همین الان در میان زنانی که این

مطالب را می‌خوانند، کسانی هستند که تفکرات بشر دوستانه‌شان 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 رؤیای هم به 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، ناگاه از کل ظرفیت ذهنش استفاده می‌کند؟ آن‌ها یک قرص می‌خورند و به ناگاه به سطح یک مأمور مخفی دولتی آموزش می‌بینند و به یک‌باره می‌توانند با ذهنشان فلز را خم کنند و بحران فقر جهان را تنها در چند ساعت حل کنند. دانش 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 آکایی 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 این‌گونه به دنیا می‌آیند، 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 کسانی که اندوخته‌ی کم‌تری دارند به اهدافشان می‌رسند. اما اگر جوری بزرگ نشده باشید که به خود باور داشته باشید چه؟ اگر مزیت یا اندوخته‌ای نداشتید چه؟ چقدر احتمال دارد باور داشته باشید 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 اگر هایشان بروند، چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید که اگر احساس گناه یا شرم ناشی از جای نداشتن در زمره‌ی خاصی را کنار بگذارند و استعداد هایشان را شفاف کنند، چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید که چه پیشرفت شگرفی در مامی‌زمینه‌ها از هنر گرفته تا علم، فناوری و ادبیات می‌کنیم؟ می‌توانید تصور کنید که این زنان چه قدر احساس خوشحالی و رضایت بیش‌تر پیدا می‌کند؟ می‌توانید تصور کنید که خانواده‌هایشان تا چه پایه تحت تأثیر برپایا قرار می‌گیرند؟ جامعه چطور؟ زنان دیگری که موفقیت آن‌ها را می‌بینند، از آن انگیزه می‌گیرند، جرئت پیدا می‌کنند و از آن به‌عنوان یک عامل به‌نوا تغییر زندگی خودشان استفاده می‌کنند، چطور؟ اگر چنین انقلابی رخ دهد، انقلاب چه می‌شود اگر- ما جهان را دگرگون می‌ساختیم.

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