

# عذرخواهی بسه دختر جان!

ریچل هالیس

مینا امیری

هالیس، ریچل Hollis, Rachel  
عذرخواهی بسه دختر! / ریچل هالیس: مترجم امینا امیری  
تهران: آسو، ۱۳۹۷  
۲۴۰ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.  
۸-۸۳-۸۷۵۵-۶۰۰-۹۷۸

فیبا

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

خودسازی در زنان

Self-actualization (Psychology) in women

عزت نفس زنان Self-esteem in women

خوشبختی Happiness

موفقیت Success

امیری، مینا، ۱۳۴۷ - مترجم

BF۶۳۷ ۱۳۹۷ ۹۵۲۴ خ/

۱۰۸۲/۱۵۸

۵۵۷۰۶۷۶

سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات نشر  
مشخصات ظاهری  
شابک  
وضعیت فهرست نویسی  
یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

فناسه افزوده

رده یا دنگره

پیدا

شماره کتاب



عذرخواهی بسه دختر!

ریچل هالیس

مینا امیری

اول ۱۳۹۸

۱۰۰۰ نسخه

آسو

آبان گرافیک

۸-۸۳-۸۷۵۵-۶۰۰-۹۷۸

عنوان

نوشته‌ی

ترجمه‌ی

نوبت چاپ

تیراژ

ناشر

حروف‌نگاری

شابک

## فهرست مطالب

|     |                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------|
| ۹   | در توصیف ریچل هالیس .....                                              |
| ۱۳  | مقدمه .....                                                            |
| ۳۱  | بخش ۱: بهانه تراشی کردن برای انجام ندادن .....                         |
| ۳۳  | بهانه‌ی ۱: زنان دیگر هم این کار را نمی‌کنند .....                      |
| ۴۹  | بهانه‌ی ۲: من آدم هدف‌داری نیستم .....                                 |
| ۵۴  | بهانه‌ی ۳: وقت ندارم .....                                             |
| ۶۴  | بهانه‌ی ۴: من قدرت کافی برای موفقیت ندارم .....                        |
| ۷۸  | بهانه‌ی ۵: اگر به دنبال رؤیاهای خود بروم، دیگر دختر، مادر، .....       |
| ۸۹  | بهانه‌ی ۶: هشتصدوپنجاه هزار نفر شکست مرا تماشا کردند .....             |
| ۹۶  | بهانه‌ی ۷: این کار را قبلاً انجام داده‌اندا .....                      |
| ۱۰۴ | بهانه‌ی ۸: آنچه خواهند گفت .....                                       |
| ۱۰۹ | بهانه‌ی ۹: دختر پرشر و شور، دختر خوبی نیست .....                       |
| ۱۲۵ | بخش ۲: رفتارهایی که باید نهادینه شوند .....                            |
| ۱۲۷ | رفتار ۱: یک رؤیا را انتخاب نمایی و در راستای تحقق آن گام بردارید ..... |
| ۱۴۱ | رفتار ۲: عاشق جاه‌طلبی‌های خود باشید .....                             |
| ۱۴۵ | رفتار ۳: درخواست کمک .....                                             |
| ۱۵۴ | رفتار ۴: بنیانی محکم برای موفقیت خویش بسازیدا .....                    |

- رفتار ۵: اجازه ندهید که دیگران شما را از مسیرتان منحرف سازند! ..... ۱۷۱
- رفتار ۶: «نه» گفتن را بیاموزید ..... ۱۷۹
- بخش ۳: مهارت‌هایی که باید یاد بگیرید ..... ۱۸۵
- مهارت ۱: برنامه‌ریزی ..... ۱۸۷
- مهارت ۲: اعتماد ..... ۲۰۱
- مهارت ۳: پشتکار ..... ۲۱۱
- مهارت ۴: اثربخشی ..... ۲۱۷
- مهارت ۵: مثبت‌اندیشی ..... ۲۲۷
- مهارت ۶: رهبری ..... ۲۳۲
- نتیجه‌گیری: خواستار باوری ..... ۲۳۸

www.ketaboo.ir

## مقدمه

### چی می شود اگر...؟

وقتی که قصد نگارش این کتاب را کردم، می خواستم نام آن را «عذرخواهی کردی، نکردی!» شماره من این عنوان را از آهنگ دمی لوواتو انتخاب کرده بودم. باید بگویم که این تکه از آهنگ انگیزه‌ای شد برای نوشتن این کتاب:

درست بخاطر آن که زلین بار این آهنگ را در یک صبح آفتابی تابستانی شنیدم. اواخر تابستان ۱۷، ۲، دوشنبه. می دانم که دوشنبه بود، چون تمام کارکنان شرکت دور میز کنفرانس نشسته بودند. این آهنگ می رقصیدند. این هم که می گویم هوا آفتابی بود برای این است که جلسه همیشه تابستان‌های آفتابی دارد و به خاطر مالیات‌های بالای املاک باید همیشه در آنجا با می‌هفتاد و سه درجه فارنهایت را بچشیم!

عادت کارکنان شرکت این است که هر هفته از شروع یک روز کاری همگی می رقصیم، چرا که این کار روحیه و انرژی بالایی را به ما می دهد و ذهن را برای فعالیت آماده می کند. برای این که مساوات بین افراد برقرار شود، هر هفته یکی از کارکنان موسیقی را انتخاب می کند. تمام کارکنان در آن زمان به کمت از بیست و هشت سال سن داشتند - البته به جز من. من این آهنگ را اولین بار آن سنبه می دانستم که چه رویدادی برایم رقم زده شده است. در آن روز دوشنبه... من با زلین این آهنگ، عاشق آن شدم.

شاید شما هنوز این آهنگ را گوش نداده‌اید به شما توصیه می کنم، شما را به گوش دادن به این آهنگ‌های مورد علاقه‌ی خود قرار دهید. آهنگی است با ضرباهنگی جالب و البته بمزه. این را بگویم که کمی هم بی ادبانه است. ولی دقیقاً نکته‌ی اصلی ماجرا همین است. جسارتی که در این آهنگ موج می زند. این درست همان چیزی است که شما قبل از یک معاینه قلبی استرس‌زا و یا اولین دورهی انتخابات نمایندگی محلی نیاز دارید.

دمی در این آهنگ از عواطف و احساسات خود می‌گوید و شرایط و دیدگاه‌های خود را از زندگی توصیف می‌کند. اگرچه از وضع پیش‌آمده ناراحت است ولی چندان هم متأسف به‌نظر نمی‌رسد. این چیزی است که من بسیار می‌پسندم. متن و ترانه‌ی این آهنگ پرجنبه و دلپذیر است. من این آهنگ را جزو آهنگ‌های مورد علاقه‌ام قرار داده‌ام و می‌دانم که با شنیدن آن انرژی خوبی می‌گیرم و برای تغییری که در ذهن دارم آماده می‌شوم.

آن روز، من با شنیدن این آهنگ بسیار از آن خوشم آمد و جزو طرفداران پروپاقرص آن شدم و دائم به آن گوش می‌دادم. در ماشین، زیر دوش، در باشگاه هنگام ورزش و ... حتی شنیدن این آهنگ را به بچه‌های خود نیز توصیه کردم. این باعث تخلیه‌ی انرژی من می‌شد، البته چند جای آن چندان مناسب بچه‌ها نیست ولی خیلی دل‌نشین‌تر از آهنگ‌هایی است که خاص کودکان ساخته می‌شود. شاید یکی از دغدغه‌های والدین پیدا کردن آهنگ مناسب مخصوص کودکان باشد، اما برای من با یافتن این آهنگ این نگرانی نیز برطرف شد. من خود، بارها این آهنگ را گوش داده‌ام. یک‌بار که در حال گوش کردن آن بودم، یک دفعه این سؤال در ذهنم نقش گرفت که: «واقعاً تابه‌حال من در چه موردی عذرخواهی نکردم؟»

این آهنگ نواخته می‌شود و آن توسط دمی خوانده می‌شود. او از شیوهی زندگی خود اظهار تأسف می‌کند ولی با آنکه بد کسی عذرخواهی نمی‌کند. او از این که فرد شیک و جذابی است؛ از این که چندین بوجهی به دوست دخترش ندارد؛ از این که دیگران به او حسادت می‌کنند و یا این که یک بکوزین داشته باشد، نشیمن خود ساخته است تا کمی آرام شود و یا... از هیچ کس عذرخواهی نمی‌کند. او در ویدیو و ترانه به همه می‌گوید که دوست دارد به شیوهی خود و مطابق با سلیقه‌ی خود زندگی کند. او این شیوه از زندگی را برای خود در نظر گرفته است، اما من چه؟ من چگونه می‌کنم؟ کدام جنبه از زندگی من است که حس می‌کنم هیچ نیازی به توضیح و عذرخواهی از دیگران ندارد؟

کاش می‌توانستم، با گردنی برافراشته و با غرور بگویم که تمام زندگی من پر از شیوه‌های زندگی خاص خودم است. پر از جنبه‌هایی که بی‌توجه به دیگران، آن‌ها را انجام می‌دهم و سلیقه و در نظر گرفتن عقیده آن‌ها برایم هیچ جایی ندارد، اما وقتی که نگاه می‌کنم، می‌بینم جای این چنین کارهایی در زندگی من خالی است. شاید بتوانم سعی کنم و چند کاری را که بر اساس نیاز و سلیقه‌ی خود انجام داده‌ام را برشمارم ولی وقتی که با خود خلوت می‌کنم، نیک می‌دانم که جسارت انجام این دست کارها را نداشته‌ام.

سال گذشته بود که در تعطیلات کریسمس، من سرمای شدیدی خورده بودم و در خانه بودم. این زمان فرصت خوبی بود که کمی مطالعه کنم. چند رمان تاریخی مربوط به قرن نوزدهم خواندم. متوجه شدم که در این دوره دوک‌های جوان چندان برای نظر دیگران ارزش قائل نبودند. «اوه ایوانجیلین! من هرگز به آنچه که دیگران می‌پندارند، ارزشی قائل نمی‌شوم.» و بعد بدون در نظر گرفتن دیگران شروع می‌کردند به ابراز عشق و علاقه به زن موردعلاقه‌شان به‌شدت آفتابی سوزان و پرحرارت. من نیز تصمیم گرفتم سال جدید خود را با این اندیشه آغاز کنم. «کوچک‌ترین ارزشی قائل نمی‌شوم.» می‌خواستم این شعار را در تمام سخنرانی‌هایم به‌کارگیرم و به همه بگویم. خیلی خوشحال بودم که این تصمیم را در سال جدید گرفته‌ام. البته آن روز دوم ژانویه بود ولی باز هم دست‌م‌ریزاد داشت.

اما آنچه رواق و جو، رد این است که من نیز مانند تمام خانم‌های دیگر، همیشه دوست دارم با شما، خانم‌ها، باشم. اگرچه سعی دارم این عادت دیرینه را کنار بگذارم و با افکار و آرای دیگران کاری نداشته باشم و به آن‌ها هیچ‌وقتی نزنم، اما آنچه نتیجه‌ی کار من در این مدت بوده، نارضایتی از ترک این عادت است. بله، درست است. حتی من که یک مشاور متخصص هستم و به دیگران توصیه می‌کنم که هرگز خود را در دام انتظارات دیگران اسیر نکنند، باز هم گاهی خود را در حال دست‌وپنجه نرم کردن با این معضل می‌بینم. حتماً شما هم قبول دارید که این رفع چنین مشکلی باید هم‌زمان بر چند حیطة تسلط یافت و آن‌ها را ساماندهی کرد. من همیشه سعی داشته‌ام که همیشه باورهای خود را قبول داشته باشم و به آنچه دیگران می‌گویند، اهمیت زیادی ندهم و با عقاید آن‌ها کاری نداشته باشم. من خود به‌عنوان یک ایده‌پرداز و قدرت‌ریسک بالایی برخوردار هستم و بارها اتفاق افتاده است که برخلاف آنچه دیگران می‌گویند و به چیزی که از لحاظ مردم اشتباه و قابل سرزنش بوده است پرداخته‌ام. من یک مادر هستم، مادری شاغل و هرگز از این که ساعتی را که می‌توانم با خانواده‌ام بگذرانم، در حال کار خود هستم. ناراحت نبوده و خود را سرزنش نمی‌کنم و با افتخار به این مقوله و کار خود می‌پردازم و می‌خواهم به تمام زنان دنیا نیز کمک کنم و این باور را بدهم که خود را تغییر دهند و شجاع، خودساخته، مغرور و قدرتمند باشند.