

عذرخواهی بسه

دختر جان!

ریچل هالیس

مهر، اد، ورسفی



هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عذرخواهی بسه دختران/ریچل هالیس : مهرداد یوسفی
تهران: انتشارات ادبیات معاصر، ۱۳۹۷.
۲۴۰ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
978-622-95268-8-0

فیپا

عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals
زنان مسیحی-- راه و رسم زندگی
Christian women-- Conduct of life
خودسازی در زنان
Self-actualization (Psychology) in women

یوسفی، مهرداد، ۱۳۵۵ - مترجم

۱۳۹۷ ۴۴۲۷/۸۲ BV

۲۴۸/۴۸۳

۵۵۴۹۱۳۳

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

موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
زبان
رسم بنویسی
رسم کتابی ملی



عذرخواهی بسه دختران!

ریچل هالیس :

مهرداد یوسفی :

اول ۱۳۹۸ :

۱۰۰۰ نسخه :

ادبیات معاصر :

آبان گرافیک :

۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۵۲۶۸ - ۸ - ۰

۳۶۰۰۰ تومان

عنوان
نوشته ی
ترجمه ی
نبت چاپ
تیراژ
ناشر
حروف نگاری
شابک
قیمت

فهرست مطالب

- ستایش‌ها از ریچر هالبر و غارخواهی بسه، دخترجان! ۷
- پیش‌گفتار ۱۱
- بخش ۱: بهانه‌هایی که باید باید بر ۲۷
- بهانه‌ی ۱: سایر زن‌ها این کار را نمی‌کنند ۲۸
- بهانه‌ی ۲: من هدف محور نیستم ۴۱
- بهانه‌ی ۳: من وقت ندارم ۴۵
- بهانه‌ی ۴: من توانایی رسیدن به موفقیت را ندارم ۵۴
- بهانه‌ی ۵: نمی‌توانم رؤیایم را دنبال کنم و ۶۶
- بهانه‌ی ۶: من از شکست می‌ترسم ۷۷
- بهانه‌ی ۷: این کار قبلاً انجام شده است ۸۴
- بهانه‌ی ۸: دیگران چه فکری خواهند کرد ۹۱
- بهانه‌ی ۹: دختران خوب جنجال به پا نمی‌کنند ۱۰۰
- بخش ۲: رفتارهایی که باید برگزینید ۱۱۰
- رفتار ۱: اجازه گرفتن کافی است ۱۱۱
- رفتار ۲: یک رؤیا را انتخاب کنید و با ۱۱۹
- رفتار ۳: بلندپرواز باشید ۱۳۲
- رفتار ۴: کمک بخواهید! ۱۳۶
- رفتار ۵: پایه‌ریزی برای موفقیت ۱۴۵

رفتار ۶: نگذارید دیگران رأیتان را بزنند ۱۶۱

رفتار ۷: نه گفتن را یاد بگیرید ۱۶۸

بخش ۳: مهارت‌هایی که باید بیاموزید ۱۷۴

مهارت ۱: برنامه‌ریزی ۱۷۵

مهارت ۲: اعتماد به نفس ۱۸۹

مهارت ۳: استقامت ۲۰۴

مهارت ۴: انداختن ۲۱۰

مهارت ۵: مثبت اندیشی ۲۱۹

مهارت ۶: مدیریت ۲۲۳

نتیجه‌گیری ۲۲۹

درباره‌ی نویسنده ۲۳۲

پیش گفتار

چه می شود اگر...؟

وقتی اولین بار به فصل نوشتن این کتاب دست به قلم شدم، تصمیمم را گرفته بودم که نامش را «متأسفم، متأسف نیست» بگذارم و همان طور که احتمالاً متوجه شده اید این نام یکی از آهنگ های دمی لواتو^۱ است. به واقع، می توان گفت این آهنگ مشوق اصلی ام برای تألیف این کتاب بود.

اواخر تابستان ۲۰۱۷ بود که اولین بار این آهنگ را ک را شنیدم. صبح آفتابی یک روز دوشنبه بود. از آن جا می دانستم دوشنبه است که تمام پرسنل داشتند اطراف میز کنفرانس مان شادی می کردند و خود را مہیای جلسه ی شغتی بمان برای آغاز یک پروژه می نمودند و از آن جا می دانستم آفتابی است که یک روز تابستانی در لس آنجلس^۲ بود - مالیات های سرسام آور املاک جای تردیدی برای نمی گذارند که هوا هرگز پایین تر از ۲۳ درجه سانتی گراد نمی آید.

همیشه قبل از جلسات مهم به شادی می پردازیم چون انرژی مان را بالا می برد و ما را سر حال می آورد. هر هفته (به جهت رعایت عدالت) وظیفه دی جی را به یک نفر

۱. Sorry, Not Sorry آهنگی ضبط شده توسط خواننده آمریکایی دمی لواتو که در سال ۲۰۱۷ به بازار عرضه شد. م.

2. Demi Lovato

3. Los Angeles

می‌سپاریم تا با انتخاب درست موسیقی ما را آماده شرکت در جلسه کند. آن تابستان، تمام پرسنل (از جمله من) کمتر از بیست و هشت سال بودیم، پس مانند گردونه‌ی شانس معلوم نبود چه آهنگی نصیبمان می‌شود. آن دوشنبه برای اولین بار آن آهنگ را شنیدم.

با همین یک‌بار شنیدن عاشقش شدم.

اگر تازه‌حال با این آهنگ پایکوبی نکرده‌اید، بهتر است همین حالا در بین آهنگ‌های مورد علاقه‌تان جایی برای آن کنار بگذارید. ریتم شادی دارد و مفرح و نا‌تعارف است،^۱ مان انرژی و نشاطی که برای یک جلسه‌ی ابروییک یا دویدن در اطراف محلات نیاز دارید.

دمی با من 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. آهنگ، ساد و جذاب و مناسب برای آلبوم شخصی‌ام؛ آهنگ‌هایی که به من انرژی می‌دهد و حال را بر می‌کند.

پس از آن تجربه‌ی اول، بلافاصله عشق این آهنگ شدم؛ و زیر دوش، در باشگاه و داخل ماشین به آن گوش می‌دادم؛ تا آن‌جا پس رفتم که ورزش کیدز باپ^۱ را همراه با فرزندانم گذاشتم تا کمی تنوع داشته باشم. سیر این آهنگ شده بودم؛ هر کس رنج گوش کردن کیدز باپ را به جان خریده، شهادت می‌دهد که آهنگ‌هایشان سوهان روح هستند، اما عشقم به این آهنگ تا این اندازه شدید رد نشده آن را گوش می‌کردم و نهایتاً به این سؤال رسیدم: «درباره‌ی چه چیزی متأسفم نیست؟»

دمی را نگاه کنید، 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 جکوزی بگذارد و در آن حمام کند؛ اگر کلیپ او چیز دندان‌گیری نباشد، احساس تأسف و پشیمانی نمی‌کند؛ اما من چه‌طور؟ در کدام یک از جنبه‌های زندگی‌ام هیچ‌گونه احساس تأسفی نداشته‌ام؟

۱. Kidz Bop یک سری از آلبوم‌ها که در آن‌ها کودکان آهنگ‌های معاصر را اجرا می‌کنند.

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

جا دارد درون پرانتز این‌جا به این نکته اشاره کنم که اکثر تعطیلات کریسمس گذشته را به خاطر سرماخوردگی شدید، روی تخت افتاده بودم. از آن زمان برای خواندن چندین رمان عاشقانه‌ی تاریخی مربوط به دوره‌ی نیابت سلطنت^۱ با دوک‌های خرده‌استازاده کردم که مرتباً حرف‌های این‌چنینی می‌زدند: «ایوانجلین^۲، من هیچ اهمیت نمی‌دادم که جامعه چی فکر می‌کنه!» سپس قهرمان زن داستان را مورد مهر قرار می‌دادند. صمیمی برای سال جدید این بود که از عبارت «هیچ اهمیتی نمی‌دهم» در حرف‌های روزمره‌ام استفاده کنم. به همین زودی که دوم ژانویه است به آرزویم می‌رسم. هور.

اما در حقیقت، مانند بسیاری از زنان دیگر، هنوز در گیرودار دغدغه‌ی همیشگی‌ام یعنی راضی کردن مردم از خود هستم. مدام تلاش می‌کنم بخشی از زندگی‌ام را بی‌توجه به نقطه نظرات دیگران ادامه دهم، اما در عمل همیشه به این هدفم نمی‌رسم. بله، حتی من، به‌عنوان یک مشاور حرفه‌ای،^۳ نگاه زیر بار فلج‌کننده‌ی انتظارات سایر مردم گیر می‌افتم و باید به خود دل‌داری بدهم؛ اما به راستی بدانید در برخی حوزه‌ها به اوج مهارت رسیدهام. در بخش‌هایی از زندگی‌ام، برای دفاع از منافع من و تیمم سخت کار کرده‌ام و اهمیتی به افکار مردم نداده‌ام. بارزترین نمونه‌ی آن، رویاپردازی و هدف‌گذاری بزرگ و شجاعانه و جسورانه است. به‌جای رفتن به جای ای‌ان‌ای نقش محدودکننده‌ی مادری، یک مادر شاغل هستم. این قدر دل و جرات دارم که اعتقاد دارم می‌توانم جهان را با کمک به زن‌هایی مانند شما (تا احساس شجاعت، غرور و قدرت کنید) تغییر دهم.

۱. Regency era (انگلیسی: Regency era) با نام دیگر دوره‌ی ریجنسی، عنوان منتسب به دوره‌ای است در تاریخ انگلستان که از زمان برکناری پادشاه جرج سوم به دلیل بیماری و جانشینی فرزندش، شاهزاده جرج چهارم آغاز می‌شود. م.

شاید گهگاه در دام غریبه‌ای که در اینترنت نسبت به موهایم، لباس‌هایم یا دست‌خط من کم‌لطف است گیر بیافتم، اما دیگر حتی برای یک لحظه نگران طرز فکر دیگران پیرامون رؤیاهایی که برای خود دارم نیستم.

استقبال از این ایده که می‌توانید چیزهایی برای خود داشته باشید، حتی اگر هیچ‌کس دیگری دلایلش را نفهمد، رهایی‌بخش‌ترین و قدرتمندترین احساس در این مرحله، حاکی است. می‌خواهید یک معلم کلاس سوم دبستان باشید؟ عالی است! می‌خواهید یک سالن مراقبت‌های بهداشتی برای سگ‌ها افتتاح کنید و سگ‌های پشمالو به رنگ صورتی دریاورید؟ عالی است! می‌خواهید به یک تعطیلات تجملاً، به نام و از همه بخواهید شما را بیانکا^۱ بنامند درحالی که نام واقعی‌تان پم^۲ است؟ فوق‌العاده است!

هر آرزویی داشته باشید، مخصوص به خودتان است. دلیلی ندارد که بخواهید آن را به هر نحو توجیه کنید چون مادامی که از هیچ‌کس نمی‌خواهید شما را تأیید کند، نیازی به اجازه‌ی کسی ندارید به هیچ، وقتی درک می‌کنید لزومی ندارد رؤیاهایتان را به هر دلیل برای هر شخصی توجیه کنید، همان روز اولین قدم را در مسیر تبدیل شدن به خود واقعی‌تان برمی‌دارید. منظم این نیست که وسط جمع راه بیافتید و به همه دهن کجی کنید. منظورم این نیست که گستاخ و تندمزا شوید و اهدافتان را به رخ دیگران بکشید تا چیزی را اثبات کنید بلکه منظورم این است که بر رؤیایی که دارید تمرکز کنید، کار کنید، نهایت استفاده را از زمان ببرد و در این باره احساس شرمندگی نکنید!

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

1. Bianca

2. Pam

پتانسیل بالقوه‌ی بسیار زیادی درون آدم‌هایی که جرأت ریسک ندارند، وجود دارد. همین حالا زن‌هایی دارند این نوشته‌ها را می‌خوانند که ایده‌هایی برای افتتاح سازمان‌های عام‌المنفعه‌ای دارند که جهان را تغییر می‌دهند... کاش این جرأت را داشتند که رؤیاهایشان 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 کسب‌وکار آن‌ها بهبود خواهد یافت)، کاش این شجاعت را داشتند که «در کنند به نتیجه می‌رسند. همین حالا زن‌هایی دارند این نوشته‌ها را می‌خوانند که می‌توانند یک اپلیکشن عالی را اختراع، یا یک مجموعه‌ی لباس مد عالی را طراحی کنند، یک کتاب پرفروش عالی را بنویسند یا محصولات آرایشی بسازند که همه‌ی ما عاشقش می‌شویم... خود را باور کنند.

یک رؤیا همیشه به یک سؤال شروع می‌شود و این سؤال‌ها همیشه دارای این قالب است: چه می‌شود اگر...؟

چه می‌شود اگر به مدرسه بروم؟

چه می‌شود اگر سعی کنم آن را بسازم؟

چه می‌شود اگر خودم را وادار کنم ۴۲ کیلو متر بدوم؟

چه می‌شود اگر به شهر جدیدی نقل مکان کنم؟

چه می‌شود اگر من کسی باشم که بتواند سیستم را تغییر دهد؟

چه می‌شود اگر خدا بنابر دلیلی این را به دلم انداخته باشد؟

چه می‌شود اگر بتوانم کمی درآمد را به حساب بانکی‌مان اضافه کنم؟

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

این «چه می‌شود اگر...؟» به منزله‌ی کوبیدن درب اتاق قلبتان و درخواست جرات

برای غلبه بر تمام ترس‌های جاری در ذهنتان است. این «چه می‌شود اگر...؟» بنابر

دلیلی آن جاست. این «چه می‌شود اگر...؟» تابلوی راهنمای شماست که به شما

می‌گوید تمرکز بعدی‌تان کجا باشد.

اگر هر زنی که ندای این «چه می‌شود اگر...؟» 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، نه تنها خود با 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 زلزله‌ی مهیبی زیوررو می‌شود.

اغلب ما فقط گهگاه از درصد ناچیزی از قدرت ذهنمان استفاده می‌کنیم؛ اما آیا تابه‌حال یکی از آن فیلم‌های سینمایی را دیده‌اید که قهرمانش ناگهان به همه چیز می‌رسد؟ آن‌ها یک قرص می‌خورند یا توسط یک سرویس محرمانه‌ی دولتی آموزش می‌بینند و ناگهان شق‌القمر می‌کنند و در عرض چند ساعت بحران فقر جهانی را برطرف می‌کنند. می‌توانند نابلیش آن است که از تمام پتانسیل وجودشان استفاده می‌کنند. من باور دارم که بسیاری از زنان جهان ما مانند پیتر پارکر^۱ (ابرقهرمان سری فیلم‌های اسپایدرمن) هستند. آن‌ها کسری از پتانسیل خود را به کار می‌گیرند زیرا به کاتالیزوری به‌اندازه کافی قوی برای آزاد کردن تمام آن پتانسیل برخورد نکرده‌اند.

فقط بخش ناچیزی از جمعیت انسان‌ها از کودکی تشویق می‌شوند خود و پتانسیل خود 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 آن‌هایی که منابع کمتری در دسترس دارند، یک هدف را دست‌یافتنی‌تر می‌بینند؛ اما اگر آن‌طور بزرگ نشده باشید که خودتان را باور کنید، چه؟ اگر امکانات و منابع کافی نداشته باشید، چه؟ چه قدر احتمال دارد باور کنید قابلیت‌های خیلی بیشتری دارید؟ چه قدر احتمال دارد وقتی از مسیرتان خارج شدید، به هدفتان پایبند بمانید؟

اما چه می‌شود اگر در مسیرتان ثابت قدم بمانید؟ چه می‌شود اگر پای حرفتان بایستید؟ و چه می‌شود اگر نه فقط شما، بلکه تمام زنان جهان این تصمیم را بگیرند که تصوراتشان از آنچه باید باشند را جایگزین انتظارات مردم از خود کنند؟

می‌توانید تصور کنید چه اتفاقی خواهد افتاد اگر ۲۵ درصد یا ۱۵ درصد یا فقط ۵ درصد زنان جهان «چه می‌شود اگر...؟» خود را بپذیرند؟ چه اتفاقی خواهد افتاد اگر بر احساس گناه یا شرمساری شکستن حصاری که پتانسیل آن‌ها را ویران می‌کند، فائق بیایند؟ می‌توانید تصور کنید چه رشد فوق‌العاده‌ای در هنر و علم و تکنولوژی و ادبیات اتفاق خواهد افتاد؟ می‌توانید تصورش را بکنید که آن زن‌ها چه زندگی شادتر و موفق‌تری خواهند داشت؟ می‌توانید تصورش را بکنید چه قدر زندگی خانواده‌هایشان متحول خواهد شد؟ جامعه چه‌طور؟ آیا می‌توانید زن‌هایی را تصور کنید که موفق‌شان را می‌بینند و به این صورت انگیزه و جرأت و جسارت می‌یابند و از آن‌ها به‌عنوان مثال برای تغییر زندگی‌هایشان استفاده می‌کنند؟ اگر این انقلاب واقع شود، یک انقلاب بی‌سابقه می‌شود اگر...؟» جهان متحول خواهد شد.

در حقیقت، من انتقاد 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.



دوازده دقیقه است که این‌جا نشسته‌ام و دارم فکر می‌کنم چه‌طور این بحث را شروع کنم، اما همه‌ی ما زن‌های عاقل و بالغی هستیم و می‌توانیم این مسئله را حل کنیم. می‌توانیم از عهده‌ی یک بحث واقعی بریاییم. می‌توانیم مسائل آینه‌ای را در مقابل زندگی‌مان گرفته تحمل کنیم، وقتی پای قیدوبندهای 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 همه‌وقت را صرف می‌کنیم، نه، این حقیقت دارد. 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 بر اساس یک توافق جمعی نبود؛ بلکه برپایه‌ی غریزه بود. پرسروصدا یا آرام بودید؟ عاشق آغوش اطرافیان بودید یا تنهایی را دوست داشتید؟

نیازهایتان ساده بودند، تمرکزتان عالی بود و هرگز فکر نمی کردید چه طور باید باشید؛ فقط بودید. سپس یک تغییر به وجود آمد. اتفاق بزرگی افتاد، چیزی که باقی مانده ی زندگی تان را متحول کرد، گرچه آن وقت از آن آگاه نبودید. انتظار را یاد گرفتید.

شما وجود داشتید، یک کودک دوست داشتنی و زیبا و ناگهان زندگی از روال عادی خارج شد. از شما انتظار می رفت لیوانتان را روی زمین نیندازید؛ وقتی آنچه می خواهید را به دست نمی آورید، جیغ نکشید، مانند یک بزرگسال از دست شویی استفاده کنید. به بزرگتران را صرفاً برای این که لذت می برید گاز نگیرید. در دوره ای که ما از آن پذیرفته شدن به طور کامل به فاز زندگی بر اساس انتظار رفتیم، دو رویداد واقعاً بحرانی به وقوع پیوست.

در اتفاق اول، اگرچه طبق هنجارهای اجتماعی زندگی کنیم. این اتفاق خوبی است، زیرا اگر هنوز از پوشش استفاده می کردیم چون کسی به ما یاد نداده بود از دست شویی استفاده کنیم، رعایت جایی نمی کردیم.

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. بر حقیقت، اگر درک و فهمتان رشد نمی کرد، تمام زندگی تان را با این اعتقاد به سر می بردید که توجه دیگران به شما به این معنی است که عاشقتان هستند. رسانه های اجتماعی را در نظر بگیرید.

دقت کنید، چون می خواهم چیزی به شما بگویم که کمالات و کند تمام افرادی که می شناسید و احتمالاً خودتان را درک کنید. وقتی یک نوزاد بود، برای زنده ماندن نیازمند مراقبت مداوم و توجه بودید، اما زمانی این توجه بی درخت 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 آزمودن روش هایی برای کسب توجه مورد نیازش کرد. برخی کودکان نوبا با مهربان بودن جلب توجه می کنند، پس یاد می گیرند به آن وابسته باشند. برخی اطفال با انجام کاری که پدر و مادرشان را می خندانند، جلب توجه می کنند، پس یاد می گیرند مردم را چه طور سرگرم کنند. برخی کودکان یاد می گیرند با انجام کارهایی که تحسین دیگران را برانگیزد توجه دیگران را جلب کنند؛ آن ها انسان های موفقی می شوند. برخی اطفال متوجه می شوند

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^۱ می‌شوند. برخی کودکان هر کاری که می‌کنند نمی‌توانند توجه کسی را جلب کنند، پس لگد می‌اندازند و جیغ می‌کشیدند و جار و جنجال به پا می‌کنند. عصبی بودن بهتر از طرد شدن است. این گرایش‌های طفولیت می‌تواند در قالب عادات کودکی بروز یابند. عادات کودکی در ضمیر ناخودآگاه ما بدون تغییر به حیات خود ادامه می‌دهند.

م‌انم این مانند یک تعمیم بزرگ و فراگیر است، اما به جد می‌گویم، از خود بپرسید: یا این ویژگی‌ها را در بزرگسالان اطرافتان می‌بینید. آیا کسی را سراغ دارید که همیشه در رمشال است؟ هر روز هفته که باشد، بی‌وقفه از آسمان برایش می‌بارد؟ دلیلش این است که مشکلاتشان توجهی را که از دیگران می‌طلبند به آن‌ها می‌دهد. کسی را می‌بیناسد که خیلی کار می‌کند و دستاوردهای زیادی دارد و همیشه داشته‌هایش را به رخ بزرگواران می‌کشد؟ علت آن است که آن‌ها (مانند من) وقتی کودک بودند با دستاوردهایمان توجه می‌کردند و غلبه بر این عادت کار دشواری است. هیچ زنی را می‌شناسید که کاملاً نازان است و مدام به کسی نیاز دارد که به او کمک کند، مشکلش را حل کند. در گرفتار هر تصمیمی به او مشورت بدهد؟ حاضرم شرط ببندم در خانه‌ای بزرگ شده که بزرگوار را به خوردش داده‌اند یا آن‌قدر کنترلش کرده‌اند که هیچ اعتمادی به قابلیت‌های خود ندارد.

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

۱. خودبیمارانگار در اصطلاح روان‌شناسی و روان‌پزشکی برای شخصی به کار می‌رود که علی‌رغم برخورداری از سلامت بدنی هم‌چنان خود را بیمار می‌داند. م.