

خجالت نکش دختر

برنامه‌ای برای دستیابی به اهداف، بدون خجالت‌زدگی

ریچل هالیس

ترجمه‌ی کتابیون امیراحمدی



نشر میلکان

۰۲۱-۲۲۶۹۰۲۲۹

www.milkan.ir

info@milkan.ir

بخش اول

بهبانیهایی که باید از شر آنها خلاص شد. ۲۶

بهبانیه اول: این کاری نیست که بقیه‌ی زن‌ها انجام می‌دهند. ۲۷

بهبانیه دوم: من آدم هدف‌گرایی نیستم. ۴۱

بهبانیه سوم: وقت ندارم. ۴۶

بهبانیه چهارم: به حد کافی موفق نیستم. ۵۵

بهبانیه پنجم: نمی‌توانم رؤیایم را دنبال کنم و همچنان مامان / دختر / کارمند

خوبی باشم. ۶۹

بهبانیه ششم: از شکست وحشت دارم. ۸۰

بهبانیه هفتم: قبلاً انجام شده است. ۸۶

بهبانیه هشتم: مردم چه فکری می‌کنند؟ ۹۳

بهبانیه نهم: دختران خوب تلاشگری نمی‌کنند. ۱۰۴

بخش دوم

رفتارهایی که باید در پیش گرفت. ۱۱۳

رفتار اول: از اجازه گرفتن دست بردارید. ۱۱۴

رفتار دوم: یک رؤیا را انتخاب کنید و دیگر رهائش نکنید. ۱۲۲

رفتار سوم: جاه طلبی تان را در آغوش بگیرید. ۱۳۶

رفتار چهارم: کمک بخواهید. ۱۴۰

رفتار پنجم: برای موفقیت زیرینا بسازید. ۱۴۹

رفتار ششم: نگذار منصرفت کنند. ۱۶۶

رفتار هفتم: نه گفتن را بیاموزید. ۱۷۳

بخش سوم

مهارت‌هایی که باید کسب کرد. ۱۷۹

مهارت اول: برنامه‌ریزی. ۱۷۹

مهارت دوم: اعتماد به نفس. ۱۹۳

مهارت سوم: پشتکار. ۲۰۸

مهارت چهارم: اثربخشی. ۲۱۴

مهارت پنجم: مثبت‌نگری. ۲۲۴

مهارت ششم: خودرهبری زنان. ۲۲۸

نتیجه‌گیری

۲۳۵

پی‌نوشت‌ها

۲۳۹

مقدمه

چه می‌شد اگر...؟

هنگامی که ابتدا شروع به نوشتن این کتاب کردم، کاملاً قصد داشتم آن را «متأسفم، متأسف نیستم» نام‌گذاری کنم. بله، این نام را از یکی از آهنگ‌های دمی لوواتو^۱ الهام گرفتم. در واقع، می‌توانم بگویم آن آهنگ انگیزه‌ی تمام این کتاب بود.

اگر می‌خواهید، اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ را تصور کنید که اولین بار این آهنگ را شنیدم. صبح دوشنبه آفتابی بود. می‌دانم صبح دوشنبه بود؛ چون تمام پرسنل من دور میز کنفرانس مشغول رقص و پایکوبی بودند و برای شروع جلسه‌ی هفتگی سر شوق آمده بودند. همچنین می‌دانم آفتابی بود؛ چون یکی از روزهای فصل تابستان در شهر لس‌آنجلس بود. مالیات‌گزاران بر املاک تضمین می‌کند آب‌وهوا خنک‌تر از بیست و دو درجه‌ی سانتی‌گراد نخواهد شد.

ما همیشه قبل از جلسه‌های مهم می‌رقصیم؛ چون انرژی را افزایش می‌دهد و ما را در شرایط روانی مناسب قرار می‌دهد. هر هفته (برای این که همه‌چیز منصفانه باشد)، نقش دی‌جی را نوبتی می‌کنیم. دی‌جی عضوی از تیم است و وظیفه‌ی انتخاب موسیقی هیجانی‌مان را به عهده دارد. آن تابستان تمام کارکنان به‌غیر از خودم، زیر بیست و هشت سال سن داشتند. پس این موضوع جعبه‌شکلات نسل هزاره بود، هرگز نمی‌دانستید باید منتظر چه باشید. در آن دوشنبه‌ی خاص، برای اولین بار آن آهنگ را شنیدم.

عشق در اولین شنیدن بود.

اگر تا به حال با این اثر معروف نرقصیده‌اید و از آن لذت نبرده‌اید، باید آن را بلافاصله به لیست آهنگ‌های ورزش‌تان اضافه کنید. پرانرژی، مفرح و غیرمرتبط

با موضوع چالش، دقیقاً همان انگیزه‌ای است که برای تمرینات سخت هوازی یا شرکت در اولین دوره در انتخابات محلی شهردار نیاز دارید.

دیمی اجازه می‌دهد بدانیم که عالی به نظر می‌رسد و احساسی عالی دارد و همان‌گونه که ترجیح می‌دهد زندگی می‌کند. و متأسف است، اما متأسف نیست. من به چنین آهنگ‌هایی علاقه دارم. ریتم‌دار و جذاب است و به راحتی در انبار مهمات موسیقی‌ام جای می‌گیرد؛ انباری که از آن برای انرژی دادن به خود یا تغییر حال و روزم استفاده می‌کنم.

پس از آن تجربه‌ی اول، به سرعت عشقی زودگذر به آن پیدا کردم. در حمام، باشگاه و اتومبیل به آن گوش می‌دادم، حتی مدل سی‌دی آلبوم‌های تلفیقی کیدز باپ^۲ را بخش می‌کردم تا در زمان حضور فرزندانم نیز آن‌را تکرار کنم. منظوم این است که به این می‌گویند وفاداری، رفقا! هرکس رنج کیدز باپ را چشیده است، می‌تواند شهادت دهد که هفتمین طبقه‌ی جهنم والدین است. من واقعاً عاشق این آهنگ بودم و مدام به آن گوش می‌دادم. سرانجام سؤالی در ذهنم ایجاد شد: من بابت چه متأسف نیستم؟

ببینید، دیمی بابت زندگی کردن به میل خود متأسف نیست. بابت زیبا به نظر رسیدن یا حس خوبی داشتن یا ایجاد حس حسادت در دوست سابق خود یا حمام کردن در جکوزی داخل اتاق نشیمن متأسف نیست؛ اگر ویدئوی موسیقی او گواهی بر اثبات آن باشد. اما من چطور؟ چه بخش‌هایی از زندگی من وجود داشتند که هرگز حاضر نبودم به خاطرشان خجالت نکشم؟

کاش می‌توانستم بگویم هر بخش از زندگی‌ام فهرست بلندبالایی است از اهمیت ندادن به افکار دیگران؛ اما هرقدر بخواهم مثال و الگویی برای شما بیاورم، حقیقت نخواهد داشت.

در ضمن، اکثر تعطیلات کریسمس گذشته‌ی خود را در تخت با سرماخوردگی شدید گذراندم. آن زمان را صرف خواندن رمان‌های عاشقانه کردم، سبک دوره‌ی نیابت سلطنت^۳، که دوک‌های ناراحتی داشتند. دوک درست

بعد از بوسیدن قهرمان زن داستان با حرارت ده‌ها هزار خورشید یا چیزی شبیه به آن، می‌گفت: «ایونجلین^۴، من ذره‌ای اهمیت نمی‌دم جامعه چه فکری می‌کنه!» عهدم با خود در سال نو این بود که در هر سخنرانی‌ای از عبارت «ذره‌ای اهمیت» استفاده کنم. من به رؤیاهایم رسیده‌ام، و تازه دوم ژانویه است! هورا!

اما واقعاً، مانند بسیاری از زنان دیگر، هنوز در روند چیرگی بر یک عمر راضی نگه داشتن مردم هستم. دائم در تلاش برای حرکت در تمام بخش‌های زندگی‌ام بدون نگرانی بابت نظر دیگران هستم؛ اما در حقیقت این‌طور هم نیست که همیشه به آن دست بیابم. بله، حتی من که مشاور حرفه‌ای هستم نیز گاهی زیر بار فلج‌کننده‌ی انتظارات دیگران گرفتار می‌شوم و باید خودم را از لبه‌ی پرتگاه کنار بکشم. اما بهتر می‌دانید در زمینه‌هایی نیز آن‌را به مرحله‌ی استادی رسانده‌ام. بخش‌های کاملی از زندگی من وجود دارند که به سختی تلاش کرده‌ام نگاهم را از روی ارزش‌های خودم برندارم و نگران نظرات دیگران درباره‌ی آن‌ها نباشم. بزرگ‌ترین مثال آن؟ رؤیای پردازی بزرگ و بی‌پروا. هدف پردازی عظیم و نکوهیدنی. مادر شاغل با افتخار بودن در عوض پذیرفتن انگ خاص موجود در احساس گناه مادرانه. شهامت باور این که می‌توانم دنیا را با کمک به زنانی مانند شما تغییر دهم تا احساس کنید شجاع، سربلند و قوی هستید.

ممکن است گاهی در دام بدجنسی کسی که نمی‌شناسم در اینترنت نسبت به موها یا لباس‌ها یا سبک نوشتنم گرفتار شوم؛ اما دیگر هرگز یک ثانیه از زندگی‌ام را در نگرانی بابت نظر دیگران درباره‌ی رؤیای پردازی‌هایم صرف نمی‌کنم.

پذیرفتن این ایده که می‌توانید هر چیزی را برای خود بخواهید، بدون آن که دیگران دلیل آن‌را درک کنند، یکی از رهایی‌بخش‌ترین و قدرتمندترین احساسات دنیاست. می‌خواهید معلم سوم ابتدایی باشید؟ بسیار عالی! می‌خواهید یک استودیوی آرایش سگ با تخصص رنگ کردن موهای سگ پودل به رنگ صورتی داشته باشید؟ بسیار خوب! می‌خواهید پس انداز کنید تا در تعطیلات به سفری