

برای دختران

امروز دارم بدون خجالت کشیدن زندگی کنی و ثابت آفرینش. همان طور که هست شاد

باشی

خجالت نکش دختر

برنامه‌ای برای دستیابی به اهداف، بدون خجالت‌زدگی

ریچل هالیس

ترجمه‌ی کتایون امیراحمدی



نشر میلکان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

۸۸۸۸۸۸۸۸

www.nashr-milkan.com

nashr-milkan@sharif.edu

مقدمه

۹

بخش اول

بهبانیهایی که باید از شر آنها خلاص شد. ۲۳

بهبانیهی اول: این کاری نیست که بقیه‌ی زنها انجام می‌دهند. ۲۳

بهبانیهی دوم: من آدم هدف‌گرایی نیستم. ۳۶

بهبانیهی سوم: وقت ندارم. ۳۹

بهبانیهی چهارم: به حد کافی موفق نیستم. ۴۵

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

باشم. ۵۹

بهبانیهی ششم: از شکست وحشت دارم. ۶۸

بهبانیهی هفتم: قبلاً انجام شده است. ۷۴

بهبانیهی هشتم: مردم چه فکری می‌کنند؟ ۸۰

بهبانیهی نهم: دختران خوب تلاشگری نمی‌کنند. ۸۹

بخش دوم

رفتارهایی که باید در پیش گرفت. ۹۷

رفتار اول: از اجازه گرفتن دست بردارید. ۹۸

رفتار دوم: یک رؤیا را انتخاب کنید و دیگر ره‌هایش نکنید. ۱۰۴

رفتار سوم: جاه طلبی تان را در آغوش بگیرید. ۱۱۶

رفتار چهارم: کمک بخواهید. ۱۱۹

رفتار پنجم: برای موفقیت زیربنا بسازید. ۱۲۷

رفتار ششم: نگذار منصرفت کنند. ۱۴۲

رفتار هفتم: نه گفتن را بیاموزید. ۱۴۸

بخش سوم

مهارت‌هایی که باید کسب کرد. ۱۵۳

مهارت اول: برنامه‌ریزی. ۱۵۳

مهارت دوم: اعتماد به نفس. ۱۶۵

مهارت سوم: پشتکار. ۱۷۸

مهارت چهارم: اثربخشی. ۱۸۲

مهارت پنجم: مثبت‌نگری. ۱۹۱

مهارت ششم: خودرهبی‌ری زنان. ۱۹۵

نتیجه‌گیری

۲۰۱

پی‌نوشت‌ها

۲۰۵

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 لواتو^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. مالیات گزاف بر املاک تضمین می‌کند آب‌وهوا خنک‌تر از بیست‌ودو درجه‌ی ساتی‌گراد 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 همه چیز منصفانه باشد)، نقش دی‌جی را نوبتی می‌کنیم. دی‌جی عضوی از تیم است و وظیفه‌ی انتخاب موسیقی هیجانی مان را به عهده دارد. آن تابستان تمام کارکنان به‌غیر از خودم، زیر بیست‌وهشت 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 تابه‌حال 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.

دمی 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 حال‌وروزم 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^۱ را پخش می‌کردم تا در زمان حضور فرزندانم نیز آن‌را تکرار کنم. منظورم 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، دمی 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 هر قدر 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^۲، که دوک‌های ناراحتی داشتند. دوک درست بعد از بوسیدن قهرمان زن داستان با حرارت ده‌ها هزار خورشید یا چیزی شبیه به آن، می‌گفت: «ایونجیلین^۳، 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 این طور 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؟ رؤیایپردازی 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 رؤیایپردازی‌هایم 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 مجلل بروید و از دیگران بخواهید شما را بیانکا^۴ صدا کنند در حالی که نام‌تان در واقع پم^۵ است؟ بی‌نظیر است!

رؤیا، هر چه باشد، از آن شماست، نه من. نیازی نیست توجیه کنید؛ زیرا تا زمانی که از کسی درخواست تأیید نکرده‌اید، به اجازه‌ی کسی هم نیاز ندارید. در حقیقت زمانی که درک کنید لازم نیست رؤیاهای خود را به هر دلیلی برای کسی توجیه کنید، همان روزی است که حقیقتاً شروع می‌کنید به رفتن به سوی کسی که باید باشید. منظورم این نیست که با انگشت میانی بالا مانند آهنگ‌های بیانسه^۶ در میان مردم راه بروید. منظورم این نیست که گوشت تلخ و گستاخ شوید و اهداف خود را به صورت دیگران بگویید تا منظور خود را بیان کنید. منظورم این است که بر رؤیایی که دارید تمرکز کنید، کار خود را بکنید، ساعات خود را صرف آن کنید، و از احساس گناه کردن دست بردارید!

متأسفانه، بیش‌تر مردم تمام عمر خود را بدون چشیدن این حس می‌گذرانند. زنان به‌ویژه درباره‌ی خود بسیار بی‌رحم‌اند و اغلب خود را پیش از هرگونه تلاش، از رؤیای‌شان منصرف می‌کنند.

این تقلیدی آشکار است