



خجالت نکش دختر

برنامه‌ای برای دستیابی به اهداف، بدون خجالت‌زدگی

ریچل هالیس
ترجمه‌ی کتابیون امیراحمدی

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: به‌حد 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 اجازه‌گرفتن دست بردارید. ۹۸
- رفتار دوم: یک رؤیا را انتخاب کنید و دیگر رهایش نکنید. ۱۰۴
- رفتار سوم: جاه‌طلبی‌تان 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: نه‌گفتن را بیاموزید. ۱۴۸

چه می شد اگر...؟

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

اگر می خواهید، اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ را تصور کنید که اولین بار این آهنگ را شنیدم. صبح دوشنبه آفتابی بود. می دانم 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 می دانم آفتابی بود؛ چون یکی از روزهای فصل تابستان در شهر لس آنجلس بود. مالیات کفاف بر املاک تضمین می کند آب و هوا خنک تر از بیست و دو درجه‌ی سانتی گراد نخواهد شد.

ما همیشه قبل از جلسه‌های مهم می رقصیم؛ چون انرژی را افزایش می دهد و ما را در شرایط روانی مناسب قرار می دهد. هر هفته (برای این که همه چیز منصفانه باشد)، نقش دی جی را نوبتی می کنیم. دی جی عضوی از تیم است و وظیفه‌ی انتخاب موسیقی هیجانی مان را به عهده دارد. آن تابستان تمام کارکنان به غیر از خودم، زیر بیست و هشت سال سن داشتند. پس این موضوع جعبه شکلات نسل هزاره بود، هرگز نمی دانستید 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 ترقصیده‌اید و از آن لذت نبرده‌اید، باید آن را بلافاصله به لیست آهنگ‌های ورزش تان اضافه کنید. پرانرژی، مفرح و غیر مرتبط با موضوع چالش، دقیقاً همان انگیزه‌ای است که برای تمرینات سخت هوازی باسکت در اولین دوره در انتخابات محلی شهردار نیاز دارید.

دمی اجازه می دهد بدانیم که عالی به نظر می رسد و احساسی عالی دارد و همان گونه که ترجیح می دهد زندگی می کند. و متأسف است، اما متأسف نیست. من به چنین آهنگ‌هایی علاقه دارم. ریتم دار و جذاب است و به راحتی در ابزار مهمات موسیقی ام جای می گیرد؛ نباری که از آن برای انرژی دادن به خود یا تغییر حال و روزم استفاده می کنم.

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 آن را 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 بندهم 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 نیایت سلطنت^۲، که دوک‌های ناراحتی داشتند. دوک درست بعد از بسیدن قهرمان زن داستان با حرارت ده‌ها هزار خورشید یا چیزی شبیه به آن، می‌گفت: «امونجیلین^۳، من ذره‌ای اهمیت نمی‌دم جامعه چه فکری می‌کنه!» عهدم با خود در سال بی‌این بود که در هر سخنرانی‌ای از عبارت «ذره‌ای اهمیت» استفاده کنم. من به رؤیاهای 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. دلم 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

بخش اول

بهانه‌هایی که باید از شر آن‌ها خلاص شد

Excuse / ik'skyoʊz

فعل

۱. تلاشی است برای کاستن سرزنش (گناه یا اشتباه)؛ برای دفاع یا توجیه

۲. رهایی (کسی) از وظیفه یا تقاضا

کلمات مترادف: توجیه، دهان، چشم‌پوشی، تیرنه

بهانه‌ها، خودشان را در قالب چیزهای مختلف بسیاری نشان می‌دهند. برخی افراد، با تمام وجودشان آن‌ها را باور دارند. این گروه از افراد واقعاً فکر می‌کنند توانایی انجام فلان کار را ندارند، گمان می‌کنند زمان کافی در اختیار ندارند یا باورشان می‌شود که فردی هدفمند نیستند. آن‌ها اصلاً درک نمی‌کنند هر بار که به این باورها تکیه می‌کنند، نه تنها انگیزه‌ی خودشان را برای انجام کار تحریک می‌کنند، بلکه حتی قبل از شروع، تسلیم می‌شوند. بیایید دست از این کار برداریم. بهانه‌هایی که باورشان دارید، کدام‌اند؟ احتمال دارد یکی یا تعداد بیشتری از ایده‌هایی که در ذهن تان به‌عنوان توجیه جای گرفته‌اند، باعث شده باشند نتوانید رویاهای خودتان را دنبال کنید. امیدوارم با بررسی عمیق‌تر این که متداول‌ترین بهانه‌ها کدام‌اند و این که چرا نباید گذاشت قدرت بگیرند، بتوانید همه‌ی موانع اقدام کردن تان را درهم بشکنید.

بهانه‌ی اول: این کاری نیست که بقیه‌ی زن‌ها انجام می‌دهند

من دندان کوسه‌ای داشتم

صادقانه بگویم: من یکی از کودکان بدشمنی بودم که دندان‌های بچگی‌ام از بین نرفتند. به‌جای این که مثل هر دندان شیری محترم و شریفی، خیلی سریع بیفتند، به زندگی عزیزشان در دهان من ادامه دادند. هم‌زمان، دندان‌های دانی‌ام هم هیچ شرافتی

نداشتند. آن‌ها همانند تبهکارانی پرخاشگر و مهاجم که به دنبال جایی برای اقامت می‌گشتند، از راه رسیدند. من دو ردیف دندان داشتم، دندان کوسه‌ای!

در همین مواقع، برای این‌که ارزش بیش‌تری برای خودم قائل شوم، تصمیم گرفتم چتری‌هایم را با قیچی ریش‌پدرم کوتاه کنم؛ اما حالا می‌فهمم که این کار، هوشمندانه‌ترین اقدام نبوده است. من در دنبال کردن قانون به‌شدت سخت‌گیر بودم و هستم. کوتاه کردن موهایم در یازده‌سالگی مثل جراحی قلب باز با چاقوی نقره‌ی مادر بزرگم بود. اصلاً معقول نبود، اما در این مورد، چتری روی چشم‌هایم می‌ریخت و اعصابم خرد می‌شد. به همان اندازه که پیرو سخت‌گیر قانون بودم، زن عمل هم بودم و هستم. تصمیم گرفتم (خودم) همه چیز را روبرو راه کنم. وقتی پدرم از نتایج کارم مطلع شد، سعی کرد خط چتری من را که نامصاف بود، اصلاح کند. متأسفانه، مهارت او هم بهتر از من نبود و از طرف دیگر، در بلوغی خط مستقیم، به‌شدت اختلال و سواس فکری^{۱۳} دارد. لابد می‌خواست خط چتری من کاملاً صاف باشد. برای همین چتری‌هایم کوتاه و کوتاه‌تر می‌شدند تا به آن اوج صافی برسد. این قضیه این قدر ادامه پیدا کرد تا این‌که به خط پیشانی‌ام رسید. چتری‌هایم حتی از موهایم هم کوتاه‌تر شده بودند. عکس‌های کلاس پنجمی من، خیلی دیدنی‌اند!

در ضمن، گفته بودم همان روزها، ابروهایم را هم تراشیده بودم؟ هنوز هم نمی‌دانم چطور چنین جرتی کردم. تنها چیزی که می‌دانستم، این بود دیگر دوست نداشتم ابروهای پیوسته داشته باشم. برای همین تیغِ خواهر بزرگ‌ترم را برداشتم و وسط پیشانی‌ام گذاشتم؛ انگار درست‌ترین تصمیم باشد!

من خیلی هم چاقالو بودم.

کلارینت^{۱۴} هم می‌نواختم.

خیلی زشت بودم، موهایم هم فرفری بودند. همیشه دو برابر سایز رهبر گروه^{۱۵} بودم و به‌ندرت پیش می‌آمد لباس‌های گودویل^{۱۶} اندازه‌ام باشد. تنها چیزی که از کل دنیا می‌خواستم این بود که زیبا و محبوب باشم و با هرکس دیگری جور دربیایم. اما این تقریباً غیر ممکن بود.

وقتی بچه‌اید، هیچ کنترلی بر ظاهر خود یا حتی چیزهایی که می‌توانید به آن‌ها دسترسی پیدا کنید، ندارید. در عین حال، دقیقاً می‌دانید چه چیزی باید باشد و نیست!

می‌دانید دقیقاً از چه چیزی محرومید. تمام کاری که باید بکنید این است که دقیقاً به همان روشی که افراد دیگر برای همسویی و هماهنگی انجام می‌دهند، به قضیه نگاه کنید. در دنیایی کامل و بی‌نقص، در همان موقعی که متوجه تفاوت خود می‌شوید، فردی عاقل و مسن از راه می‌رسد و به شما یاد می‌دهد ارزش این بی‌ظنری و خاص بودن ذاتی‌تان را بدانید. آن‌ها با شما قدم می‌زنند و از واقعیت‌های زندگی می‌گویند و شاید هم بهترین راه را به شما نشان دهند تا باعث نشود موهای‌تان مثل یکی از قسمت‌های سم‌بال فرندز^{۱۷} شود که در آن، مونیکا از باربادوس دیدن کرد. در دنیایی بی‌نقص، آن‌ها شما را تشویق می‌کنند خودتان باشید و به شما کمک می‌کنند بفهمید چگونه می‌توانید اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید.

اما، بیش‌تر ما در آن دنیای کامل بزرگ نشده‌ایم.

اکثر ما طوری بزرگ شدیم که از همان سنین پایین، کاملاً تشخیص دهیم که چه چیزهایی برای ما مناسب نیست یا به‌مان نمی‌آید. باور کردیم که خیلی چاق، خیلی زشت یا خیلی بی‌دست و پا بودیم؛ به قدری که اگر تغییرات بزرگی در ما رخ ندهد، شایسته‌ی دوست‌داشته‌شدن و موردقبول واقع‌شدن نیستیم. به‌خاطر همین موضوع، برخی زنان بیش‌تر و بیش‌تر در خودشان فراموشی روند و برخی هم سرکش می‌شوند و دست به شورش می‌زنند: «دنیا، خاص بودن من را دوست ندارد؟ هیچ اشکالی ندارد، من هم طوری رفتار می‌کنم که آدم‌ها حتی قبل از نزدیک شدن به من، دفع شوند.»

اگر شما هم مثل من بودید، یعنی در همان زمان‌ها دندان‌های کوسه‌ای داشتید و چتری‌های یک‌اینچی‌تان قیافه‌تان را فجیع و زشت جلوه می‌داد، رک بگویم، گند می‌زدید. بنابراین، باید به کارهای دختران دیگر توجه کنید. مثل همان صحنه‌ای که بازیگر لیتل مر مید^{۱۸} خیلی هیجان‌زده بود که بالاخره می‌تواند روی زمین خشک قدم بگذارد، شما هم خودتان هستید که تصمیم می‌گیرید به بخشی از دنیای آن‌ها بدل شوید. هر کاری لازم است، انجام می‌دهید: طوری لباس می‌پوشید که بیش‌تر پذیرفته شوید. سایر رفتارها و گفتار‌تان هم به همین نحو تغییر می‌کند.

فرایند سریعی نبود. اما درنهایت، دندان‌هایم را ارتودونسی کردم و آموختم چطور موهایم را صاف کنم. وقتی در اواسط بیست‌سالگی بودم، در نقش بازی کردن مهارت خوبی کسب کردم. درواقع، توانستم دقیقاً مثل دیگر زنان شوم. حتی هیچ‌وقت پیش

نیامد که بیرسم آیا از انتخاب‌های خودم لذت می‌برم یا نه. وقتی شروع کردم به فکر کردن در این باره که آیا از مسیری که خودم را در آن قرار داده‌ام راضی هستم یا خیر، خیلی کم دلم خواست به عقب برگردم. پس، زندگی دوگانه‌ای را سپری کرده‌ام.

شبیه «روزها دستیار وکیل، شب‌ها جاسوس بین‌المللی»^{۱۹} نبودم. بیش‌تر این‌طور بودم که در زندگی‌ام تظاهر می‌کردم کسی دیگر هستم. این را آشکارا اعتراف می‌کنم. ارزشش را دارد.

از دید مردم و در همه‌ی شبکه‌های اجتماعی، من همسر، مادر، آشپز علاقه‌مند و عاشق غذا بودم. سلک‌های بودم که همه‌ی کارها را خودم به‌تنهایی انجام می‌دادم و وبلاگ داشتم و برای پست‌های فیسبوک هم ذوق می‌کردم. در پشت‌صحنه، مادری شاغل بودم که کارآفرینی می‌کرد و ...
دفتر کار داشتم.

پنج کارمند تمام‌وقت داشتم.

در هفته بیش از شصت ساعت کار می‌کردم.

بخش مهم این است: هر ثانیه از آن‌را دوست داشتم.

من عاشقِ هریک از آن لحظات بودم؛ اما هرگز آن‌را به زبان نیاوردم، نه به‌طور عمومی در شبکه‌های اجتماعی، نه به‌طور خصوصی در دوره‌می‌های خانوادگی، نه در مأموریت‌های تجاری برای همسر و نه حتی در جلسات کاری با مشتریان بالقوه. آن‌را کم‌اهمیت جلوه می‌دادم. طوری حقیقت را پس می‌زدم که انگار خفاشی در حال پرواز بودم. «اوه، کاری نکردم که!» هریک از دستاوردهایم را به خاک می‌سپردم و بزرگ‌ترین رویاهایم را حتی با خودم هم در میان نمی‌گذاشتم. نگران بودم دیگر آن‌ها را دوباره از دستم بکشند. نگران بودم اگر بدانند واقعاً در دلم چه می‌گذرد، در باره‌ی من چه فکری خواهند کرد.

واقعیت این بود که چیزهای بسیاری وجود داشتند که من رویای‌شان را داشتم. ایده‌هایی داشتم که با جهانیان به اشتراک بگذارم راجع به این‌که زنان چطور می‌توانند ذهنیت خود را، سلامتِ ذهنی‌شان، عزت‌نفس و حتی نحوه‌ی رنگ‌کردن ابروهای‌شان را (بله، تقریباً به‌اندازه‌ی بقیه‌ی مواردی که ذکر شد برای من اهمیت دارد) تغییر دهند. به این نتیجه رسیدم که اگر بتوانم پلتفرمی ایجاد کنم که بشود از طریق آن با همه‌ی زنان کل

زمین صحبت کرد، می‌توانم آن‌ها را تشویق کنم که پیشرفت کنند و لبخند روی لب‌شان بیاورم. باور داشتم که اگر مردم می‌توانند شبکه‌های اجتماعی را با ویدئوهایی از گربه‌ها و تصاویر قهوه‌ها و باشگاه‌های ورزشی پر کنند، پس من هم می‌توانم نقل‌قول‌های انگیزشی و مثبت را به آن‌ها اضافه کنم. باور داشتم می‌توانم با این ایده، کل کسب‌وکارم را تغییر دهم. باور داشتم می‌توانم دنیا را تغییر دهم.

منظورم این است: چه کسی این حرف‌ها را می‌زند؟

من می‌زنم. حالا، به هر روشی.

پنج یا ده سال پیش را دارم؟ مطلقاً نه. رویاهای محرمانه‌ی خودم را در جایی تمیز و محکم نگاه داشتم (فقط کردم؛ جایی که هیچ‌کس نتواند درباره‌ی آن‌ها قضاوت کند یا عجیب‌وغریب بداندشان، جایی که هرگز نور بر آن نتابد یا احتمال فاش شدن آن نباشد). غافل از این‌که استعدادها و مهارت‌ها هم دقیقاً مثل چیزهای زنده هستند؛ نمی‌توانند در تاریکی رشد کنند.

شاید کاری که من کردم، برای شما معهودی نداشته باشد. اگر پنهان کردن رویاهای تان برای شما عجیب جلوه می‌کند، من این‌طور عرض می‌کنم که شما هرگز در حوزه‌ی من فعالیت نکرده‌اید. اجازه بدهید به شما بگویم، خیلی پوست‌کلفتی می‌طلبید که بتوانید چیزهای بدی را که مردم در اینترنت به زبان می‌آورند، نانشیده بگیرید. پوستی ضخیم مثل پینه که چند بار شکاف برمی‌دارد، شدیدتر از قبل زخم می‌شود.

سال‌ها زمان صرف کردم تا جرئت کنم به‌طور واضح و روشن راجع به رویاهایم صحبت کنم.

ابتدا از وبلاگ‌نویسی شروع کردم. کی؟ وقتی چهار سال مشغول اداره کردن شرکت موفق‌ی در زمینه‌ی برنامه‌ریزی رویداد در لس‌آنجلس بودم. میهمانی‌های پرزرق‌وبرق و مراسم عروسی را شخصاً مدیریت می‌کردم. کاملاً از پا درمی‌آمدم. حضور در رویدادهای چندمیلیون‌دلاری خیلی مسحورکننده است؛ اما مدیریت‌شان، بی‌وقفه و بی‌رحمانه است. در پایان چهار سال مطمئن نبودم آیا واقعاً می‌خواهم ادامه بدهم یا نه. اما این وبلاگ را شروع کرده بودم. در آن زمان، وبلاگ‌نویسی به‌شدت گسترش یافته بود و هرکسی حتی با مادرش هم که شده در آن فعالیت می‌کرد. پس من هم خواستم تلاشم را بکنم.

اگر می‌توانستیم چیزی به شما بگوییم، اگر می‌توانستیم شما را قانع کنیم آن را باور داشته باشید، این بود که «شما برای خیلی بیش از این‌ها ساخته شده‌اید». شما برای داشتن رؤیاهایی ساخته شده‌اید که از داشتن‌شان می‌ترسید. شما برای انجام کارهایی ساخته شده‌اید که فکر می‌کنید شایستگی آن‌ها را ندارید. شما برای رهبر بودن ساخته شده‌اید. شما برای مشارکت داشتن ساخته شده‌اید. شما برای ایجاد تغییر ساخته شده‌اید، هم در جامعه‌ی محلی خود و هم در کل جهان. شما برای این ساخته شده‌اید که به «بیش‌تر» از آنچه امروز هستید تبدیل شوید و مهم این است که تعبیر شما از «بیش‌تر» ممکن است مانند تعبیر من یا تعبیر شخص دیگری نباشد.

- از متن کتاب -

تاکنون شده احساس کنید گیر کرده‌اید؟ شده تلاش کنید زمانی برای رؤیای‌تان پیدا کنید؟ آیا تقلا کرده‌اید به خود بیولانید چنین رؤیاهایی دارید؟ ریچل هالیس در خجالت نکش دختر، از تله‌ها، معضلات و بهانه‌هایی می‌گوید که نمی‌گذارند به اهداف‌مان برسیم. او با خلوص نیروبخش و اغلب بامزه از تجارب و اشتباهات خودش حرف می‌زند. همچنین مشاوره‌ی خیلی خوبی می‌دهد که چطور کاری کنیم زندگی‌مان همان‌طوری باشد که می‌خواهیم.

- گریچن رابین، نویسنده‌ی کتاب پروژه‌ی شادی

خواندن کتاب خجالت نکش دختر، مثل نشستن در کنار بهترین دوست‌تان است. او می‌تواند از مکان‌های تاریکی بگوید که سعی داشتید خود را در آن‌ها پنهان کنید، نوری به آن‌ها بتاباند. ریچل این توانایی را دارد که به شما کمک کند دختر بدجنس درون‌تان را ساکت کنید. او می‌تواند تشویق‌تان کند که باور کنید می‌توانید واقعاً تغییر کنید و همان زنی شوید که همیشه رؤیایش را داشتید. هدیه‌ی ریچل به شما این است که کاری می‌کند دیگر به خاطر گذشته‌تان احساس تنهایی یا شرم نکنید و برای آینده‌ای که پیش رو دارید، به شما امید و برنامه می‌دهد. گفته‌های او مانند نوری هدایتگر است که کمک می‌کند در این تنها زندگی‌ای که داریم، عظمت را دنبال کنیم.

- جانا کیچر، عکاس و پادکست‌ساز

ISBN: 978-622-6573-03-0



9 786226 573030



نشر میلکان