

ریچل هالیس

شرمند نباش دختر

مترجم: زینب انجم روز

Girl Stop Apologizing



مدرسنامه	: هالیس، ریچل، ۱۹۸۳-م. Hollis, Rachel (Event planner)
عنوان و نام پدیدآور	: شرمنده نباش دختر ریچل هالیس؛ مترجم زینب انجم روز.
مشخصات نشر	: تهران: شنایا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۴ ص: ۱۴/۲۱×۵/۲، ۵-۵۹-۷۱۶۱-۶۲۲-۹۷۸
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۱-۵۹-۵
وضعیت فهرست نویسی:	ولفیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals, ۲۰۱۹.
یادداشت	: کتاب حاضر با عنوان «عذرخواهی نکن دخترا» با ترجمه‌ی علی اصغر شجاعی توسط انتشارات ادبیات معاصر در سال ۱۳۹۷ فینا گرفته است.
عنوان دیگر	: عذرخواهی نکن دخترا!
موضوع	: خودسازی در زنان
موضوع	: Self-actualization (Psychology) in women
موضوع	: عزت نفس زنان
موضوع	: Self-esteem in women
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
شناسه افزوده	: انجم‌روز، زینب، ۱۳۷۰-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۲۸۹۶۷
وضعیت رکورد	: فیا



www.ketab.ir

شرمنده نباش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: زینب انجم روز

ویراستار و صفحه‌آرا: فاطمه شادی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰،۰۰۰ تومان

شابک: ۵-۵۹-۷۱۶۱-۶۲۲-۹۷۸

www.shenayabook.com

تلفن: ۰۹۱۲۴۹۸۴۹۷۹

فهرست

مقدمه: چه می‌شود اگر...	۵
بخش اول: بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید	۲۳
بهانه اول: زنان دیگر این کار را نمی‌کنند	۲۵
بهانه دوم: من کسی نیستم که اهدافش را دنبال کند	۳۹
بهانه سوم: زمان کافی ندارم	۴۵
بهانه چهارم: من برای موفق شدن کافی نیستم	۵۵
بهانه پنجم: نمی‌توانم رویایم را دنبال کنم و همزمان مادر، دختر و کارمند خوبی باشم	۶۹
بهانه ششم: از شکست خوردن می‌ترسم	۸۱
بهانه هفتم: این کار قبلاً انجام شده است	۸۹
بهانه هشتم: دیگران چه فکری خواهند کرد	۹۷
بهانه نهم: دختران خوب هیاهو به پا نمی‌کنند	۱۰۷
بخش دوم: رفتارهایی که باید یاد بگیرید	۱۱۷
رفتار اول: اجازه گرفتن را کنار بگذارید	۱۱۹

فهرست

رفتار دوم: یک رویا انتخاب کنید و با تمام وجود دنبالش بروید	۱۲۷
رفتار سوم: جاه طلب کلمه بدی نیست	۱۴۱
رفتار چهارم: تقاضای کمک کنید	۱۴۵
رفتار پنجم: برای موفقیت پایه‌ریزی کنید	۱۵۵
رفتار ششم: به دیگران اجازه ندهید منصرفتان کنند	۱۷۳
رفتار هفتم: نه گفتن را یاد بگیرید	۱۸۱
بخش سوم: مهارت‌هایی که باید کسب کنید	۱۸۷
مهارت اول: برنامه‌ریزی	۱۸۹
مهارت دوم: اعتماد به نفس	۲۰۳
مهارت سوم: استقامت	۲۱۵
مهارت چهارم: اثر بخشی	۲۲۲
مهارت پنجم: مثبت اندیشی	۲۳۵
مهارت ششم: مدیریت	۲۴۰
نتیجه‌گیری: به خودتان باور داشته باشید	۲۴۶

مقدمه

چه می‌شود اگر...

زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم قصد داشتم نامش را تأسف بی تأسف بگذارم و بله، در واقع این نام برگرفته از یکی از آهنگ‌های دمی لواتا بود. حقیقتاً این آهنگ بود که در من انگیزه‌ای برای نوشتن این کتاب به وجود آورد. اولین بار که این آهنگ را شنیدم اواخر تابستان ۲۰۱۷ بود -اگر که مایل هستید آن روز را تجسم کنید- صبح آفتابی یک روز دوشنبه بود. به یاد دارم که دوشنبه بود چون کارمندانم در حال آماده‌سازی خودشان برای شروع جلسه هفتگی بودند. آفتابی بودن آن روز را به یاد دارم چون در لس آنجلس تابستان بود و مالیات ملکی بالایی که پرداخت می‌کردیم خیالمان را راحت می‌کرد که دمای هوا زیر هفتاد و سه درجه نخواهد رفت. همیشه قبل از برگزاری و شروع جلسات با هم می‌رقصیم، چون این کار باعث می‌شود انرژی بالایی داشته باشیم. هر هفته برای اینکه انصاف را رعایت کرده باشیم، یکی از اعضای گروه مسئولیت اجرای آهنگ را بر عهده می‌گیرد و دی‌جی می‌شود. تابستان آن سال تمامی کارمندان از جمله خودم زیر بیست و هشت سال سن داشتند؛ مثل جعبه شکلاتی که در آن انواعی از شکلات‌ها وجود دارند و نمی‌دانی کدام یک قسمت

تو می‌شود. در آن دوشنبه به یادماندنی این آهنگ را برای اولین بار شنیدم. عشق در اولین شنیدن!

اگر تا به حال به گوش کردن این قطعه موفق نشده‌اید باید سریعاً آن را به لیست آهنگ‌هایی که در هنگام ورزش کردن گوش می‌کنید اضافه کنید. یک آهنگ مثبت و خوش‌بینانه و کاملاً بی‌ربط به ورزش اما همان شوق و اشتیاقی را به شما می‌دهد که برای شروع تمرینات هوازی یا اولین دوره انتخابات شهرداری نیاز دارید. دمی باخواندن این آهنگ حس خوب و ظاهر زیبایش را با ادای کلمات به ما نیز منتقل می‌کند و می‌گوید بر طبق قوانین خودش زندگی می‌کند و از اینکه احساس شرمندگی نمی‌کند متأسف نیست. من عاشق این مدل آهنگ‌ها هستم. آهنگ‌هایی که به شدت جذاب و شنیدنی هستند و خیلی راحت وارد لیست آهنگ‌های آرامش‌بخشم می‌شوند. آهنگ‌هایی که حالم را عوض می‌کنند و انرژی‌ام را بالا می‌برند. بعد از اولین باری که به این آهنگ گوش کردم علاقه‌ام به آن بیشتر و بیشتر شد. در حمام، در باشگاه، در ماشین... در همه حال به این آهنگ گوش می‌کردم. تا اینکه در آخر سؤالی ذهنم را پر کرد: من از چه چیزی متأسف و شرمنده نیستم؟ دمی چون بر اساس قوانین خودش زندگی می‌کند شرمنده نیست. از اینکه زیباست و حس خوبی دارد متأسف نیست. از اینکه باعث حسادت دوست‌پسر سابقش می‌شود و در جکوزی خانه‌اش حمام می‌کند شرمنده نیست. اما من از چه چیزی شرمنده نیستم و حاضر نیستم که به خاطرشان عذرخواهی کنم؟ ای کاش می‌توانستم بگویم به خاطر همه بخش‌های زندگی‌ام، ای کاش می‌توانستم بگویم که در هیچ‌کدام از مراحل زندگی‌ام حتی ذره‌ای به نظرات دیگران اهمیت نداده‌ام. اما با وجود مثالی که می‌خواهم برایتان تعریف کنم چنین جمله‌ای درست از آب در نمی‌آید.

کریسمس سال گذشته را به خاطر سرماخوردگی شدید در

تخت خواب گذراندم. از این فرصت استفاده کردم و خودم را مشغول خواندن رمان‌های تاریخی-عاشقانه مربوط به دوران نیابت سلطنت در انگلستان کردم؛ داستان‌هایی که نجیب‌زاده‌هایش مدام از جملاتی مانند: «اَوْنَجِلین، من حتی ذره‌ای به آنچه مردم می‌گویند اهمتی نمی‌دهم» استفاده می‌کردند. در آغاز سال نو با خودم عهد بستم که در تمامی سخنرانی‌هایم از «اهمیت ندهید» استفاده کنم. من قولم را عملی کرده‌ام الان دوم ژانویه است. آفرین بر من! اما مانند زنان دیگر هنوز هم در حال تلاش برای راضی نگه‌داشتن دیگرانم. مدام قسمت‌های مختلف زندگی‌ام را بررسی می‌کنم تا مطمئن شوم اثری از نظرات دیگران در آن نباشد. اما صادقانه بگویم هیچ وقت به نتیجه دلخواهم نمی‌رسم بلکه حتی من... یک مشاور حرفه‌ای. حتی من هم گاهی اوقات خودم را در دام افکار فلج‌کننده دیگران می‌بینم و در این مواقع باید با خودم حرف بزنم و به خودم آرامش بدم. اما بهتر است بدانید قسمت‌هایی از زندگی‌ام نیز هستند که کاملاً بر آن‌ها احاطه دارم. بخش‌هایی از زندگی‌ام هستند که کاملاً بر آن‌ها تمرکز کرده‌ام و حواسم هست که ارزش‌های خودم را در الویت قرار بدهم و به نظرات دیگران اهمیتی ندهم. مثال بزنم؟ بزرگ مانند رویاهای جسورانه، عظیم مانند اهداف پلید. به جای اینکه خودم را غرق احساس گناه کنم، به خودم به عنوان یک مادر شاغل افتخار می‌کردم. این جرئت را به خودم می‌دهم که با کمک زنانی چون شما می‌توانم دنیا را تغییر بدهم. کمک کنم تا احساس شجاعت، افتخار و قدرت کنید. ممکن است هر چند وقت یک‌بار ذهنم را درگیر نظرات افرادی که در اینترنت درمورد مدل موهایم، لباس‌هایم، یا شیوه نگارش‌م صحبت می‌کنند کنم، ولی این روزها دیگر حتی یک ثانیه هم به اینکه بقیه درباره‌ام چه فکر می‌کنند اهمیتی نمی‌دهم.

قدرتمندترین و شیرین‌ترین حس دنیا پذیرفتن این حقیقت است که

شما می‌توانید کاری را به خاطرۀ خودتان انجامش دهید حتی اگر هیچ کس نتواند حس شما را از انجام این کار درک کند. می‌خواهید معلم دبستان شوید؟ فوق‌العاده‌است. متخصص رنگ‌کردن موی نژاد پودل هستید و می‌خواهید یک آرایشگاه مخصوص‌شان باز کنید؟ عالی است! می‌خواهید پولتان را پس‌انداز کنید تا برای داشتن تعطیلاتی رویایی جایی سفر کنید که بقیه به جای سم که اسم واقعی‌تان است شما را بیانکا صدا کنند؟ حرف ندارد! رویاتان هرچه هست متعلق به خودتان است، نه من. مجبور نیستید که درباره‌اش توضیح دهید. تا مادامی که شما به دنبال تایید دیگران نباشید نیازی به اجازه آن‌ها هم ندارید. در حقیقت زمانی که شما به این حقیقت اعتقاد پیدا می‌کنید که فرار نیست رویاتان را برای کسی توضیح دهید آن لحظه است که قدم در راهی می‌گذارید که در تقدیرتان نوشته شده است. منظورم این نیست که مانند آهنگ بیانسه جووری رفتار کنید که من به شما اهمیت نمی‌دهم. منظورم این نیست که با بقیه بدرفتاری کنید و گستاخ شوید و اهدافتان را جلوی چشم بقیه دنبال کنید تا خودنمایی کنید. منظورم این است که روی هدف‌تان تمرکز کنید، تلاش کنید، ساعت‌ها وقت بگذارید و احساس گناه نکنید. متأسفانه افراد زیادی هستند که زندگی‌شان را بدون تجربه کردن چنین چیزی پشت سر می‌گذارند. انسان‌ها مخصوصاً خانم‌ها نسبت به خودشان خیلی بی‌رحمند و خودشان را از رسیدن به رویاهایشان منع می‌کنند. این به شدت اشتباه است. استعدادهای کشف نشده زیادی درون افراد است که می‌ترسند به خودشان شانس دوباره‌ای بدهند. همین الان در میان زنانی که در حال خواندن این مطلب هستند کسانی وجود دارند که با رویاهای بشر دوستانه‌شان می‌توانند دنیا را تغییر بدهند... ولی به شرطی که جرئت دنبال کردن رویاهایشان را داشته باشند. همین الان در بین زنانی که در حال خواندن این مطلب هستند کسانی وجود

دارند که توانایی راه‌اندازی شرکتی را دارند که به واسطه آن می‌توانند زندگی خانواده‌شان و حتی امور زندگی خانواده‌های دیگر که تحت حمایت اقدامات شرکت قرار می‌گیرند را تحت‌تاثیر قرار دهند. ولی به شرطی که به این باور برسند که اقداماتشان مؤثر واقع خواهد شد. همین الان در بین زنانی که در حال خواندن این مطلب هستند کسانی وجود دارند که اپلیکیشن پرکاربرد بعدی را ابداع کنند، برند معروف بعدی را ابداع کنند، پرفروش‌ترین کتاب بعدی را بنویسند یا محصولات پرفروش آرایش را تولید کنند که همه خواهانش باشیم... ای کاش که فقط خودشان را باور داشته باشند. یک رویا همیشه با یک سؤال آغاز می‌شود و آن سؤال همیشه با چه می‌شود اگر، آغاز می‌شود.

چه می‌شود اگر به دوران مدرسه باز می‌گشتیم؟

چه می‌شود اگر فلان چیز را می‌ساختیم؟

چه می‌شود اگر خودم را به دویدن تشویق می‌کردم؟

چه می‌شود اگر به شهر جدیدی نقل مکان می‌کردم؟

چه می‌شود اگر کسی بودم که می‌توانست همه چیز را تغییر دهد؟

چه می‌شود اگر پول بیشتری به حسابم وارد می‌شد؟

چه می‌شود اگر کتابی را برای کمک به دیگران بنویسم؟

چه می‌شود اگر...؟!

این سؤال مثل التماس کردن به در خانه‌ی قلبتان است تا برای بیرون راندن ترسی که در مغزتان لانه کرده است جسارت پیدا کنید. پیدا شدن سروکله «چه می‌شود اگر» دلیل خاصی دارد. چه می‌شود اگر مانند راهنما برای شما عمل می‌کند. «چه می‌شود اگر» به شما می‌گوید که باید روی چه موضوعی تمرکز کنید. اگر تمام زنانی که «چه می‌شود اگر» را می‌شنوند اجازه دهند آتش درونشان را برای پیدا کردن خود واقعی‌شان شعله‌ور کند، نه تنها خودشان از توانایی‌هایشان

شوکه می‌شوند بلکه دیگران را هم انگشت به دهان خواهند کرد. اطمینان دارم که اگر ما زن‌ها دنبال جواب این سؤال‌ها برویم تاثیری که بر روی دنیای اطرافمان می‌گذارد کوبنده خواهد بود.

دانشمندان برآورد کرده‌اند که ما تنها از ده درصد توانایی مغزمان استفاده می‌کنیم. اما تا به حال فیلم‌هایی دیده‌اید که در آن‌ها قهرمان داستان به یک‌باره صاحب ذهنی قدرتمند می‌شود؟ برای اینکه از تمام قدرت ذهنیشان استفاده کنند یک قرص می‌خورند یا توسط یک سازمان دولتی مخفی آموزش داده می‌شوند و به‌طور ناگهانی با استفاده از ذهنشان شروع به خم کردن فلزات می‌کنند و چون از تمام توانایی‌هایشان استفاده می‌کنند می‌توانند فقر جهانی را در عرض چند ساعت حل کنند. من باور دارم که بسیاری از زنان در دنیا شبیه (پیتر پارکر) قبل از آنکه عنکبوت نیش بزند هستند. آن‌ها هم در حال بهبود بخشیدن به توانایی‌هایشان هستند. چون هنوز راه‌حلی نیافته‌اند که بتواند قفل ذهنشان را بشکند. درصد کمی از مردم ما هستند که از کودکی برای باور به توانایی‌های خودشان تشویق شده‌اند. کسانی که اینگونه پرورش یافته‌اند در بزرگسالی هم به توانایی‌هایشان باور دارند. معمولاً کسانی که از توانایی مالی بهتر و سطح زندگی بالاتری بهره‌مند هستند راحت‌تر از کسانی که در موقعیت پائین‌تری قرار دارند می‌توانند به موفقیت دست پیدا کنند. اما چه می‌شود اگر شما با اعتقاد و ایمان به خودتان پرورش نیافته باشید؟ اگر موقعیت خوب و حمایت مالی مناسب نداشته باشید چه؟ باید چه کسی باشید تا ایمانتان به توانایی‌هایتان بیشتر از قبل شود؟ باید چه کسی باشید تا حتی با وجود دور شدن از توانایی‌هایتان باز هم به راهتان ادامه دهید؟ چه می‌شود اگر به راهتان ادامه دهید؟ چه می‌شود اگر به خودتان ایمان داشته‌باشید؟ نه تنها شما، بلکه تمامی زنان سرتاسر دنیا چه می‌شود اگر تصمیم بگیرند تصورات خود را جایگزین انتظارات

دیگران کنند؟

می‌توانید تصور کنید اگر بیش از ۲۵ درصد یا ۱۵ درصد، یا نه، فقط بیش از ۵ درصد از زنان در جهان دنبال «چه می‌شود اگرهایشان» بروند چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید که اگر احساس گناه یا شرمی که به خاطر تردید به خود واقعی‌شان هست را کنار بگذارند و توانایی‌هایشان را پرورش دهند چه می‌شود؟ می‌توانید تصور کنید که چه پیشرفت شگرفی در زمینه‌های مختلف از هنر گرفته تا علم و تکنولوژی و ادبیات صورت خواهد گرفت؟ می‌توانید تصور کنید که زنان چقدر سرزنده‌تر و شاداب‌تر خواهند بود؟ می‌توانید تأثیری که روی خانواده‌هایشان خواهد گذاشت را تصور کنید؟ چقدر جامعه را تحت تأثیر قرار خواهد داد؟ و البته بر روی دیگر زنانی که شاهد موفقیت آن‌ها هستند و از آن‌ها انگیزه می‌گیرند و جرئت پیدا می‌کنند و از این جرئت استفاده می‌کنند تا تغییری در زندگی‌شان ایجاد کنند. اگر چنین انقلابی رخ دهد (انقلابی به نام چه می‌شود اگر) می‌توانیم دنیا را عوض کنیم. در حقیقت من ایمان دارم که می‌توانیم دنیا را عوض کنیم اما در اول باید ترس از قضاوت شدن به خاطر خود واقعی‌مان را کنار بگذاریم.

دوازده دقیقه است که اینجا نشسته‌ام تا موضوع را به صورتی ساده بیان کنم. اما می‌دانید موضوع چیست؟

همه ما زنان عاقل و بالغی هستیم و با این موضوع دست و پنجه نرم می‌کنیم. می‌توانیم گفتگوهای حقیقی را درک کنیم. می‌توانیم در مقابل آینده‌ای که سمت زندگی‌مان گرفته شده نگاه کنیم و وقتی صحبت از عوامل بازدارنده زندگی‌مان می‌شود به آن‌ها اعتراف کنیم. نکته قابل ذکر اینجاست که: زنان از خودشان می‌ترسند. بله این یک حقیقت است. اگر ترسی از خودمان نداشته‌ایم بیشتر وقت‌مان را صرف

عذرخواهی و ابراز پشیمانی از دیگران نمی‌کردیم؛ آن هم به‌خاطر آنچه از زندگی می‌خواهیم و زمانی که صرف این دو موضوع می‌کنیم. به‌طور متوسط این روند در اکثر زنانی که سعی می‌کنند خودشان باشند صدق می‌کند. وقتی شما پا به این دنیا گذاشته‌اید دست خودتان نبوده‌است. این یک تصمیم آگاهانه نبوده که می‌خواهید چه کسی باشید؟ کاملاً از روی غریزه بوده است. قبلاً شلوغ کار بوده‌اید؟ آرام بوده‌اید؟ با کسی که بودید احساس راحتی داشتید؟ نیازهایتان ساده بوده، وظایفتان مشخص بود و اصلاً به خود منحصر به فردتان فکر نمی‌کردید؟ فقط حضور داشتید سپس تغییری رخ داد. اتفاقی رخ داده، اتفاقی که زندگی‌تان را تحت‌تاثیر قرار داد و بدون اینکه خودتان متوجه این موضوع باشید. به انتظارات دیگران توجه نشان دادید. آنجایی که با شما همانند یک کودک رفتار شد، از شما انتظار می‌رفت که خیلی از کارها را انجام دهید، شیشه شیرتان را روی زمین نیندازید، وقتی از آنچه که می‌خواستید دور می‌شوید جیغ نزنید، مانند یک آدم بالغ خودتان به دستشویی بروید، از کار گرفتن برادرستان دست بردارید و نگویند دلم می‌خواهد.

در طول مدتی که ما پذیرفتیم که بر طبق توقعات دیگران زندگی کنیم دو اتفاق مهم رخ داد: اول این که پذیرفتیم که براساس هنجارهای جامعه زندگی کنیم. این مورد خوبی است. چون خواهر من، اگر در سن سی و دو سالگی با این بهانه که کسی به تو یاد نداده چطور از دستشویی استفاده کنی هنوز هم از پوشک استفاده می‌کردی، از دید مردم اصلاً بامزه و جالب نبود. دومین اتفاقی که رخ داد این بود که یاد گرفتیم چگونه توجه دیگران را به سوی خودمان جلب کنیم که البته برای یک کودک مساوی با عشق است. در حقیقت اگر اینگونه بزرگ می‌شدیم در مسیر زندگی‌مان گام برمی‌داشتیم و هر توجهی را تعبیری از عشق و علاقه می‌دانستیم. بنابراین رسانه‌های اجتماعی

نقش سازنده‌ای در این زمینه داشتند. بسیار خوب من اینجا هستم تا با شما صحبت کنم و از شما بخواهم توانایی‌های خودتان را بشناسید تا به خودتان کمک کنید. در همان سنین پائین یاد می‌گیریم که چگونه می‌توانیم توجه دیگران را به خودمان جلب کنیم. حتی اگر عملکردهای ما به مرور زمان دچار تغییراتی شوند باز هم تاثیر آنچه که در کودکی درباره به‌دست آوردن توجه دیگران آموخته‌ایم، در بزرگسالی همراهمان خواهد ماند. افراد مختلف برای جلب توجه اطرافیان‌شان شیوه و روش‌های منحصر به فرد خودشان را دارند. برای مثال: گروهی با خنداندن پدر و مادر، گروهی با انجام دادن کارهای مورد علاقه‌ی آن‌ها. گروهی با زمین خوردن و آسیب رساندن به خودشان. می‌دانم که صحبت‌هایم کلیت‌بخشی است ولی تا به حال به‌طور جدی از خودتان پرسیده‌اید که آیا کسانی را که می‌شناسید که همیشه در زندگی مشکلاتی را دارند. مهم نیست که چند شنبه است. برای آن‌ها همیشه زندگی همین است چون با داشتن این مشکلات می‌توانند توجه دیگران را به سمت خودشان جلب کند. آیا تا به حال با فردی معتاد به کار مانند من ملاقات داشته‌اید؟ او تنها تفریحش کار کردن است چون می‌خواهد مانند بچه‌ها جلب توجه کند. آیا زنائی را می‌شناسید که درمانده به‌نظر می‌رسند؟ آن‌ها نیز منتظر کسانی هستند که مشکلاتشان را حل کنند و آن‌ها را در امور تصمیم‌گیری کمک کنند. اصل مطلب من این است که ما از همان سنین کودکی یاد می‌گیریم که چگونه کارهایی را برای جلب توجه دیگران انجام دهیم تا توجهشان را به سوی خودمان جلب کنیم و حتی در برخی موارد نسبت به موقعیت پیش آمده عملکرد خودمان را تغییر می‌دهیم. برای من، همیشه موقعیت‌هایی که به آن‌ها دست پیدا می‌کردم وسیله‌ای برای جلب توجه از سمت خانواده‌ام بود. این چیزی بود که از کودکی به من آموخته شده بود، که اگر می‌خواهم مورد

لطف و حمایت خانواده‌ام قرار بگیرم باید چیزی را به دست بیاورم. آیا والدینم مرا دوست داشتند؟ صد درصد. اما بچه‌ای که توجه کردن را از عشق می‌بیند هر کاری می‌کند تا توجه و عشق والدینش را به دست بیاورد.

بسیار خوب بیایید بحث را جمع‌بندی کنیم. شما یک کودک هستید و یاد گرفته‌اید که اگر رفتارهای خاصی را انجام دهید می‌توانید توجه افرادی را به خودتان جلب کنید. این باور درون شماست که در حال رشد هستید، ریشه می‌دواند. بخشی از کسی که قرار است در آینده به آن تبدیل شوید می‌شود، اما این تنها مورد آزردهنده‌ای نیست که یاد می‌گیرید. در همان سنین است که نه تنها به شما یاد داده می‌شود که چگونه عشق را از دیگران دریافت کنید، بلکه به شما گفته می‌شود چه شکلی باشید تا برای همیشه این عشق را دریافت کنید.

آیا تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید که زندگی کنونی‌تان چند درصدش طبق تصمیمات خودتان بوده و چه بخش‌هایی از آن چیزی است که دیگران از شما انتظار داشته‌اند. من با این فکر بزرگ شده‌ام که ازدواج خواهم کرد و بچه‌دار خواهم شد. اکثر دخترانی که با آن‌ها به دبیرستان می‌رفتم در آستانه نوزده سالگی شان صاحب یک فرزند هم بودند. وقتی که من در سن بیست و چهار سالگی صاحب فرزند پسر شده بودم از دید آن‌ها پیر بودم. پیر بودم و دیر بچه‌دار شده بودم. بیست و چهار! از دید من این سن برای بچه‌دار شدن بسیار کم بود. تصور این که یکی از فرزندانم در بیست و چهار سالگی صاحب بچه شود قلبم را به تپش می‌آورد. به نظر من خیلی چیزهاست که باید در زندگی دید و تجربه کرد، خیلی حقایق درمورد خودتان است که در این سن هنوز به آن‌ها دست پیدا نکرده‌اید. نمی‌توانم بگویم که اگر به گذشته برگردم ازدواج و بچه‌دار شدنم را تغییر خواهم داد چون این یعنی دیگر فرزندان را که الان دارم را نخواهم داشت، اما هر