



www.ketab.ir

عذرخواهی بسه، دختر جان

یک برنامه ی بدون خجالت برای باور داشتن اهداف و
دست یابی به آنها

ریچل هالیس

مهرداد یوسفی



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان لبافی نژاد، بعد از
خیابان دانشگاه نبش
کوچه اسلامی پلاک ۸۶
طبقه ۳
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

GIRL, STOP APOLOGIZING

سرشناسه هالیس، ریچل Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور عذرخواهی بسه دخترجان! / ریچل هالیس؛ مهرداد یوسفی

مشخصات نشر تهران: انتشارات ادبیات معاصر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری ۲۴۰ ص: ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.

شابک 978-622-95268-8-0

وضعیت فهرست نویسی فیبا

یادداشت عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free

plan for embracing and achieving your goals

موضوع زنان مسیحی- راه و رسم زندگی

Christian women-- Conduct of life

موضوع خودسازی در زنان Self-actualization (Psychology) in women

شناسه افزوده یوسفی، مهرداد، ۱۳۵۵ -، مترجم

رده بندی کنگره BV ۱۳۹۷۴۵۲۷ ۱۲۶۴/هـ

رده بندی دیویی ۴۸۳/۲۴۸

شماره کتابشناسی ملی ۵۵۴۹۱۳۳

اطلاعات کتبی کتابشناسی فیبا

عذرخواهی بسه، دختر جان!

نوشته‌ی: ریچل هالیس

ترجمه‌ی: مهرداد یوسفی

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۰ - ۸ - ۹۵۲۶۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۱۵۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

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

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: اثربخشی ۲۱۰

مهارت ۵: مثبت اندیشی ۲۱۹

مهارت ۶: مدیریت ۲۲۳

نتیجه‌گیری ۲۲۹

درباره‌ی نویسنده ۲۳۲

پیش‌گفتار

چه می‌شود اگر...؟

وقتی اولین بار به قصد نوشتن این کتاب دست‌به‌قلم شدم، تصمیمم را گرفته بودم که نامش را «متأسفم، متأسف نیستم»^۱ بگذارم و همان‌طور که احتمالاً متوجه شده‌اید این نام یکی از آهنگ‌های دمی لواتو^۲ است. به‌واقع، می‌توان گفت این آهنگ مشوق اصلی‌ام برای تألیف این کتاب بود.

اواخر تابستان ۲۰۱۷ بود که اولین بار^۳ این آهنگ را شنیدم. صبح آفتابی یک روز دوشنبه بود. از آن‌جا می‌دانستم دوشنبه است که تمام پرسنل داشتند اطراف میز کنفرانس‌مان شادی می‌کردند و خود را مهیای جلسه‌ی هفتگی‌مان برای آغاز یک پروژه می‌نمودند و از آن‌جا می‌دانستم آفتابی است که یک روز تابستانی در لس‌آنجلس^۴ بود. مالیات‌های سرسام‌آور املاک جای تردیدی باقی نمی‌گذارند که هوا هرگز پایین‌تر از ۲۳ درجه سانتی‌گراد نمی‌آید.

همیشه قبل از جلسات مهم به شادی می‌پردازیم چون انرژی‌مان را بالا برده و ما را سر حال می‌آورد. هر هفته (به جهت رعایت عدالت) وظیفه‌ی دی‌جی 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.

۲. Demi Lovato

۳. Los Angeles

می‌سپاریم تا با انتخاب درست موسیقی ما را آماده شرکت در جلسه کند. آن تابستان، تمام پرستل (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 شنیدیم.

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 نامتعارف است، همان انرژی و نشاطی که برای یک جلسه‌ی اروپیک یا دویدن در اطراف محلاتان نیاز دارید.

دمی به ما 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. آهنگی شاد و جذاب و مناسب برای آلبوم شخصی‌ام؛ آهنگ‌هایی که به من انرژی می‌دهد و حس و حال را بهتر می‌کند.

پس از آن تجربه‌ی اول، بلافاصله عاشق این آهنگ شدم؛ و زیر دوش، در باشگاه و داخل ماشین به آن گوش می‌دادم؛ تا آن‌جا پیش رفتم که وزن کیدز باپ^۱ را همراه با فرزندانم گذاشتم تا کمی تنوع داشته باشم. اسیر 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 بود. همیشه آن را گوش می‌کردم و نهایتاً به این سؤال رسیدم: «درباره‌ی چه چیزی متأسف نیستم؟»

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 کدام‌یک از جنبه‌های زندگی‌ام هیچ‌گونه احساس تأسفی نداشته‌ام؟

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

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 خردمند استفاده کردم که مرتباً حرف‌های این‌چنینی می‌زدند: «یوانجیلین^۲، من هیچ اهمیتی ننمیدم که جامعه چی فکر می‌کنه!» سپس قهرمان زن داستان را مورد مهر قرار می‌دادند. تصمیمم 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. هورا!

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، گهگاه زیر بار فلج‌کننده‌ی انتظارات سایر مردم گیر می‌افتم و باید به خود دلداری بدهم؛ اما بهتر است بدانید در برخی حوزه‌ها به اوج مهارت رسیده‌ام. در بخش‌هایی از زندگی‌ام، برای دفاع از ارزش‌هایم سخت کار کرده‌ام و اهمیتی به افکار مردم نداده‌ام. بارزترین نمونه‌ی آن، رویاپردازی و هدف‌گذاری بزرگ و شجاعانه و جسورانه است. به‌جای رفتن تحت لوای نقش محدودکننده‌ی مادری، یک مادر شاغل هستم. این‌قدر دل و جرأت 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 موهام، لباس‌هایم یا دست خط من کم‌لطف است گیر بیافتم، اما دیگر حتی برای یک لحظه نگران طرز فکر دیگران پیرامون رویاهایی که برای خود دارم نیستم.

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

هر آرزویی که داشته باشید، مخصوص به خودتان است. دلیلی ندارد که بخواهید آن را به هر نحو توجیه کنید چون مادامی‌که از هیچ‌کس نمی‌خواهید شما را تأیید کند، نیازی به اجازه‌ی کسی ندارید. به‌واقع، 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. منظورم این نیست که وسط جمع راه بیافتید و به همه دهن‌کجی کنید. منظورم این نیست که گستاخ و تندمزاژ 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 ببرید و در این باره احساس شرمندگی نکنید!

متأسفانه، اغلب مردم روزهای زندگی‌شان را بدون حتی یک لحظه سود 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.

۱. Bianca

۲. 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 کسب و کار آن‌ها بهبود خواهد یافت)، کاش این شجاعت را داشتند که باور 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 فروش عالی را بنویسند یا محصولات آرایشی بسازند که همه‌ی ما عاشقشان شویم، کاش خود را باور کنند.

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

چه می‌شود اگر به مدرسه نروم؟

چه می‌شود اگر سعی کنم آن را بسازم؟

چه می‌شود اگر خودم را وادار کنم ۴۲ کیلومتر 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 بانکی مان 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 جرأت

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 را 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 زیرورو 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 همه‌چیز 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 ریشه‌کن می‌کنند، دلیلش آن است که از تمام پتانسیل وجودشان استفاده می‌کنند. من باور دارم که بسیاری از زنان جهان ما مانند پیتز پارکر^۱ (برق‌قهرمان سری فیلم‌های اسپایدرمن) هستند، آن‌ها کسری از پتانسیل خود را به کار می‌گیرند زیرا به کاتالیزوری به‌اندازه‌ی کافی قوی برای آزاد کردن تمام آن پتانسیل برخوردار نشده‌اند.

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، به‌احتمال 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 یا منابع کافی نداشته باشید، چه؟ چه‌قدر احتمال دارد باور کنید قابلیت‌های خیلی بیشتری دارید؟ چه‌قدر احتمال دارد وقتی از مسیرتان خارج شدید، به هدفتان پایبند بمانید؟

اما چه می‌شود اگر در مسیرتان ثابت قدم بمانید؟ چه می‌شود اگر بای 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 حصارِ که پتانسیل آن‌ها را ویران می‌کند، فاتق بیابند؟ 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 موفقیتشان را می‌بینند و به این صورت انگیزه و جرأت و جسارت می‌یابند و از آن‌ها به‌عنوان کاتالیزوری برای تغییر زندگی‌هایشان استفاده می‌کنند؟ اگر این انقلاب واقع شود، یک انقلاب «چه می‌شود اگر...؟» جهان متحول خواهد شد.

در حقیقت، می‌اعتماد دارم که ما می‌توانیم جهان را متحول کنیم؛ اما قبل از هر چیز، باید از زندگی زیر سایه‌ی 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 برپاییم. می‌توانیم کسی که 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 شرم‌منده بودن برای کسی که هستیم، 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 نمی‌کردید چه‌طور باید باشید؛ فقط بودید. سپس یک تغییر به وجود آمد. اتفاق بزرگی افتاد، چیزی که باقی مانده‌ی زندگی‌تان را متحول کرد، گرچه آن‌وقت از آن آگاه نبودید. انتظار را یاد گرفتید.

شما وجود داشتید، یک کودک دوست‌داشتنی و زیبا و ناگهان زندگی از روال عادی خارج شد. از شما انتظار می‌رفت لیوانتان را روی زمین نیندازید؛ وقتی آنچه می‌خواهید را به دست نمی‌آوردید، جیغ نکشید، مانند یک بزرگسال از دست‌شویی استفاده کنید و برادران را صرفاً برای این که لذت می‌برید گاز نگیرید. در دوره‌ای که ما از فاز پذیرفته شدن به‌طور کامل به فاز زندگی بر اساس انتظار رفتیم، دو رویداد واقعاً بحرانی به وقوع پیوست.

در اتفاق اول یاد گرفتیم طبق هنجارهای اجتماعی زندگی کنیم. این اتفاق خوبی است، زیرا اگر هنوز از پوشک استفاده می‌کردیم چون کسی به ما یاد نداده بود از دست‌شویی استفاده کنیم، وضعیت حالی نبود.

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. در حقیقت، اگر درک و فهمتان رشد نمی‌کرد، تمام زندگی‌تان را با این اعتقاد به سر می‌بردید که توجه دیگران به شما به این معنی است که عاشقتان هستند. رسانه‌های اجتماعی را در نظر بگیرید.

دقت کنید، چون می‌خواهم چیزی به شما بگویم که کمکتان می‌کند تمام افرادی که می‌شناسید و احتمالاً خودتان را درک کنید. وقتی یک نوزاد بودید، برای زنده ماندن نیازمند مراقبت مداوم و توجه بودید، اما زمانی این توجه بی‌دریغ از شما گرفته شد زیرا دیگر نیازی به آن نداشتید؛ اما هنوز نیازمند توجه سایر مردم بودید (درنهایت یک کودک بودید)، پس ذهن باهوش‌تان شروع به آزمودن روش‌هایی برای کسب توجه مورد نیازش کرد. برخی کودکان نوپا با مهربان بودن جلب توجه می‌کنند، پس یاد می‌گیرند به آن وابسته باشند. برخی اطفال با انجام کاری که پدر و مادرشان را می‌خنداند، جلب‌توجه می‌کنند، پس یاد می‌گیرند مردم را چه‌طور سرگرم کنند. برخی کودکان یاد می‌گیرند با انجام کارهایی که تحسین دیگران را برانگیزد توجه دیگران را جلب کنند؛ آن‌ها انسان‌های موفقی می‌شوند. برخی اطفال متوجه می‌شوند

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.

می‌دانم این مانند یک تعمیم بزرگ و فراگیر است، اما به جد می‌گویم، از خود پرسید آیا این ویژگی‌ها را در بزرگسالان اطرافتان می‌بینید. آیا کسی را سراغ دارید که همیشه دچار مشکل 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 می‌شناسید که خیلی کار می‌کند و دستاوردهای زیادی دارد و همیشه داشته‌هایش را به رخ دیگران می‌کشد؟ علت آن است که آن‌ها (مانند من) وقتی کودک بودند با دستاوردهایشان جلب توجه می‌کردند و غلبه بر این عادت کار دشواری است. هیچ زنی را می‌شناسید که کاملاً ناتوان است و مدام به کسی نیاز دارد که به او کمک کند، مشکلش را حل کند و در گرفتن هر تصمیمی به او مشورت بدهد؟ حاضرم شرط ببندم در خانه‌ای بزرگ شده که دروغ‌ها را به خوردش داده‌اند یا آن‌قدر کنترلش کرده‌اند که هیچ اعتمادی به قابلیت‌های خود ندارد.

فحواي کلام این است که، در سن خیلی کم یاد می‌گیریم کارهایی 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 آموخته‌ایم (سرگرم کردن یا به انجام رساندن کارهای مهم، بیمار بودن یا عصبی شدن یا همیشه دچار بحران بودن) اغلب به همان صورت می‌ماند 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.