

Աղօղիկ զամն,
մի՛ արդարացիր

BOOKMOLK

Rachel Hollis

GIRL, STOP APOLOGIZING

A Shame-Free Plan for Embracing
and Achieving Your Goals

BOOKM

ՌԵՅՆԸ ՀՈԼԻՍ

Աղբիկ զան, մի՛ արդարացիր

Ինչպես առանց վարանելու լուծել
բոլոր խնդիրներն ու հասնել նպատակին

Թարգմանությունն անգլերենից՝
Լիլիթ Գրիգորյանի

new
mag

ԵՐԵՎԱՆ
2019

ՀՏԴ 159.9
ԳՄԴ 88
Հ 742

Հոլիս Ռեյչ
Հ 742 Հոլիս Ռ.
Աղջիկ ջան, մի՛ արդարացիր/ Ռեյչ Հոլիս.- եր.: Newmag, 2019.-304 էջ:

Ռեյչ Հոլիսը հաճախ է նկատել, որ կանայք չեն օգտագործում իրենց ամբողջ ներուժը: Հոգու խորքում նրանք ձգտում են ավելիին, բայց վախենում են խայտառակվել, անկատար կամ ոչ կոմպետենտ երևալ: Ավելին, կանանց ինքնագնահատականը շատ հաճախ ձևավորվում է ուրիշների բնորոշումներով: Մինչդեռ Ռեյչն ասում է՝ հարկավոր է ունենալ սեփական եսը, ձևավորել անձնական ցանկություններն ու ձգտումները: Հեղինակը կոչ է անում ձերբազատվել բարդույթներից, սեփական ուժերի հանդեպ վստահություն ու հավատ ձեռք բերել: Այս գրքում Ռեյչը դիմում է իր ընթերցողին և ասում՝ պետք չէ արդարանալ, պետք է գործել նպատակասլաց ու առանց վարանելու: Թե ինչպես, կիմանաք գիրքը կարդալով:

ՀՏԴ 159.9
ԳՄԴ 88

ISBN 978-9939-9217-3-0

Ռեյչ Հոլիս. «Աղջիկ ջան, մի՛ արդարացիր» © 2019, «Նյու Մեգ» ՍՊԸ

Girl, Stop Apologizing © 2019 by Rachel Hollis

Published by arrangement with HarperCollins Leadership, a division of HarperCollins Focus, LLC

Պատկերազարդումները՝ Annie Ludes

Շապիկի լուսանկարը՝ Jorge Macias

Հեղինակի լուսանկարը՝ Sami Cromelin © Chic Media

Գրքի հայերեն թարգմանության և հրատարակության իրավունքները պատկանում են «Նյու Մեգ» ՍՊԸ-ին: Իրավունքները ձեռք են բերվել Հարիեր Բոլինգ ընկերության Տոմաս Նելսոն հրատարակչատան հետ պայմանագրի համաձայն:

ՆԱԽԱԳԾԻ
ԳԼԽԱՎՈՐ ՀՈՎԱՆԱՎՈՐ



DIGITAIN

if it's iGAMING, we do it

www.digitain.com

բովանդակություն

Նախաբան. Իսկ ի՞նչ, եթե... 9

Մաս 1

Արդարացումներ, որոնցից պետք է ձերբազատվել	30
արդարացում 1. Դա այն չէ, ինչ մյուս կանայք են անում	32
արդարացում 2. Ես նպատակասլաց մարդ չեմ	50
արդարացում 3. Ես ժամանակ չունեմ	56
արդարացում 4. Ես բավարար ընդունակ չեմ հաջողության հասնելու համար	68
արդարացում 5. Ես չեմ կարող գնալ իմ նպատակի հետևից՝ լինելով և՛ լավ մայր, և՛ լավ դուստր, և՛ լավ աշխատող	85
արդարացում 6. Ես սարսափում եմ ձախողվելուց	99
արդարացում 7. Ինձնից առաջ դա արել են	108
արդարացում 8. Ինչ կմտածեն	117
արդարացում 9. Բարեկիրթ կանայք իրենց չեն կոտորում	130

Մաս 2

Սովորություններ, որ պետք է յուրացնել	141
սովորություն 1. Բավական է թույլտվություն խնդրես	143

<i>սովորություն 2.</i>	Ընտրիւր մեկ երազանք և ամբողջովին տրվիւր այդ մեկին	154
<i>սովորություն 3.</i>	Ընդունիւր քո ամբիցիաները	171
<i>սովորություն 4.</i>	Դիմի՛ր օգնության	176
<i>սովորություն 5.</i>	Հաջողության համար հիմք ստեղծիւր	187
<i>սովորություն 6.</i>	Մի՛ թող, որ քեզ շեղեն ճանապարհից	208
<i>սովորություն 7.</i>	Սովորիւր ասել՝ ոչ	217

Մաս 3

Հնտություններ, որ պետք է ձեռք բերել	224
--	------------

<i>հմտություն 1.</i>	Պլանավորում	225
<i>հմտություն 2.</i>	Ինքնավստահություն	243
<i>հմտություն 3.</i>	Հաստատակամություն	262
<i>հմտություն 4.</i>	Արդյունավետություն	270
<i>հմտություն 5.</i>	Դրականություն	283
<i>հմտություն 6.</i>	Առաջնորդություն	288

<i>ամփոփում</i>	Հավատա՛ քո գրողի տարած եսին Երախտագիտության խոսք	296 300
-----------------	---	------------

ՆԱԽԱԲԱՆ

Իսկ ի՞նչ, երբ...

Երբ սկսեցի գրել այս գիրքը, մտածեցի վերնագրել «Կներես, քեզ քիչ էր»: Այո, Դեմի Լովատոյի երգի մոտիվով¹: Իրականում հենց այդ երգն է ստիպել գրել այս գիրքը:

2017-ի ամռանն առաջին անգամ լսեցի այս երգը: Արևոտ առավոտ էր: Լավ հիշում եմ, որ երկուշաբթի էր, որովհետև իմ ամբողջ անձնակազմը պարում էր կլոր սեղանի շուրջ՝ նախապատրաստվելով մեր ամենշաբաթյա առավոտյան ժողովին: Ու հիշում եմ, որ արևոտ օր էր, որովհետև Լոս Անջելեսում ամառ էր (չափից դուրս բարձր գույքահարկը, գիտեք, նպաստում է, որ ջերմաստիճանը +23-ից չիջնի):

Մենք միշտ պարում ենք մեծ ժողովներից առաջ, որովհետև պարը մեզ եռանդ ու լավ տրամադրություն է հաղորդում: Հանուն արդարության ասեմ, որ ամեն շաբաթ մեզնից մեկին ընտրում ենք դիջեյ, որն ապահովում է այդ օրվա պարային երաժշտությունը: Այդ ամռանը մեր բոլոր աշխատակիցները (ինձնից բացի) 28 տարեկանից ցածր էին, կարելի է ասել՝ միլենիալների կոնֆետներ. երբեք չգիտես՝ ինչ կհասնի քեզ:

¹ Ամերիկյան երգչուհի Դեմի Լովատոն (Demi Lovato) Sorry, not sorry երգը ձայնագրել է 2017 թվականին: (Ծանոթագրությունները՝ newmag-ի):

Հենց այդ երկուշաբթի ես առաջին անգամ լսեցի այդ երգը:
Սեր էր առաջին նոտայից:

Եթե մինչև օրս այդ երգի տակ չեք տժժացել, անպայման
ավելացրեք ձեր մարզումների երաժշտացանկում: Ռիթմիկ,
զվարճալի և հանդուգն երգ է. հենց այդ տեսակի ոգեշնչում է
հարկավոր լարված կարդիո վարժությունների կամ տեղական
ընտրությունների նախնական փուլն անցկացնելու համար:

Դեմին մեզ պատմում է, որ ինքը հրաշալի տեսք և հիանալի
ինքնազգացողություն ունի և իր կյանքն ապրում է սեփական
կանոններով: Ու նա ասում է. «Կներես, բայց ինձ մեկ է»: Ես
գժվում եմ նման երգերի համար: Գրավիչ փոփ երաժշտություն
է, լիովին համապատասխանում է եռանդ ու բարձր տրամադ-
րություն ապահովող իմ մյուս երգերի ցանկին:

Այնուհետ ես սիրահարվեցի այդ երգին: Լսում էի լոգարա-
նում, մարզասրահում, մեքենայի մեջ: Նույնիսկ այնքան խո-
րացա, որ սկսեցի լսել այդ երգի մանկական՝ Kidz Bop¹ տար-
բերակը, երբ երեխաներս տարածքում էին, որ անընդհատ
լսեմ: Ապա մի նվիրվածությանս նայեք, ընկերներ: Եթե Kidz
Bop-ից տուժած որևէ ծնողի հարցնես, նա կհաստատի, որ
դա ծնողների համար իսկական դժոխք է: Այ այդքան սիրեցի
այդ երգը: Ամբողջ ընթացքում լսում էի, ու հանկարծ մի միտք
ծագեց՝ *իսկ ե՞ս ինչու չեմ զղջում:*

Տեսեք, Դեմին չի զղջում, որ իր կյանքը սեփական կանոն-
ներով է ապրում: Նա չի զղջում, որ շքեղ տեսք ունի, լավ ժա-
մանակ է անցկացնում կամ հարուցում է նախկին ընկերոջ

¹ Ժամանակակից փոփ երգերի մանկական տարբերակով ալբոմներ թողարկող
բրենդ է: Եթե երգը պարունակում է երեխաներին ոչ հարիր բառեր, ապա տեքստը
հարմարեցվում է նրանց:

խանդը և իր հյուրասենյակի կենտրոնում ջակուզիի մեջ լոգանք է ընդունում, եթե տեսահոլովակը դիտել եք: Իսկ ե՞ս: Որո՞նք են կյանքիս այն դրվագները, երբ ես բացարձակապես հրաժարվել եմ արդարանալուց:

Շատ կուզեի ասել, որ կյանքիս յուրաքանչյուր պահի թքած եմ ունեցել ուրիշների կարծիքի վրա, սակայն ճշմարիտ չեմ լինի, որքան էլ որ ուզում եմ քեզ օրինակ ծառայել:

Ի միջի այլոց ասեմ, որ վերջին Սուրբ Ծննդյան տոնի մեծ մասն անցկացրել եմ անկողնում, որովհետև խիստ մրսել էի: Այդ ժամանակն օգտագործեցի բազմաթիվ պատմական սիրավեպեր կարդալու համար, որտեղ թախծոտ դքսերը հերոսուհուն կրքոտ համբուրելուց առաջ մոտավորապես այսպիսի բան էին ասում. «Էլիզաբե՛թ, թքած ունեմ, թե հասարակությունն ինչ է մտածում»: Նոր տարվան որոշեցի «*թքած ունեմ*» արտահայտությունը մտցնել իմ ամենօրյա բառապաշարի մեջ: Ես արդեն հասել եմ նպատակիս, չնայած դեռ հունվարի 2-ն է: Կեցցե՛մ:

Բայց եթե անկեղծ, մյուս կանանց պես ես նույնպես դեռ աշխատում եմ հաղթահարել մարդկանց գոհացնելու սովորությունս: Ես մշտապես պայքարում եմ, որ կյանքս ապրեմ առանց այլոց կարծիքների մասին մտահոգվելու, սակայն, ճիշտն ասած, միշտ չէ, որ կարողանում եմ: Այո, նույնիսկ ես՝ պրոֆեսիոնալ խորհրդատուս, երբեմն ընկնում եմ ուրիշների սպասելիքների արատավոր ծուղակը և ստիպված եմ լինում ինքս ինձ ուշքի բերել:

Սակայն հավատացած եղիր, որ շատ հարցերում արդեն վարպետացել եմ: Շատ է եղել, որ մեծ ջանք եմ թափել սեփական արժեքներս պահելու և դրանց վերաբերյալ մյուսների

կարծիքը հաշվի չառնելու համար: Վառ օրինակ ես ուզում: Խնդրեմ. իմ մեծ, հանդուգն երազանքները, խիզախ նպատակները: Այն, որ մայրական խղճի ճնշումներին ենթարկվելու փոխարեն հպարտ աշխատող մայր եմ և համարձակվել եմ հավատալ, որ կարող եմ փոխել աշխարհը՝ օգնելով քեզ նման կանանց դառնալ խիզախ, հպարտ և ուժեղ:

Ժամանակ առ ժամանակ կարող եմ հայտնվել մի չարամիտ անծանոթի թակարդում, որը համացանցում տհաճ մեկնաբանություններ է անում մազերիս, հագուստիս կամ գրելաոճիս վերաբերյալ: Սակայն ես այլևս վայրկյան անգամ չեմ մտահոգվում, թե ուրիշներն ինչ կարծիքի են երազանքներիս մասին:

Չկա ավելի զորեղ և ազատություն տվող զգացում, քան այն միտքը, որ դու կարող ես քո սեփական ցանկություններն ունենալ, անգամ եթե ոչ ոք չի հասկանում դրանց շարժառիթները: Ցանկանում ես ուսուցի՞չ դառնալ:

Հրաշալի՜ է: Ցանկանում ես շնիկների համար խնամքի կենտրոն բացել և մասնագիտանալ պուդելներին վարդագույն ներկելու գործո՞ւմ: Սքանչելի՜ է: Ցանկանում ես փող կուտակել և մեկնել շռայլ ուղևորությա՞ն, որտեղ կխնդրես, որ բոլորը քեզ Բիանկա կոչեն, թեպետ քո անունը Պամելա է: Ֆանտաստի՞կ է:

Ինչ երազանք էլ որ լինի, այն քոնն է: Դու պարտավոր չես արդարացումներ որոնել. քանի դեռ ոչ մեկի հավանությունը չես խնդրել, դու չպետք է նրանցից թույլտվություն խնդրես: Իրականում, երբ հասկանում ես, որ պարտավոր չես արդարացում գտնել քո երազանքի համար, այդ օրը դու սկսում ես քայլ անել դեպի քո իրական եսը: Նկատի չունեմ, որ պետք է միջնամատներիդ տնկած ման գաս, ինչպես Բիյոնսեի երգում

է¹: Ոչ էլ նկատի ունեմ, որ պետք է անտաշի մեկը լինես և նպատակների մարդկանց երեսներին ծեփես ինչ-որ բան ապացուցելու համար: Ես նկատի ունեմ, որ դու պետք է կենտրոնանաս նպատակիդ վրա, ժամանակ տրամադրես այդ գործին և մեղավոր չզգաս:

Ցավոք սրտի, շատ մարդիկ են իրենց կյանքն ապրում առանց սա հասկանալու: Հատկապես կանայք շատ դաժան են վերաբերվում իրենք իրենց ու երազանքների հարցում հաճախ են իրենց հակառակը համոզում՝ նույնիսկ դեռ չփորձած:

Սա խեղաթյուրում է:

Դեռ այնքան չբացահայտված ներուժ կա այն մարդկանց ներսում, որոնք վախենում են հնարավորություն տալ իրենք իրենց: Հենց այս պահին այս տողերն ընթերցող կանանց մեջ կան այնպիսիները, որոնք մտածում են հիմնել հասարակական կազմակերպություններ, որոնք կփոխեն աշխարհը... միայն թե բավարար քաջություն ունենային իրենց երազանքի հետևից գնալու: Այս պահին այս տողերն ընթերցող կանանց մեջ կան այնպիսիները, որոնք կարող են հիմնել այնպիսի ընկերություն, որը կփոխի իրենց ընտանիքի, նաև այդ բիզնեսից օգտվող այլ մարդկանց կյանքը: Միայն թե համարձակորեն հավատային, որ գլուխ կբերեն այդ գործը: Կան նաև այնպի-

¹ 2016 թ. ամերիկյան երգչուհի Բիյոնսեն թողարկեց իր Lemonade ալբոմի Sorry երգի տեսահոլովակը: Տեսահոլովակում նկարահանվել է նաև ամերիկյան հայտնի թենիսիստ Սերենա Ուիլյամսը: Երգի բառերը դարձել էին հանրային քննարկման առարկա, քանի որ երգչուհին երգում էր, որ չի ափսոսում և ներողություն չի խընդրում՝ այդ ընթացքում տեսահոլովակում ցուցադրելով միջնամատը: Մամուլն այդ բառերի ու ժեստերի հասցեատեր էր դիտում հենց երգչուհու ամուսնուն՝ Jay-Z-ին, որի հետ հարաբերություններն այդ ժամանակ լարված էին: Երգը համարվում է կանանց ինքնարտահայտման և ուժեղ կամքի մասին ժամանակակից լավագույն ստեղծագործություններից մեկը:

սի կանայք, որոնք կստեղծեին հաջորդ ընտիր հավելվածը, կձևավորեին նորաձևության հաջորդ նոր ոճը, կգրեին հաջորդ բեսթսելլերը, կստեղծեին խնամքի պարագաներ, որոնք խելագարի պես կգնեինք: Միայն թե հավատային իրենց ուժերին:

Երազանքը միշտ սկսվում է հարցով, ու այդ հարցը մոտավորապես նման մի բան է՝ իսկ ի՞նչ, եթե...

Իսկ ի՞նչ, եթե շարունակեի ուսումս:

Իսկ ի՞նչ, եթե փորձեի անել այդ բանը:

Իսկ ի՞նչ, եթե ինձ ստիպեի վազել մարաթոնի 42 կիլոմետրը:

Իսկ ի՞նչ, եթե տեղափոխվեի մի նոր քաղաք:

Իսկ ի՞նչ, եթե ես եմ այն մեկը, որը կփոխի ընթացքը:

Իսկ ի՞նչ, եթե Աստված հենց այնպես չի ինձ տվել այդ ցանկությունը:

Իսկ ի՞նչ, եթե կարողանայի ավելացնել իմ եկամուտը:

Իսկ ի՞նչ, եթե կարողանայի գրել մի գիրք, որը կօգներ մարդկանց:

Այդ իսկ *ի՞նչ, եթե*-ն է քո սիրտը բացող և վախերդ ցրելու քաջությունն փնտրող հնարավոր բանալին: Այդ իսկ *ի՞նչ, եթե*-ն հենց այնպես չէ, որ կա: Այն քո ուղենիշն է: Այն քեզ ասում է, թե հետագայում ինչի վրա կենտրոնանաս:

Եթե ամեն կին հետևեր իր սրտի իսկ *ի՞նչ, եթե*-ին և թույլ տար, որ այն բոցավառեր երազանքի հետևից գնալու իր ներսի կայծը, ապա ոչ միայն ինքը կապշեր իր կարողություններից, այլև կցնցեր մյուսներին: Ես համոզված եմ, որ եթե նա, եթե բոլորս ապրեինք այդ հարցի պատասխանը տալով, մեր ազդեցությունը շրջապատի վրա հսկայական կլիներ:

Գիտնականների կարծիքով՝ մենք մեր ուղեղի միայն 10 տոկոսն ենք օգտագործում: Տեսե՛լ եք այն ֆիլմերը, որտեղ գլխավոր հերոսի համար անսպասելիորեն հասանելի է դառնում ուղեղի ամբողջ պաշարը: Ինչ-որ դեղահաբ է ընդունում, կամ նրան վարժեցնում է պետական գաղտնի գործակալությունը, ու հանկարծ ընդունակ է դառնում իր մտքերով երկաթ կեռել կամ մի քանի ժամվա ընթացքում աշխարհի աղքատության ճգնաժամին լուծում տալ, քանի որ օգտագործում է իր ամբողջ ներուժը: Համոզված եմ, որ աշխարհում շատ կանայք են նման Փիթեր Պարկերին՝ Նախքան նրան կխայթեր ռադիոակտիվ սարդը¹: Նրանք օգտագործում են իրենց ներուժի միայն մի մասը, որովհետև դեռևս չեն հանդիպել այնպիսի մի խթանիչ ուժի, որն ազատ կարձակի նրանց ամբողջ ներուժը:

Մեր հասարակության միայն մի փոքրիկ մասին են մանկությունից խրախուսում հավատալ իր ուժերին: Այդ առավելությամբ մեծացած մարդիկ սովորաբար կարողանում են տեսնել հնարավորությունները: Մարդիկ, որոնց մանկուց սովորեցրել են գնահատել իրենց արժեքը, ավելի շատ են հավատում իրենց կարողություններին հասուն տարիքում: Նման մարդիկ սովորաբար տեսնում են նպատակի իրականանալի դառնալը: Իսկ եթե քեզ այդպիսի՞ն չեն դաստիարակել: Եթե դու չե՞ս ունեցել նման առավելություններ: Ի՞նչ հավանականություն կա, որ կհավատաս, որ դու ավելին կարող ես անել: Որքանո՞վ է հնարավոր, որ դու կառչած կմնաս նպատակիցդ, երբ խաղից դուրս թռչես:

¹ Սարդ-մարդու իրական անունն է: Սարդ-մարդը Marvel Comics սուպերհերոսներից է: