

شرمنده نباش دختر

یک برنامهٔ بدون شرمساری برای رسیدن به اهداف

ریچل هالیس

ترجمهٔ هدیهٔ جامعی



کتاب کره پستی

فهرست

مقدمه: چه می شود اگر..... ۷

بخش اول: بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید

- بهانه اول: زنان دیگر این کار را نمی کنند..... ۲۴
- بهانه دوم: من آدمی نیستم که خیلی به دنبال اهدافش باشد..... ۳۹
- بهانه سوم: زمان کافی ندارم..... ۴۴
- بهانه چهارم: من برای موفق شدن کافی نیستم..... ۵۳
- بهانه پنجم: نمی توانم رویایم را دنبال کنم و هم زمان مادر/ دختر/ کارمند خوبی هم باشم..... ۶۶
- بهانه ششم: از شکست خوردن می ترسم..... ۷۷
- بهانه هفتم: این کار قبلاً انجام شده است..... ۸۴
- بهانه هشتم: دیگران چه فکری خواهند کرد؟..... ۹۱
- بهانه نهم: دختران خوب هیاهو به پا نمی کنند..... ۱۰۰

بخش دوم: رفتارهایی که باید یاد بگیرید

- رفتار اول: اجازه گرفتن را کنار بگذارید..... ۱۱۰
- رفتار دوم: یک رؤیا انتخاب کنید و با تمام وجود دنبالش بروید..... ۱۱۷
- رفتار سوم: جاه طلب باشید..... ۱۲۹
- رفتار چهارم: درخواست کمک کنید!..... ۱۳۳
- رفتار پنجم: برای موفقیت پایه ریزی کنید..... ۱۴۱
- رفتار ششم: به دیگران اجازه ندهید منصرفتان کنند..... ۱۵۷
- رفتار هفتم: نه گفتن را یاد بگیرید..... ۱۶۴

بخش سوم: مهارت‌هایی که باید کسب کنید

- مهارت اول: برنامه‌ریزی ۱۷۰
- مهارت دوم: اعتماد به نفس ۱۸۳
- مهارت سوم: استقامت ۱۹۷
- مهارت چهارم: اثربخشی ۲۰۳
- مهارت پنجم: مثبت‌اندیشی ۲۱۲
- مهارت ششم: مدیریت ۲۱۶
- نتیجه‌گیری: به خودتان باور داشته باشید ۲۲۱

بهبانۀ اول

«زنانِ دیگر این کار را نمی‌کنند.»

قبلاً دندان‌هایم مثل دندان‌های کوسه بودند.

نه، جدی می‌گویم. من یکی از آن بچه‌های بدشانسی بودم که دندان‌های شیری‌اش نمی‌افتادند و به‌جای اینکه مثل هر دندان‌دیگری خودشان محترمانه بیفتند، محکم سر جایشان به زندگی شیرینشان چسبیده بودند. هم‌زمان دندان‌های اصلی‌ام داشتند بی‌سروصدا درمی‌آمدند و رشد می‌کردند. بله، من دوردیف دندان داشتم، درست مثل دندان‌های کوسه.

در همان دوران بود که تصمیم گرفتم موهای چتری‌ام را خودم با قیچی اصلاح پدرم کوتاه کنم و باید بگویم به‌خوبی می‌دانستم که این کار اصلاً عاقلانه نیست. من همیشه کارهای عجیب‌وغریب می‌کردم و می‌کنم؛ در سن یازده‌سالگی موهایم را خودم کوتاه کردم که برایم دقیقاً مثل عمل باز قلب بود. پیشنهاد می‌کنم هرگز این کار را امتحان نکنید. موهای چتری‌ام مدام داخل چشم‌هایم می‌آمدند و اعصابم را به‌هم می‌ریختند. اما همان قدر که کارهای عجیب و احمقانه می‌کردم و می‌کنم به همان اندازه هم همیشه مسنولیت کارهایم را قبول می‌کردم و می‌کنم. تصمیم گرفته بودم با این قضیه کنار بیایم، اما وقتی پدرم کشف کرد چه دسته‌گلی به آب داده‌ام، تصمیم گرفت موهای خراب‌شده‌ام را مجدداً اصلاح کند، ولی متأسفانه هنر آرایشگری او هم حتی یک‌ذره بهتر از من نبود. علاوه‌براین، او وسواس بسیار شدیدی داشت... یعنی به معنای واقعی سمج بود تا یک کار را به‌پایان برساند. او همین‌طور موهای مرا کوتاه و کوتاه‌تر کرد و سعی داشت سر موهایم را یک‌دست و

صاف کند تا جایی که چتری‌هایم درست اندازه مژه‌هایم کوتاه شدند. عکس کلاس پنجم به خوبی نشان می‌دهد که چه شکلی شده بودم.

راستی این را گفتم که یک بار هم ابروهایم را تراشیدم؟ آن زمان هنوز نمی‌دانستم چطور زیرابرو بردارم، فقط می‌خواستم از شر زیرابرو و دنباله ابروهایم خلاص شوم، بنابراین ماشین اصلاح خواهر بزرگم را برداشتم و گذاشتم وسط پیشانی‌ام و آن را به دو طرف کشاندم- فکر می‌کردم راهش همین است. آن زمان اضافه‌وزن هم داشتم.

در ارکستر کلارینت^۱ در ردیف پنجم قرار داشتم.

هم زشت بودم و هم موهایم وزوزی بودند. سایز دو برابر یک چیرلیدر^۲ بود و لباس‌های گودویل^۳ را می‌پوشیدم که به سختی اندازه‌ام می‌شدند. تنها چیزی که از این دنیا می‌خواستم، محبوبیت، زیبایی و داشتن اندامی مناسب مثل دیگران بود و البته حتی یک ذره شانس هم نداشتم. وقتی کم‌سن‌وسال هستی هیچ کنترلی روی ظاهر و چیزهایی که نیاز دارید، یا افرادی که با آنها در رفت‌وآمد هستید ندارید، اما دقیقاً می‌دانید چه چیزی از قلم افتاده، جای چه چیزی خالی است و به چه چیزی نیاز دارید. تنها کاری که باید بکنید این است که ببینید سایر افرادی که در موقعیت مشابه شما قرار دارند چه کرده‌اند و چطور مشکلشان را حل کرده‌اند. در یک دنیای بی‌عیب و نقص، درست زمانی که متوجه تفاوت‌هایتان می‌شوید یک فرد بزرگ‌تر و عاقل‌تر جلو می‌آید و به شما یاد می‌دهد که باید برای منحصربه‌فرد بودن و خصوصیت‌های درونی‌تان ارزش قائل شوید. آنها با شما قدم می‌زنند و در مورد حقایق زندگی صحبت می‌کنند و احتمالاً بهترین روش را به شما آموزش می‌دهند؛

۱. Clarinet؛ یکی از سازهای بادی قمیسی است که انواع حرفه‌ای‌اش معمولاً از چوب سیاه آفریقایی ساخته می‌شوند.

2. Cheerleader

3. Goodwill

اینکه چطور موهایتان را شبیه شخصیت مونیکا^۱ در سریال دوستان^۲ وقتی به باربادوس رفته بود بکنید. در یک دنیای بی‌عیب و نقص، آنها شما را تشویق می‌کنند تا خودتان باشید و هم‌زمان به شما یاد می‌دهند که چطور اعتماد به نفستان را بهبود ببخشید و بالا ببرید.

اما اکثر ما در چنین دنیای بی‌عیب و نقصی بزرگ نمی‌شویم. بیشتر ما از همان سال‌های اول زندگی مان با مشکلات و کمبودهایی که داریم آشنا می‌شویم. باور می‌کنیم که چون خیلی چاقیم خیلی زشتیم یا چون زیادی عجیب و غریب هستیم کسی ما را دوست نخواهد داشت یا مورد قبول واقع نخواهیم شد مگر اینکه حسابی تغییر کنیم. بعضی از زنان این مسائل را شدیداً در خودشان می‌ریزند و از این طریق با این مسئله کنار می‌آیند. بعضی دیگر با شورش و طغیان این مسئله را حل می‌کنند. بعضی از زنان هم شبیه من هستند، هر چند دقیقه یک‌بار به خودشان می‌گویند که دندان‌های کوسه‌ای و موهای چتری کوتاه عجیب و غریبشان به شدت مزخرف است.

بنابراین در میان جلال و شکوه قبل از بلوغ، شروع می‌کنید به توجه کردن به اینکه بقیه دخترها چه می‌کنند و درست مانند آن صحنه از فیلم پری دریایی کوچک^۳ که پری دریایی موفق شد روی خشکی قدم بگذارد، شما نیز تصمیم می‌گیرید که بخشی از دنیایی شوید که بقیه دخترها در آن هستند. هر کاری می‌کنید تا رفتارتان، لباس پوشیدن‌تان، ظاهران و حتی طرز حرف زدن‌تان مورد قبول و تأیید دیگران واقع شود.

این یک پروسه طولانی مدت بود، اما در نهایت یک مدادابرو خریدم و یاد گرفتم موهایم را اتو کنم. وقتی در اواسط دهه بیست‌سالگی ام بودم در نقش بازی کردن

1. Monica

2. Friends

3. The Little mermaid

ماهر شده بودم، در واقع در شبیه سایر دخترها شدن خیلی خیلی ماهر شده بودم و حتی برایم این سؤال پیش نیامده بود که آیا خودم از انتخابی که کرده‌ام لذت می‌برم یا نه. از مسیری که در آن قدم گذاشته بودم خوشم می‌آمد و آن‌قدر در این نقش فرورفته بودم که نمی‌توانستم به عقب برگردم.

و البته زندگی دوگانه‌ای داشتم؛ نه اینکه مثلاً روزها مشاور حقوقی بودم و شب‌ها جاسوس بین‌المللی، نه، اما درکل، آن کسی که به آن تظاهر می‌کردم با خود واقعی‌ام کاملاً تفاوت داشت. از دید عموم و از دید شبکه‌های اجتماعی من یک همسر و یک مادر، یک علاقه‌مند به پختن غذاهای خانگی و عاشق غذا، یک ملکه خودساخته که وبلاگ دارد و عاشق پست گذاشتن در فیس‌بوک است بودم، ولی در پشت‌صحنه، من یک مادر شاغل، یک کارآفرین و یک انسان بااراده برای رسیدن به موفقیت بودم.

من یک شرکت داشتم.

و پنج کارمند تمام‌وقت.

بیشتر از شصت ساعت در هفته کار می‌کردم.

و مهم‌ترین بخش ماجرا این است که عاشق هر ثانیه‌اش بودم. عاشق ثانیه‌به‌ثانیه‌اش بودم، اما هرگز هیچ‌کجا به کارم اشاره نمی‌کردم؛ نه در شبکه‌های اجتماعی، نه در مهمانی‌های خانوادگی، نه در مراسم‌های کاری همسر و نه حتی در جلسات کاری با مشتریان. من شغلم را کاملاً بی‌اهمیت جلوه می‌دادم. اوه، من اصلاً کار خاصی انجام نمی‌دم. من تمام دستاوردهایم را پنهان می‌کردم و درباره‌ی رویاهای بزرگم حتی با خودم هم صحبت نمی‌کردم. نگران نظر مردم بودم؛ اینکه ممکن است در موردم چه فکری بکنند؛ نگران این بودم که اگر بفهمید در قلبم چه خبر است در موردم چه فکری می‌کنید. واقعیت این است که موارد زیادی بودند که در موردشان رویاپردازی می‌کردم و ایده‌های زیادی داشتم که می‌خواستم با تمام دنیا در میانشان بگذارم؛ در مورد اینکه چگونه زنان می‌توانند دیدگاهشان، افکارشان و