

دختر خوب که از این کارها نمی کند

۹۸ اشتباه ناخودآگاه زنان که مانع پیشرفت در کارشان می شود

دکتر لوئیس پی. فرانکل

مترجم

فرزانه خیرآبادی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Nice Girls Don't Get The Corner Office

Lois P. Frankel

Frankel, Lois P

فرانکل، لوئیس پی، ۱۹۵۳ - م
دختر شریفی که از این کارها نمی‌کند: ۹۸ اشتباه ناخودآگاه زنان
که مانع پیشرفت در کارشان می‌شود / دکتر لوئیس پی. فرانکل؛
مترجم فرزانه خیرآبادی
تهران: نشر قطره، ۱۳۹۱
۲۵۲ ص

سلسله انتشارات - ۱۶۱۵. روان‌شناسی ترجمه - ۱۹۵
۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۵۷۲-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت:
عنوان اصلی: Nice Girls Don't Get the Corner Office 101
unconscious mistakes women make... c2004

موضوع: زنان - روان‌شناسی
موضوع: خودسازی
موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: نگرش (روان‌شناسی)
شناسه‌ی افزوده: خیرآبادی، فرزانه، ۱۳۶۲ -
رده‌بندی کنگره: HQ ۱۲۰۶ / ف ۴ د ۳ ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۲۸۰۱۴۹۲

ISBN: 978-600-119-572-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۵۷۲-۳



دختر خوب که از این کارها نمی‌کند

دکتر لوئیس پی. فرانکل

مترجم: فرزانه خیرآبادی

چاپ اول: ۱۳۹۲

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

بها: ۹۵۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی
(به صورت صریح، تصویری، الکترونیکی و...)
منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، کوچه‌ی خجسته شرقی، پلاک ۱۰

دورنگار: ۸۸۹۶ ۸۹۹۶

۸۸۹۷ ۳۳ ۵۱-۳

صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۵۱۶۵

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

۱۱	مقدمه‌ی مؤلف
۱۹	مقدمه‌ی مترجم
۲۱	تقدیر
۲۳	فصل ۱. شروع می‌کنیم
۴۵	فصل ۲. چه‌طور بازی می‌کنید
۴۶	اشتباه ۱: وانمود می‌کنید این بازی نیست
۴۸	اشتباه ۲: بدون خطر کردن و با رعایت قوانین بازی می‌کنید
۵۱	اشتباه ۳: زیاد کار می‌کنید
۵۳	اشتباه ۴: وظایف بقیه را انجام می‌دهید
۵۵	اشتباه ۵: بی‌وقفه کار می‌کنید
۵۶	اشتباه ۶: سادگی به خرج می‌دهید
۵۸	اشتباه ۷: برای استفاده از بودجه‌ی شرکت وسواس به خرج می‌دهید
۶۰	اشتباه ۸: منتظر می‌مانید تا آن‌چه می‌خواهید، به شما بدهند
۶۳	اشتباه ۹: از سیاست‌های شرکت دوری می‌کنید
۶۵	اشتباه ۱۰: باوجدان هستید
۶۸	اشتباه ۱۱: از آدم‌های نفهم دفاع می‌کنید
۷۰	اشتباه ۱۲: حرف‌تان را نمی‌زنید
۷۲	اشتباه ۱۳: نمی‌توانید از روابط‌تان بهره‌برداری کنید
۷۴	اشتباه ۱۴: نیازهای کسانی را که انتخاب‌تان کرده‌اند، درک نمی‌کنید
۷۷	فصل ۳. چه‌طور عمل می‌کنید

- اشتباه ۱۵: قبل از تصمیم‌گیری، نظر‌سنجی می‌کنید ۷۸
- اشتباه ۱۶: نیاز دارید که دوست‌تان داشته باشند ۷۹
- اشتباه ۱۷: نیاز ندارید دوست‌تان داشته باشند ۸۱
- اشتباه ۱۸: از ترس این‌که احق به نظر نیایید، سؤال نمی‌پرسید ۸۳
- اشتباه ۱۹: مانند مردان رفتار می‌کنید ۸۵
- اشتباه ۲۰: چیزی جز حقیقت نمی‌گویید، آن هم تمام حقیقت را! (پس خدا پشت و پناه
تان) ۸۸
- اشتباه ۲۱: مسائل کاملاً شخصی خود را با دیگران در میان می‌گذارید ۹۱
- اشتباه ۲۲: یک‌سره نگرانید که نکند کسی را ناراحت کنید ۹۲
- اشتباه ۲۳: پول برای‌تان بی‌اهمیت است ۹۵
- اشتباه ۲۴: بی‌ساز حد تصمیمی هستید ۹۷
- اشتباه ۲۵: در مقابل آدم‌های ورگو تسلیم می‌شوید ۹۸
- اشتباه ۲۶: دفتر کارتان را مانند اتاق نشیمن تزئین می‌کنید ۱۰۰
- اشتباه ۲۷: به همه خوراکی‌ها تعارف می‌کنید ۱۰۲
- اشتباه ۲۸: آرام دست می‌دهید ۱۰۴
- اشتباه ۲۹: امنیت مالی ندارید ۱۰۶
- اشتباه ۳۰: به همه کمک می‌کنید ۱۰۸
- فصل ۴. چگونه فکر می‌کنید ۱۱۱
- اشتباه ۳۱: می‌خواهید معجزه کنید ۱۱۲
- اشتباه ۳۲: همه‌ی مسئولیت‌ها را به عهده می‌گیرید ۱۱۴
- اشتباه ۳۳: مطیع دستورات هستید ۱۱۵
- اشتباه ۳۴: مردانی را که در رأس قدرت هستند، به چشم پدر نگاه می‌کنید ۱۱۷
- اشتباه ۳۵: امکانات‌تان را محدود می‌کنید ۱۱۹
- اشتباه ۳۶: از پاداش صرف‌نظر می‌کنید ۱۲۲
- اشتباه ۳۷: از جلسه رفتن فرار می‌کنید ۱۲۴
- اشتباه ۳۸: همه‌ی زندگی را فدای کار می‌کنید ۱۲۵
- اشتباه ۳۹: می‌گذارید دیگران وقت‌تان را تلف کنند ۱۲۷
- اشتباه ۴۰: مثل بچه‌ها اهداف کاری‌تان را رها می‌کنید ۱۲۹
- اشتباه ۴۱: اهمیت روابط شبکه‌ای را نادیده می‌گیرید ۱۳۲
- اشتباه ۴۲: از گرفتن مزایا خودداری می‌کنید ۱۳۵
- اشتباه ۴۳: منفی‌بافی می‌کنید ۱۳۷
- اشتباه ۴۴: دوست دارید همه‌ی کارها به نحو احسن انجام شوند ۱۳۹
- فصل ۵. چگونه ویژگی‌های خود را نشان می‌دهید و آن را به دیگران معرفی می‌کنید ۱۴۱

- اشتباه ۴۵: نمی‌توانید ویژگی‌تان را مشخص کنید..... ۱۴۲
- اشتباه ۴۶: موقعیت یا کارتان را دست‌کم می‌گیرید..... ۱۴۴
- اشتباه ۴۷: فقط از اسم کوچک‌تان استفاده می‌کنید..... ۱۴۶
- اشتباه ۴۸: منتظر می‌مانید تا نتیجه را به شما اعلام کنند..... ۱۴۷
- اشتباه ۴۹: موقعیت‌هایی را که در سابقه‌ی کاری‌تان تأثیر زیادی دارند، قبول نمی‌کنید..... ۱۴۹
- اشتباه ۵۰: متواضع هستید..... ۱۵۱
- اشتباه ۵۱: در فضای امن خود باقی می‌مانید..... ۱۵۳
- اشتباه ۵۲: اجازه می‌دهید نظرات‌تان را نادیده بگیرند..... ۱۵۵
- اشتباه ۵۳: نقشی تکراری دارید یا در بخشی تکراری کار می‌کنید..... ۱۵۷
- اشتباه ۵۴: به نظرات دیگران در مورد خودتان توجه نمی‌کنید..... ۱۵۸
- اشتباه ۵۵: حضورتان احساس نمی‌شود..... ۱۶۰
- فصل ۶. چه‌طور صحبت می‌کنید..... ۱۶۳**
- اشتباه ۵۶: نظرات‌تان را در قالب سؤال مطرح می‌کنید..... ۱۶۴
- اشتباه ۵۷: مقدمه‌چینی می‌کنید..... ۱۶۵
- اشتباه ۵۸: توضیح می‌دهید..... ۱۶۷
- اشتباه ۵۹: اجازه می‌گیرید..... ۱۶۸
- اشتباه ۶۰: عذرخواهی می‌کنید..... ۱۷۱
- اشتباه ۶۱: از کلماتی استفاده می‌کنید که ارزش کارتان را پایین می‌آورند..... ۱۷۳
- اشتباه ۶۲: در صحبت کردن از وابسته‌ها استفاده می‌کنید..... ۱۷۵
- اشتباه ۶۳: به سؤالات پاسخ نمی‌دهید..... ۱۷۶
- اشتباه ۶۴: خیلی تند حرف می‌زنید..... ۱۷۸
- اشتباه ۶۵: نمی‌توانید به زبان کسب‌وکارتان صحبت کنید..... ۱۸۰
- اشتباه ۶۶: از کلمات نامربوط استفاده می‌کنید..... ۱۸۱
- اشتباه ۶۷: احساسی صحبت می‌کنید..... ۱۸۲
- اشتباه ۶۸: از فن ساندویچ استفاده می‌کنید..... ۱۸۴
- اشتباه ۶۹: آرام صحبت می‌کنید..... ۱۸۷
- اشتباه ۷۰: تن صدایتان بیش از حد معمول زیر است..... ۱۸۸
- اشتباه ۷۱: پیام‌های صوتی را کش می‌دهید..... ۱۹۰
- اشتباه ۷۲: بلافاصله پاسخ می‌دهید..... ۱۹۲
- فصل ۷. ظاهرتان چه‌طور است..... ۱۹۵**
- اشتباه ۷۳: بی‌دلیل لب‌خند می‌زنید..... ۱۹۶
- اشتباه ۷۴: از کم‌ترین فضای ممکن استفاده می‌کنید..... ۱۹۷
- اشتباه ۷۵: از حرکات سر و دست غیرمنطبق با پیام‌تان استفاده می‌کنید..... ۱۹۹

- اشتباه ۷۶: حرکات تان یا خیلی زیاد است یا خیلی کم..... ۲۰۱
- اشتباه ۷۷: سر تان را کج نگه می دارید..... ۲۰۳
- اشتباه ۷۸: لباس نامناسب می پوشید..... ۲۰۴
- اشتباه ۷۹: روی پایتان می نشینید..... ۲۰۶
- اشتباه ۸۰: جلو جمع خودتان را مرتب می کنید..... ۲۰۷
- اشتباه ۸۱: وقتی در جلسه نشسته اید، دست هایتان را زیر میز نگه می دارید..... ۲۰۸
- اشتباه ۸۲: عینک مطالعه را دور گردن تان می اندازید..... ۲۰۹
- اشتباه ۸۳: خیلی به خودتان زیورآلات آویزان می کنید..... ۲۱۱
- اشتباه ۸۴: تماس چشمی تان کم است..... ۲۱۲
- فصل ۸. چه طور پاسخ می دهید..... ۲۱۵
- اشتباه ۸۵: پیام های دوران کودکی در وجودتان نقش بسته اند..... ۲۱۶
- اشتباه ۸۶: فکر می کنید دیگران بیش تر از شما می دانند..... ۲۱۹
- اشتباه ۸۷: صورت جلسه می نویسید، قهوه می آورید و کپی می کنید..... ۲۲۱
- اشتباه ۸۸: رفتارهای نامناسب را تحمل می کنید..... ۲۲۳
- اشتباه ۸۹: خیلی صبور هستید..... ۲۲۵
- اشتباه ۹۰: کارهایی را که به برنست رسیده است، قبول می کنید..... ۲۲۷
- اشتباه ۹۱: نیازهای دیگران را بر نیازهای خودتان ترجیح می دانید..... ۲۲۹
- اشتباه ۹۲: قدرت خود را انکار می کنید..... ۲۳۱
- اشتباه ۹۳: به خودتان اجازه می دهید راه فرار دیگران باشید..... ۲۳۴
- اشتباه ۹۴: تصمیمات از پیش گرفته شده را می پذیرید..... ۲۳۶
- اشتباه ۹۵: اجازه می دهید اشتباهات دیگران برای تان دردسر درست کند..... ۲۳۹
- اشتباه ۹۶: آخرین نفری هستید که صحبت می کنید..... ۲۴۱
- اشتباه ۹۷: زن بودن تان را بهانه می کنید..... ۲۴۲
- اشتباه ۹۸: گریه می کنید..... ۲۴۵
- ضمیمه: برنامه ریزی برای ایجاد تغییر..... ۲۴۹

مقدمه‌ی مؤلف

موفقیت و شهرت من در مقام مشاور اجرایی و سازمانی، به مردمی بستگی دارد که در نتیجه‌ی مشورت با من به اهدافشان می‌رسند. هم‌چنان که یکی از مراجعانم در ابتدای دوره‌ی مشاوره اش گفت: «نمی‌خواهم بعد از این دوره فقط یک خاطره‌ی خوش برایم باقی بماند. بلکه می‌خواهم پیشرفت کنم.» در کارگاه‌های پیشرفته که در آن زنان تکنیک‌های دستیابی به اهدافشان را می‌آموختند، در مشاوره‌ی فردی با زنان در همین رابطه، و یا در جلسات تمرینات روان‌درمانی که مختص زنان کارمند بود، با هزاران زن سر و کار داشتم. به این عدد کارگاه‌هایی که در آن زنان و مردان با هم حضور داشتند را نیز اضافه کنید که در آن‌جا فرصت یافته‌ام تا با هزاران نفر دیگر هم صحبت کنم. این کتاب حاصل تجربیات بیست و پنج ساله‌ی من در مقام مشاور، مربی، متخصص منابع انسانی و روان‌درمانگر است. کتابی درباره‌ی اشتباهات منحصر به فردی که شاهد بودم زنان در محل کار مرتکب می‌شوند،

پیشنهاداتی که به آن‌ها ارائه کردم تا بتوانند مسئولیت حرفه‌شان را به عهده بگیرند، و راه‌هایی که باعث می‌شد زنان نتوانند از کل توان‌شان استفاده کنند.

اشتباهاتی که در هر فصل آمده و همین‌طور مثال‌ها واقعی هستند. (برای حفظ حریم خصوصی نام افراد تغییر کرده است.) نکته‌هایی که در پایان هر قسمت آمده است در مورد زنان سراسر دنیا صدق می‌کند. بسیاری از این زنان بعدها گفتند که این پیشنهادات به آن‌ها کمک کرده است تا پیشرفت کنند، استخدام شوند، ارتقا بگیرند، مدیریت و همکاران‌شان به آن‌ها احترام بیش‌تری بگذارند، یا اعتماد به نفس لازم را به دست آورند تا کار خودشان را راه بیندازند. من میزان تأثیرگذاری حرف‌هایم را از میان داستان‌های موفقیت آن‌ها می‌سنجم.

اما از همین ابتدا باید بدانید که این کتاب برای همه نیست. بسیاری از زنان راه‌هایی یافته‌اند تا بر رفتارهای تکراری‌ای که از کودکی آموخته‌اند، غلبه کنند و اغلب اوقات به روش‌هایی عمل کرده‌اند که اجازه داشته‌اند. (تقریباً غیرممکن است که همیشه براساس آنچه اجازه داریم عمل کنیم.) چه شیوه‌ی ارتباطی و رفتاری منحصر به فرد خود را ایجاد کرده باشید، چه رفتارهای عمدتاً مردانه را تطبیق داده و اصلاح کرده باشید، شما احتمالاً یکی از زنانی هستید که تا حدی از موفقیت حرفه‌ای‌تان رضایت دارید. در این صورت، احتمالاً تا حالا بسیاری از نکات این کتاب را خودتان به کار بسته‌اید، اما برخی از این نکات به شما کمک می‌کنند تا بیش‌تر بتوانید شیوه‌ی منحصر به فرد خود را بهبود بخشید. به شماها می‌گویم: «دختر! ادامه بدین!»

بعضی‌های دیگر مرتب کارهای تکراری انجام می‌دهند فقط برای این‌که مردان و هم‌چنین زنان آن‌ها را به خاطر رفتارهای گستاخانه و غیرمعمول سرزنش می‌کنند و از این وضعیت به تنگ آمده‌اند. اگر شما

جزو این گروه هستید، به نظر می‌رسد این کتاب بر روی تمام تلاش‌هایی که تاکنون انجام داده‌اید خط بطلان بکشد، بنابراین برایتان دشوار است که با آن ارتباط برقرار کنید. اما نگران نباشید. کتاب‌های بسیاری هستند که صرفاً برای شما نوشته شده‌اند.

چه‌طور بفهمید که این کتاب به دردتان می‌خورد؟ کاری ندارد. اول فهرست ده ویژگی‌ای را که در ادامه آمده است با دقت بخوانید و صادقانه آن‌هایی را که اکثر اوقات در مورد شما صدق می‌کند، علامت بزنید:

- اکثر افراد مرا فردی حرفه‌ای می‌دانند.
- من به قابل اعتماد بودن شهرت دارم.
- همه می‌گویند آدم قاطعی هستم.
- به من گفته‌اند توانایی زیادی دارم.
- وقتی صحبت می‌کنم، دیگران متوجه می‌شوند که فردی باهوش هستم.
- با رک بودن مشکلی ندارم.
- روش صحبت کردنم باعث می‌شود که دیگران بگویند سخنران خوبی هستم.
- می‌توانم بگویم در محل کار همیشه زیرکانه عمل می‌کنم.
- به «اعتماد به نفس» معروفم.
- در عمل ثابت کرده‌ام که می‌دانم چگونه توانایی‌های خود را نشان دهم.

اگر تمام ده مورد را علامت زده‌اید، وقتش است که خودتان کتاب بنویسید. از سوی دیگر، اگر هیچ‌کدام را علامت نزده‌اید، این کتاب مخصوصاً در مورد شما نوشته شده است. نه تنها این ویژگی‌ها برای

موفقیت ضروری هستند (هم برای زنان و هم برای مردان)، بلکه متوجه شدم این‌ها مسائلی هستند که به طور مرتب زنان در جلسات مشاوره به آن اشاره می‌کردند. اکثر زنانی که به آن‌ها مشاوره دادم، لازم نبود بر روی هر ده مورد کار کنند (هر چند که عده‌ی معدودی در هر ده مورد مشکل داشتند)، بلکه توجه به دو یا سه مورد کافی بود.

در طول نوشتن این کتاب برخی از مفاهیم را با مراجعی که حدود شش ماه با او کار کرده بودم، در میان گذاشتم. او به راحتی گفت: «چرا همان چیزهایی را که به من می‌گویید به آن‌ها نمی‌گویید؟ دختر بودن را فراموش کن.» مجبور شدم لبخند بزنم. حرف‌هایم را به خودم تحویل داد. حق با او بود. آن‌ها کلماتی بودند که بیش از دو دهه به زنانی در تمام سنین و در هر رده‌ی سطحی می‌گفتم. زمانی که تمرینات روان‌درمانی انجام می‌دادم، این کلمات را به مراجعانم می‌گفتم و حتی وقتی کار مشاوره‌ی اجرایی را شروع کردم بیش‌تر هم از این کلمات استفاده می‌کردم. به هر حال، دختر خوب که از این کارها نمی‌کند.

از مطب گرفته تا اتاق‌های کنفرانس، به مدت نزدیک به بیست و پنج سال به داستان‌های زنان گوش می‌کردم، داستان‌هایی در مورد این‌که چه‌طور ترفیع آن‌ها را نادیده گرفته‌اند، یا وقتی نظرات‌شان را بیان می‌کنند چه‌طور با آن‌ها رفتار می‌کنند. من در صدها برنامه زنان را مشاهده کرده‌ام. فصل مشترک آن‌هایی که نادیده گرفته شده بودند نوع رفتار و عکس‌العمل‌شان در شرایط مختلف بود. من می‌توانستم ببینم و بشنوم که چه‌طور ناآگاهانه اعتبار خود را زیر سؤال می‌برند و مانع پیشرفت خودشان می‌شوند. تقصیر کس دیگری نیست.

دانستن این‌که زنان درگیر رفتارهایی هستند که به خودشان آسیب می‌رساند کافی نبود، باید علتش را پیدا می‌کردم. چرا باید چنین زنان باهوش و توانمند به شیوه‌ای رفتار می‌کردند که به ضرر پیشرفت در

کارشان بود؟ (سلامت روانی را لحاظ نکردم.) در طول دوران کاری‌ام با هزاران زن و مرد متخصص کار کرده‌ام، و رفتارهای آن‌ها را با هم مقایسه کردم. و سرانجام پاسخ این سؤال را یافتم. از کودکی به دختران می‌آموزند که رمز موفقیت و سعادت‌شان در انجام یک سری از رفتارهای مشخص است: از قبیل مؤدب بودن، آرام صحبت کردن، مطیع بودن و رابطه‌مدار بودن. این مسئله در سراسر زندگی از طریق رسانه‌ها، خانواده، و پیام‌های اجتماعی تقویت می‌شود. زنان طوری رفتار نمی‌کنند که به ضررشان تمام شود بلکه آن‌ها صرفاً به آموخته‌های‌شان عمل می‌کنند.

برخلاف این نقش اجتماعی رفتار کردن باعث تمسخر، عدم پذیرش و تحقیر می‌شود. چه این پیام از طرف مادر باشد که «پسرها از دخترهایی که بلند صحبت می‌کنند خوش‌شان نمی‌آید»، یا پیام شوهری که در پاسخ به عصبانیت همسرش می‌گوید: «مشکلت چیه؟ باز وقشه؟» زنان در ازای انجام هر رفتاری که خلاف آموخته‌های کودکی باشد مرتباً سرزنش می‌شوند. در نتیجه، می‌آموزند که مثل یک «دختر خوب» بودن نسبت به انجام رفتارهای مناسب زنان بالغ، کم‌تر آزاردهنده است. خلاصه، زنان حتی بعد از این‌که بزرگ می‌شوند در نهایت مانند دختران عمل می‌کنند. بنابراین وقتی به آن مراجعتم گفتم «دختر بودن را کنار بگذار» پیام نهفته در آن این بود که مجبور نیستی به آموخته‌هایت عمل کنی. تو حق انتخاب داری. بزرگ شو و نقشت را به عنوان رهبر به عهده بگیر.

حالا، آیا درست است که بگوییم تعصب جنسیتی دیگر در محل کار وجود ندارد؟ نه اصلاً. هنوز هم زنان ۷۲ درصد حقوق هم‌تایان مردشان را می‌گیرند، باید دو برابر آن‌ها کار کنند تا نصف آن‌ها به چشم بیایند، و احتمال این‌که برای ارتقا به سطوح ارشد سازمان‌شان نادیده گرفته شوند، خیلی زیاد است. تحقیقات نشان می‌دهد که در رده‌بندی ارزیابی شغلی، زنان نسبت به مردان نمرات کم‌تری می‌گیرند. و مجله‌ی فورچون

گزارش کرده است که در هزار شرکت بزرگ آمریکا تنها یازده شرکت توسط یک خانم اداره می‌شود. همه‌ی این‌ها حقیقت است. اما پس از این سال‌ها باز هم می‌رسم به این نقطه که «خوب، چه باید کرد؟»

می‌توان این حقایق را توجیه کنیم، از آن‌ها دفاع کنیم، و ماتم بگیریم. اما راه دیگر این است که این حقایق را بپذیریم و به دنبال راه چاره باشیم. توجیه کردن، دفاع کردن و ماتم گرفتن، ما را به آن‌جا که می‌خواهیم باسیم، نمی‌رساند. این‌ها فقط توجیه‌هایی هستند برای موقعیت فعلی ما.

من در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی روان‌شناسی بالینی خوانده‌ام. به نظر عالی می‌آید، اما صرفاً معنایش این است که در این شغل باید برای مراجعان انتخاب‌های موجود را مشخص کرد. هر جور که زندگی کنیم، همه‌ی ما نهایتاً بر سر این دوراهی باقی می‌مانیم که چگونه پاسخ دهیم. این جاست که باید بتوانیم کنترل را خودمان به دست بگیریم. این کنترل در وضعیت فعلی زندگی‌مان نیست. با تغییر دادن دیگران هم نمی‌توانیم آن را بیابیم. بلکه در اعمالی که برای پاسخ به شرایط فعلی‌مان انتخاب می‌کنیم، نهفته است. و وقتی نوبت می‌رسد به زن بودن در محیط کار، می‌توانیم انتخاب کنیم تا با شیوه‌هایی مطابق با آنچه دیگران می‌خواهند و انتظار دارند رفتار کنیم یا می‌توانیم راه دیگر را انتخاب کنیم، یعنی مقتدر باشیم.

می‌دانم که بعضی‌ها می‌گویند واژه‌ی مقتدر بودن دیگر قدیمی شده است و کاربردی ندارد. من کاملاً مخالفم. کسانی که فکر می‌کنند این اصطلاح کاربرد ندارد کسانی هستند که از همه قدرتمندترند. خیلی راحت این حرف را می‌زنند زیرا واقعاً نمی‌خواهند کسی به اندازه‌ی آن‌ها مقتدر و تأثیرگذار باشد، پس اهمیت این مسئله را در محیط کار و اجتماع ناچیز جلوه می‌دهند. تا بوده همین بوده. کسانی که قدرت را در

دست دارند نمی‌خواهند آن را با کسی تقسیم کنند، بنابراین احساس نیاز به قدرت در دیگران را به حداقل می‌رسانند. بدون خجالت یا عذرخواهی می‌گویم این کتاب در مورد قدرت گرفتن است.

برخلاف کتاب‌های دیگر که به شما در تشخیص حیطه‌های توانمندی‌تان کمک می‌کنند، یا به عوامل مهم موفقیت اشاره می‌کنند، این کتاب به همین موضوع اکتفا نمی‌کند. بالا بردن سطح آگاهی فقط گام اول است. بعد از آن نیاز به پیشنهاداتی در جهت تغییر رفتاری دارید که اثبات شده در پی‌شرفت زنان در محیط کارشان موثر است. انجام رفتارهایی که مناسب دوره‌ی کودکی است، به جای رفتارهای زنانه باعث رکود و تغییر نکردن وضع کارتان می‌شود و یا باعث می‌شود در کار به بی‌راهه بروید. دیگران شما را به این سمت هدایت می‌کنند که باور کنید رفتارهای مردانه باعث موفقیت می‌شود، اما این‌طور نیست. بلکه کلید موفقیت این است: به جای این‌که مثل دخترها باشد بیش‌تر شبیه زنان رفتار کنید. در این کتاب بیش از سیصد توصیه آمده است. حتی اگر ۱۰ درصد آن‌ها را نیز انتخاب کنید و در مجموعه‌ی مهارت‌های‌تان بگنجانید، سرمایه‌گذاری‌تان به نتیجه خواهد رسید.

چگونه از این کتاب بیش‌ترین بهره را ببرید

این کتاب شامل ۹۸ اشتباه رایج زنان در محل کار است که از آموخته‌های اجتماعی‌شان ناشی می‌شود. به خاطر داشته باشید که اکثر زنان تمام این ۹۸ اشتباه را مرتکب نمی‌شوند، اما اکثراً بیش از یکی از آن‌ها را انجام می‌دهند. به تجربه دریافته‌ام که هرچه بیش‌تر اشتباه کنید، کم‌تر می‌توانید از تمام توان کاری‌تان استفاده کنید. پیشنهاد می‌کنم که با ارزیابی فصل اول شروع کنید. این بخش به شما کمک می‌کند تا رفتارهایی که به شما آسیب می‌رساند را تشخیص دهید.

بعد از کامل کردن بخش ارزیابی، می‌توانید مستقیم به سراغ همان اشتباهاتی بروید که اغلب برسر راه‌تان قرار می‌گیرد. بعد از هر اشتباه، توصیه‌هایی برای مقابله با آن آمده است. همان‌طور که قبلاً گفتم، این‌ها همان توصیه‌هایی هستند که به مراجعانم گفته‌ام، پس می‌دانم که کارساز هستند. اما درست مانند رژیم زمانی اثرگذار است که به آن متعهد شوید و به‌طور مداوم انجام دهید.

در فضایی که در انتهای هر قسمت قرار داده شده است، مواردی که خود را ملزم به انجام آن کرده‌اید تا بر رفتارهای آسیب‌رسان غلبه کنید، علامت بزنید. وقتی کتاب را تمام کردید، مواردی را که علامت زده‌اید بردارید و برنامه‌ی تغییر خود را که در فصل آخر آمده است کامل کنید. برنامه‌تان را خیلی پیچیده نکنید. برای هر هفته فقط یک رفتار را انتخاب کنید و روی آن متمرکز شوید. به این ترتیب می‌بینید با تمرکز بر روی یک مورد، از مضمرات آن بیش‌تر و بیش‌تر آگاه می‌شوید. گام بعدی این است که رفتارهای آسیب‌رسان را با رفتارهای مفیدتر جایگزین کنید. فقط کافی است بیش‌تر شبیه خانمی که می‌توانید باشید رفتار کنید تا دختری که آموخته‌اید باشید.

مقدمه‌ی مترجم

از طرف نشرقطره چند لیک کتاب برایم فرستادند تا از میان آن‌ها کتابی برای ترجمه انتخاب کنم. کتاب دختر خوب که از این کارها نمی‌کند حس کنجکاویم را برانگیخت. شروع کردم به خواندن، جالب این‌جا بود که حس کردم این کتاب برای من و خیلی از خانم‌های شاغل که رفتار و مشکلات‌مان مشابه است نوشته شده است. ما سعی می‌کنیم در محیط کار بهترین باشیم، اما ناخودآگاه مرتکب اشتباهات به ظاهر بی‌اهمیتی می‌شویم که از لذت کارمان کم می‌کند و از شخصیت‌مان در محیط کار می‌کاهد. پس مصمم شدم برای ترجمه‌ی این کتاب، چرا که معتقدم خودمان باید برای خودمان کاری بکنیم.

ضمناً این نکته را باید بگویم که با توجه به تفاوت‌های فرهنگی میان جوامع غربی و جامعه‌ی ایرانی - اسلامی ما سه نکته از ۱۰۱ نکته که با فرهنگ جامعه‌ی ما مطابقت نداشت حذف شده است، البته به ساختار کلی متن آسیبی نرسانده است.

امیدوارم پس از خواندن کتاب، مشتاقانه آن را به دیگر خانم‌ها و نیز آقایانی که به زنان اطرافشان احترام می‌گذارند معرفی کنید تا همگی از محیط کار و زندگی مان نهایت لذت را ببریم.

فرزانه خیرآبادی - زمستان، ۹۰

www.ketab.ir

تقدیر

کتاب نوشتن خیلی شبیه هدیه دادن است. برای انتخاب کلمات مناسب و پیچیدن آن‌ها در بسته‌هایی که برای شما دلنشین باشد، وقت زیادی گذاشتم و بسیار هم لذت بردم؛ امیدوارم شما نیز از خواندن آن‌ها همان قدر لذت ببرید. این کار را به کمک هدایایی که از دیگران دریافت کردم به پایان بردم و می‌خواهم از این بزرگواران تشکر و آن‌ها را به شما معرفی کنم.

از همه‌ی دوستان، افراد خانواده و همکارانی که در سراسر جهان مرا باور دارند، تشویق می‌کنند، افکارشان را با من در میان می‌گذارند و مدت‌های مدید سکوت مرا تحمل می‌کنند، سپاسگزارم. همه‌ی گروه مشاوران در سازمان مشاوره‌ی بین‌المللی، در این کتاب دستی داشته‌اند، چه با حمایت‌های‌شان چه با کمک‌های‌شان. از یکایک شما تشکر می‌کنم، به‌ویژه از دکتر پم ارهاردت، دکتر بروس هالر، تام هنکل و سوزان پیکاسیا سپاسگزارم به خاطر این که بسیار سخاوتمندانه وقت و دانش‌شان را در اختیار من قرار دادند؛ شما فقط همکار نیستید بلکه دوستان بسیار عزیز من هستید. دکتر کیم فینگر، تاتوم برانت، و

ماجلا لو سو از شما متشکرم، نه تنها به خاطر نظرات تان بلکه به این دلیل که به من کمک کردید تا فرصت نوشتن پیدا کنم. در غیاب من این سازمان را عالی اداره کردید، من متوجه این موضوع هستم و از شما قدردانی می‌کنم.

دوستان و مراجعان بسیار سازمان مشاوره‌ی بین‌المللی، از شما نیز تشکر می‌کنم به خاطر این که نمونه‌های خوبی از اشتباهاتی که زنان مرتکب می‌شوند، در اختیارم قرار دادید.

باب سلوراشترین، کارگزاری بسیار دقیق که می‌توانم به او اعتماد کنم، از تو متشکرم که مرا در این زمینه راهنمایی کردی و مارک بی‌همتای دوستی‌ات را تشکر می‌کنم. بیا باز هم در کنار هم کتاب‌های جالب دیگری بنویسیم.

دیانا بارونی و کارمندان انتشارات وارنر بوکر، سپاس که به من فرصت نوشتن این کتاب را دادید. می‌خواهم قول بدهم که در این مسیر به کارم ادامه دهم و این هدایا را تقدیم کنم.