

۹۹،۲،۹

شجاع پاش،

نه همه چی تموم

کمتر بترس
بیشتر شکست بخور
جسورانه تر زندگی کن

باکمال گرایی
خدا حافظی کن

تألیف: رश्ما سوجانی
ترجمه: فرزانه کاشانی
محمد مرندي





فيا

Saujani, Reshma, 1975-م. رشنا سوجانی، ۱۹۷۵

عنوان و نام پدیدآور: شجاع باش، نه همه چیز تموم. کمتر بترس، بیشتر شکست بخور
 مورانه: زندگی/تالیف رश्ما سانجانی؛ ترجمه فرزانه کاشانی، محمد مرندي.

مشخصات نشر: تهران: نشر دانش ماندگار عصر، ۱۳۹۸.

مخبر: ۲۲۷ ص:، مصور، جدول، نمودار: ۱۴/۵*۲۱/۵ س.م.

شایک ۹۷۸-۶۰۰-۱/۰۸-۱۷-۱

وضعیت فهرست نویسی در ایران

یادداشت: عنوان اصلی:

Brave, not perfect: fear less, fail more and live bolder, 2019.

عنوان دیگر: کمتر بترس، بیشتر شکست بخور و جسورانه تر زندگی کن..

موضوع: زنان - روان شناسی -- women--psychology

موضوع: دختران - روان شناسی -- girl- psychology

موضوع: عزت نفس زنان--Self-esteem in women

Leadership in women-- رهبری زنان

شناسه افزوده: کاشانی، فرزانه، ۱۳۶۸-، مترجم

شناسه افزوده: مرندی، محمد، ۱۳۶۸-، مترجم

رده بندی کنگره: HQ۱۲۰۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۳۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۸۵۷۴۴

شناسنامه

عنوان: شجاع باش، نه همه چیز تموم

م. ل. ب: رشما سانجانی

مترجم: فرزانه کاشانی، محمد مرندی

سر: مؤسسه دانش ماندگار عصر

صفحه آرا: عسین

طراح جلد: امیر صفری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۰۸-۱-۲۷

نوبت چاپ: اول زمستان ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ جلد

دفتر انتشارات: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخری، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۶۴

تلفن: ۶۶۹۰۳۱۷۵-۶

کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۵۳۵۱

ایمیل و وب سایت: Info@ketabemehraban.com-MehrabanPub.com

فروشگاه اینترنتی: Ketabemehraban.com

تلفن فروشگاه نشر بازگانی: ۶۶۹۵۳۴۷۵

کلیدی حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مصنفان و مصنفان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مترجم می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مترجم نشر ممنوع بوده متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

دانش ماندگار

بخش اول

چطور دختران آموزش می‌بینند تا همه‌چی تموم باشند

فصل ۱: دختر شاه پریون ۳۱

فصل ۲: قبیله کمال‌گرا ۶۵

فصل ۱: مرحله آخر کمال: سرنوشت دخترهای همه‌چی تموم تو بزرگسالی ۸۳

بخش دوم

دوم شجاع همیشه رو بورس

فصل ۴: بازتعریف شجاعت ۱۲۵

فصل ۵: چرا شجاع باشیم؟ ۱۴۳

بخش سوم

دختر همه‌چی تموم رو ببوس بذار کنار: بلیط به ایای شجاعت

فصل ۶: ذهنی شجاع داشته باشید ۱۴۹

فصل ۷: خودتون رو به چالش بکشید ۱۶۷

فصل ۸: نیازتون برای خوشحال کردن دیگران رو سرکوب کنید ۱۸۹

فصل ۹: برای شجاعت گروهی تلاش کنید ۲۰۷

فصل ۱۰: تو شکست‌های بزرگ و خفن زنده بمونید ۲۱۷

شجاعت انجام کارهای باور نکردنی

تو سال ۲۰۱۰، کاری انجام دادم که هیچ کس باور نمی کرد. تو ۳۳ سالگی، بدون هیچ سابقه سیاسی، تصمیم گرفتم تو انتخابات کنگره شرکت کنم. از ۱۳ سالگی دوست داشتم تو انتخابات شرکت کنم و کار مهمی انجام بدم. باری که تاثیر زیادی تو جامعه داشته باشه. اما تا اون موقع فقط از دور، اخبار دنیای سیاست رو رصد می کردم. ساعت های متمادی و طاقت فرسا تو شرکت سرمایه گذاری بزرگی کار می کردم. حقوق دریافتیم خوب بود اما اصلاً علاقه ای به این کار نداشتم ولی چون حسم بهم می گفت باید این کار رو انجام بدم، به کارم ادامه می دادم. شب ها و آخر هفته ها به عنوان مدیر برنامه و مشاور جذب سرمایه کار می کردم، این کار از نظر خودم موثر بود ولی از درون حس می کردم علاقه مندی من بزرگتر و موثرتر دارم. در گذر ایام احساس بدتری نسبت به کارم پیدا کرده بودم تا اینکه یه روز کاملاً از کارم ناامید شدم. روزی که شنیدم نماینده زن ایالت ما تو کنگره قصد شرکت تو انتخابات سناتور داره و جاش تو کنگره خالی می شه. حسی درونم می گفت این اتفاق برای ورود من در روبرو می کنه. با این سرمایه گذاری و مهم مشورت کردم و نظر همه اون ها هم ورود من به این عرصه ضرر نداره. من بلد بودم چطور جذب سرمایه کنم، ایده های سیاسی خوبی داشتم و در استان زندگی می کردم به درد این کار می خورد. اگرچه تجربه کار سیاسی نداشتم اما سایر چیزها برام فراهم بود. تا جایی که تو خاطر من هست اولین باری بود که این طور احساس شور و شغف داشتم. آخه داشتم تو مسیر خدمت به جامعه

که همیشه رویاش تو سرم بود قدم می‌ذاشتم و هیچی هم سد راهم نبود. اتفاقی که نباید بیفته افتاد. نماینده زن کنگره از شرکت تو انتخابات سن پشیمون شد و این یعنی من باید با اون رقابت می‌کردم. یک‌باره تمام کسای که تشویقم می‌کردند حرفشون عوض شد و این جمله رو تکرار می‌کردند «اوه! اصلاً شرکت نکن... نمی‌تونی باهاش رقابت کنی.» اون خانم از آدم‌های مطرح و محترم جامعه بود و همه می‌گفتند من هیچ‌شانسی ندارم. نه فقط حمایت زن‌های موثر شهر رو از دست داده بودم بلکه همه‌شون می‌گفتند باید کنایه بکش.

اما دیر بود و من انقدر درگیر شده بودم که دیگه نمی‌تونستم عقب بکشم. تنها چند قدم مانده بودم به رویای همیشگیم برسم. من این جایگاه رو می‌خواستم و هرگز به عقب نشینی فکر نمی‌کردم. باور کنید خیلی اوقات به ذهنم می‌اومد که عقلم رو از دست دادم ولی به هر حال راهم رو ادامه دادم. می‌دونستم این، ممکنه تنها راهی که باید من باشه و اگه در این خونه رو نمی‌زدم شاید تا آخر عمر حسرتش رو می‌خوردم.

در کمال ناباوری خودم و دیگران، این حرکت من باعث بال‌عجیبی روبرو شد. من، دختری جوان از جنوب آسیا بودم و هیچ تجربه سیاسی نداشتم اما مردم به حرف‌هام گوش می‌دادند، پول‌های فراوانی بود که به کمپین حمایت از من گسیل می‌شد، حتی برخی مجلات مثل دیلی نیوز^۱ و نیویورک آیزور^۲ از من تعریف و تمجید می‌کردند. بعد از اینکه عکسم روی جلد دو مجله

1. Daily News

2. New York Observer

معروف رفت و سی‌ان‌بی‌سی^۱ (شبکه خبری) رویکرد مثبتی نسبت به من داشت، کاملاً امیدوار شدم که من پیروز این میدان خواهم بود. اما وقت پاییز و شمردن جوجه‌ها، معلوم شد فراتر از اونی که من و دیگران فکر می‌کردیم کم‌تجربگی من برای رای‌دهنده‌ها اهمیت داشت و نه تنها باختم بلکه زیر بار این خفت خرد شدم. من فقط تونسته بودم ۱۹ درصد آرا رو کسب کنم و آن وقت رقیبم ۸۱ درصد آرا رو نصیب خودش کرده بود.

چنینی که تو این داستان مهمه، حضور من تو انتخابات یا شکست سختم و یا حتی توانایی من برای تحمل این شکست بزرگ نیست. ارزش روایت این داستان در این وقت مر تو انتخابات اون هم تو ۳۳ سالگی شرکت کردم، اولین باری بود که تو ۱۰ سالگی کارم کاری تا این حد شجاعانه انجام می‌دادم. اگه به کارنامه زندگی من تا اون لحظه نگاه بندازید - حضور تو دانشکده حقوق دانشگاه ییل^۲ یا داشتن سسی مه تو شرکتی بزرگ - حتماً می‌گید من آدم زرنگی بوده‌ام. اما زرنگی و شجاعت لزوماً یکی نیستند. علاقه داشتم رزومه خوبی داشته باشم و همین باعث شد، بدانم که بار رد شدن، باز اصرار کنم تا در دانشگاه ییل تحصیل کنم و دلیلش شجاعت بود. علاقه‌ام به حقوق یا تجارت باعث نشد من به یکی از پنج شرکت بزرگ حقوقی و تجاری برم، فقط می‌خواستم پدر مهاجرم رو خوشحال کنم و رویاهای پدرم رو تحت بیخشم از کودکی همیشه دنبال این بودم تا بهترین باشم و هر حرکتی انجام دادم دلیلش این بود که می‌خواستم باهوش و شایسته به نظر برسم و همیشه مسیرم رو فقط برای همین عوض کردم. همه انتخاب‌های زندگیم برای این

1. CNBC

2. Yale Law School

بود که خودم رو «همه چی تموم» کنم، چون فکر می کردم این کار منجر به به زندگی همه چی تموم می شه.

فارغ از اینکه زندگیم از بیرون چطور به نظر می رسه، هیچ کدوم از تصمیم های من تا اون موقع واقعاً شجاعانه نبود، فقط هم به یه دلیل ساده: چون هیچ وقت ریسک نمی کردم. این اولین باری بود که از مسیر یکنواخت زندگیم خارج می شدم و کاری که برام واقعاً مهم بود انجام می دادم. اولین بار بود که پاتو مسیری می داشتم که ۱۰۰ درصد مطمئن نبودم پیروز می شم و حتی به این بود تبعاتش فراتر از شکست تو انتخابات باشه. ممکن بود اعتبار، آبرو و اعتبار به نفسم رو هم به مسلخ نابودی ببرم. ممکن بود رنجی نامحدود رو متحمل بشم. آیا می تونستم خودم رو بعد از این شکست جمع و جور کنم؟

من تنها آدمی نیستم که نوکل زندگیم فقط کارهایی رو انجام داده که از موفقیتشون مطمئن بوده. خیلی از زنان یک هم فقط کاری رو شروع می کنند که مطمئن هستند تو اون کار بهترینند. هیچ وقت بهشون رو از گلیمشون درازتر نمی کنند تا دریای آرامش و راحتیشون ذره ای سلاطم نشه. این رو بارها از زیون هزاران زن، تو اقصی نقاط کشور فارغ از زن، سن و موقعیت اقتصادی شون شنیدم. دختر ۲۴ ساله ای که توی یه کافه باهاش صحبت می کردم و کارش نگهداری از حیوانات بود می گفت، خیلی دلم می خواد کارم رو گسترش بدم اما هیچ وقت نمی تونم، چون تو تجارت سر رشته ای ندارم. یا خانمی ۴۸ ساله که ویراستار مجله بود می گفت، از کارم بدم می آید ولی هیچ وقت نتونستم ترکش کنم، هر چند به نظر نمی اومد به پولش هم نیازی داشته باشه. چرا؟ چون احساس می کرد تنها کاری هست که توی

زن موفقه. به عنوان مدیرعامل موسسه غیرانتفاعی دختران برنامه‌نویس^۱ ارها دیدم دخترهای جوون، تو پروژه‌هایی که اطلاعات اولیه تو اون زمینه ندارند شرکت نمی‌کنند، در صورتی که پسرها تو هر حوزه‌ای ورود می‌کنند. براشون داشتن دانش و تجربه تو اون کار مهم نیست و ذره‌ای از شکست یا حلق دیده شدن نمی‌ترسند.

یه داین برای این رفتار ما زن‌ها وجود داره. هیچ ربطی به ساختار فیزیکی بدنمون نداره و فقط مربوط به آموخته‌های ماست. تو کودکی به ما می‌گند بازی‌های بی‌خطر اندازیم بدیم. همیشه تلاش کنیم نمره عالی بگیریم تا والدینمون خوشه‌ن بشن. سعی کنیم از درخت بالا نریم تا نیفتیم و زخمی نشیم. برای اینکه دیگران از ما خجسته‌ن بیاد، ساکت و بی‌سروصدا یه گوشه بشینیم و جیک نزنیم. معلم‌ها و والدینمون چون دوستمون دارند همیشه به ما می‌گند، کارهایی رو انجام بدیم نه توش به‌تینیم، تا بدرخشیم و سرآمد باشیم و همیشه از کارهایی که توش ضعیف و متوسط‌م دور نگه‌مون می‌دارند. یقیناً نیتشون خیره: هیچ مادر و پدری نمی‌خواد دخترش روزخمی یا ناامید بینه. این پله‌ای که دور ما می‌بافند پر از عشق و توشه، ولی درک نمی‌کنند که با این کارشون چقدر ما رو از ریسک کردن و دنبال کردن رویاهامون دور می‌کنند.

اما پسرها یه پیام دیگه دریافت می‌کنند. به اون‌ها یاد می‌دند کشف کنند. بازی‌های سخت انجام بدن، بالا پایین بپرن، بالای بلندترین درخت‌ها برن و تمرین زمین خوردن و بلند شدن دوباره کنند. اون‌ها برای تجربه‌های جدید

تشویق می‌شدند و با ابزار مختلف تعمیر کردن رو یاد می‌گیرند، حتی به‌شون می‌گفتند اگه تو بازی زخمی شدید عیبی نداره و دوباره به بازی برگردید. از کودکی پسرها می‌دونند که باید به ماجراجوی قهرمان باشند. تحقیقات ثابت کرده، پسرها تو بازی کردن آزادی عمل بیشتری دارند و اجازه دارند که بازی‌های سخت و متهورانه‌تری انجام بدن و کمتر از طرف والدین راهنمایی می‌شند و کمک کمتری تو کارهای خودشون دریافت می‌کنند. پسرها یاد می‌گیرند به‌طور برای خواستگاری از یه دختر شهامت داشته باشند یا برای افزایش رتبه‌شان با کارفرما بحث کنند. عادت می‌کنند چطوری پشت سر هم کارها رو برخطا و ریسکی انجام بدن بدون اینکه ذره‌ای درباره شکست فکر کنند، هیچ وقت نمی‌شون نمی‌لرزه. برعکس دخترها، پسرها برای کوچک‌ترین کاری مورد تشویق قرار می‌گیرند حتی اگه کارشون نتیجه نده. به زبون دیگه، پسرها یاد می‌گیرند شجاع باشند اما دخترها یاد می‌گیرند همه چی تموم باشند.

اگه تو نوجوونی و کودکی برای همه چی تموم بودن، بایزه دریافت کنیم و تشویق بشیم، باعث می‌شه تو بزرگسالی زنانی بشی که از شکست خوردن و اهامه دارند. دیگه هیچ وقت ریسک نمی‌کنیم چون می‌ترسیم اشتباه نکنیم و قضاوت نشیم، شرم‌منده نشیم، از اعتبارمون کم نشه، از چیزی محروم نشیم یا اخراج نشیم. ما اگه بدو نیم کاری رو نمی‌تونیم خوب انجام بدیم و احتمال داره بعدش خجالت زده بشیم، ناخودآگاه یا با اختیار اصلاً سمت اون نمی‌ریم. برای شروع کارها تلاش نمی‌کنیم مگر مطمئن باشیم تمام

انتظارات رو برآورده می‌کنیم.

در مقابل، مردها بدون هیچ فکر و خیالی درباره اتفاقات آینده، خیلی راحت وارد هر کاری می‌شوند. به شرکت معروف گزارش داده، مردها وقتی فقط ۶۰ درصد صلاحیت برای شغلی رو داشته باشند برای اون شغل فرم درخواست پر می‌کنند، اما زن‌ها فقط در صورتی درخواست می‌دند که ۱۰۰ درصد صلاحیت داشته باشند.

ما می‌خوایم همه چی تموم باشیم قبل از اینکه حتی تلاشی کنیم. نیاز به کمال و همه چی تموم بودن ما رو چند جور عقب می‌اندازه. از حق‌مون دفاع نمی‌کنیم و نظر مون رو نمی‌گیریم اون‌هم در جایی که عمیقاً احساس نیاز می‌کنیم. چون نمی‌خوایم بی ادب باشیم و کسی دوستمون نداشته باشه. وقتی می‌خوایم نظر مون رو بگیریم همه‌اش دست‌وپا می‌زنیم و تقلا می‌کنیم تا واژگان و جمله‌ای پیدا کنیم که هم مناسب باشه و هم خیلی خشن و از بالا به پایین نباشه. قبل از گراستن هر تزیینی هر چند کوچک و پیش پا افتاده، کلی تحلیل و بررسی می‌کنیم و تهش به کار و با وسواس زیاد در نظر می‌گیریم. فقط کافی‌ه خدایی نکرده، زیور با این‌اش شباه کرده باشیم اون وقت دیگه دنیا برامون به آخر می‌رسه.

تا وقتی ما خودمون رو از انجام کارها به دلیل ترس از پس‌زد شدن طرد شدن محروم می‌کنیم، داریم دنیای خودمون رو کوچک‌تر می‌کنیم و رویاهای خودمون رو نابود می‌کنیم و شاید فرصت‌های بسیاری برای خوشبختی رو هم به خاطر این ترس‌های نابجا تو صندوقچه می‌ذاریم و درش رو می‌بندیم. چقدر موقعیت‌هامون رو تا الان از دست دادیم فقط به دلیل اینکه می‌ترسیدیم؟ چه تعداد ایده‌های درخشان رو نادیده گرفتیم یا