

شجاع باش دختر

شهامتِ ترکی کمال‌گرایی برای دختران

ریشما سوجانی

ترجمه‌ی شبنم اسماعیلی



نشر میلکان

۸۴۸-۷۷۹۹

www.nashr-e-milkan.com

info@nashr-e-milkan.com

پتخ، شابل و لچشت

سرشناسه: سوجانی، ریشما **Saujani, Reshma**
عنوان و نام پدیدآور: شجاع باش دختر: شهامت ترک کمال گرایی برای دختران؛ نوشته سوجانی؛ ترجمه‌ی شبنم اسماعیلی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۸۰-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: **Brave, not Perfect: Fear Less, Fail More, and Live Bolder, 2019**

موضوع: دختران، زنان، روان‌شناسی، عزت نفس زنان، رهبری زنان

شناسه‌ی افزوده: اسماعیلی، شبنم ۱۳۷۳ - مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ۱۲۰۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۳۳۳

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۶۳۵۵۹۱

شجاع باش دختر
شهامت ترک کمال گرایی برای دختران
ریشما سوجانی
ترجمه‌ی شبنم اسماعیلی

فحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

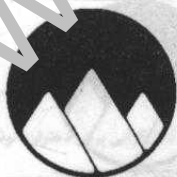
لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

چهارم اول، ۱۳۹۸

تعداد: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۱-۱



نشر میلکان

نشر میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۲

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

مقدمه. ۹

بخش اول: چگونه دخترها برای کمال تربیت شده‌اند. ۲۱

۱. دختر مؤدب و دوست‌داشتنی. ۲۳

۲. ذهنیت بی‌نقصی. ۴۵

۳. بی‌نقصی مرحله‌ی سوم: زمانی که دختر بی‌نقص به بزرگسالی می‌رسد. ۵۷

بخش دوم: شجاعت مد جدید است. ۸۳

۴. تعریف جدید شجاعت. ۸۵

۵. چرا باید شجاع باشیم. ۹۷

بخش سوم: با دختر، نه عصر، خدا حافظی کنید؛ مسیر شجاعت. ۱۰۱

۶. طر تقصیر، جاعانه بسازید. ۱۰۵

۷. در حین تلاش، ترفند شوید. ۱۱۹

۸. به نیاز به خشنود کردن دیگران پایان دهید. ۱۳۳

۹. در تیم شجاع باری کنید. ۱۴۷

۱۰. نجات از شکستی بزرگ. ۱۵۸

پی‌نوشت‌ها. ۱۶۳

مقدمه

شهامت انجام کارهای باورنکردنی

در سال ۱۰۱۰، کار من باورنکردنی انجام دادم. در ۳۳ سالگی، در حالی که هرگز نامزد انتخاباتی نبوده‌ام، نام من انتخابات کنگره ایالات متحده ای آمریکا شدم.

گرچه از سیزده سالگی با زوی من در در اداره دولتی و اثربخشی واقعی داشتم، تا آن زمان پشت صحنه‌های سیاست دور از خطر پنهان شده بودم. ساعات طولانی و فرساینده‌ی روز را صرف کار در یک شرکت بزرگ سرمایه‌گذاری می‌کردم. از این شغل جذاب با حقوق مکفی تنفر داشتم؛ اما تلاش می‌کردم، زیرا فکر می‌کردم این کاری است که باید انجام دهم. شب‌ها و هر اوقات فراغت من که آخر هفته‌ها پیدا می‌کردم، به‌عنوان کارمند و سازمان‌دهنده‌ی خیریه کار می‌کردم. این کارهای باارزش اثرگذار بودند؛ اما از ته دل می‌خواستم کارهای بزرگ‌تری انجام دهم.

هر روز که سپری می‌شد، در شغلم بیش‌تر و بیش‌تر عذاب می‌دیدم تا زمانی که به چنان درماندگی عمیقی رسیدم که می‌دانستم باید چیزی را تغییر دهم. در آن زمان بود که زمزمه‌هایی از جامعه‌ی سیاسی نیویورک به گوشم رسید که گویند نماینده‌ی کنگره در ناحیه‌ی من قصد داشت بعد از هجده سال استعفا دهد و نایب انتخابات مجلس سنا شود. می‌دانستم که این فرصت من است. از تعدادی افراد کلیدی و مهم مشورت خواستم و همه مشتاقانه عقیده داشتند که باید انجامش دهم. می‌دانستم چگونه پول جمع‌آوری کنم. افکار سیاسی و پیشینه‌ی خوبی داشتم. جدا از تجربه‌ی انتخاباتی در دولت، بقیه‌ی شرایط را داشتم. برای اولین بار در طولانی‌ترین زمانی که به یاد دارم، احساس هیجان می‌کردم. بالاخره به‌سوی هدف خدمت به عموم که همیشه آرزویش را داشتم، حرکت کرده بودم و هیچ چیز جلودار من نبود.

و ناگهان آن واقعه رخ داد. نماینده‌ی کنگره از تصمیم استعفای خود منصرف شد؛ یعنی اگر آن سیمت را می‌خواستیم، باید علیه او مبارزه‌ی انتخاباتی به راه می‌انداختم. ناگهان تمام افرادی که از من حمایت کرده بودند و مشوق انجام آن بودند گفتند: «نه نه، نمی‌تونی علیه اون، مبارزه‌ی انتخاباتی کنی.» او کارمند داخلی محترم و قدرتمندی بود و من شانس موفقیت نداشتم. نه تنها حمایت مشتاقانه‌ی بانوان خبره‌ی حزب را از دست دادم، بلکه به‌طور مستقیم به من گفتند که نوبت من نرسیده است و خواستار انصراف من شدند.

اما تا آن زمان دیگر چنان در عمق کار فرو رفته بودم که نمی‌توانستم تسلیم شوم. رفتم من تنها چند اینچ از دست‌رسم فاصله داشت. به قدری آن‌را می‌خواستم که نمی‌توانستم روی برگردانم و فرار کنم. باور کنید بارها و بارها با خودم فکر می‌کردم که من باید دیوانه شده باشم، اما به هر حال آن‌را انجام دادم. می‌دانستم که این تنها فرصت من خواهد بود و در آن استغنا نمی‌کردم، تا آخر عمر از کار خودم پشیمان می‌شدم. در کمال تعجب من و باری ایاد دیگر، پیکار من و اکنش مثبت بسیاری جلب کرد. من جوانی تازه‌کار اهل آسیای جنوب بودم که هرگز در سمت دولتی مشغول به کار نبوده است؛ اما مردم گوش می‌دادند و مبالغه‌آمیز به کارزار انتخاباتی بیش‌تر و بیش‌تر می‌شد؛ حتی روزنامه‌های نیویورک آیزن‌هاور و دیلی نیوز^۱ از من حمایت کردند. پس از قرارگرفتن در سرمقاله‌ی دو روزنامه‌ی ملی و پسر روز که شبکه‌ی سی‌ان‌بی‌سی از نژاد من به‌عنوان یکی از جذاب‌ترین نژادها در کشور عربت کرد، امید دودلانیه‌ی من به اعتمادبه‌نفس تبدیل شد.

اما وقتی قضیه بالا گرفت و کاملاً جدی شد، معلوم شد که آن‌ها: هندگان بیش از آن‌چه کسی فکرش را می‌کرد، به بی‌تجربگی من اهمیت می‌دادند. من ناختم؛ با سهم تنها ۱۹ درصد در مقابل ۸۱ درصد رقیبم، لگدمال شدم.

مسئله‌ی جالب‌توجه در داستان شرکت من در انتخابات کنگره شکست حیرت‌آور و تماشایی من و حتی چگونگی سر بالا گرفتن پس از چنین شکست عمومی و تحقیرکننده‌ای نیست. آن‌چه به تعریف این داستان ارزش می‌بخشد این است که زمانی که در ۳۳ سالگی نامزد انتخابات کنگره شدم، اولین بار در تمام دوران بزرگسالی‌ام بود که چنین کار شجاعانه‌ای انجام دادم.

اگر به سوابقم تا آن زمان نگاهی می‌انداختید که دانشکده‌ی حقوق ییل^۲ و به‌دنبال آن زنجیره‌ای از شغل‌های آبرومند در دنیای تجارت را شامل می‌شد، احتمالاً فکر

می کردید آدم فعال و پردل و جراتی هستم. اما فعال بودن و پردل و جرات بودن لزوماً یکسان نیستند. این نه شجاعت، بلکه تمایل به کسب رزومه‌ی بی نقص بود که پس از سه بار رد درخواست از جانب دانشگاه ییل بالاخره مرا وارد این دانشگاه کرد. علاقه‌ی صمیمانه به حقوق یا تجارت‌های بزرگ نبود که مرا به کسب شغل در یکی از پنج شرکت حقوقی برتر و بعد در یکی از شرکت‌های برجسته در مدیریت دارایی مالی وادار کرد؛ بلکه این تمایل من به خوشحال کردن پدر مهاجرم و به تحقق رساندن رویاهایش برای من بود. از زمانی که دختر کوچکی بودم، همواره قصد داشتم بهترین باشم. هر کاری که انجام می دادم تلاشی بود به منظور باهوش و شایسته به نظر رسیدن من و ایجاد فرصت‌هایی که من را باهوش و کارآمد جلوه دهند. همه‌ی این انتخاب‌های من برای ساختن «من بی نقص» بود؛ زیرا باور داشتم که نتیجه‌ی آن زندگی بی نقص خواهد بود.

علی‌رغم ظاهر امن و نگاه بیرونی، به یک دلیل ساده هیچ‌یک از انتخاب‌های من در زندگی شجاعانه نبودند. خطر شکست خوردن وجود نداشت. این اولین بار بود که از مسیر خارج می شدم و کاری انجام می دادم که حقیقتاً برای خودم از جنبه‌ی کاملاً شخصی اهمیت داشت. اولین بار بود که به دنبال انجام کاری می رفتم که صد درصد مطمئن نبودم در آن موفق خواهم شد. هر شکست می خوردم، بسیار بیش‌تر از یک انتخابات را از دست می دادم. ممکن بود نام و شأن، شهرت و اعتماد به نفسم را از دست بدهم. می توانست شدیداً آزاردهنده باشد. آیا می توانستم آرامش خود را بازیابم؟

من تنها کسی نیستم که بزرگ‌سالی‌اش را صرف مسائل و موقعیت‌هایی کرده که می دانسته در آن‌ها کاملاً موفق خواهد شد. زنان بسیار مقتدری را انجام می دهند که در آن عالی هستند و به ندرت فراتر از حد اعتماد به نفس و اطمینان می می‌گذارند. من این مسئله را در نقاط مختلف کشور بارها و بارها از زبان همکارانم فقط از نظر نژاد، سن و شرایط اقتصادی‌شان شنیده‌ام. من آن‌را از زبان سگ‌گردانان و کشاورزان ای شنیدم که در استارباکس هم صحبتش بودم و ایده‌ی بی نظیری برای متحول‌سازی خدمات خود داشت، اما قانع شده بود که هرگز توانایی انجام آن‌را نخواهد داشت، زیرا معتقد بود «در تجارت استعداد ندارد». یک بار هم وقتی در مراسم خیریه‌ی سیاسی کنار سردبیر ۵۸ ساله‌ی مجله‌ای نشسته بودم، به من گفت بسیار بیش‌تر از حد تصور خسته و ناراضی است، اما از شغل خود استعفا نمی‌کند، گرچه توانایی مالی انجام چنین کاری را دارد. چرا؟ شانه بالا انداخت و پاسخ داد: «چون کارم رو خوب انجام می‌دم.»

به عنوان مدیرعامل سازمان غیرانتفاعی دختران برنامه نویسان، آن‌را در کارمندان جوان

خودم می بینم که در زمینه هایی که تجربه ندارند، داوطلب نمی شوند؛ درحالی که آقایان قاطعانه به زمینه های ناشناخته وارد می شوند، بدون آن که سر سوزنی بابت شکست خوردن یا احمقانه به نظر رسیدن نگران باشند.

دلیلی برای این رفتار و احساس زنان وجود دارد. هیچ ارتباطی به بیولوژی ندارد و فقط مربوط به شیوهی تربیتی ماست. از سنین کم به دختران آموزش داده شده است که محافظه کار باشند، تلاش کنند بالاترین نمره را برای خوشحالی والدین و معلم ها کسب کنند، مراقب باشند خیلی از میله های بازی پارک بالا نروند تا سقوط نکنند و آسیب بینند آرام و مطیعانه بنشینند، زیبا باشند، سازگار و دل پذیر باشند تا دوست داشته شوند. والدین و معلمان خوش نیت ما را به سوی فعالیت هایی هدایت می کنند که در آن ها موفق هستیم، خوش بدرخشیم و ما را از فعالیت هایی که استعداد طبیعی خوبی در آن ها نداریم، دور می کنند تا احساسات و معدل نمرات مان خدشه دار نشوند. البته که قصدشان خیر است؛ هیچ پدر و مادری مایل به دیدن صدمه، ناامیدی یا دل سردی دخترش نیست. حفاظت از ما که اطراف ما پیچیده شده با عشق و مراقبت همراه است، به همین دلیل هیچ کس متوجه نمی شود که چقدر این مسئله ما را از ریسک پذیری و دنبال کردن رویاها در بزرگسالی محروم می کند.

از طرف دیگر پسران پیام کاملاً متفاتی دریافت می کنند. به آن ها آموزش داده شده است که کاوش کنند، خشن بازی کنند، با تاب ارتفاع بگیرند، به بالای میله ی بارفیکس بروند و در تلاش برای انجام آن زمین بخورند. آن ها تشویق می شوند که تازه ها را امتحان کنند، اسباب بازی ها و ابزارها را تعمیر و سرهم بندی کنند. و اگر در بازی ضربه خوردند، از جا بلند شوند و دوباره وارد زمین شوند. پسران از سنین کم برای ماجراجویی آماده شده اند. تحقیقات نشان داده است که آن ها آزادتر هستند که به تنهایی بازی کنند و تشویق می شوند که فعالیت های فیزیکی جسورانه تری را هدایت و کمک کم تر از جانب والدین امتحان کنند. زمانی که پسران به نوجوانی رسیده اند و با کسی قرار ملاقات می گذارند یا به بزرگسالی رسیده اند و در حال مذاکره برای اولین افزایش حقوق خود هستند، از قبل عادت داده شده اند که مدام ریسک پذیر باشند و معمولاً از شکست خوردن آشفته نمی شوند. برخلاف دختران، بابت ریسک کردن تحسین و تأیید دریافت می کنند؛ حتی اگر نتیجه ی مناسبی نداشته باشد.

به عبارت دیگر، پسران آموزش دیده اند که شجاع باشند؛ درحالی که دختران آموزش دیده اند که بی عیب و نقص باشند.

به دلیل این که از سنین کم بابت بی عیب و نقص بودن پاداش گرفته ایم، در بزرگ سالی به زنانی تبدیل شده ایم که از شکست خوردن هراس دارند. در زندگی های شخصی و حرفه ای خود خطر نمی کنیم؛ زیرا می ترسیم در صورت خطا کردن قضاوت شویم، خجالت زده و بی اعتبار شویم، وجهه ی عمومی مان افول کند یا اخراج شویم. به طور خودآگاه یا ناخودآگاه از انجام هرکاری که از موفقیت در آن اطمینان نداریم، خودداری می کنیم تا از ناراحتی و تحقیر احتمالی آن اجتناب بورزیم. هیچ نقش و مسئولیتی را به عهده نمی گیریم، مگر آن که مطمئن باشیم انتظارات را برآورده کرده ایم یا فراتر از حد انتظار رفته ایم.

از طرفی دیگر، مردان بدون تردید و هراس از تبعات ناموفق بودن وارد زمینه های ناشناخته می شوند. یک مثال خوب: گزارش های شرکت معروفی که نشان دادند مردان با شصت درصد صلاحیت برای یک شغل درخواست می دهند؛ اما زنان تنها در صورت صلاحیت صد درصد درخواست می دهند.

ما حتی قبل از آن که کاری را بیازماییم قصد داریم بی عیب و نقص باشیم.

نیاز به بی عیب بودن به اشکال مختلف مان ما می شود. زمانی که در عمق درون خود می دانیم که باید از حق خود دفاع کنیم، حتی کاری انجام نمی دهیم؛ زیرا نمی خواهیم زورگو، بدجنس یا صریحاً آزاردهنده باشیم. زمانی که نتیجه ی خود را بیان می کنیم، در کشمکش و سبک و سنگین کردن هستیم که چگونه حرفمان را بیان کنیم و سعی داریم به میزان کافی جسور و بی محابا باشیم، بدون آن که برتری طلب و خشن به نظر برسیم. ما پیش از هر تصمیم هرچند کوچک، با وسواس تمامی زوایا را از لحاظ بررسی، و سنجش می کنیم و خدا نکند که دچار خطا شویم؛ احساس می کنیم دنیا با ما بی مهربانانه است.

با وجود این، زمانی که با ترس از خوب نبودن به اندازه ی کافی، یا پذیرفته شدن، مانع خودمان می شویم، رویاهای خود را سرکوب و دنیای خود را همراه با دست های خوش بختی مان محدود می کنیم. چند فرصت و پیشنهاد را به دلیل ترس رد کردیم؟ چند ایده ی بی نظیر یا هدف شخصی را رها کردیم، چون فکر می کردیم توانایی انجام درست شان را نداریم؟ چند مرتبه از موقعیت ریاست با بهانه ی «من برای این کار خوب نیستم» طفره رفتیم؟ من عقیده دارم این نظام ذهنی «بی عیب باش یا ناکام بمان» بخش بزرگی است از دلیل نمایانی کم تر زنان در سمت های مدیریت ارشد، هیئت رئیسه، کنگره و تقریباً هر جایی که نگاه کنید.

تمایل به بی‌عیب و نقص بودن بر سلامت ما هم اثر مخربی دارد؛ چراکه تعمق درباره‌ی کوچک‌ترین اشتباه یا نگرانی بابت ناراحتی فرد، یا کاری که انجام دادیم و حرفی که زدیم، باعث بی‌خوابی می‌شود. به‌دلیل این‌که آموزش دیده‌ایم به هر قیمتی که شده، مفید و انعطاف‌پذیر باشیم، در تلاش برای انجام همه‌ی این امور خود را از پا می‌اندازیم و در نهایت خسته می‌شویم، تحلیل می‌رویم و حتی بیمار می‌شویم؛ زیرا بخش بسیار زیادی از زمان و نیروی خود را صرف دیگران می‌کنیم.

وقتی در لحظاتی که می‌دانیم باید ابراز عقیده می‌کردیم، ساکت می‌مانیم یا در شرایطی که علی‌رغم تمایل به دادن پاسخ منفی، از ترس پذیرفته‌نشدن، جواب مثبت می‌دهیم، اعتدال به نفس مان جریحه‌دار می‌شود. وقتی تظاهر به ظاهری فریبنده و بی‌عیب و نقص می‌کنیم، به روابط و قلب خود آسیب می‌رسانیم؛ این لایه‌ی حفاظتی ممکن است ضعف‌ها و عیب‌های ما را از نگاه دیگران حفظ کند، اما همچنین ما را از عزیزان مان دور می‌کند و مانع شکل‌گیری روابط با ارزش و قابل اعتماد می‌شود.

تصور کنید بدون ترس از دست خوردن و واجد شرایط نبودن زندگی می‌کردید. تصور کنید دیگر بدون احساس ترس به سرکوب کردن افکار و بلعیدن حرف دل‌تان جهت خوشحالی و رضایت دیگران زندگی نمی‌کردید. تصور کنید می‌توانستید از سرزنش بی‌رحمانه‌ی خود به‌دلیل خطاهای انسانی دست بردارید و احساس گناه و فشار خفگان آور بی‌نقص بودن را کنار بگذارید و نه‌تنها بدید. اگر در مقابله با هر تصمیم، گزینه‌ی شجاعانه‌تر را انتخاب می‌کردید و راه جدیدی را پیش بگیرید چطور؟ آیا خوشحال‌تر خواهید بود؟ آیا آن‌طور که آرزو داشتید، در آن تحت‌تأثیر قرار خواهید داد؟ من باور دارم پاسخ هر دو پرسش مثبت است.

من این کتاب را نوشتم؛ زیرا جست‌وجو در پی بی‌نقصی باعث شد من در سیزده سال مانعی بر سر راه خودم باشم. در ۳۳ سالگی بالاخره آموختم که چگونه در زندگی حرفه‌ای شجاع باشم که به‌نوبه‌ی خود به من آموخت چگونه در زندگی شخصی شجاعت به خرج دهم. از آن زمان تاکنون هر روز این تمرین شجاعت را تکرار می‌کنم. لقاح مصنوعی پس از سه سقط جنین ناگوار یا به‌راه‌اندازی شرکت تکنولوژیکی نوپا بدون کوچک‌ترین اطلاعاتی درباره‌ی برنامه‌نویسی یا درباره‌ی شرکت‌های نوپا کار آسانی نبود. اما چون من این کارها را انجام دادم، مادر شاد پسری کوچک هستم و به‌شیوه‌ای که همیشه از درون می‌دانستم توانایی‌اش را دارم، جهان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهم.

وقتی از نیاز آزاردهنده‌ی بی‌عیب‌بودن چشم می‌پوشیم یا می‌توان گفت وقتی ترس بی‌عیب‌نبودن را کنار می‌گذاریم، آزادی، خوشحالی و همه‌ی خوبی‌هایی را که در زندگی می‌خواهیم پیدا می‌کنیم. وقت آن رسیده است که قبل از امتحان کردن تسلیم نشویم؛ زیرا وقتی در مقابل مسئله‌ای چالش‌برانگیز یا ناآسان تسلیم می‌شویم، در حالتی از نارضایتی و سکون گرفتار می‌شویم که دل‌سردکننده است. ما در رابطه‌های اذیت‌کننده و در گروه‌های دوستی ناراحت‌کننده و در شغل‌های عذاب‌دهنده می‌مانیم. ما اجازه می‌دهیم افکار خوب‌مان از ریشه پژمرده شوند و از بین بروند؛ یا بدتر از آن، با عذاب، موفقیت دیگران را در زمینه‌ای تماشا می‌کنیم که می‌دانیم باید دنبال می‌کردیم. ترس از اسحاق مسئله‌ای جدید، درخواست جسورانه‌ی خواسته‌ها، ارتکاب اشتباه و بله، حتی کمی آسمانه، نظر رسیدن منجر به از بین رفتن استعدادها، نادیده گرفتن آرزوها و پشیمانی می‌شود.

زمانی که سطح انتظار از بی‌نقصی خودمان بیش از اندازه بالاست، درحقیقت مفهومی به نام «موفقیت» وجود ندارد؛ زیرا هیچ چیز هرگز کافی نیست.

اگر می‌گفتیم گور پدرش چطور است؟ واهم آن چه در سر دارم بیان کنم، صرف‌نظر از این که دوست داشته باشند یا نداشته باشند... با سر آن مأموریت که دشوار به نظر می‌رسید شرکت کنم... یا تغییری را که مخیله آرزوی اجرایش در زندگی را داشتم بدون نگرانی بابت نتیجه به انجام برسانم. در این حالت زندگی چگونه می‌شد؟

کنارگذشتن ترس از بی‌نقص‌نبودن راحت‌تر از آن است که فکر می‌کنید. همه چیز به ذره ذره تمرین دادن عضلات شجاعت شما ختم می‌شود. موضوع این کتاب همین است. این کتاب نگاهی می‌اندازد به تربیت گذشته‌ی ما برای بی‌نقص‌نبودن و اجتناب از شکست خوردن به هر قیمت ممکن، و این که چگونه آن تربیت دوران کودکی اختران در دوران بزرگسالی نیز ما را دنبال می‌کند. مهم‌تر از همه، این کتاب راجع به تغییر این آموخته هاست. هرگز دیر نیست. با کنارگذشتن نیاز به بی‌عیب‌بودن و آموختن شجاعت به خود، همه‌ی ما می‌توانیم شهامت تصورناپذیرها را داشته باشیم.

چرا من؟

چگونه از نامزد انتخاباتی شکست‌خورده‌ی کنگره به قهرمان زنان و شجاعت تبدیل شدم؟ سوال خوبی است.

بعد از آن که به دنبال شکست نابودکننده‌ام دوباره از جا برخاستم، نگاهی به اطراف انداختم و با خودم فکر کردم بعد چه. درحالی که در درون خودم به دنبال پاسخ بودم، به این فکر کردم: در زمان مبارزات انتخاباتی، شهر را وجب به وجب طی می‌کردم. در طی این بازدیدها به مدارس زیادی برخورد کردم که کلاس‌های برنامه‌نویسی و رباتیک‌شان پر از دانش‌آموزان پسر بود. نمی‌توانستم به تمام صورت‌هایی که آن‌جا ندیده بودم فکر نکنم. دخترها کجا بودند؟ به مرور زمان برای من روشن شد که کسی باید برای کاهش فاصله‌ی جنسیتی در تکنولوژی قدم بردارد و در سنین کم به این قضیه برای دختران رسیدگی کند. به سرعت به ذهنم رسید که این فرصت بعدی من است و از این طریق می‌توانم به همان شیوه‌ی بزرگی که آرزو داشتم خدمت کنم. تا سال ۲۰۱۲ سازمان غیرانتفاعی دختران برنامه‌نویس را تأسیس کردم که امروزه تبدیل شده است به جنبشی ملی با بیش از ۱۰۰ هزار دختر فعال در پنجاه ایالت.

هدف اصلی این سازمان تا به امروز کاهش علاقه‌ی دختران به تخصص‌های علوم، تکنولوژی، مهندسی و ریاضیات است. سنین سیزده تا هفده سالگی است، به طوری که تا سال ۲۰۲۰ زنان جایگاه خود را پیدا کرده و به افزایش بیش از سه درصدی سهم کنونی خود از یک میلیون و چهارصد هزار نفر شاغل در دسترس در زمینه‌ی کامپیوتر برسند. اما زمانی که دختران برنامه‌نویس پا گرفت، متوجه شدم کار ما بسیار بیش‌تر از آماده کردن این دختران برای موفقیت‌های شغلی آینده است. همراه با آموزش برنامه‌نویسی، ما شجاعت را نیز به آن‌ها آموخیم.

می‌دانید، برنامه‌نویسی فرایندی بی‌پایان آزمون و خطاست که گاهی تنها یک نقطه‌ویرگول مرز میان شکست و موفقیت را معین می‌کند. برنامه‌نویس می‌ریزد و اغلب چندین و چند بار تلاش لازم است تا لحظه‌ی معجزه‌آسای ساختن چیزی که در ذهن دارید فرایرسد. رسیدن به آن مرحله نیازمند پشتکار و راحت بودن با غم‌خوار شدن است.

در فوریه‌ی سال ۲۰۱۶ براساس مشاهداتم درباره‌ی دختران، بی‌عیبی و شجاعت، در سخنرانی تد^۱ شرکت کردم. این سخنرانی شعاری بود محوری برای تغییر شیوه‌ی اجتماعی کردن دختران مان، تشویق زنان به رها کردن جلب رضایت مردم و غریزه‌های کمال‌گرا، و بازیابی نفوذ، شجاعت و قدرت این بخش از افراد جامعه.

این سخنرانی اثری چنان عمیق گذاشت که من شگفت‌زده شدم. می‌دانستم که این موضوع عمیقاً برای من مهم است، ولی معلوم شد که به دل هزاران دختر و زن در سراسر کشور نیز نشست بود. طی چند روز سیل ایمیل‌ها سرازیر شد. برخی از زنان تعریف

کردند که چگونه انعکاس خود را در این پیام می‌دیدند. یکی از آن‌ها نوشته بود: «من از زمانی که سخنرانی‌ت رو شنیدم، دارم گریه می‌کنم» و دیگری نوشته بود: «من متوجه شدم که چقدر این کار رو با خودم انجام می‌دم.» از زنان بسیاری ایمیل دریافت کردم که تعریف کردند چگونه فرصت‌ها را از دست داده‌اند، زیرا از احمقانه به نظر رسیدن، شکست خوردن و نبودن در سطح انتظار استانداردهای نامعقولی که برای خود تعیین کرده‌اند، ترس داشته‌اند.

بعضی از ایمیل‌ها نشان می‌دادند که دختران و زنان زیر ستم کمال‌گرایی بوده‌اند و این باعث شده گریه کنم: یکی از زنان نوشته بود: «زمانی که مرتکب اشتباهی می‌شدم یا کسی رو ناامید می‌کنم، چند روز خودم رو سرزنش می‌کنم. اون مسئله تنها چیزیه که می‌تونم بهش فکر کنم.» دیگری نوشته بود: «همه تصور می‌کنن من کسی هستم که همه چیز رو تحت سلطه خودم دارم... ای کاش می‌دونستن چقدر تلاش می‌کنم به اون شکل خودم رو نشون بدم و چقدر می‌ترسم کسی متوجه بشه من چقدر از درون آشفته‌ام.»

بقیه‌ی آن‌ها به شکل وصف‌پذیری باعث افتخار من بودند. یک دانشجوی سال سوم توضیح داده بود که چطور با نیاز به بی‌عیب‌بودن را کنار گذاشته است، آن‌هم بعد از سال‌ها گریستن به خاطر فشار تکالیف، ناتوانی در درخواست کمک با ترس از احمق تلقی شدن، و وسواس به کمال‌گرایی که ورا از مدرسه رانده بود. نوشته بود: «این کار کاملاً قدرت‌بخشه. می‌تونم سؤال بپرسم. چرا اگه یه آدم نادان فکر می‌کنه من احمقم چون باید چیزی برام روشن بشه؟ من به خاطر خودم و تحصیلاتم این‌جام.»

من از والدینِ نگرانِ بچه‌های مهدکودکی ایمیل دریافت کردم که نگران اضطراب بیش‌ازحد دختران پنج‌ساله‌شان در انجام «صحیح» همه‌ی کارها بودند. معلمان برای من ایمیل ارسال کردند که می‌خواستند اطلاع دهند ایمیل‌ها و خبرنامه‌ی جمعی به والدین بچه‌ها ارسال کرده و از آن‌ها درخواست کرده‌اند که سخنرانی من را همراه خانواده‌ی خود تماشا کنند.

پیام «شجاع باش، نه بی‌نقص» از طریق رسانه‌های اجتماعی و وبلاگ‌ها و مصاحبه با رسانه‌های خبری بزرگ گسترش پیدا کرد. از زمان نگارش این کتاب، تقریباً چهار میلیون مرتبه از سخنرانی‌تد آن بازدید شده است. من افتخار داشته‌ام در اجلاس قدرتمندترین

زنان و همچنین به همراه بانوی اول سابق، میشل اوباما، در اجلاس ایالات متحده‌ی زنان در شهر واشنگتن سخنرانی کنم.

آن تجربه هیجان‌انگیز و لذت‌بخش بود؛ اما بی‌نظیرترین بخش آن برای من این بود که در وهله‌ی اول دیدم چگونه پیام «شجاع باش، نه بی‌نقص» باعث ایجاد تغییرات شخصی و مهم شده است. هر هفته به دست‌کم یک یا دو شهر سفر می‌کنم تا در کنفرانس‌ها، مدارس و شرکت‌ها سخنرانی کنم و به هر مکانی که سفر می‌کنم، از این‌که بینم سخنرانی من دختران و زنان را به امتحان کاری جدید یا ترسناک تشویق کرده است از این‌که به سؤال پرسیدن و حدس زدن جواب تشویق می‌شوند، حتی اگر اسمقانه یا ناکارآمده به نظر برسند، از این‌که مسیر حرفه‌ای «امن» را برای دنبال کردن حرفه‌ی رویاهایشان رها کرده‌اند، حتی اگر مردم آن‌ها را دیوانه تلقی کنند، از این‌که پا به داخل اشتباهات می‌گذارند، حتی اگر می‌دانند که ممکن است بلغزند و حتی اگر چنین شد هم، با به این رسیده است، من را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

من این کتاب را نوشتم چون باور دارم همه‌ی ما می‌توانیم به اندازه‌ی کافی شجاعت را بیاموزیم تا به بزرگ‌ترین رویاهایمان دست پیدا کنیم. آن رویا چه میلیون‌شدن باشد، چه فتح قله‌ی اورست و چه رسیدن به این ترس از قضاوت، همه زمانی ممکن خواهد شد که بر برنامه‌ریزی دختر بی‌میب و نقص فائق آییم و به خود شجاعت را بیاموزیم.

سرد راه خود شدن و آموزش این رفتار به دختران، این است. زمان آن رسیده است که این الگو را حذف کنیم. در صورتی که فکر می‌کنید حجات نعمتی مخصوص یک درصد مردم است، بگذارید به شما اطمینان دهم: با راندن سطح وسیعی از سوابق و شرایط اقتصادی صحبت کرده‌ام و این مشکلی است که همه‌ی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هدف من ایجاد جنبش زنانه‌ی گسترده‌ای است که همه‌ی زنان را به پذیرش کاستی‌ها تشویق می‌کند تا بتوانند زندگی و جهان بهتری بسازند. دیگر نباید اجازه دهند فرصت‌ها از دست بروند و استعدادهایشان کم‌سو شوند و رویاهایشان به بعدها موکول شوند. زمانش رسیده است که دست از دنبال کردن بی‌نقصی برداریم و در عوض شجاعت را دنبال کنیم.

آنانیز نین^۷ نوشته است: «زندگی، متناسب با شجاعت انسان، کوچک یا وسیع می‌شود.» اگر چنین حرفی صحت داشته باشد که فکر می‌کنم دارد، پس شجاعت کلید دستیابی به بهترین زندگی‌ای است که می‌توانیم برای خود بسازیم. من این کتاب را

شهامت انجام کارهای باورنکردنی | ۱۹

می‌نویسم؛ زیرا باور دارم هر زن استحقاق آزادی از خفقان «کمال یا ناکامی» و زندگی شاد و بی‌پروایی را که در رویایش بوده است، دارد.

www.ketab.ir