

شجاع باش دختر

رینما سوجانی

مترجم: پویا پورا احمد

www.ketab.ir

سرشناسه	: سوجانی، ریشما، ۱۹۷۵م- ۱۹۷۵- Saujani, Reshma
عنوان و نام پدیدآور	: شجاع باش دختر/ ریشما سوجانی؛ مترجم پویا پوراحمد.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات شیرمحمدی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ص.؛ ۲۱/۲۱×۱۴/۵س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۸۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی : Brave, not perfect : fear less, fail more, and live bolder, 2019.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "شجاع باش، نه همه چیز تمام: کمتر بترس، بیشتر شکست بخور و جسورانه تر زندگی کن" با ترجمه‌ی فرزانه کشانی، محمد مرندی توسط موسسه انتشاراتی دانش مانگار عصر در سال ۸۹۳۱ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: شجاع باش، نه همه چیز تمام: کمتر بترس، بیشتر شکست بخور و جسورانه تر زندگی کن.
موضوع	: زنان -- روان‌شناسی
موضوع	: Women -- Psychology
موضوع	: دختران -- روان‌شناسی
موضوع	: Girls-- Psychology
موضوع	: عزت نفس زنان
موضوع	: Self-esteem in women
موضوع	: رهبری زنان
موضوع	: Leadership in women
شناسه افزوده	: پوراحمد، پویا، ۱۳۶۴-، مترجم
رده بندی کنگره	: HQ۱۲۰۶
رده بندی دیویی	: ۳۳۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۲۱۵۵

شجاع باش دختر

ریشما سوجانی

مترجم: پویا پوراحمد

صفحه‌آرا: هدیه نوری

چاپ: اول ۱۳۹۹

لیتوگرافی: بارنگ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۸۵-۵



انتشارات شیرمحمدی

آدرس: تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، ک مینا پ ۱۲ واحد ۱

تلفن: ۶۶۹۵۴۱۶ - ۶۶۱۷۵۸۴۵ - ۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲

فهرست

- ۷..... مقدمه: جرات فکر کردن به باورنکردنی‌ها
- ۲۱..... فصل اول: دختر ناز و مودب
- ۴۷..... فصل دوم: مکتب کمال‌گرایی
- ۵۹..... فصل سوم: مرحله‌ی سوم کمال‌گرایی: وقتی دختر کامل بزرگ می‌شود
- ۹۱..... فصل چهارم: تعریف دوباره‌ی شجاعت
- ۱۰۵..... فصل پنجم: چرا باید شجاع باشیم؟
- ۱۱۳..... فصل ششم: ساخت ذهنیت شجاعانه
- ۱۲۷..... فصل هفتم: گرفتار تلائل شوید
- ۱۴۳..... فصل هشتم: حسنود کردن دیگران کافی است
- ۱۵۹..... فصل نهم: برای تیم شجاعت بازی کنید
- ۱۶۷..... فصل دهم: نجات از شکستی بزرگ

مقدمه

جرات فکر کردن به باورنکردنی‌ها

من در سال ۲۰۱۰، به کاری غیر قابل تصور دست زدم. در سن بی و سه سالگی، بدون این که هرگز برای هیچ مقامی انتخاب شده باشم، در انتخابات کنگره‌ی امریکا شرکت کردم.

با وجود این که از سی سالگی همیشه رویای کسب یک پست دولتی و ایجاد تغییرات واقعی را در سر می‌پروراندم، اما تا آن زمان به حضور در پشت صحنه‌ی سیاست رضایت داده بودم. ساعت‌های طولانی در شرکتی بزرگ و معروف کار می‌کردم؛ از شغلم متنفر بودم، اما همچنان به کار ادامه می‌دادم چون فکر می‌کردم این چیزی است که من دوستش داشتم. در طول شب یا تعطیلات آخر هفته به جمع‌آوری کمک‌های مالی و سازمان‌دهی کارها می‌پرداختم؛ همه‌ی این کارها موثر و باارزش بود، اما در عمق قلبم به کارهای بزرگ‌تری می‌اندیشیدم.

هر روز که می‌گذشت، در کارم بیشتر احساس سرخوردگی می‌کردم، تا وقتی که دچار ناامیدی کامل شدم؛ زیرا می‌دانستم که به یک تغییر بزرگ احتیاج دارم. این اتفاق زمانی رخ داد که در محافل سیاسی نیویورک زمزمه‌هایی به گوشم رسید مبنی بر این که یک نماینده‌ی کنگره از ناحیه‌ی محل زندگی من می‌خواهد صندلی خود را ترک کند تا در مجلس سنا شرکت کند. می‌دانستم این دروازه‌ی ورود من خواهد بود. با چند تن از افراد کلیدی و تاثیرگذار دیدار کردم و نظر آنها را در این مورد جویا شدم که همگی مشتاقانه مرا به انجام این کار تشویق کردند. جمع‌آوری سرمایه را آموخته بودم، نظریات سیاسی خوبی داشتم و سابقه‌ام هم پاک و مناسب بود؛ هرچند تجربه‌ی اداره‌ی یک دفتر را به تنهایی نداشتم، اما باقی شرایط جور بود. پس از مدت‌ها احساس شور و اشتیاق می‌کردم.