

# شجاع باش دختر، نه کامل

بشد سوجانی

|                     |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | سوچانی، ریشما، ۱۹۷۵-م. Saujani, Reshma, ۱۹۷۵-                                                                                                                                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | شجاع باش دختر، نه کامل/مولف ریشما سوچانی؛ مترجم زهره قلی پور.                                                                                                                                                      |
| مشخصات نشر          | تهران: انتشارات آتیس، ۱۳۹۹.                                                                                                                                                                                        |
| مشخصات ظاهری        | ۱۷۶ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.                                                                                                                                                                                               |
| شابک                | 978-622-718226-2                                                                                                                                                                                                   |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبیا                                                                                                                                                                                                              |
| 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 ترجمه ی فرزانه کاشانی، محمد مرندی توسط موسسه انتشاراتی دانش ماندگار عصر در سال ۸۹۳۱ فیبا گرفته است. |
| عنوان دیگر          | شجاع باش، نه همه چیز تمام: کمتر بترس، بیشتر شکست بخور و جسورانه تر زندگی کن.                                                                                                                                       |
| موضوع               | زنان — روان شناسی                                                                                                                                                                                                  |
| موضوع               | Women -- Psychology                                                                                                                                                                                                |
| موضوع               | دختران — روان شناسی                                                                                                                                                                                                |
| موضوع               | Girls-- Psychology                                                                                                                                                                                                 |
| موضوع               | عزت نفس زنان                                                                                                                                                                                                       |
| موضوع               | Self-esteem in women                                                                                                                                                                                               |
| موضوع               | رهبری زنان                                                                                                                                                                                                         |
| موضوع               | Leadership in women                                                                                                                                                                                                |
| شناسه افزوده        | قلی پور، زهره، مترجم.                                                                                                                                                                                              |
| رده بندی کنگره      | HQ۱۲.۰۶                                                                                                                                                                                                            |
| رده بندی دیویی      | ۳۳۳/۱۵۵                                                                                                                                                                                                            |
| شماره کتابشناسی ملی | ۶۱۳۶۲۹۷                                                                                                                                                                                                            |

انتشارات  
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد نرسیده به خیابان شگاه طبقه اول پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱-۶۶۴۹۸۳۰۰

## ■ شجاع باش دختر، نه کامل

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| ◆ مترجم: زهره قلی پور     | ◆ مولف: ریشما سوچانی      |
| ◆ ناشر: آتیس              | ◆ صفحه آرا: زهرا بیات     |
| ◆ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه      | ◆ نوبت چاپ: یکم، ۱۳۹۹     |
| ◆ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۲-۲۶-۲ | ◆ مدیر فنی: علیرضا فرهمند |
|                           | ◆ چاپ و صحافی: گنج شایگان |

## فهرست

|          |                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|
| ۴.....   | دیباچه .....                                                       |
| ۱۷.....  | بخش اول: چگونه دختران برای کمال آموختن می بینند؟ .....             |
| ۱۸.....  | فصل یکم: شیرین و خواستنی از همه نظر دوست داشتنی! .....             |
| ۴۲.....  | فصل دوم: پرستش کمال .....                                          |
| ۵۵.....  | فصل سوم: کمال صد درصدی؛ وقتی دختر کامل، وارد بزرگسالی می شود. .... |
| ۸۵.....  | بخش دوم: شجاع بودن باب روز است. ....                               |
| ۸۶.....  | فصل چهارم: بازتعریف شجاعت .....                                    |
| ۱۰۱..... | فصل پنجم: چرا باید شجاع بود؟ .....                                 |
| ۱۰۵..... | بخش سوم: دختر کامل را ببوس و بگذار کنار؛ به سویی شجاع بود .....    |
| ۱۰۸..... | فصل ششم: یک ذهنیت شجاعانه بنا کن. ....                             |
| ۱۲۲..... | فصل هفتم: غرق شدن در کار و تلاش .....                              |
| ۱۳۹..... | فصل هشتم: «نه» به نیاز برای راضی کردن دیگران .....                 |
| ۱۵۳..... | فصل نهم: برای دسته شجاعان بازی کن. ....                            |
| ۱۶۱..... | فصل دهم: دوام آوردن برابر یک شکست بزرگ و فاحش .....                |
| ۱۷۰..... | تقدیر و تشکر .....                                                 |
| ۱۷۳..... | پرسش هایی برای بحث .....                                           |

## دیباچه

### جرئت انجام ناممکن‌ها

سال ۲۰۱۰ کار جسورانه‌ای کردم. باینکه قبلاً هرگز نامزد انتخاباتی نبودم، در سی و سه سالگی برای رقابت انتخاباتی کنگره ایالات متحده نامزد شدم. هرچند از زمانی که سه ده سال داشتم، آرزویم آن بودم که سمت دولتی مهمی داشته باشم و تحولات و نفعی چشمگیری ایجاد کنم، اما تا سی و سه سالگی پشت‌صحنه سیاست و در فضایی امن به سرافتم. بودم. در طول روز، ساعت‌های طولانی را در یک شرکت بسیار مشهور سرمایه‌گذار کار می‌کردم. از شغل پردرآمد و باسهم‌ورس‌م منتفر بودم، اما از آن دست سی‌کس‌م. خیال می‌کردم این شغل همان کاری است که باید انجام بدهم. شب‌ها و آخر هفته‌ها، بروقت که فرصتی به دست می‌آوردم، حیرات جمع می‌کردم و امور خیریه را سازمان می‌کردم. این کارها، خدمات ارزشمندی بودند و تأثیرشان را به‌جا می‌گذاشتند اما قلباً دلم می‌خواست در کارهای بزرگی نقش داشته باشم.

با گذشت زمان، بیشتر در شغلم احساس درماندگی کردم تا اینکه به ناامیدی درمان‌ناپذیری دچار شدم. آن لحظه بود که فهمیدم چیزی باید تغییر کند. درست در همین زمان، در اجتماع سیاسی نیویورک، زده‌هایی به گوشم رسید؛ نماینده رسمی کنگره در ناحیه من که یک خانم بود، برای شرکت در انتخابات سنا می‌خواست کرسی‌اش را ترک کند.

می‌دانستم بخت به من روی آورده است. به دیدن چند تن از افراد برجسته رفتم و از آن‌ها نظرخواهی کردم. هریک از آن‌ها با شور و حرارت گفتند که باید برای رسیدن به خواسته‌ام تلاش کنم. می‌دانستم چطور می‌شود پول جمع کرد، افکار هوشمندانه و شایسته‌ای داشتم و پیشینه‌ام خوب بود، فقط تجربه کار در جایگاه‌های دولتی را نداشتم.

یادم می‌آید، برای اولین بار بعد از مدت‌ها احساس شور و شغف می‌کردم. سرانجام، برای زندگی در مسیر خدمت به مردم حرکت کردم. کاری که همواره آرزویش را داشتم. هیچ چیز نمی‌توانست مانع من شود.

در همین زمان واقعه‌ای رخ داد. ناگهان، خانم نماینده کنگره از تصمیمش برای ترک کرسی خود منصرف شد. در نتیجه، برای داشتن آن کرسی باید با آن خانم رقابت می‌کردم. همه افرادی که تا آن لحظه مرا حمایت کرده بودند و می‌گفتند تلاشت را بکن، خیلی زود حرف‌شان را عوض کردند: «اوه! نه، نه. تو نمی‌توانی با او رقابت کنی!» این خانم یکی از کارکنان داخلی محترم و بسیار بانفوذ بود. اطرافیانم می‌گفتند که در مقابل او، شانس برای پیروزی ندارم. به این ترتیب، نه تنها حمایت پرشور خانم‌های «بالای حزب» را از دست دادم، بلکه آن‌ها با صراحت به من گفتند که این دوره دوره‌ی نیست و خواستند دست از تلاش بردارم.

با این حال، در آن زمان ناامید نشده بود و دیگر دست‌بردار نبودم. تا رسیدن به رؤیایم فقط چند بند انگشت فاصله داشتم. آن جایگاه را می‌خواستم، به قدری که رها کردن و گریز از آن برایم مقدور نماند. باور کردم، مدام فکرم می‌کردم حتماً به سرم زده است. در هر صورت، ادامه دادم. می‌دانستم این تنها فرصت من برای موفقیت است و اگر آن را رها کنم، یک عمر پشیمان خواهم بود.

مقابل چشم‌های شگفت‌زده‌ام و چشم‌های شگفت‌زده افراد زیادی، تلاش‌های من موجب جلب نظر بسیاری شد. وضعیت از این قرار بود: یک جوان بی‌تجربه از آسیای جنوبی که هرگز منصب دولتی نداشته است. با وجود این مردم به من توجه زیادی داشتند و روز به روز حمایت‌های مالی بیشتری دریافت می‌کردم. حتی روزنامه‌های نیویورک ایزرور<sup>۱</sup> و دیلی نیوز<sup>۲</sup> نیز پشتیبانی‌شان را اعلام کردند. وقتی اسمم در صفحه اول دو روزنامه کشوری آمد و شبکه سی‌ان‌بی‌سی مبارزات انتخاباتی من را پرشورترین مبارزه در سرتاسر کشور معرفی کرد، امیدم که همراه با سرم بود، به اطمینان برای پیروزی تبدیل شد.

با این حال، وقتی کار به مراحل حساس رسید، مشخص شد رأی‌دهندگان، بیشتر از آنچه به دیگران فکر می‌کردند، بی‌تجربگی من را زیر ذره‌بین گذاشته بودند. در این شرایط، من فقط بازنده نبودم، بلکه با خاک یکسان شده بودم. مقابل آرای ۸۱ درصدی رقیبم تنها ۱۹ درصد رأی آوردم.

1. New York Observer

2. Daily News

مهم نیست که در این ماجرا، من برای رقابت انتخاباتی کنگره تلاش کردم یا اینکه نتیجه کارم باخت نفس گیر و مفتضحانه‌ای بود، حتی اینکه چطور بعد از چنان شکست تحقیرآمیزی دوباره برابر عموم سرپا ایستادم، هم اهمیت چندانی ندارد. چیزی که موجب اهمیت این ماجرا است و آن را به داستانی شنیدنی تبدیل می‌کند، تلاش من در سن سی‌وسه سالگی برای گرفتن منصبی دولتی است. در واقع، اولین کوشش شجاعانه من در بزرگسالی.

اگر تا آن زمان به سوابقم نگاه می‌کردید، چیزی جز تحصیل در رشته‌ای از مشاغل خوش‌آوازه در دانشکده حقوق ییل<sup>۱</sup> نمی‌دیدید. شاید براساس آن، فکر می‌کردم چه انسان پرتکاپو و متهوری هستم، اما پرتکاپو و متهوربودن لزوماً یکسان نیستند. تنها انگیزه دستیابی من به یک رزومه عالی، مجوز ورودم به دانشکده حقوق ییل را صادر کرد. شجاعت آن هم بعد از اینکه مسئولان دانشکده بی‌چون‌وچرا مرا سه بار رد کردند! برگز اشتیاقی اصیل به حقوق یا کسب‌وکارهای بزرگ نداشتم! هیچ‌کدام از این‌ها من را وادار نکرد تا به دنبال شغلی مناسب در یکی از پنج شرکت ممتاز حقوقی یا شرکت مدیریت دارایی‌های مالی بروم، تنها آرزوی من راضی کردن پدر مهاجرم بود. به همین دلیل، تحقق خواسته‌های او، انگیزه من شده بودند.

از کودکی، همواره نگرش من به بهترین‌بودن بود. هر حرکت، تلاشی برای نشان دادن هوش و شایستگی‌ام بود. همواره تلاش می‌کردم با ایجاد موقعیت، هوش و شایستگی‌ام را نشان دهم. همه این انتخاب‌ها برای ساختن «من کامل» بود. باور داشتم زندگی کامل به دنبال آن پدیدار خواهد شد.

باوجود نموده‌های بیرونی امور، تا آن لحظه، هیچ‌یک از انتخاب‌های من حقیقتاً شجاعانه نبودند. به این دلیل ساده که هیچ رقابتی در کار نبود. این اولین بار بود که از روال خارج می‌شدم و دست به کاری می‌زدم که برای من حقیقتاً اهمیت داشت؛ اهمیتی عمیقاً شخصی. اولین بار بود که چیزی را دنبال می‌کردم که صددرصد از موفقیتم مطمئن نبودم. اگر شکست می‌خوردم، اثراتی به مراتب بیش از باختن در انتخابات داشت. ممکن بود مقام و مرتبه‌ام، شهرتم و اعتمادبه‌نفسم را از دست بدهم. ممکن بود این واقعه با شدتی باورنکردنی مرا بیازارد. پس از آن، آیا می‌توانستم از آن رها شوم؟

من تنها کسی نیستم که در بزرگسالی به دنبال موقعیت‌ها یا مشاغل بوده‌ام که باعث درخشش باشند. زنان بسیاری خود را «فقط» وقف کارهایی می‌کنند که در انجام آن‌ها منحصر به فرد هستند. کم پیش می‌آید که از منطقه امن و آرام‌شان فراتر بروند. این موضوع را بارها و بارها از زبان هزاران زن در مناطق مختلف کشور، فارغ از نژاد، سن یا شرایط اقتصادی شنیده‌ام.

این داستان را از زبان رهگذری بیست و چهار ساله شنیدم که در استارباکس با او گپ زدم. این خانم ایده بی‌نظیری درباره تحول در خدمات شغلی‌اش داشت، اما مطمئن بود توانایی انجام دادن آن را ندارد؛ زیرا «از کسب و کار سر در نمی‌آورد». در دیگر نیز این تجربه را از میان خاطرات سردبیر پنجاه و هشت ساله یک مجله شنیدم. وقتی در مناسبتی برای جمع‌آوری کمک‌های سیاسی کنارش نشسته بودم، او به من گفت: از کار خسته و ناراضی است و با اینکه از نظر مالی مشکلی ندارد، از آن کار دست نمی‌کشد. دلیلش را پرسیدم، شانه‌ای بالا انداخت و گفت: «چون در این کار مهارت دارم!»

من نیز در سمت مدیر ارشد اجرایی سازمان غیرانتفاعی گرلز هو گدا، شاهد همین مسئله بین خانم‌های کارمند حراهم هستم. آن‌ها در طرح‌ها و حوزه‌هایی که در آن بی‌تجربه هستند، داوطلب نمی‌شوند. در مقابل، آقایان با اشتیاق و شتابان به قلمرو ناشناخته‌ها قدم می‌گذارند، بدون اینکه ذره‌ای نگران شکست خوردن باشند یا اینکه ساده‌لوح به نظر برسند.

دلیلی که ما زن‌ها چنین احساس و عملکردی داریم، هیچ ارتباطی به بیولوژی ندارد، بلکه از هر لحاظ به تربیت‌مان مربوط است. به دخترها از کودکی خطر نکردن را یاد می‌دهند. می‌آموزند که همه تلاش‌مان را بکنیم، نمره بستانیم و والدین و معلم‌ها را خوشنود کنیم. مدام، گوشزد می‌کنند که زیاد از وسایل بازی بالا نرویم تا مبادا به زمین بیفتیم و صدمه ببینیم. همیشه باید آرام گریه‌های بنشینیم و سربه‌راه باشیم. خوشگل به نظر برسیم و سازگار باشیم تا ما را دوست داشته باشند.

والدین و معلم‌های ما از سر خیرخواهی، ما را به فعالیت‌هایی راهنمایی می‌کردند که در آن‌ها بهترین هستیم و می‌توانیم بدرخشیم. به همین ترتیب، ما را از کارهایی منع می‌کردند که در آن‌ها استعداد طبیعی نداشتیم تا خدایی نکرده، به

احساسات و معدل کارنامه‌های مان آسیبی وارد نشود. بدیهی است که نیت‌شان خیر بوده است. هیچ پدر یا مادری نمی‌خواهد شاهد جریحه‌دار شدن، دل‌سردی یا تضعیف روحیه دخترش باشد. این لحاف گرم‌ونرم، با محبت و مراقبت دور ما کشیده شده است و کسی متوجه نمی‌شود که این محافظت چقدر در جوانی، ما را از خطرپذیری و دنبال کردن رؤیاهای مان باز می‌دارد.

در مقابل، پسرها پیام بسیار متفاوتی دریافت می‌کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که کندوکاو کنند، به بازی‌های خشن روی بیاورند، دل به دریا بزنند، تا بالاترین نقطه پلکان بازی در پارک بالا بروند و هنگام تلاش زمین بخورند. آن‌ها برای تجربه کردن حرکات جدید و وورفتن با ابزارها تشویق می‌شوند. اگر در بازی آسیبی ببینند، دوباره به بازی برمی‌گردند، از سن پایین به سمت ماجراجویی فرستاده می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد به آن‌ها آزادی عمل بیشتری داده می‌شود تا به‌تنهایی بازی کنند. بنابراین، پسران می‌شوند تا با کمترین راهنمایی و کمک والدین فعالیت‌های جسمانی متهوران را انجام بدهند.

پسرها وقتی به جوانان می‌رسند، قرارهای عاشقانه می‌گذارند. در جوانی، درباره اولین افزایش حقوق مذاکره می‌کنند. آن‌ها به‌خوبی پذیرای خطرات هستند و مهم‌تر از همه، در صورت شکست خردن، اطمینان می‌آورند. آن‌ها برخلاف دخترها به‌خاطر خطرکردن تأیید می‌شوند، حتی اگر خواسته‌هایشان نتیجه‌ای نداشته باشد. به‌عبارت دیگر، به پسرها یاد داده‌اند که شجاع باشند، در حالی که به دخترها یاد داده‌اند کامل باشند.

از آنجایی که، ما از سن پایین بابت کامل بودن بحین شده‌ایم، به زنانی تبدیل می‌شویم که از شکست می‌ترسند. در زندگی شخصی و حرفه‌ای خطر نمی‌کنیم؛ زیرا می‌ترسیم خطایی از ما سر بزند و براساس آن قضاوت، طرد یا اخراج شویم یا احساس شرمساری و بی‌اعتباری بکنیم. اگر از درخشش خودمان در کاری مطمئن نباشیم، آگاهانه یا ناآگاهانه از آن اجتناب می‌کنیم تا مبادا دچار حاشیه‌اندوه و تحقیر شویم. ما هیچ نقشی را بر عهده نمی‌گیریم، مگر اینکه مطمئن باشیم توانایی برآورده کردن انتظارات را داریم.

از سوی دیگر، مردها بدون اینکه تردیدی داشته باشند یا از اتفاقات بعد از شکست درک واضحی به دست آورده باشند، بالشتیاق به‌سمت ناشناخته‌ها می‌روند. این داستان نمونه‌ای مناسب برای این اتفاق است: گزارش یک شرکت تازه‌کار نشان می‌دهد مردان وقتی تنها ۶۰ درصد از صلاحیت لازم برای انجام یک شغل را داشته



باشند، برای آن تقاضا می‌دهند. در صورتی که زن‌ها تنها زمانی تقاضای کار می‌دهند که به صددرصد صلاحیت شغلی رسیده باشند. زن‌ها حتی قبل از آزمون و خطا دنبال تکامل هستند!

نیاز به کامل بودن از جنبه‌های زیادی ما را عقب نگاه می‌دارد. عقاید خودمان را با صدای بلند بیان نمی‌کنیم، با اینکه از درستی آن مطمئن هستیم. مایل نیستیم قلدر، بی‌پرده یا صرفاً نامطلوب به نظر برسیم. وقتی با صدای بلند حرف می‌زنیم، مدام با خودمان کلنجار می‌رویم و بیش از حد به این فکر می‌کنیم که حس و عقیده خودمان چگونه به‌طور بروز بدهیم. تلاش می‌کنیم مطلب را به شیوه درست بیان کنیم بی آنکه «خی» «ارباب‌منش» یا تهاجمی به نظر برسیم. قبل از هر تصمیمی، حتی کوچک، با سواست‌رسان آن را تحلیل می‌کنیم، درموردش بحث می‌کنیم و از هر زاویه آن را با سنگ می‌کنیم. خدا نکند، بعد از همه این‌ها اشتباهی از ما سر بزنند. آن وقت است به آسمان و زمین می‌آید!

با همه این اوصاف، اغلب، خان را به‌خاطر ترس از شایسته‌نبودن یا ترس از رد شدن عقب می‌کشیم، آرزوی مان را سرکوب می‌کنیم و اطراف دنیا و فرصت‌های مان برای خوشبختی حصار می‌کشیم. بنابراین، از پیشنهاد یا تجربه‌ای فقط به‌خاطر ترس پرهیز کرده‌ایم؟ از ایده‌های درخشان دست کشیده‌ایم یا اهداف شخصی مان را رها کردیم، فقط به این دلیل که می‌ترسیدیم از عهده‌شان برناییم؟ از پذیرش موقعیت رهبری و مدیریت شانه خالی کرده‌ایم؟ گفتیم: «در این کار استعداد ندارم.» به عقیده من، این ذهنیت «یا کامل باش یا نه باش» در غیبت زنان از نقش‌های مدیریتی، اتاق‌های ریاست، کنگره و بسیاری از دیگر مواضع، نقش عمده‌ای دارد.

تمایل به کامل بودن، خسارت زیادی به وضعیت جسمانی مان وارد می‌کند؛ هنگام خواب فکرمان درگیر کوچک‌ترین اشتباهات است یا نگران این هستیم که مبدا کسی از حرف یا عمل ما دل‌خور شده باشد. آموخته‌ایم که به هر قیمتی یاری‌دهنده باشیم و انعطاف‌پذیر. خودمان را به هر دری می‌زنیم تا از عهده همه چیز بریاییم، غافل از اینکه عاقبت از نفس می‌افتیم، تحلیل می‌رویم یا حتی بیمار می‌شویم؛ زیرا بخش زیادی از نیرو و وقت مان را صرف دیگران کرده‌ایم.

وقتی از ترس دل‌نشین نبودن، در لحظاتی که باید ابراز عقیده کنیم، ساکت می‌مانیم یا موافقت می‌کنیم، در حالی که باید مخالفت می‌کردیم، فرصت‌های مان و عزت نفس ما آسیب می‌بیند. وقتی پشت نقاب تصنعی کمال پنهان می‌شویم، روابط

ما خدشه‌دار می‌شود و قلب‌مان رنجور. شاید این دیوار دفاعی مانع پی‌بردن دیگران به نقص‌ها و شکنندگی ما بشود، اما همین دیوار، بین ما و کسانی که دوست‌شان داریم فاصله می‌اندازد و مانع برقراری روابط عمیق، معنادار و اصیل می‌شود.

تصور کنید بدون ترس از شکست یا تناسب‌نداشتن با شرایط، زندگی می‌کردید. تصور کنید برای خوشایند دیگران مجبور به سرکوب کردن افکارتان نباشید و مجبور نباشید چیزهایی که واقعاً می‌خواهید بیان کنید را در دل‌تان نگه دارید. می‌توانستید از سرزنش بی‌رحمانه خودتان به خاطر خطاهای طبیعی دست‌بردارید، از احساس گناه، فشار خفقان‌آور برای کامل‌بودن رها شوید و فقط نفس بکشید. چه اتفاقی می‌افتد اگر با هر تصمیمی روبه‌رو می‌شدید، دست به انتخابی شجاعانه می‌زدید یا در مسیر جسورانه‌تری قدم می‌گذاشتید؟ آیا شادتر بودید؟ تأثیرات مدنظرتان را بر جهان می‌گذاشتید؟ به باور من پاسخ به هر دو سؤال مثبت است.

کتابی که در دست دارید، من نوشته‌ام؛ زیرا معتقدم دنبال کردن کمال باعث شد تا سال‌های بسیار زیادی در حاشیه امن بمانم. بالاخره، در سن سی‌وسه‌سالگی بود که فهمیدم چطور در زندگی حرفه‌ای، انسانی شجاع باشم و همین به من آموخت چطور در زندگی شخصی نیز با شجاعت رفتار کنم. از آن زمان، هر روز عضله شجاعت خود را تقویت می‌کنم.

لقاح مصنوعی بعد از سه سقط‌جین ویرانگر یا برپاکردن یک شرکت نوپای فناوری بدون ذره‌ای اطلاعات درباره برنامه‌نویسی با آگاهی درخصوص شرکت‌های نوپا کار آسانی نبود، اما چون این کارها را از نام داده‌ام، مادری مشغوف و سرخوش برای پسری کوچک هستم. اکنون به همان ترتیبی که همیشه ته قلبم حس می‌کردم، توانایی ایجاد تحول را در جهان دارم.

وقتی از نیاز عاصی‌کننده برای رسیدن به کمال دست می‌کشیم یا به عبارتی، روی ترس از کامل‌نبودن چشم می‌بندیم، آزادی، لذت و مزایای عالی مطایب‌مان را به دست می‌آوریم. وقتش رسیده است که به تسلیم‌شدن قبل از آزمودن پایان دهیم. وقتی از همه امور چالش‌برانگیز یا غیرعادی دست بکشیم، در مخمصه‌ای از نارضایتی و ناکارآمدی گرفتار می‌شویم و این مایه عذاب است. با این کار، در همان روابطی می‌مانیم که برای ما دردآور است. در همان حلقه‌های اجتماعی‌ای گیر می‌افتیم که ما را تنزل می‌دهد و اسیر همان حرفه و پیشه‌ای می‌شویم که ما را به درماندگی می‌اندازد. اجازه می‌دهیم ایده‌های مان بخشکند و آغاز نشده، نابود شود یا حتی بدتر از آن، با اندوه، شاهد موفقیت دیگران در عرصه‌هایی هستیم که باید

خودمان آن‌ها را محقق می‌کردیم. ترسیدن از انجام کار جدید، جسور بودن درمقابل خواسته‌های مان، اشتباه کردن و بله، شاید حتی کمی ابله به نظر رسیدن باعث پامال شدن توانمندی‌ها، سرکوب خواسته‌ها و حسرت و پشیمانی می‌شود.

وقتی خودمان را به معیار ناممکن کمال مقید می‌کنیم، چیزی به اسم موفقیت وجود نخواهد داشت؛ زیرا در آن صورت، هیچ چیز از نظر ما کافی نیست.

چه می‌شد اگر فقط می‌گفتیم به درک، من آنچه در ذهنم است، می‌گویم، حتی اگر آن‌ها خوش‌شان نیاید! در آن کار خیلی دشوار دواطلب می‌شوم یا بدون اینکه نگران نتیجه باشم، در زندگی تحول مدنظرم را ایجاد می‌کنم. در این صورت، زندگی ما چه شکل و جلوه‌ای پیدا می‌کند؟

خلاصی از ترس کامل‌نودن، راحت‌تر از آن است که فکرش را می‌کنید. باعث می‌شود عضله‌های شجاعت شما گام‌به‌گام و با مرور زمان ورزیده شوند. محتوای کتاب حاضر همین است.

این کتاب چشم‌اندازی گذشته است؛ زمانی که به هر قیمتی، در جستجوی کمال بودیم و از شکست اجتناب می‌کردیم. در این زمان، ذهنیت ما چگونه شکل گرفت و آن ذهنیت دخترانه چگونه دوان بزرگ‌سالی نیز بر ما مسلط است. مهم‌تر از همه اینکه کتاب حاضر قصد دارد آن ذهنیت را از نو سازمان‌دهی کند. ماهی را هروقت از آب بگیری تازه است با رهاکردن کمال‌طلبی و از نوآموختن شجاعت، هر یک از ما می‌توانیم به شیوه خاص خودمان ناممکن‌ها مواجه شویم.

## چرا من؟

چگونه از یک نامزد ناکام انتخاباتی کنگره به مبارزی برای زنان و شجاعت تبدیل شدم؟ این پرسش مهمی است. چند هفته بعد از آن شکست مفت‌خانه دوباره ایستادم، به اطراف نگاهی انداختم و از خودم پرسیدم: «خب بعدش چی؟» وقتی در درونم دنبال جواب می‌گشتم، به این فکر کردم که آن زمان، وقتی در طی کارزار انتخاباتی‌ام در شهر آمدورفت می‌کردم، به مدارس زیادی سر زدم. نکته جالب این بود که کلاس‌های برنامه‌نویسی و رباتیک از پسرها پر بود. نمی‌توانستم به آن چهره‌ها فکر نکنم، پس دخترها کجا بودند؟!

کم‌کم برایم روشن شد که یک نفر باید برای پرکردن شکاف جنسیتی در فناوری قدمی بردارد. باید دخترها را از سن کم برای این حوزه آماده کرد. تقریباً بلافاصله

پی بردم این خواسته بعدی من است و به وسیله آن می توانم خدمت بزرگی بکنم. کاری که آرزویش را داشته ام.

سال ۲۰۱۲، مؤسسه «گرلز هو کُد» را راه اندازی کردم. با گذر زمان، این مؤسسه به جنبشی ملی با بیش از نود هزار دختر فعال در پنجاه ایالت، تبدیل شد. مأموریت اصلی «گرلز هو کُد» این بود که گرایش اصلی دختران را به رشته های علوم، فناوری، مهندسی و ریاضیات در سنین سیزده تا هفده سالگی افزایش دهد، به صورتی که زنان در مسیری مناسب قرار بگیرند و سهم سه درصدی شان در ۱.۴ میلیون فرصت مشاغل رایانه ای را تا سال ۲۰۲۰ افزایش دهند، اما وقتی مؤسسه آغاز به کار کرد متوجه شدم کاری که می کنیم، خیلی بیشتر از آماده کردن دخترها برای موفقیت شغلی آینده است. ما با آموزش برنامه نویسی به آن ها، شجاع بودن را نیز می آموزیم.

همان طور که مشخص است، برنامه نویسی یک فرایند پایان ناپذیر در آزمون و خطاست گاهی فقط چیزی در حد یک نقطه ویرگول، می تواند تعیین کننده موفقیت یا شکست باشد. ممکن است برنامه از هم بپاشد و معمولاً تلاش بسیار زیادی لازم است تا به لحظه یادگیری موفقیت برسید، دستیابی به آن لحظه، نیازمند پشتکار و سازگاری با نقص های شخصی است.

فوریه سال ۲۰۱۶، در یکی از گروه های تد تاک<sup>۱</sup> شرکت کردم و براساس تجربیاتم درباره دخترها، کمال و شجاعت سخنرانی کردم. سخنرانی من فراخوانی تشویق کننده برای تغییر نحوه تربیت برنج احمدی کردن دختران مان بود. ضمن اینکه از زنان دعوت می کرد تا از تمایل خود به راضی کردن بقیه و احساسات کمال گرایانه دست بکشند و عقاید شخصی، شجاعت و قدرت خود را به دست بیاورند.

این سخنرانی چنان تأثیر تکان دهنده ای داشت که باعث شگفتی ام شد. می دانستم موضوع سخنرانی برای شخص من عمیقاً معنای زیادی دارد، اما این موضوع هزاران دختر و زن دیگر را هم در سرتاسر کشور تحت تأثیر قرار داد. در چند روز بعد، سیل ایمیل ها سرازیر شدند. برخی زنان تجربه خودشان را از تأثیر این سخنرانی بازگو می کردند. یک نفر نوشته بود: «از وقتی سخنرانی شما را گوش کرده

ام، مرتب گریه می‌کنم.» یک نفر دیگر نوشته بود: «تازه فهمیدم چقدر با خودم این کار را کرده‌ام.»

از نوشته‌های این زنان، فهمیدم آن‌ها به دفعات چشم‌شان را به روی فرصت‌های پیش‌رو بسته‌اند. به این دلیل که می‌ترسیدند احمق به نظر برسند، شکست بخورند یا طبق معیارهای ناممکن خودساخته‌شان زندگی کنند. برخی از ایمیل‌ها اشک من را هم درآورد. به چشم خود می‌دیدم چه تعدادی از زنان و دخترها خودشان را قربانی کمال‌گرایی می‌دانند. یک زن گفته بود: «وقتی اشتباهی از من سرمی‌زند یا کسی را دل‌سرد می‌کنم، تا چند روز خودم را نمی‌بخشم و فقط به همین موضوع فکر می‌کنم. دیگری نوشته بود: «همه فکر می‌کنند بر همهٔ امور کنترل دارم، اگر فقط می‌فهمیدند چقدر راجع به این‌ها می‌کنم تا این‌طور به نظر برسم و چه وحشتی دارم از اینکه کسی بوبو بد چقدر از درون متلاشی‌ام.»

دیگران احساس غریبه‌انداختن در من ایجاد کردند. یک دانشجوی سال دومی کالج نوشته بود: «سال‌ها برای انجام تکالیف مدرسه‌اش تلاش کرده است و هرگز نتوانسته از کسی کمک بخواهد. روبرو می‌ترسیده‌است او را ابله و کودن فرض کنند. او بعد از اینکه به‌خاطر اصرارش به کمال، از مدرسه و دانشگاه زده شد، بالاخره نیاز به کامل‌بودن را رها کرد. نوشت: «جداً نیروبخشی آن فوق‌العاده است. حالا می‌توانم سؤال ببرسم. خب چه اهمیتی دارد اگر یک آدم جاهل تصور کند که من احمق هستم؟ من به‌خاطر خودم و تحصیلاتم اینجا هستم.»

از والدین کودکان پیام‌هایی دریافت کردم. آن‌ها به یک انحرافی نگران بوده‌اند که دختران پنج‌ساله‌شان هر کاری را به دقیق‌ترین شکل انجام دهند. همین‌طور پیام‌هایی از معلمان که می‌خواستند به من اطلاع بدهند ایمیل‌ها و خبرنامه‌های انبوهی را برای پدران و مادران محصلین فرستاده‌اند و از آن‌ها خواسته‌اند. خنرانی من را با خانواده‌های‌شان تماشا کنند.

پیام «شجاع باش نه کامل» به قدری پخش شد که میان وبلاگ‌نویس‌ها، شبکه‌های اجتماعی و مصاحبه با رسانه‌های مشهور خبری نیز راه خود را پیدا کرد. از زمان تألیف این کتاب، سخنرانی تد تاکنون نزدیک به چهار میلیون بار دیده شده است. این افتخار را داشته‌ام که در اجلاس قدرتمندترین زنان ثروتمند همچنین در حضور بانوی اول سابق، میشل اوباما، در نشست ایالات متحدهٔ زنان در واشنگتن دی‌سی سخنرانی کنم. تجربهٔ مهیج و دل‌انگیزی بود، اما شگفت‌انگیزترین بخش آن

برای من تماشای این بود که چطور پیام «شجاع باش نه کامل» به حرفه‌ای برای شروع تحولات شخصی و معنادار تبدیل شده است.

اکنون، هر هفته دست‌کم یکی‌دو بار به شهرهای مختلف سفر می‌کنم تا در کنفرانس‌ها، مدارس و شرکت‌ها سخنرانی کنم. هر جا که می‌روم از نتیجه این کار خوشحال می‌شوم، وقتی می‌بینم سخنرانی من چطور به زنان و دختران انگیزه داده است تا به تجربه‌های تازه یا مرعوب‌کننده دست بزنند، حتی اگر آن تجربه آن‌ها را قبض‌روح کند. وقتی می‌بینم با نگرانی درباره‌ی احمق‌جلوه‌کردن، باز هم سؤالات خود را می‌پرسند یا خطر می‌کنند تا جواب‌هایی برای آن‌ها بیابند، تعجب می‌کنم. به وجد می‌آیم وقتی می‌بینم از مسیر امن حرفه‌ای که به آن مشغول هستند به‌خاطر فعل رویایه‌شان بیرون می‌آیند، حتی اگر دیگران آن‌ها را دیوانه خطاب کنند. وقتی حرکت می‌کنند و به دنیای ناشناخته‌ها قدم می‌گذارند، خوشحال می‌شوم. باینکه می‌دانند سانس سکس‌دری بخورند و نقش زمین شوند، اما باز هم باور دارند که اگر ناکام بمانند، دنیا به آخر نمی‌دهد رسید.

من این کتاب را درست‌تر از هر یک از ما می‌توانیم شجاع‌بودن را بیاموزیم و به بزرگ‌ترین پیام‌مان برسیم. خواه رؤیای میلیاردرشدن داشته باشیم خواه رؤیای فتح قلّه اورست یا صرفاً رؤیای زندگی بدون ترس و نگرانی از قضاوت دیگران؛ قضاوتی که تمام‌وقت بر فراز سر ما معلق است. همه این‌ها زمانی محقق می‌شوند که از طرح و برنامه خود برای رسیدن به دختر کامل چشم‌پوشی کنیم و شجاع‌بودن را به خودمان یاد بدهیم.

باید از سرکوب‌کردن خودمان و طفره‌رفتن یا تعلیم دختران‌مان برای انجام کارهای مشابه هم دست بکشیم. حالا وقتش رسیده است که این الگوی رفتاری را متوقف کنیم. اگر فکر می‌کنید شجاعت یک امر تجملی است نه فقط به یک درصد از مردم تعلق دارد، بگذارید شما را از این بابت مطمئن کنم. من با زنانی در یک طیف گسترده از نظر پیشینه و شرایط اقتصادی گفت‌وگو کردم. این مشکل بین همه ما مشترک است.

هدف من، راهاندازی جنبش زنانه‌ای بسیار وسیعی است که همه زنان را تشویق می‌کند تا نقص را بپذیرند و با وجود آن، زندگی بهتر و جهانی مطلوب‌تر را رقم بزنند. ما دیگر نمی‌گذاریم فرصت‌ها از دستمان بروند، استعداد ما به هدر برود و تحقق رؤیای‌مان به تعویق بیفتد. حالا وقت آن رسیده است که از کمال‌طلبی دست بکشیم و در عوض پیگیر شجاعت باشیم.