

خلاصه کتاب

شجاع پاشا دختر

نه کامل!

"دیگر زمان آن رسیده که نگذارید ترس‌های‌تان
رؤیاهای شما را در خود غرق کنند، دنیای‌تان را
محدود کنند و خوشبختی را از شما بگیرند."

اثر ریشما سوجانی

ریشما سوجانے را بیشتر بشناسید

حقوقدان سیاستمدار و بنیانگذار سازمان فناوری دختران برنامه نویس است. سوجانے اولین زن ہندی-آمریکایے است کہ در انتخابات کنگرہ آمریکا شرکت کرد. مجلہ فوربز او را بہ عنوان یکے از زنان قدرتمند جهان معرفی کردہ است.

امروزہ بسیاری از زنان با ترس از این کہ مبادا بہ اندازہ کافی خوب نباشند، زندگی میکنند. زندگی در قالب یک زن، اغلب بسیار سخت است، مثلاً از ترس این کہ فردی بد اخلاق یا بے اعصاب تعبیر نشوند بیشتر مواقع مجبورن ہمیشہ با رویے خندان رفتار کنن معمولاً پسران از سنین کودکی یاد میگیرند کہ خطرپذیر باشند و جهان را کشف کنند. اما زنان بیشتر درگیر این هستند کہ چگونه اطرافیان را راضی نگہ دارند.

دختران بہ گونه ای بزرگ میشوند کہ بعدہا بہ عنوان زنانے بالغ، در ترس از شکست زندگی خواهند کرد و این در حالے است کہ شکست جزئی جدانشدنے از زندگی و سرشار از تجربہ ہایے ارزشمند است.

این تجربہ ایست کہ نویسنده پس از شکست خود در رقابت برای کنگرہ گرفت.

سوجانے، اجازہ نداد این شکست او را از میدان خارج کند، با یک ایده ی جدید و شجاعانہ دوبارہ وارد میدان شد و این بار بہ جای خدمت بہ جامعہ از طریق گرفتن پست دولتی، سازمانے با موضوع (دخترانے کہ برنامہ نویسیے میکنند) را تاسیس کرد. قطعاً در این مسیرش اشتباہاتے ہم داشت، اما با استمرار و استفادہ از قدرت شجاعت سازمانش را گسترش داد و در حال حاضر دہہا ہزار زن و دختر در سراسر کشور را تحت پوشش دارد .



دختران، به جای این که بیاموزند شجاع باشند، یاد میگیرند دیگران را

راضی نگه دارند.

اریکا بانوی میانسال و موفق است که همیشه رفتاری بسیار دوستانه و حمایتی دارد. لبخند زیبا و خیره کننده اریکا در هر برخوردی، توجه دیگران را به خود جلب میکند. حتی ساعات کاری طولانی، از صبح تا شب، مانع نمیشود که همیشه سر حال و آماده به نظر نرسد.

اما اریکا آرزو میکند که میتواندست جوری دیگر عمل کند. در واقع، او بعضی اوقات آرزو میکند، کاش آنقدر شجاع بود که به بزرگترین مشتریاش بگوید، راهکارهای تجاری وحشتناکی دارد.

متاسفانه، همان میل ذاتی که در بیشتر زنان برای راضی نگه داشتن اطرافیان خود دارند و آنها را به تلاش برای کامل و بی نقص بودن هدایت میکند، اریکا را مجبور کرده است برخلاف علاقه اش زندگی کند.

نویسنده در این کتاب به زنان آموزش داده که از خطر کردن، شجاع بودن و انتخاب یک زندگی ایده آل مورد نظر و بدون در نظر گرفتن آنچه دیگران فکر میکنند، بپردازند.

* دختران جوان به جای شجاع بودن می آموزند که چگونه از نظر اطرافیان خود بی عیب و نقص باشند.

به یک تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، که در آن از نوشیدنی لیموناد استفاده شد توجه کنید. روش کار به این صورت بود که: محققان به جای شکر، نمک به لیموناد اضافه کردند، که در نتیجه نوشیدنی طعم بدی پیدا کرد. پس از پخش کردن لیموناد بین گروه هایی از پسران و دختران نتیجه در جمع دختران کاملا مشخص شد. پسران بلافاصله گفتند که چقدر این نوشیدنی بد مزه است، در صورتی که دختران آن را تا انتها نوشیدند. به اصرار از دختران خواسته شد بگویند چرا به نوشیدن ادامه دادند، آن ها گفتند نمیخواهند محققان احساس بدی داشته باشند.

این جامعه ای است که ما در آن زندگی میکنیم، در آن پسران می آموزند که

شجاع باشند و دختران یاد میگیرند به هر روش ممکن دیگران را خوشحال

کنند. این شجاعت است که به پیشرفت زنان کمک می کند، نه بی عیب و نقص

بودن.



کارول دوئک روانشناس دانشگاه استنفورد، میگوید: "اگر زندگی تنها در دوران مدرسه خلاصه میشد، دختران بر جهان حکومت میکردند." گرفتن نمره بیست در مدرسه چیز بدی نیست، اما آن کمال گرایی ای که انگیزه ای جز کسب نمرات بالا ندارد، در زندگی بزرگسالی چندان کارآمد نیست.

داستان زندگی نویسنده این کتاب نشان میدهد، شجاعت بسیار مهم تر از کمال است.

سوجانے در مدرسه دانش آموز موفقی بود و در نهایت در یک شرکت حقوقی معتبر به عنوان وکیل مشغول به کار شد. اما از شغلش راضی نبود، سوجانے همیشه رویای مشارکت در خدمات عمومی را در سر میپروراند.

وقتی در سال ۲۰۰۸ نتیجه ی کاندیدای دموکرات ها اعلام شد، سوجانے از شکست نامزد مورد علاقه اش هیلاری کلینتون، که در مبارزه ی انتخاباتی او فعالیت زیادی داشت، در مقابل باراک اوباما بسیار ناراحت شد.

اما سخنرانے کلینتون به او کمک کرد تا متوجه شود کم کم باید دست از تلاش برای رسیدن به کمال بردارد.

کلینتون در سخنرانے خود گفت شکست به این معنا نیست که باید از رویاهای خود دست بکشیم.

بنابراین، سوجانے کار خود را در شرکت حقوقی رها کرد و تصمیمی عجیب و شجاعانه ای گرفت. او میخواست برای انتخابات کنگره نامزد شود. تجربه ی شکستے سنگین در این مسیر، باعث شد باورهای اشتباهے که در مورد کمالگرایی در ذهن او بود از بین برود. یکی از باورها این بود که بے عیب بودن، در ظاهر تضمین میکند که پایان هر چیز فوق العاده و عالی باشد.

سوجانے، برای عضویت در کنگره سعی میکرد با مخفی کردن تردیدها و نقص هایش در پشت موهای ساده و بے آرایشش، از انتقادات مخالفان در امان باشد. اما خیلی زود فهمید چقدر در اشتباه است. کمال چیزی نبود که او لازم داشت، بلکه شجاعت برای مواجهه با انتقادات بسیار مهمتر بود.



هیلاری کلینتون، یکی از زنان معروف در حوزه سیاست بر این نکته تأکید میکند که فشارهای ذهنی و روانی بر زنان نسبتاً زیاد است. او در سال ۲۰۰۸ گفته بود: «باراک اوباما میتواند به راحتی از تخت بیرون بیاید و یک کت و شلوار بر تن کند و تمام! اما من مجبور بودم برای هر بار ظاهر شدن در انظار عمومی، ساعت‌ها صرف آرایش مو و چهره‌ام کنم. قطعاً اینکه چگونه به نظر می‌رسیم و آراسته بودنمان مهم است، اما همه چیز در این خلاصه نمیشود. صرفاً بسنده کردن به ظاهری بے عیب، به جای نشان دادن چهره‌ای شجاع و مصمم به ما کمک نمیکند تا از موقعیت‌های دشواری که هر زنی در زندگی با آنها روبرو خواهد شد، عبور کنیم».

سوجانے در سال ۲۰۱۶ یک سخنرانی در زمینه‌ی شجاعت بودن زنان داشت. همانطور که انتظار میرفت، سخنان او مورد تحسین افراد بسیار زیادی بود، و البته مخالفانے هم داشت. مردانے هم وارد بخش نظرات گفتگوی او شدند تا به همگے بفهمانند شجاعت به لطف تکامل، یک ویژگی مردانه است. بعضے از این مردان گمراه توضیح دادند که زنان از نظر بیولوژیکی برای شجاعت بودن و خطرپذیری مناسب نیستند. این نوع بحث‌ها موضوع جدیدی نیست.

اگر به انیمیشن تارزان و جین نگاه کنید میبینین که مردان؛ نترس هستند و جان خود را به خطر مے اندازند و برای شکار وارد جنگ میشوند، در حالی که زنان باردار در امنیت کامل درون غار به سر میبرند.

اما امروزه این موضوع، قدیمے و تاریخ گذشته است. حداقل این که جامعه از آن به بعد تغییرات زیادی کرده و نقش زنان هم در آن در بسیار تغییر کرده است.

مثلاً شارون یکی از دوستان سوجانے، یک زندگی مشترک طولانے ۲۵ ساله اما پر از اشتباه را پایان داد و از حاشیہ امن خود به عنوان یک زن خانه دار خارج شد.

احترام قائل شدن برای خود و نه گفتن به کاری که تمایلی به انجامش ندارید، شجاعانه است. به ویژه اگر به معنای ناامید کردن یک دوست باشد. رها کردن تفکراتے که ما را وادار به کمک رسانی و سازگاری به هر قیمتی میکند، دشوار است.

خود سوجانے در سال ۲۰۱۷ با یک موضع گیری غیر مرسوم در مقابل آنچه بے عدالتے محض بود، حداکثر شجاعت خود را به معرض نمایش گذاشت.



پس از دعوت به مراسم تجلیل از ترامپ، به دلیل اختصاص ۲۰۰ میلیون دلار به آموزش علوم کامپیوتری، تصمیم گرفت در این مراسم شرکت نکند. قرار بود همه نام آوران عرصه فناوری در این مراسم حضور داشته باشند، اما سوجانے دعوت سردبیر نیویورک تایمز را رد کرد.

اما چرا؟ او احساس کرد باید در مقابل تعصبات و کوتاه فکری هایی که ممنوعیت ورود پناهجویان هفت کشور مسلمان توسط ترامپ مصداقے از آن بود، ایستادگی کند.

سوجانے انتظار داشت، به خاطر تصمیمش با واکنش های شدیدی مواجه شود اما سازمان اوبه جای دریافت ایمیل های توهین آمیز، شاهد افزایش شدید هدایای کوچک از سراسر کشور شد.

زنان برای شجاع بودن باید ذهنیت خاصے داشته باشند

همه ما میدانیم تغییر عادت های بد همیشه در حرف آسان است. با این وجود اگر باور داشته باشیم، تغییر همیشه امکان پذیر است. این موضوع به ویژه برای فرار از تلاش همیشه در جهت رسیدن به کمال، و جایگزین کردن آن با عادت شجاع بودن امکان پذیر است.

خوشبختانه، روش هایی وجود دارد که میتواند در تشکیل ذهنیت شجاع بودن به زنان کمک کند و باید در نظر داشت که یک شبه به این ذهنیت دست پیدا نمے کنید، اما آنقدرها هم که به نظر می رسد، دشوار نیست.

اولین و مهمترین قدم در ایجاد ذهنیت شجاع بودن این است که همیشه پر انرژی باشید.

بسیاری از زنان از این که هدام در نقش کارمند، مادر، خانه دار و سازمان دهنده ی اصلے امور خانواده جابجا میشوند، خسته اند. از همه مهمتر این که آنها همیشه نیازهای دیگران را اولویت قرار میدهند و همواره تلاش میکنند کامل باشند.

در واقع وقتے همیشه به میزان زیادی خسته اید، بے نهایت سخت است که شجاع باشید.

شجاعت به استقامت، انرژی و شکیبایی نیاز دارد، به همین خاطر زن باید از لحاظ جسمے و ذهنے سالم باشد. حتما خواب کافے داشته باشید،

هر روز برای مراقبه وقت بگذارید و به طور مرتب زمانے را برای رفتن به باشگاه اختصاص دهید. اگر همیشه پرانرژی باشید، این آمادگی را خواهید داشت که تفکر شجاع بودن را عملے کنید.

یکے از راه های انجام این کار، ایجاد چالش های روزانه است.



برای مثال، اگر همیشه از صحبت کردن در اجتماعات میترسید، با این ترس مقابله کنید. به خودتان بگویید امروز میخواهید در جلسه صحبت کنید، حتی اگر هیچ کس به حرفتان توجه نداشته باشد.

هرچه شجاعانه تر تمرین کنید، کار برایتان آسانتر میشود. وقت آن رسیده که از حاشیه امن خارج شویم و به جای انتظار برای بازخورد، خودمان به استقبال آن برویم. از همکارانتان و دوستانتان بپرسید، به نظر آنها چه کاری را بهتر میتوانید انجام دهید. به مرور زمان برای هر کاری که انجام میدهید منتظر بازخورد خواهید بود، که به شما امکان میدهد سفر در جاده ی رشد فردی را از ابتدا آغاز کنید.

روابط صمیمی با سایر زنان و آموختن چگونگی مقابله با ناکامی ها شجاعت را تقویت میکند.

شالان فلاناگان اولین زن آمریکایی بود که در سال ۲۰۱۷، پس از ۴۰ سال، در هاراتن نیویورک سیتی به مقام اول رسید. اما کار او فقط ثبت یک رکورد جدید نبود، بلکه او الهام بخش دیگر ورزشکاران زن شد تا متحد شوند و از یکدیگر حمایت کنند.

زنان هنگام باهم بودن می توانند کارهای باورنکردنی انجام دهند پس به جای این که با هزاران عذر و بهانه به دنبال قطع روابط دوستانه باشید، از همدیگر حمایت کنید.

فراغوش ن کنید به کمال رسیدن بدون دردسر امکان پذیر نمیشد هیچکس با ظاهر بی عیب و نقص از خواب بیدار نمیشود. هیچ زوجه بدون دعوا زندگی نمیکند. هیچکس بدون زحمت به مدیریت و رهبری نرسیده است.

حالا که چالش های روزانه خود را نظم داده و به نیروی روابط خواهرانه پیوسته اید، وقت آن است که خبرهای بدی بشنوید. شجاعت خطرات بیشتری به دنبال دارد و حتی احتمال شکست هم وجود دارد.

بنابراین لازم است بدانید چگونه با شکست مقابله کنید. باختن میتواند در انتخابات باشد یا شکسته سخت در یک مصاحبه شغلی.

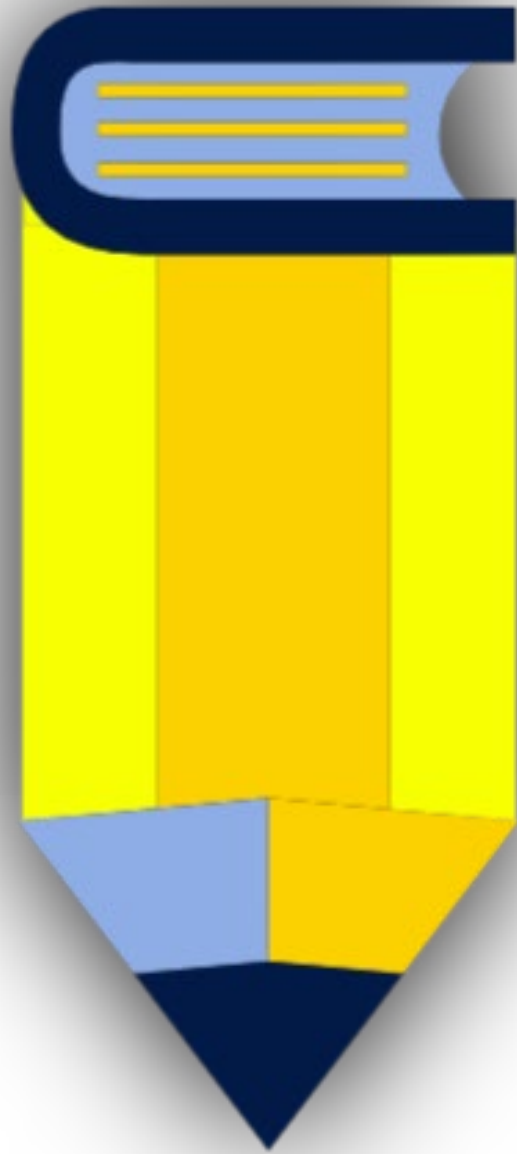
سعی کنید دقیقاً متوجه شوید کدام قسمت کار را درست انجام نداده اید و دقیقاً چه اتفاقی افتاده.



بینید چه کاری را میتوانستید بهتر انجام دهید و عواقب شکست چیست. هنگامی که وضعیت را بررسی کردید، بار دیگر سعی کنید از بیرون به مسئله نگاه کنید و موقعیت را ارزیابی کنید. اگر از زاویه دید دیگران به موضوع نگاه کنید، شاید مسائل را به شکل دیگری ببینید. آخرین قدم تنظیم مجدد است. یادآوری کنید چه چیزی در وهله اول باعث شکست شما شد. در مورد سوجانے، او میخواست با حضور در فعالیت های عمومی یک تفاوت ایجاد کند و زمانے که این طرح شکست خورد، با انتخاب راه دیگری برای ایجاد تفاوت «دخترانے که برنامه نویسی میکنند» را تاسیس کرد.

پایان خلاصه کتاب





الفبای رشد

جایه برای تعبیر رویاهات...

برای اطلاع از دیگر محتواهای سایت، پیج اینستاگرام را دنبال کنید.

Alefbayeroshd.ir