

آبرکانال کتاب بخور @eat_book

با آرشیو غنی کتاب در هم زمینه ها
به ویژه فلسفه و روانشناسی

با عضویت در کانال کتاب بخور نیازی
به عضویت در دیگر کانالهای کتاب
نخواهید داشت!



شجاع باش دختر

شهامت ترک کمال گرایی برای دختران

ریشما سوجانی
ترجمه‌ی شب‌نم اسماعیلی

به نام خدا

شجاع باش دختر شهامت ترکِ کمال گرایی برای دختران

مؤلف:

ریشما سوجانی

ترجمه‌ی:

شبنم اسماعیلی



نشر میلکان

تقدیم به همه‌ی دختران و زنان «بی‌نقص»
شما بیش از حد تصورتان شجاع هستید.

مقدمه

شهامت انجام کارهای باورنکردنی

در سال ۲۰۱۰، کاری باورنکردنی انجام دادم. در ۳۳ سالگی، درحالی که هرگز نامزد انتخاباتی نبوده‌ام، نامزد انتخابات کنگره‌ی ایالات متحده‌ی امریکا شدم.

گرچه از سیزده سالگی آرزوی کار در اداره‌ی دولتی و اثربخشی واقعی داشتم، تا آن زمان پشت صحنه‌های سیاست و 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 تحملش می‌کردم، زیرا فکر می‌کردم این کاری است که باید انجام دهم. شب‌ها و هر اوقات

فراغتی که آخر هفته‌ها پیدا می‌کردم، به‌عنوان
کارمند و سازمان‌دهنده‌ی خیریه کار می‌کردم. این
کارهای بارزش اثرگذار بودند؛ اما از ته دل
می‌خواستم کارهای بزرگ‌تری انجام دهم.
هر روز که سپری می‌شد، در شغلم بیش‌تر و
بیش‌تر عذاب می‌کشیدم 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 گویا
خانم نماینده‌ی کنگره در ناحیه‌ی من قصد داشت
بعد از هجده سال استعفا دهد و نامزد 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 هیچ‌چیز
جلودار من نبود.

و ناگهان آن واقعه رخ داد. نماینده‌ی کنگره از
تصمیم استعفای خود منصرف شد؛ یعنی اگر آن
سِمَت را می‌خواستم، 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. رؤیای من تنها چند اینچ از دست‌رسم فاصله داشت. به‌قدری 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 به‌هر حال آن‌را انجام دادم. می‌دانستم که این تنها فرصت من خواهد بود و اگر از آن استفاده نمی‌کردم، تا آخر عمر از کار خودم پشیمان می‌شدم.

در کمال تعجب من و بسیاری افراد دیگر، پیکار من واکنش مثبت بسیاری جلب کرد. من جوانی تازه‌کار اهل آسیای جنوبی بودم که هرگز در سمت دولتی مشغول به کار نبوده است؛ اما مردم گوش می‌دادند و مبالغ‌اهدایی به کارزار انتخاباتی بیش‌تر و بیش‌تر می‌شد؛ حتی روزنامه‌های نیویورک [آبرزور ۱](#) و [دیلی نیوز ۲](#) از من حمایت کردند. پس از قرارگرفتن در سرمقاله‌ی دو

روزنامه‌ی ملی و پس از آن که شبکه سی‌ان‌بی‌سی
از نژاد من به‌عنوان یکی از جذاب‌ترین نژادها در
کشور تعریف کرد، امید دودلانه‌ی من به
اعتماد به نفس تبدیل شد.

اما وقتی قضیه بالا گرفت و کاملاً جدی شد،
معلوم شد که رأی‌دهندگان بیش از آن‌چه کسی
فکرش را می‌کرد، به بی‌تجربگی من اهمیت
می‌دادند. من نباختم؛ 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^۳ و به‌دنبال آن زنجیره‌ای از شغل‌های آبرومند در دنیای تجارت را شامل می‌شد، احتمالاً فکر می‌کردید آدم فعال و

پردل و جرئتی هستم. اما فعال بودن و

پردل و جرئت بودن لزوماً یکسان نیستند. این نه

شجاعت، بلکه تمایل به کسب رزومه‌ی بی‌نقص

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 تحقق‌رساندن رؤیاهایش برای من بود. از زمانی

که دختر کوچکی بودم، همواره قصد داشتم

بهترین باشم. هر کاری که انجام می‌دادم 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
ساخت «من بی‌نقص» بود؛ زیرا باور داشتم که
نتیجه‌ی آن زندگی بی‌نقص خواهد بود.

علی‌رغم ظاهر امور از 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
می‌شدم و کاری انجام می‌دادم که حقیقتاً برای
خودم از جنبه‌ی کاملاً شخصی اهمیت داشت.
اولین بار بود که به دنبال انجام کاری می‌رفتم که
صد درصد مطمئن نبودم در آن موفق خواهم شد
و اگر شکست می‌خوردم، بسیار بیش‌تر از یک
انتخابات را از دست می‌دادم. ممکن بود مقام و
شان، شهرت و اعتماد به‌نفسم را از دست بدهم.

می‌توانست شدیداً آزاردهنده باشد. آیا می‌توانستم آرامش خود را بازیابم؟

من تنها کسی نیستم که بزرگ‌سالی‌اش را صرف مشاغل و موقعیت‌هایی کرده که می‌دانسته در آن‌ها کاملاً موفق خواهد شد. زنان بسیاری فقط اموری را انجام می‌دهند که در آن عالی هستند و به‌ندرت فراتر از حد اعتماد به نفس و راحتی‌شان پا می‌گذارند. من این مسئله را در نقاط مختلف

کشور بارها و بارها از زبان هزاران زن صرف‌نظر از نژاد، سن و شرایط اقتصادی‌شان شنیده‌ام. من آن‌را از زبان سگ‌گردان ۲۴ ساله‌ای شنیدم که در استارباکس هم‌صحبتش بودم و ایده‌ی بی‌نظیری 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.» به‌عنوان مدیرعامل سازمان غیرانتفاعی دختران برنامه نویس^۴ آن‌را در کارمندان جوان خودم می‌بینم که در زمینه‌هایی که تجربه ندارند، داوطلب نمی‌شوند؛ درحالی‌که آقایان قاطعانه به زمینه‌های ناشناخته وارد می‌شوند، بدون آن‌که سر سوزنی بابت شکست خوردن یا احمقانه به‌نظر 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 محافظه‌کار باشند، تلاش کنند بالاترین نمره را برای خوشحالی

والدین و معلم‌ها کسب کنند، مراقب باشند خیلی
از میله‌های بازی پارک بالا نروند تا سقوط نکنند
و آسیب نبینند، آرام و مطیعانه بنشینند، زیبا باشند،
سازگار و دل‌پذیر باشند تا دوست داشته شوند.

والدین و معلمان خوش‌نیت ما را به‌سوی
فعالیت‌هایی هدایت می‌کنند که در آن‌ها موفق
هستیم تا خوش بدرخشیم و ما را از فعالیت‌هایی
که استعداد طبیعی خوبی در آن‌ها نداریم، دور
می‌کنند تا احساسات و معدل نمرات مان خدشه‌دار
نشوند. البته که قصدشان خیر است؛ هیچ

پدر و مادری مایل به دیدن صدمه، ناامیدی یا
دل‌سردی دخترش نیست. حفاظ نر می که اطراف
ما پیچیده شده با عشق و مراقبت همراه است، به
همین دلیل هیچ‌کس متوجه نمی‌شود که چقدر
این مسئله ما را از ریسک‌پذیری و دنبال کردن
رویاها در بزرگسالی مجزا و دور می‌کند.

از طرف دیگر پسران پیام کاملاً متفاوتی دریافت می‌کنند. به آن‌ها آموزش داده شده است که کاوش کنند، خشن بازی کنند، با تاب ارتفاع بگیرند، به بالای میله‌ی بارفیکس بروند و در تلاش برای انجام آن زمین بخورند. آن‌ها تشویق می‌شوند که تازه‌ها را امتحان کنند، اسباب‌بازی‌ها و ابزارها را تعمیر و سرهم‌بندی کنند و اگر در بازی ضربه خوردند، از جا بلند شوند و دوباره وارد زمین شوند. پسران از سنین کم برای ماجراجویی آماده شده‌اند. تحقیقات نشان داده است که آن‌ها آزادتر هستند که به تنهایی بازی کنند و تشویق می‌شوند که فعالیت‌های فیزیکی جسورانه‌تری را با هدایت و کمک کم‌تر از جانب والدین امتحان کنند. زمانی که پسران به نوجوانی رسیده‌اند و با کسی قرار ملاقات می‌گذارند یا به بزرگ‌سالی رسیده‌اند و در حال مذاکره برای اولین افزایش حقوق خود هستند، از قبل عادت داده شده‌اند 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 نتیجه‌ی مناسبی نداشته باشد.
به عبارت دیگر، پسران آموزش دیده‌اند که شجاع
باشند؛ در حالی که دختران آموزش دیده‌اند که
بی عیب و نقص باشند.

به دلیل این که از سنین کم بابت
بی عیب و نقص بودن پاداش گرفته‌ایم، در
بزرگسالی به زنانی تبدیل شده‌ایم که از
شکست خوردن هراس دارند. در زندگی‌های
شخصی و حرفه‌ای خود خطر نمی‌کنیم؛ زیرا
می‌ترسیم در صورت خطا کردن قضاوت شویم،
خجالت زده و بی اعتبار شویم، وجهه‌ی عمومی مان
افول کند یا اخراج شویم. به طور خودآگاه یا
ناخودآگاه از انجام هر کاری که از موفقیت در آن
اطمینان نداریم، خودداری می‌کنیم تا از ناراحتی و

تحقیر احتمالی آن اجتناب بورزیم. هیچ نقش و مسئولیتی را به عهده نمی‌گیریم، مگر آن که مطمئن باشیم انتظارات را برآورده کرده‌ایم یا فراتر از حد انتظار بوده‌ایم.

از طرفی دیگر، مردان بدون تردید و هراس از تبعات ناموفق بودن وارد زمینه‌های ناشناخته می‌شوند. یک مثال خوب: گزارش‌های شرکت معروفی که نشان دادند مردان با شصت درصد صلاحیت برای یک شغل درخواست می‌دهند؛ اما زنان تنها در صورت صلاحیت صد درصد درخواست شغل می‌دهند.

ما حتی قبل از آن که کاری را بیازماییم، قصد داریم بی‌عیب و نقص باشیم.

نیاز به بی‌عیب بودن به اشکال مختلفی مانع ما می‌شود. زمانی که در عمق درون خود می‌دانیم که باید از حق خود دفاع کنیم، چنین کاری انجام نمی‌دهیم؛ زیرا نمی‌خواهیم زورگو، بدجنس یا

صریحاً آزاردهنده باشیم. زمانی که عقیده‌ی خود
را بیان می‌کنیم، در کشمکش و سبک و
سنگین کردن هستیم که چگونه حرف‌مان را بیان
کنیم و سعی داریم به‌میزان کافی جسور و
بی‌محابا باشیم، بدون آن که برتری طلب و خشن
به نظر برسیم. ما پیش از هر تصمیمِ هرچند
کوچک، با وسواس تمامی زوایا را تحلیل، بررسی،
و سنجش می‌کنیم و خدا نکند که دچار خطا
شویم؛ احساس می‌کنیم دنیا به پایان رسیده است.
با وجود این، زمانی که با ترس از خوب نبودن
به‌اندازه‌ی کافی، یا پذیرفته‌نشدن، مانع خودمان
می‌شویم، رؤیاهای خود را سرکوب و دنیای خود
را همراه با فرصت‌های خوش‌بختی‌مان محدود
می‌کنیم. چند فرصت و پیشنهاد را به‌دلیل ترس
رد کردیم؟ چند ایده‌ی بی‌نظیر یا هدف شخصی را
رها کردیم، چون فکر می‌کردیم توانایی انجام
درست‌شان را نداریم؟ چند مرتبه از موقعیت

ریاست با بهانه‌ی «من برای این کار خوب نیستم» طفره رفتیم؟ من عقیده دارم این نظام ذهنی «بی‌عیب باش یا ناکام بمان» بخش بزرگی است از دلیل نمایانی کمتر زنان در سمت‌های مدیریت ارشد، هیئت‌رئیس، کنگره و تقریباً هرجایی که نگاه کنید.

تمایل به بی‌عیب و نقص بودن بر سلامت ما هم اثر مخربی دارد؛ چرا که تعمق درباره‌ی کوچک‌ترین اشتباه یا نگرانی بابت ناراحتی فرد، یا کاری که انجام دادیم و حرفی که زدیم، باعث بی‌خوابی می‌شود. به دلیل این که آموزش دیده‌ایم به هر قیمتی که شده، مفید و انعطاف‌پذیر باشیم، در تلاش برای انجام همه‌ی این امور خود را از پا می‌اندازیم و درنهایت 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،

اعتماد 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
بارزش و قابل‌اعتماد می‌شود.

تصور کنید بدون ترس از شکست خوردن و واجد
شرایط نبودن زندگی می‌کردید. تصور کنید دیگر
بدون احساس نیاز به سرکوب کردن افکار و
بلعیدن حرف دل‌تان جهت خوشحالی و رضایت
دیگران زندگی می‌کردید. تصور کنید می‌توانستید
از سرزنش بی‌رحمانه‌ی خود به دلیل خطاهای

انسانی دست بردارید و احساس گناه و فشار
خفقان آور بی نقص بودن را کنار بگذارید و نفس
بکشید. اگر در مقابله با هر تصمیم، گزینه‌ی
شجاعانه‌تر را انتخاب می‌کردید و راه جسورانه‌تر را
پیش بگیرید چطور؟ آیا خوشحال‌تر خواهید بود؟
آیا آن‌طور که آرزو داشتید، دنیا را 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 چندین 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
بی‌عیب‌بودن 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 امتحان مسئله‌ای
جدید، درخواست جسورانه‌ی خواسته‌ها، ارتکاب
اشتباه و بله، حتی کمی احمقانه به‌نظر رسیدن
منجر به از بین رفتن استعدادها، نادیده گرفتن آرزوها
و پشیمانی می‌شود.

زمانی که سطح انتظار ما از بی‌نقصی خودمان
بیش از اندازه بالاست، درحقیقت مفهومی به‌نام
«موفقیت» وجود ندارد؛ زیرا هیچ‌چیز هرگز کافی
نیست.

اگر می‌گفتیم گور پدرش چطور؟ می‌خواهم آن‌چه
در سر دارم بیان کنم، صرف‌نظر از این که دوست
داشته باشند یا نداشته باشند... یا در آن مأموریت
که دشوار به‌نظر می‌رسید شرکت کنم... یا
تغییری را که مخفیانه آرزوی اجرایش در زندگی

را داشتم بدون نگرانی بابت نتیجه به انجام
برسانم. در این حالت زندگی چگونه می‌شد؟
کنار گذاشتنِ ترس از بی‌نقص نبودن 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
بی‌نقص بودن و اجتناب از شکست خوردن به هر
قیمت ممکن، و این که چگونه آن تربیتِ دوران
کودکی دختران در دوران بزرگسالی نیز ما را
دنبال می‌کند. مهم‌تر از همه، این کتاب راجع به
تغییر این آموخته هاست. هرگز دیر نیست. با
کنار گذاشتن نیاز به بی‌عیب بودن و آموختن
شجاعت به خود، همه‌ی ما می‌توانیم شهامت
تصورناپذیرها را داشته باشیم.

چرا من؟

چگونه از نامزد انتخاباتی شکست خورده‌ی کنگره
به قهرمان زنان و شجاعت تبدیل شدم؟ سؤال
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
می کردم. در طی این بازدیدها به مدارس زیادی
برخورد کردم که کلاس‌های برنامه‌نویسی و
رباتیک‌شان پر از دانش‌آموزان پسر بود.

نمی توانستم به تمام صورت‌هایی که آن جا 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 نودهزار دختر فعال در
پنج‌ایالت.

هدف اصلی این سازمان تغییر روند کاهش
علاقه‌ی دختران به تخصص‌های علوم،
تکنولوژی، مهندسی و ریاضیات بین سنین سیزده
تا هفده‌سالگی است، به‌طوری که تا سال ۲۰۲۰
زنان جایگاه خود را پیدا کرده و به افزایش بیش از
سه‌درصدی سهم کنونی خود از یک‌میلیون و
چهارصدهزار فرصت شغلی در دسترس در
زمینه‌ی کامپیوتر برسند. اما زمانی که دختران
برنامه‌نویس پا گرفت، متوجه شدم کار ما بسیار
بیش‌تر از آماده‌کردن این دختران برای

موفقیت‌های شغلی آینده است. همراه با آموزش برنامه‌نویسی، ما شجاعت را نیز به آن‌ها آموختیم. می‌دانید، برنامه‌نویسی فرایند بی‌پایان آزمون و خطاست که گاهی تنها یک نقطه‌ویرگول مرز میان شکست و موفقیت را معین می‌کند. برنامه فرومی‌ریزد و اغلب چندین و چند بار تلاش لازم است تا لحظه‌ی معجزه‌آسای ساخت آن چیزی که در ذهن دارید فرابرسد. رسیدن به آن مرحله نیازمند پشتکار و راحت‌بودن با عیب‌ونقص است. در فوریه‌ی سال ۲۰۱۶ براساس مشاهداتم درباره‌ی دختران، بی‌عیبی و شجاعت، در سخنرانی [تد ۵](#) شرکت کردم. این سخنرانی^۵ شعاری بود محوری برای تغییر شیوه‌ی اجتماعی کردن دختران مان، تشویق زنان به رهاکردن 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 نشسته 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 به‌نظر 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 شد

گریه کنم: یکی از زنان نوشته بود: «زمانی که مرتکب اشتباهی می‌شم 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 همه‌چیز رو تحت سلطه‌ی خودش داره... 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 وصف‌ناپذیری باعث افتخار من بودند. یک دانشجوی سال سومی توضیح داده بود که چطور بالاخره 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 او را از مدرسه رانده بود. نوشته بود: «این کار کاملاً قدرت‌بخشه. می‌تونم سؤال

بپرسم. چه اهمیتی داره اگه یه آدم نادان فکر می‌کنه من احمقم چون باید چیزی برام روشن بشه؟ من به‌خاطر 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. معلمانی 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 چهارمیلیون مرتبه از سخنرانی تد 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 این که می‌بینم سخنرانی من دختران و زنان را به امتحانِ کاری جدید یا ترسناک تشویق کرده است، از این که به سؤال پرسیدن و حدس‌زدن جواب تشویق می‌شوند، حتی اگر احمقانه یا ناکارآمد بوده به نظر برسند، از این که مسیر حرفه‌ای «امن» را برای دنبال کردن حرفه‌ی رؤیاهای‌شان رها کرده‌اند، حتی اگر مردم آن‌ها را دیوانه تلقی

کنند، از این که پا به داخل ناشناخته‌ها می‌گذارند، حتی اگر می‌دانند که ممکن است بلغزند و حتی اگر چنین شد هم دنیا به پایان نرسیده 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 رؤیاهای مان دست پیدا کنیم. آن رؤیا چه میلیون‌رشدن باشد، چه فتح قله‌ی اورست و چه زندگی کردن بدون ترس از قضاوت، همه زمانی ممکن خواهد شد که بر برنامه‌ریزی دختر بی‌عیب و نقص فائق آییم و به خود شجاعت را بیاموزیم.

سد راه خود شدن و آموزش این رفتار به دختران مان بس است. زمان آن رسیده است که این الگو را حذف کنیم. در صورتی که فکر می‌کنید شجاعت نعمتی مخصوص یک درصد مردم است، بگذارید به شما اطمینان دهم: با زنان

در سطح وسیعی از سوابق و شرایط اقتصادی صحبت کرده‌ام و این مشکلی است که همه‌ی ما را تحت‌تأثیر 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 رؤیاهای‌شان به بعدها موکول شوند. زمانش رسیده است که دست از دنبال کردن بی‌نقصی برداریم و در عوض شجاعت را دنبال کنیم.

آنایز نین ^۴ 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 می‌نویسم؛ زیرا باور دارم هر زن

استحقاق آزادی از خفقان «کمال یا ناکامی» و
زندگی شاد و بی‌پروایی را که در رؤیایش بوده
است، دارد.

بخش اول

چگونه دختران برای کمال تربیت شده‌اند

دختر مؤدب و دوست‌داشتنی

اریکا^۷ ی شانزده‌ساله ستاره‌ای درخشان است. او
فرزند دو پروفیسور برجسته و نماینده‌ی کلاس
خود با معدل کامل و بی‌کم‌وکاست است.
کارنامه‌ی او مملو از تحسین معلمان از کوشایی
اریکا و رضایت از او در کلاس است. او ماهی دو
مرتبه در بیمارستانی محلی داوطلبانه کمک
می‌کند. در پایان سال سوم، او با رأی هم
کلاسی‌هایش عنوان «بهترین لبخند» را دریافت
کرد و دوستان او به شما خواهند گفت که او
مهربان‌ترین فردی است که می‌شناسند.
اما زیر آن لبخند روشن، اوضاع چندان آفتابی
نیست. اگر دفتر وقایع روزانه‌ی اریکا را باز کنید،
خواهید دید که او احساس می‌کند وظیفه‌ی

تمام وقت اوست که بی کم و کاست باشد تا بقیه
خوشحال و راضی باشند. متوجه خواهید شد که
هر شب و تمام آخر هفته تا حد خستگی و
فرسودگی کار می کند تا نمره ی کامل بگیرد و
باعث رضایت والدین و معلمان شود؛ ناامید کردن
آن ها بدترین حالتی است که می تواند تصور کند.
یک بار، به دلیل اشتباهی تصادفی در برنامه ریزی،
مجبور شد از رقابت مناظراتی در مدرسه
کناره گیری کند، زیرا با سفر داوطلبانه ای که با
کلیسا تنظیم کرده بود، تداخل داشت؛ به قدری از
فکر آن که «معلمش از او متنفر خواهد شد» تحت
استرس و فشار شدید بود که مریض شد.
اریکا از کمک داوطلبانه در بیمارستان بیزار است
(حتی حرف خالی کردن لگن ها را هم نزنید)؛ اما به
انجام آن ادامه می دهد، زیرا مشاور راهنمای او
گفته است که برای تقاضانامه های دانشگاهی اش
مفید خواهد بود. گرچه بی نهایت علاقه داشت در

تیم تشویق کنندگان ورزشی باشد و فکر می‌کرد
کار لذت‌بخشی خواهد بود، اما این کار را انجام
نداد؛ زیرا دوستانش به او گفتند که پرش‌های آن
خیلی دشوار بوده و او قطعاً مایل نخواهد بود خود
را مضحک‌هی دیگران کند. حقیقت آن است که
واقعاً به بیش‌تر دوستانش که بدجنس هستند،
علاقه‌ای هم ندارد؛ اما در سکوت با حرف‌ها و
کارهای آن‌ها همراه می‌شود، زیرا تصور انجام
کاری برخلاف آن وحشتناک است.

اریکا مانند بسیاری دختران دیگر تربیت شده است
تا باعث خشنودی دیگران شود، محافظه‌کار باشد
و از هر نشانه‌ای از شکست اجتناب بورزد.

من از این داستان اطلاع دارم، زیرا اکنون اریکا
۴۲ سال دارد و دوست خوب من است. او هنوز
هم مهربان است و لبخندی خیره‌کننده دارد و
البته هنوز هم اسیر کمال‌گرایی خود است. او که
مشاور موفق سیاسی است و هیچ فرزندی ندارد،

اکثر شب‌ها تا پس از نیمه‌شب کار می‌کند تا
همکارانش را تحت‌تأثیر قرار دهد و مشتریان را
بیش‌تر از حد انتظار راضی نگه دارد. هربار که او
را می‌بینم، آراسته است. او همان دوستی است که
حرف صحیح را می‌زند، هدیه یا یادداشت مناسب
را ارسال می‌کند و همیشه سروقت است. اما
درست مانند شانزده‌سالگی‌اش، تنها در خلوت اقرار
می‌کند که از نیاز دائمی به خشنود کردن دیگران
احساس خفقان می‌کند. اخیراً از او پرسیدم که اگر
به افکار و نظر دیگران اهمیت نمی‌داد، قصد انجام
چه کاری را داشت. او بی‌درنگ فهرست اهداف و
آرزوهایی را برشمرد که آرزو می‌کرد شهامت
انجام‌شان را داشته باشد، آرزوهایی از قبیل
مخالفت کردن با استراتژی مهم‌ترین مشتری‌اش
تا نقل مکان کردن به خارج از شهر و بچه‌دار شدن.
فرهنگ ما نسل‌هایی از دختران بی‌کم‌وکاست
مانند اریکا تربیت کرده است که به زنانی تبدیل

شده‌اند که از خطر کردن هراس دارند. آن‌ها از
اظهار نظر، انتخاب‌های جسورانه، دستیابی به
اهداف و تجلیل از دستاوردها، و زندگی به شیوه‌ی
مورد علاقه‌ی شان بدون نیاز به تأیید دیگران،
می‌ترسند. به عبارت دیگر از شجاع بودن می‌ترسند.
از دوران نوزادی، روزانه صدها بار به دختران گفته
می‌شود که باید مهربان، مؤدب و آراسته باشند.
والدین و پرستارانِ مهربان معصومانه به آن‌ها
لباس‌هایی با رنگ‌های هماهنگ و پاپیون‌های
مشابه می‌پوشانند و به آن‌ها می‌گویند که چقدر
زیبا شده‌اند. آن‌ها به خاطر نمرات عالی،
کمک‌رسانی، مؤدب و سازگار بودن بسیار تحسین
می‌شوند و باز با مهربانی به خاطر نامرتبی،
زورگویی یا شلوغ کاری سرزنش می‌شوند.
والدین و معلمانِ خوش‌نیت دختران را به‌سوی
فعالیت‌هایی هدایت می‌کنند که در آن توانا هستند
تا خوش بدرخشند و آن‌ها را از فعالیت‌هایی که

ممکن است ناامیدکننده باشند یا حتی در آنها شکست بخورند، دور می کنند. این مقوله قابل درک است؛ زیرا دختران آسیب پذیر و لطیف تلقی می شوند و به طور غریزی قصد داریم از آنها در مقابل آسیب و قضاوت محافظت کنیم. از طرف دیگر پسران ما در گردش، کاوش، کثیف شدن، زمین خوردن و بله، حتی شکست خوردن، آزادی عمل دارند، همه به بهانه‌ی این که به آنها آموزش دهیم در کمترین سن ممکن «مرد» باشند. حتی اکنون نیز با وجود همه‌ی پیشرفت‌های اجتماعی مان، مردم هنوز هم در صورت تردید، محافظه کاری یا آسیب پذیری و گریه‌ی پسرها معذب هستند. من این مسئله را حتی در همسر مدرن خودم که طرفدار حقوق زنان است نیز دیده‌ام که معمولاً با پسران بازی‌های خشن می کند تا او را محکم بار بیاورد و به من می گوید که بگذارم در فریادهای آخر شب

گریه کرده و خود را خالی کند. یک بار از او پرسیدم اگر شان ^۵ دختر بود هم با او چنین رفتاری داشت و او بی‌تردید پاسخ داد: «معلومه که نه.»

البته این عقاید فقط به دلیل این که ما به بزرگ‌سالی رسیده‌ایم، از بین نمی‌روند. از قضا، فشار روی زنان برای بی‌نقصی با پیچیده‌شدن زندگی افزایش پیدا می‌کند. ما از تلاش برای دانش‌آموزان و دخترانِ بی‌کم‌وکاست به تلاش برای متخصصان، دوستان، همسران و مادران بی‌عیب‌ونقص می‌رسیم و اهداف لازم را به دست می‌آوریم و در تعجب هستیم که چرا درمانده، آشفته و ناراحت شده‌ایم. این‌جا کم‌وکاستی وجود دارد. ما که همه‌ی کارها را صحیح انجام دادیم، پس چه اشتباهی رخ داد؟

وقتی شروع می‌کنید به نوشتن کتابی درباره‌ی زنان و کمال‌گرایی، پدیده‌های مرتبط را همه‌جا

می‌بینید. در فرودگاه‌ها، کافی شاپ‌ها، کنفرانس‌ها،
آرایشگاه‌ها و هر مکانی که پا می‌گذاشتم، با این
موضوع مکالمه‌ای به پا می‌کردم و زنانِ همواره
آگاهانه آه می‌کشیدند یا پشت چشم نازک
می‌کردند، سر تکان می‌دادند یا می‌خندیدند و در
حین تعریف تجربه‌ی شخصی خودشان ناراحت
می‌شدند. برای من تعریف می‌کردند که چطور
تمایل درونی بی‌وقفه به انجام بی‌کموکاست کارها
زندگی روزمره‌ی‌شان را هدایت می‌کند: از
فیلتر کردن مطالب اینستاگرام خود تا
خوشحال کردن یار (یا تلاش برای پیدا کردن یار
«بی‌عیب و نقص») و پرورش فرزندان همه‌چیزتمام
و سازگار (که بعد از یک سال خوردن شیر مادر به
خوردن غذاهای خانگی ارگانیک روی می‌آورند)؛
از داشتن تناسب اندام و «نسبت به سن جوان
به‌نظر رسیدن» تا تلاش بی‌وقفه برای
بی‌نظیر بودن در کار، گردهمایی‌های اجتماعی،

گروه‌ها و انجمن‌های کار خیریه، کلاس‌های سول
سایکل ^۹ و کراس فیت ^{۱۰} و هر مکان دیگر.
زنان بسیاری درباره‌ی رؤیاهای محقق نشده و
آرزوهایی که در دل نگه داشته‌اند، صحبت کردند
و گفتند شجاعت انجام آن‌ها را ندارند. صرف‌نظر
از قومیت، حرفه، شرایط اقتصادی و زادگاه، از
شباهت تجربیات این تعداد انسان در تعجب بودم.
درباره‌ی بسیاری از آن‌ها در این کتاب صحبت
خواهم کرد.

اما ابتدا می‌خواهم به شما نشان دهم که چگونه
کمال‌گرایی در ما ریشه‌دار شد. آن‌چه در این
فصل خواهید دید نگاهی مختصر به ریشه‌ی
کمال‌گرایی در ما دختران است و این که چگونه ما
زنان را شکل داده و به هر انتخاب و تصمیمی که
تاکنون گرفته‌ایم رنگ‌وبوی خاصی داده است. ما
باید متوجه شویم چگونه به این مرحله رسیده‌ایم
تا موفق شویم راه خروج را پیدا کنیم. این آغاز

همان راهنمایی است که ما را از راه پشیمانی
خارج و به سمتی هدایت می کند که می توانیم در
آن خودمان را آن طور که می خواهیم باشیم، ابراز
کنیم.

منشأ کمال گرایی

در کدام بخش از راه، اعتماد به نفس و شجاعت
خودمان را با تصدیق و تأیید معاوضه کردیم؟
دلیل آن چه بود؟

دسته بندی کردن دختران به عنوان دوست داشتنی و
دل پذیر تقریباً به محض تولد آغاز می شود. به طور
غیرارادی، به شکل خودآگاه یا ناخودآگاه، ما
انتظارات خاصی را به نوزادان در لباس های
صورتی یا آبی نسبت می دهیم، نوزادان

صورتی پوش همه دل نشین و خواستنی هستند و
نوزادان آبی پوش همه مردان کوچک و قوی. اما
ظاهراً حتی زمانی که علائم بارزی از جنسیت
وجود ندارد نیز فرضیات خاصی برای خود داریم.

تحقیقی نشان داد که وقتی به نوزادان، لباس‌هایی با رنگ‌های خنثی پوشانده می‌شود، بزرگسالان نوزادان عصبانی و ناراحت را پسر، و نوزادان آرام و خوشحال را دختر فرض می‌کنند. این شیوه‌ی تربیتی حتی وقتی هنوز لباس یکسره از تن مان بیرون نیامده است، آغاز می‌شود.

در دختران تمایل به کمال‌گرایی و ازبین‌رفتن شجاعت در حدود هشت‌سالگی آغاز می‌شود، درست در همان زمانی که منتقد درون‌مان خود را نشان می‌دهد. می‌دانید که منظورم چیست: همان صدای بهانه‌گیر داخل سرتان که مدام یادآوری می‌کند چرا به‌خوبی دیگران نیستید، که فرصت خود را از بین بردید و باید احساس شرم و گناه کنید، که افتضاح هستید (منتقد درون شما را نمی‌دانم؛ اما مال من می‌تواند گاهی تند و زننده باشد).

کاترین اشتاینر ادیر ^{۱۱} روان‌شناس بالینی معروف، مشاور مدرسه و عضو پژوهشی دانشکده‌ی پزشکی هاروارد است. او با صدها زن و دختر در کشور کار می‌کند و به‌طور مستقیم شاهد اثر مخرب کمال‌گرایی بوده است. او می‌گوید در حدود هشت‌سالگی، کودکان متوجه می‌شوند که توانایی و مهارت اهمیت دارد. «این همان سنی است که دختران علاقه‌های مختلفی می‌یابند و می‌خواهند با کسانی ارتباط برقرار کنند که کار مورد علاقه‌ی آن‌ها را انجام می‌دهند. همراه با آگاهی از تفاوت‌ها، حسی درونی پیدا می‌کنند درباره‌ی این که چه چیزی یا چه کسی بهتر است.» اشتاینر ادیر توضیح می‌دهد که این همان سنی است که کودکان نمره کسب می‌کنند، رتبه‌بندی می‌شوند و از امتیاز خود آگاه می‌شوند؛ چه در فوتبال باشد و چه در ریاضی و موسیقی. «اگر به شما گفته شود که به‌خوبی بقیه نیستید، شجاعت

و اعتماد به نفس بسیار زیادی لازم خواهد بود که کار جدیدی را امتحان کنید. این مسئله مقدمه‌ای بر این است که گرفتن نمره‌ی شانزده به معنای بدبودن است و شما به این امر علاقه‌ای ندارید. این به نوبه‌ی خود تضعیف شجاعت را سرعت می‌بخشد.»

همان‌طور که دختران بالغ‌تر می‌شوند، حس‌شان نیز تیزتر می‌شود. در همین سنین کم‌کم متوجه می‌شوند که مادرشان خود را با بقیه مقایسه می‌کند («کاش من هم وقتی شلوار لی می‌پوشیدم، همچین ظاهری داشتم») یا منتقدانه راجع به دختران و زنان دیگر صحبت می‌کند («نباید همچین لباسی می‌پوشید»). به این ترتیب آن‌ها ناگهان گرفتار مقایسه می‌شوند و حواس خود را به درون متمرکز می‌کنند تا بفهمند در کدام یک از گستره‌های زیبا یا زشت، باهوش یا معمولی و ناشناس یا دوست‌داشتنی قرار گرفته‌اند.

این گرایش‌ها در ما والدین و افراد بالغ چنان عمیقاً ریشه دوانده‌اند که متوجه نمی‌شویم ناخواسته تا چه حد آن‌ها را برای دختران خود الگو قرار می‌دهیم. کاترین تجربه‌ای از زندگی خود تعریف کرد که مفهوم را کاملاً منتقل می‌کرد. زمانی که دخترش در کلاس سوم دبستان تحصیل می‌کرد، به‌همراه تعدادی از هم‌کلاسی‌هایش حرف مادری به دختر دیگری را شنیده بودند که می‌گفت: «چه موهای قشنگی داری.» برخی از آن دختران در جای خود خشک‌شان زده بود و اخمو با خود فکر کرده بودند «موهای من زشتان یا قشنگ؟» و به این ترتیب داستان شروع می‌شود.

نیاز مبرم به خشنودسازی دیگران

مانند بیش‌تر زنان از سنین کم به من آموزش داده شده بود که کمک‌رسان و مطیع باشم و نیازهای دیگران را برطرف کنم و حتی آن‌ها را در اولویت

قرار دهم. زمانی که والدینم به من اجازه ندادند تا شانزده سالگی با پسری قرار ملاقات بگذارم، من این کار را انجام نادم. زمانی که گفتند آرایش نکنم، لباس پوشیده به تن کنم و دیرتر از ساعت ده شب بیرون از خانه نباشم، قبول کردم. همیشه مطابق با انتظارات خانواده رفتار کردم. در خانوار هندی تبار ما، با لمس پای بزرگ‌ترها به نشانه‌ی احترام به آن‌ها سلام می‌کنیم؛ اگر من از مدرسه با دوستم به خانه می‌آمدم و می‌دیدم خاله‌ی بزرگ‌ترم به صرف چای سری به خانه‌ی ما زده است، هرگز با امتناع از انجام آن به والدینم بی‌احترامی نمی‌کردم؛ گرچه در مقابل دوستم احساس شرم می‌کردم. من و خواهرم در شام‌های خانوادگی میز را می‌چیدیم و جمع می‌کردیم و هرگز نمی‌پرسیدیم که چرا خاله‌زاده‌ها و عموزاده‌های مذکرمان چنین کاری انجام نمی‌دهند. گرچه ترجیح می‌دادم بیرون با دوستانم

بازی کنم، همیشه قبول می‌کردم از فرزندان لوس
و بی‌ادب همسایه مراقبت کنم. این کاری بود که
دختران خوب هم‌سن من انجام می‌دادند.
بدین‌گونه مأموریت مادام‌العمر من در دختر،
دوست، کارمند و مادری بی‌عیب و نقص بودن آغاز
شد. می‌دانم که در این راه تنها نیستم. ما از
دختران مطیع به زنان مطیع تبدیل می‌شویم و با
از خودگذشتگی، سازگاری و دل‌پذیر بودن در
چرخه‌ی بی‌پایان نیاز به اثبات ارزش‌مان به
دیگران و خودمان گرفتار می‌شویم.
مثالی عالی از میزان قدرت غریزه‌ی خرسندسازی
دیگران با آزمایشی درباره‌ی لیموناد به اثبات
رسید. بله، لیموناد. شبکه خبری ای‌بی‌سی ^{۱۲}
به کمک کمبل لیپر ^{۱۳} روان‌شناس دانشگاه
کالیفرنیا به گروهی از دختران و پسران یک لیوان
لیموناد داد که بدمزه بود (به‌جای شکر، به آن
نمک اضافه کرده بودند) و از آن‌ها پرسید که از

آن لذت بردند یا خیر. پسران بلافاصله جواب دادند که «آه... حال به هم‌زنه!» درحالی که همه‌ی دختران مؤدبانه آن‌را به‌طور کامل نوشیدند. تنها زمانی که محققان به‌اصرار از دختران پرسیدند که چرا به آن‌ها نگفتند لیموناد به‌شدت بدمزه بود، دختران اعتراف کردند که نمی‌خواستند محققان ناراحت شوند.

نیاز به خشنودسازی دیگران^۵ از راه کوشش برای جواب «صحیح» دادن خود را بروز می‌دهد. نظر دختری را راجع به موضوعی پرسید تا ببینید که به‌سرعت با خود سبک‌وسنگین می‌کند. آیا باید حرفی را بیان کند که این معلم / والد / دوست / پسر از او انتظار دارد یا باید آن‌چه حقیقتاً باور دارد بیان کند؟ معمولاً در انتها جواب^۶ گزینه‌ای است که بیش‌تر احتمال می‌رود تصدیق و علاقه را برای او به ارمغان آورد.

دختران بسیار بیش‌تر از پسران به خواسته‌ها
جواب مثبت می‌دهند؛ حتی زمانی که می‌خواهند
(و حتی نیاز دارند) که جواب منفی بدهند. به‌خاطر
داشته باشید، سازگاری در دی‌ان‌ای عاطفی آن‌ها
حک شده است. وقتی از دخترها می‌پرسم که اگر
دوستی از آن‌ها کاری را تقاضا کند که وقت و
تمایل آن‌را ندارند چه کار می‌کنند، تقریباً همه‌ی
آن‌ها می‌گویند که آن‌را انجام خواهند داد. چرا؟
هالی، ^{۱۴} دختری با صورت لک‌دار، به‌زیبایی با
شانه بالا انداختنی که معنای «خب معلومه!»
داشت، جواب داد: «هیچ‌کس نمی‌خواد جلوی
دوستانش بدجنس جلوه کند. هیچ‌کس.»
فشار درونی مطیع‌بودن با افزایش سن بیش‌تر
می‌شود. دینا ^{۱۵} که ساعاتی طولانی کار وکالت
انجام می‌دهد، سمت نمایندگی والدین در کلاس
پسرش را هم تقبل کرده است. بسیاری از ما
زمان، توجه و حتی پول خود را صرف افراد و

اهدافی می‌کنیم که برای‌مان اولویت ندارند؛ زیرا
مایل به خدشه‌دار کردن احساسات دیگران نیستیم
(اما بیش‌تر به این دلیل که نمی‌خواهیم نظرشان
درباره‌ی ما تغییر کند).

پسران و مردان آینده به‌ندرت چنین احساسی
دارند. جنت ^{۱۶} ۴۶ ساله که مدیر فروشگاه پوشاک
است از خواندن ایمیل‌های ارسالی همسرش در
کار یکه می‌خورد؛ زیرا فکر می‌کند صراحت او تند
و زننده به‌نظر می‌رسد. او بدون تعارف خواسته و
عقیده‌ی خود را بیان می‌کند، بازخوردهای انتقادی
را به‌نرمی بیان نمی‌کند و ایمیل‌های خود را بدون
ادای احترام امضا می‌کند. بدون هیچ‌گونه با
«آرزوی بهترین‌ها» و بدون هیچ‌گونه تشکر. وقتی
به او پیشنهاد داد که لحن ایمیل خود به یکی از
فروشنده‌گان را ملایم‌تر بنویسد تا او را عصبانی
نکند، همسرش پاسخ داد: «وظیفه‌ی من این

نیست که دوست داشته بشم. وظیفه‌ی من اینه
که منظورم رو برسونم.»

از طرف دیگر جنت ایمیل‌هایی پر از مقدمه‌های
دوستانه، تحسین و گاهی صورتک لبخند به
رئیس و همکاران خود ارسال می‌کند. هر ایمیل را
حداقل سه مرتبه بازخوانی و چندین مرتبه

ویرایش می‌کند و بعد روی دکمه ارسال کلیک
می‌کند. جنت به من گفت: «همسرم فکر می‌کنه
وقتی چنین کاری می‌کنم، دچار روان‌رنجوری
شده‌م. من فکر می‌کنم دارم کارم رو کامل انجام
می‌دم. اما صادقانه بگم، فکر می‌کنم دارم
محافظه‌کارانه رفتار می‌کنم تا باعث رنجش کسی
نشم.»

من با یک مربی اجرایی کار می‌کنم که همیشه به
من می‌گوید به دوست‌داشته‌شدن بیش‌ازحد بها
داده می‌شود. او به آقایان مدیرعامل بسیار موفق
که راهنمایی‌شان می‌کند این حرف را نمی‌زند،

چون نیازی به انجام چنین کاری نیست. به هر حال
الگوهای آنان کسانی مانند استیو جابز ^{۱۷} و جف
بیزوس ^{۱۸} هستند که در خدمت خوشی دیگران
نبوده‌اند؛ پس اهمیت نمی‌دهند که کسی به آن‌ها
علاقه دارد یا خیر.

برخلاف اصرارهای مربی‌ام، همچنان نگران
دوست داشته‌شدن هستم. شرکت در انتخابات
کنگره مخصوصاً در شهر نیویورک باعث شد
ازلحاظ انتقاد عمومی جان سخت شوم. اما در
سطح روزمره، به علاقه‌ی تیمم به خودم اهمیت
می‌دهم. بسیار زیاد هم اهمیت می‌دهم. دوست
دارم فکر کنند من بهترین رئیسی هستم که
تابه حال داشته‌اند که خود باعث می‌شود دادن
بازخورد انتقادی به آن‌ها دشوار شود. من این کار
را انجام می‌دهم؛ زیرا می‌دانم که باید مدیرعامل
باشم. اگر در زندگی شخصی با دوستی به
مخالفت برسم یا احساس کنم والدین یا همسر

از من دلخور هستند، از درون آشفته می‌شوم. قطعاً
شب‌هایی را با نگرانی از برداشت همکار، آشنا یا
حتی یک غریبه از حرف خودم گذرانده‌ام و
بسیاری مواقع با فرد کنار آمده‌ام، در صورتی که
باید به حسابش می‌رسیدم.

همین دیروز وقتی در حال خریدن ساندویچ بودم،
مردی بدون رعایت نوبت در صف جلوی من قرار
گرفت و با این که عصبانی شده بودم، چیزی
نگفتم؛ زیرا نمی‌خواستم گستاخانه رفتار کنم و این
فرد کسی بود که من حتی نمی‌شناختم و احتمالاً
هرگز بار دیگر او را نمی‌دیدم. من هم در بیان
نظر مثبت گناهکارم، وقتی مخفیانه نظر خلاف
آن را داشتم؛ زیرا نمی‌خواستم به آن شخص
توهین کنم (لیموناد شور را که یادتان هست؟)
مگر نه این که همه‌ی ما چنین کاری را انجام
داده‌ایم؟

نتیجه‌ی این خدمتِ سمی به خوشی دیگران این است که به سرعت موضوع زندگی شما افکار دیگران می‌شود و شاید میزان کمی از آن خواسته‌ها، نیازها و باورهای درونی خودتان باشد؛ چه برسد به آن چه شایستگی‌اش را دارید. ما عادت داده شده‌ایم که شکسته‌نفسی کنیم تا دوست داشته شویم. مشکل این است که وقتی سخت می‌کوشید تا علاقه‌ی همه را به خود جلب کنید، اغلب در انتها علاقه‌ی چندانی به خودتان ندارید. اما به محض آن که می‌آموزید به حدی شجاع باشید که نگران خوشی دیگران نباشید و خود را در اولویت قرار دهید (که چنین کاری نیز خواهید کرد!) در آن حالت است که نویسنده‌ی قدرتمند زندگی خودتان می‌شوید.

جنس «لطیف‌تر»

در یک صبح آفتابی یکشنبه در اواخر ماه مه، روی نیمکت داخل پارکی در مرکز منهتن نشستم و

مشغول تماشای بازی همسرم نیپال ^{۱۹} و پسر
شانزده ماهه مان، شان، شدم؛ یعنی در حال
تماشای پریدن پسر از میله های بارفیکس به
نردبان افقی و برعکس بودم، درحالی که نیپال
کمی بافاصله ایستاده بود و تماشا می کرد. لباس
شان لکه ی بستنی توت فرنگی داشت و داخل
بینی اش کثیف بود، اما اهمیتی نمی داد. من هم
اهمیتی نمی دادم. شان که هنوز به توازن عمودی
عادت نداشت، موقع تاتی کردن از یک سر زمین
بازی به سر دیگر چند بار به زمین افتاد. هر بار
نیپال درعوض کمک به او، با آرامش صبر کرد تا
بلند شود و به راه خود ادامه دهد. یک بار سرم را
برگرداندم و دیدم سعی می کند شان را که ترسیده
بود، قانع کند از سرسره ی بزرگ پایین برود و
می گفت: «تو می تونی انجامش بدی... پسر بزرگی
شدی... دیگه نمی ترسی!»

در همان نزدیکی تعدادی پسر بزرگ‌تر با چوب
شمشیربازی و یکدیگر را تعقیب می‌کردند.
فریادهای شادی زیادی می‌شنیدم و دریایی از
زانوها و آرنج‌های کثیف و زخمی می‌دیدم:
نمونه‌ی همیشگی بازی پسر بچه‌های مدرسه‌ی
ابتدایی.

در همان زمان، سمت گودال شن پنج دخترِ حدوداً
سه‌ساله به آرامی بازی می‌کردند. از لباس‌های پر
از لکه‌ی بستنی و بینی‌های کثیف خبری نبود.
لباس‌های بامزه به تن داشتند و به‌نوبت با کج‌بیل
توده‌هایی از ماسه برمی‌داشتند تا کیک ساختگی
درست کنند، درحالی‌که مادران‌شان چند فوت
آن‌طرف‌تر با اشتیاق به آن‌ها نگاه می‌کردند. در
یک بازه‌ی زمانی ده‌دقیقه‌ای، سه نفر از آن پنج
مادر از جای خود بلند شدند و به داخل گودال شن
رفتند. یکی از آن‌ها سربند دخترش را صاف کرد و
دیگری به‌دلیل این‌که دخترش بیلچه را از دیگری

گرفت، او را سرزنش کرد. سومین مادر بعد از این که کیک ساختگی دخترش فرو ریخت، به کمک او رفت و هم‌زمان با آرام کردن او و پاک کردن اشک‌های روی صورتش به سرعت در ساخت مجدد کیک به او کمک کرد. وقتی کیک به اتمام رسید، دختر کوچک لبخند زد و مادرش با افتخار گفت: «دختر خوشحال من رو ببین!» شما نمی‌توانید این اطلاعات را با ذهن خودتان بسازید.

تقریباً تمام مطالعات، تحقیقات، مشاهدات و حتی مصاحبه‌هایم با متخصصان درست جلوی چشم خودم در حال رخ دادن بود. خودتان فکرش را بکنید: تصویر سنتی تربیت پسران در شجاع بودن و تربیت دختران در بی‌عیب بودن، درست داخل یک زمین بازی آسفالت شده به فاصله‌ی کم‌تر از ده دقیقه تا محل زندگی من.

در همان حین که دختران مان را بابت مهربانی،
مؤدبی و بی‌عیبی تحسین می‌کنیم، به شیوه‌ای
نه‌چندان نامحسوس به آن‌ها می‌گوییم که
شجاعت مخصوص پسران است. آن‌چه در زمین
بازی دیدم یادآور صحنه‌ی دیگری بود که چند
ماه پیش در کلاس شنای شان دیده بودم. والدین^۵
پسران ترسوی خود را تشویق می‌کردند که «قوی
باشند» و وقتی آن‌ها به داخل بخش عمیق استخر
می‌پریدند، با شادی فریاد می‌کشیدند. اما اگر یکی
از دختران کوچک کلاس از پریدن به داخل آب
می‌ترسید، با زمزمه‌های آرام و اطمینان‌بخش
روبه‌رو می‌شد: «عزیزم چیزی نیست، دست من
رو بگیر، نیازی نیست صورتت خیس بشه.» این
مسئله حقیقتاً برای من منطقی نبود؛ چطور بدون
خیس‌شدن شنا می‌کنید؟

این فقط مشاهده‌ی عادی من نیست. تحقیقات
نشان می‌دهند که والدین کمک‌های مستقیم‌تر و

اخطار بیش‌تری به دختران‌شان می‌دهند،
درحالی‌که تشویق و راهنمایی پسران‌شان از
فاصله‌ی دورتری است و بعد آن‌ها را رها می‌کنند
تا خود بر چالش‌های فیزیکی غلبه کنند. ما با
حفاظت فیزیکی دختران کار را آغاز می‌کنیم و
نازپرورده‌کردن از همان نقطه ادامه پیدا می‌کند.
بسیاری از این الگوها تثبیت می‌شوند زیرا در
صورت زیرپا گذاشتن آن‌ها به‌عنوان والدین تحت
تنبیه اجتماعی قرار خواهیم گرفت. زنی به‌نام کلی
[۲۰](#) داستانی از گردشی دسته‌جمعی به اورگن برای
من تعریف کرد که به‌همراه دختر و پسرش و
چندین خانواده‌ی دیگر در آن شرکت کرده بود.
پس از دوچرخه‌سواری در کوهستان، از
تخته‌سنگی بالا رفتند که در آن، سنگ‌ها
سرسره‌ای طبیعی به داخل آب ایجاد کرده بودند.
بیلی [۲۱](#) که راهنمای آن‌ها بود، به همه‌ی کودکان
کمک کرد به روی سنگ‌ها بروند و از سرسره به

پایین سر بخورند. همه‌ی پسرها بلافاصله رفتند؛
اما دختر معمولاً شجاع کلی اضطراب داشت. بیلی
در عوض این که مانند پسران او را به پایین رفتن
تشویق کند، کمک کرد از صخره پایین بیاید و به
او اطمینان داد که اگر تمایل ندارد، نیازی نیست
به پایین سر بخورد.

کلی که می‌دانست دخترش اصولاً بی‌پرواست از
پایین فریاد می‌زد: «یالا، الی!» ^{۲۲} وقتی فهمید
بیلی مانند پسرها قصد ندارد او را به پایین هل
دهد، فریاد زد: «هلش بده!» همه‌ی افراد حاضر
وحشت‌زده شده بودند. کلی به‌خاطر می‌آورد:
«همه‌ی بزرگ‌ترهای اون سفر چپ‌چپ به من
نگاه می‌کردن. حتی تلاش نکردن قضاوت‌شون
رو پنهان کنن، قضاوت درباره‌ی این که من فرد
دیگری رو تشویق می‌کردم که دخترم رو وادار به
شجاعت بکنه. ما نباید با دخترامون چنین کاری
بکنیم.»

باور قوی بودن پسران و ضعیف بودن و نیاز دختران به حفاظت شدن به طور وسیع و عمیق، درون ما جای گرفته است. سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷ از تحقیق جدیدی پرده برداری کرد که با همکاری دانشکده‌ی بهداشت عمومی دانشگاه جان هاپکینز به انجام رسیده بود. در پانزده کشور، از ایالات متحده تا چین و نیجریه، اثبات شد که این کلیشه‌های جنسیتی جهانی و پایدار هستند؛ این تحقیق نشان داد که کودکان در سنین بسیار کم این افسانه را باور می‌کنند.

ذهنیت «دختران لطیف‌تر هستند» فراتر از زمین بازی است و درست به داخل کلاس درس راه پیدا می‌کند. مشکل این است که دختران در صورت دریافت بازخورد سخت‌گیرانه، روی چه چیزی تمرکز می‌کنند. وقتی به دختران گفته می‌شود که اشتباه پاسخ داده‌اند یا دچار اشتباه شده‌اند، تنها چیزی که می‌شنوند نکوهش است که مانند تیری

آتشین قلب را پاره می‌کند. از عبارت «من اشتباه

کردم» مستقیم «من افتضاح هستم» را

نتیجه‌گیری می‌کنند و به‌ندرت به این مسئله فکر

می‌کنند که «می‌توانم دفعه‌ی بعد آن را بهتر انجام

دهم».

اما مشکل بزرگ‌تر واکنش بزرگ‌ترهاست. برای جریحه‌دار نکردن احساسات لطیف دختران معمولاً هر چیزی را که حیاتی به نظر برسد کم‌رنگ و بی‌اهمیت جلوه می‌دهیم. از آن‌ها بیش‌تر حفاظت می‌کنیم، بیش‌تر کنار می‌آییم، آن‌ها را بیش‌تر به جهت «امن» هدایت می‌کنیم و به این پیشگویی خودمحقق‌کننده که دختران آسیب‌پذیر هستند بیش‌تر دامن می‌زنیم. اما اگر مدام آن‌ها را از لبه‌های تیز و برنده دور کنیم، چطور می‌توان از آن‌ها انتظار داشت که قوی باشند و بعداً وقتی در زندگی با انتقاد و شکست واقعی روبه‌رو می‌شوند، از درون فرونریزند؟

از طرفی همیشه به پسران گفته شده است که پس از قرار گرفتن در معرض انتقاد و بازخوردهای منفی، سریع به حالت اول بازگردند. برد براکمولر ^{۲۳} که یکی از مدرسان دختران برنامه‌نویس در

آکادمی فنی و حرفه‌ای شهر سو فالز ^{۲۴} است،
اعتراف می‌کند که معلم‌ها باید بازخوردهای خود
را با شکل‌های مختلف برای پسران و دختران
طراحی کنند. او گفت: «اگه پسرها کاری رو
امتحان کنن و دچار اشتباه بشن، به تلاش ادامه
می‌دن. در رابطه با دخترها، اول باید روی چیزی
که درست انجام داده‌ان تمرکز کنم تا بعد توضیح
بدهم که اشتباه کجا بوده و بعد تشویق‌شون
کنم.» او به یاد می‌آورد که یک مرتبه از
دانش‌آموزان خواست کابل شبکه بسازند و یکی از
دخترها آشفته شده بود؛ چون نمی‌توانست آن‌را
به درستی انجام دهد. او گفت: «اون دختر قصد
داشت تسلیم بشه، ولی برای این که وادارش کنم
ادامه بده، باید تأکید می‌کردم که چه میزان از کار
رو تا این‌جا انجام داده و چقدر به تموم کردن کار
نزدیکه. بعضی از پسرها با کابلی که به‌خوبی
ساخته نشده بود پیش من می‌اومدن و من با

قیچی از وسط نصفش می‌کردم و می‌گفتم خوب نیست و باید دوباره انجامش بدن. اون‌ها هم انجامش می‌دادن.»

برد اکنون مربی تیم بسکتبال دختران است و باور دارد که کارش با مربیگری تیم پسران بسیار متفاوت است. او می‌گوید: «در رابطه با دختران باید به‌طور مداوم مثبت‌اندیش باشی. اگر منفی‌گرا باشی و انتقاد کنی، ناامید می‌شن و دیگه نمی‌تونی کاری بکنی و از اون‌ها رو از اون حالت دربیاری. اگر پسرها ببازن، فقط یه بازی بوده، به‌نظرشون قراره صدها بازی توی دبیرستان داشته باشن و می‌تونن از ناراحتیِ یه شکست بیرون بیان. برای دخترها شکست به‌معنای باخت شخصیه. با خودشون فکر می‌کنن "اصلاً چرا من بسکتبال بازی می‌کنم؟"»

دبی هنی ^{۲۵} مدیر مدرسه‌ی راهنمایی دخترانه‌ی

لینکلن در شهر رود آیلند ^{۲۶} است. او والدین

بسیاری را می‌بیند که در دوراهی آموزش
قوی‌بودن به دختران‌شان و حفاظت از آن‌ها در
مقابل درد شکست‌خوردن مردد مانده‌اند. او تعریف
می‌کند که وقتی دختری در امتحان نمره‌ی ۶۴
می‌گیرد، والدین به‌سرعت خود را دخالت می‌دهند
و بر راه افزایش نمره یا امتحان دوباره برای
دخترشان تمرکز می‌کنند. او می‌گوید: «ما سعی
می‌کنیم توضیح بدیم که این بخشی از
زنجیره‌ست؛ اما قابل‌درک که والدین در این عصر
مضطرب‌ان. به‌سختی می‌شه اون‌ها رو تشویق
کرد که اجازه بدن دختراشون شکست بخورن.»
تمایل به محافظت از دختران در مقابل ناامیدی و
ناراحتی مسئله‌ی عمیقی است. اثرات بلندمدت
آن، که بسیاری از ما امروزه به‌عنوان زن احساس
می‌کنیم، عمیق‌تر نیز هستند. اگر به وحشتناکی
مقوله‌ی شکست‌خوردن فکر کنیم، چه طردشدن
باشد و چه اشتباهی کوچک که چندین روز فکر ما

را به خود مشغول کند، می‌توانیم به‌وضوح ببینیم
که چگونه امتناع از ناامیدی در سنین کم
استحکام و شجاعت ما را خدشه‌دار کرده است. ما
برای بازگشتن به حالت اولی که زندگی از ما
انتظار دارد، تمرین لازم را دریافت نکرده‌ایم. خبر
خوب این است که هرگز دیر نیست. می‌توانیم با
شجاعت استحکام خود را به دست آوریم. در
فصل‌های بعد چگونگی آن را به شما خواهیم گفت.

یا کمال یا ناکامی

زمانی که دختران برای اولین بار پا در برنامه‌ی
دختران برنامه‌نویس می‌گذارند، بلافاصله ترس
آن‌ها از اشتباه را به‌وضوح می‌بینیم. همه‌ی
معلم‌ان برنامه این تجربه‌ی مشترک را دارند.
در طول درس‌های اولیه، دختری معلم خود را
فرامی‌خواند و اظهار می‌کند که قادر به انجام کار
نیست. معلم به مانیتور او نگاهی می‌اندازد و
می‌بیند که ویرایشگر متن دختر خالی است. اگر

معلم دانش‌آموزان خود را نمی‌شناخت، احتمالاً فکر می‌کرد که این دختر بیست دقیقه‌ی گذشته را صرف خیره‌شدن به صفحه‌ی مانیتور کرده است.

اگر با کلیک روی دکمه‌ی بازگشت [۲۷](#) به حالت‌های قبل بازگردد، متوجه خواهد شد که دانش‌آموز او نوشته‌های خود را پاک کرده است. دانش‌آموز او تلاش کرد. به هدف نزدیک شد. اما آن را دقیقاً به درستی انجام نداد. در عوض نشان دادنِ پیشرفتِ خود، او ترجیح داده است چیزی نشان ندهد. یا کمال یا ناکامی

دکتر مردیث گراسمن [۲۸](#) روان‌شناس ساکن شمال شرقی منهتن است. مدارس خصوصی و به‌شدت رقابتی در این ناحیه متمرکز شده‌اند و به‌طور یقین می‌توان گفت این منطقه پایتخت مدارس پر فشار دنیاست. او به دخترانِ زیادی

کمک می کند اضطراب خود را مدیریت کنند. از او خواستم کمی از مشاهدات روزمره‌ی خود برای من تعریف کند.

او گفت: «مسئله‌ی جالب توجه این است که چه مقدار زیادی برای هر کار تلاش می کنند و چقدر کار خود را دست کم می گیرند. من با دختران بسیار باهوشی کار می کنم و کیفیت نویسندگی آنها از کار بسیاری از بزرگسالان برتر است. اما مداوم می شنوم که می گویند: "من نمی توانم چنین کاری رو تحویل بدم." آنها تا پنج مرتبه‌ی دیگر نیز تلاش می کنند و ترجیح می دهند درخواست تمدید زمان کنند تا این که کاری را تحویل دهند که فکر می کنند کامل و بی عیب نیست.»

به محض آن که یک پاراگراف یا صفحه به حد کمال رسانده شود، نوبت به بعدی می رسد. این زنجیره‌ی وقایع در هیچ نقطه‌ای از زمان شکسته نمی شود؛ زیرا به ندرت پیش می آید که تلاش‌های

افراطی آن‌ها بدون نتیجه بماند. مردیث می‌گفت:
«کمالُ سبب ایجاد کمال بیش‌تر می‌شود. هر بار
که دانش‌آموزی بیش‌از حد درس می‌خواند یا
چیزی را پنج مرتبه بازنویسی می‌کند و نمره‌ی
خوبی کسب می‌کند، بیش‌تر متقاعد می‌شود که
باید این کار را همواره انجام دهد تا موفق شود.»
به‌ازای هر دختری که با چشمان تار مقاله‌های
خود را چندین بار بازنویسی می‌کند، زنی وجود
دارد که چندین بار ایمیل، گزارش یا حتی کارت
تبریک ساده‌ی تولد را می‌خواند و بعد آن‌را ارسال
می‌کند تا مطمئن شود دقیقاً منظور مناسب را
می‌رساند یا هفته‌ها زمان صرف برنامه‌ریزی
مهمانی شام یا سفر ایدئال خانوادگی می‌کند تا
همه خوشحال شوند یا قبل از خروج از خانه شش
مرتبه لباس خود را تعویض می‌کند. ما تا حد
آشفته‌گی و وسواس، امور را اصلاح، دوباره‌کاری و
به‌سازی می‌کنیم تا دقیق و به‌درستی انجام شوند.

تفاوتی ندارد که در مدرسه‌ای خصوصی در شهر
نیویورک سخنرانی کنم یا مرکز اجتماع شهر
اسکرانتون ایالت پنسیلوانیا^{۲۹}؛ از همه‌ی دختران
حاضر یک سؤال می‌پرسم: «چند نفر از شما
تلاش می‌کنن بی‌عیب و نقص باشن؟» تقریباً
بدون استثنا ۹۹ درصد دست‌ها بالا می‌روند. نه با
خجالت، بلکه با لبخند. آن‌ها می‌دانند که سعی
دارند کامل و بی‌نقص باشند و به آن افتخار
می‌کنند! آن‌ها به‌خاطر این رفتار تحسین می‌شوند
و به همین دلیل آن‌را فضیلت و حسن می‌دانند. ما
به‌خاطر نمرات خوب، رفتارهای مناسب،
دوست‌داشتنی‌بودن، شنونده‌های خوب بودن،
مؤدب و سازگار بودن و همه‌ی ویژگی‌های دیگری
که ستاره‌ی طلایی کارنامه را به آن‌ها اهدا
می‌کنند، انبوهی از تحسین بار دختران‌مان
می‌کنیم. به آن‌ها می‌گوییم که باهوش، بااستعداد،
زیبا و محبوب هستند. آن‌ها به این پیام‌ها واکنش

مثبت نشان می‌دهند و آن‌را مثل نشان افتخار
آویز سینه‌ی خود می‌کنند. آیا عجیب است که
کمال و بی‌نقصی را تنها گزینه‌ی پذیرفته بدانند؟
در دنیای دختران بی‌نقص، تحت انتقاد و قضاوت
شدید هم‌سن و سال‌های خود قرار گرفتن حد اعلای
سرافکندگی است؛ بسیاری از دختران و زنان
جوان به من گفتند که در رسانه‌های اجتماعی
فقط عکسی از خود می‌گذارند که ژستی بی‌عیب
داشته باشد و با دقت زیاد ویرایش شده باشد.
هزاران بار عکس می‌اندازند تا مطمئن شوند دلربا
و زیبایند. دختری هفده‌ساله از بیماری اسکلودرمی
خفیف رنج می‌برد، نوعی بیماری خودایمنی که
قسمت کوچکی از پوست ضخیم روی پیشانی او
ایجاد کرده بود. او اعتراف کرد که تا حدود یک
ساعت زمان صرف می‌کند تا خوش‌زاویه‌ترین
سلفی را از خود بگیرد که در آن، موهای بلندش
پوست ضخیم پیشانی‌اش را به‌طور کامل بپوشاند.

مسئله‌ای که کار را دشوار کرده است نیز این است که عکس‌های بدون فیلتر مد شده‌اند و این سطح جدیدی از فشار برای انداختن عکسی است که بدون ویرایش و فیلتر، بی‌عیب و نقص باشد.

دختران آزادانه اقرار می‌کنند که از آسیب‌زدن به نمرات خود می‌ترسند و به همین خاطر صرف‌نظر از آن که چقدر به موضوع آن علاقه داشته باشند، در کلاس‌هایی که مطمئن نیستند نمره‌ی کامل خواهند گرفت شرکت نمی‌کنند. این مسئله در دانشگاه هم ادامه پیدا می‌کند و به‌طور خودکار درهای ورود به حرفه‌هایی را به‌روی خود می‌بندند که ممکن بود دوست داشته باشند. تصادفی نیست که نسبت پسران در رشته‌ی اقتصاد به دختران سه به یک است؛ تحقیقات پروفیسور کلاودیا گولدین^{۳۰} از دانشکده‌ی اقتصاد دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد زنانی که در اقتصاد پایه نمره‌ی هفده دریافت می‌کنند در مقایسه با زنانی که

نمره‌ی کامل دریافت می‌کند، بیش‌تر به تغییر رشته تمایل دارند (درحالی‌که همتایان مذکرشان با همان نمره به راه خود ادامه می‌دهند).

احمق به‌نظر رسیدن نگرانی بزرگی است. در دنیای دختران بی‌عیب و نقص، قرار گرفتن در معرض قضاوت شدیدِ هم‌سالان حدِ اعلای سرافکندگی است و یکی از موانعی است که دختران در انجام کاری شجاعانه با آن روبه‌رو می‌شوند. ریاضی همیشه برای دستینی ^{۳۱} سخت بود. اما پسران مدرسه‌ی راهنمایی او باعث شدند احساس بدتری به آن داشته باشد. «من زمان زیادی پای تخته وامی‌ستادم و سعی می‌کردم یه مسئله رو حل کنم. اون‌ها مثلاً می‌گفتن: "تو خیلی احمقی" یا می‌خندیدن و من استرس می‌گرفتم. دیگه دلم نمی‌خواست ریاضی حل کنم. چرا این همه تلاش کنم که آخرش هم اشتباه کنم و پسرها سرم فریاد بزنن؟»

احساسش را درک می‌کنم. وقتی در دانشکده‌ی حقوق ییل درس می‌خواندم، به‌خاطر دارم که بسیار مایل بودم در کلاس قانون اساسی مشارکت داشته باشم؛ اما به‌شدت احساس ترس می‌کردم. من دختری بودم اهل شهر شامبرگ از ایالت ایلینوی^{۳۲}، و جزو اولین نفرات از اقلیت خود بودم که به لیگ دانشگاه‌های آیوی راه پیدا کرده بودم. همه‌ی هم‌کلاسی‌های من بسیار باهوش و سخنران حرفه‌ای به‌نظر می‌رسیدند و من نمی‌خواستم در مقایسه با آن‌ها احمق به‌نظر برسم. به همین دلیل داخل دفتر حرفم را می‌نوشتم و چندین مرتبه‌ی دیگر نیز آن‌را بازنویسی می‌کردم. تا زمانی که من شجاعت بلند کردن دستم را یافته باشم معمولاً کلاس به پایان رسیده بود.

البته ترس از در حد انتظارات نبودن فراتر از کلاس درس می‌رود. آماندا^{۳۳} تمایل داشت

ورزش لا کراس را در دبیرستان امتحان کند؛ اما چنین کاری نکرد، زیرا فکر می‌کرد «ورزش کار» نیست. او عقیده‌ای را که من به بیان‌های متنوع شنیده بودم در دو جمله جمع‌بندی کرد: «احساس می‌کردم که اگر نمی‌تونم اون رو به‌خوبی انجام بدم، اصلاً نمی‌خوام در کل انجامش بدم.»

مهم است درک کنیم که شکست برای دختران به معنای هرچیزی است که کمتر از نمره‌ی کامل باشد. این مسئله سیاه و سفید است: یا کاملاً عالی هستید یا کاملاً افتضاح. برای آن‌ها شکست فقط ناراحت‌کننده نیست؛ غول‌پیکر و نابودکننده است و باید به هر قیمتی از آن دوری کرد. پس اگر نتوانند در کاری بی‌نظیر باشند، از آن صرف‌نظر می‌کنند.

نظام ذهنی ثابت

زمانی که آماندا اعتراف کرد شهامت ورود به ورزش لا کراس را ندارد، قربانی نوعی تفکر شد

که کارول دوئک ^{۳۴} روان‌شناس دانشگاه استنفورد در کتاب ذهنیت ^{۳۵} به‌وضوح بیان کرده بود.

به‌طور خلاصه، دوئک دو سیستم اعتقادی مختلف راجع به توانایی و هوش شناسایی کرد.

اولی نظام ذهنی ثابت است. فردی با نظام ذهنی ثابت باور دارد که توانایی‌هایش ذاتی و تغییرناپذیر هستند. شما یا باهوش هستید یا نیستید؛ یا

استعداد دارید یا ندارید؛ یا ورزش‌کار هستید یا نیستید و کار خاصی هم نمی‌توانید در این رابطه انجام دهید. دیگری نظام ذهنی مبتنی بر رشد

است که بر این باور شکل گرفته است که می‌توان از راه تلاش، توانایی‌ها را به دست آورد و پرورش داد. صرف‌نظر از هر سطح طبیعی توانایی و استعدادی که دارید، می‌توانید مهارت بیاموزید و پیشرفت کنید.

موارد زیر مشخصه‌های ذهنیت تثبیت‌شده هستند:

● پافشاری در اثبات خود،

● نگرانی شدید بابت ارتکاب اشتباه و

شکست خوردن،

● اکراه در نشان دادن کمبودها و کاستی‌ها،

● خجالت آوردنستن کاستی‌ها،

● انتظار این که فرد کار را بار اول به درستی انجام

دهد و اگر چنین نشود، علاقه‌ی خود را از دست

می‌دهد و خود را به خاطر تلاش برای آن کار

سرزنش می‌کند،

● تمایل به نگاه به شکست به عنوان معیار

سنجش ارزش فرد و استفاده از شکست برای

تعریف شخصیت فرد،

● تمرکز بر نتیجه. مهم نیست فرد در این راه چه

آموخت و چه دستاوردهایی داشت. نرسیدن به

مقصد نهایی به معنای شکست است و شکست به

این معناست که فرد باهوش، با استعداد یا شایسته

نیست.

آیا این مقوله آشنا به نظر نمی‌رسد؟

وقتی به فردی با نظام ذهنی ثابت می‌گویید که
باهوش یا بااستعداد است، آن‌ها این پیام‌ها را در
بخشی از ذهن‌شان حک می‌کنند که باور دارد
«من این مدلی هستم». این کار مانند ایجاد
اعتماد به نفس است. اما مشکل این جاست که پس
از آن که به خاطر توانایی‌های ذاتی‌شان تحسین
شدند، در زمان برخورد با شکست از درون خرد
می‌شوند. چرا؟ زیرا آن‌ها هر شکست را، هرچند
جزئی، نشانه‌ی این می‌دانند که شاید آن‌طور که
فکر می‌کردند هوش و استعداد ذاتی ندارند.
نظام ذهنی ثابت مانع می‌شود که کاری خارج از
نقطه‌ی امن خود انجام دهیم. چند مرتبه انجام
کاری غیرمنتظره و احتمالاً جالب را با بهانه‌ای
مانند «من ماجراجو نیستم» رد کرده‌اید یا فرصت
یا دعوتی را رد کرده‌اید، زیرا با خود فکر کردید که
«من چنین آدمی نیستم»؟ این کاری است که
نظام ذهنی ثابت انجام می‌دهد.

تعجب‌برانگیز نیست که دختران بیش‌تر از پسران
مستعد این ذهنیت هستند. تا حدودی دلیل آن
این است که مطابق یافته‌های تحقیق دکتر دوئک
والدین و معلمان روند کار پسران را تحسین
می‌کنند؛ یعنی در عوض نتیجه، بابت تلاش،
امتحان راه‌های متنوع، ادامه‌دادن کار و
پیشرفت کردن به آن‌ها پاداش می‌دهند. دختران
در غیاب این تحسین روند کار، به این باور
می‌رسند که اگر نتوانند کاری را همان اول
به درستی انجام دهند، احمق هستند. از آن‌جا که ما
کوچک‌ترین اشتباهات روزمره را نشان‌دهنده‌ی
محدودیت‌های پایه می‌دانیم، مشخص است که
این مسئله چگونه زندگی ما را در بزرگسالی
تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر فراموش کنیم
لوازم تحریری را که فرزندانمان درخواست
کرده‌اند برای‌شان بخریم، یعنی مادران بدی
هستیم. اگر به‌خاطر چراغ عقب معیوب اتومبیل

که قصد داشتیم به تعمیرگاه ببریم جریمه شویم،
یعنی احمق هستیم. در عوضِ آن که خود و
توانایی‌های خود را مقوله‌ای در حال پیشرفت
بدانیم، شکست را مدرک ردِ قاطع ارزش‌مان
می‌دانیم.

بهترین مثالی که می‌توانم برای گرفتاری دختران
در دام ذهنیت تثبیت‌شده بیاورم در رابطه با
موضوعات درسی علوم، فناوری، مهندسی و
ریاضی است. همان‌طور که ممکن است تصور
کنید، به‌عنوان بنیان‌گذار سازمانی که به دختران،
برنامه‌نویسی آموزش می‌دهد، این حرفِ تکراری
را بسیار زیاد می‌شنوم: «من ریاضی‌م خوب
نیست.» مانند دستینی که از تمسخر پسران
هنگام حل مسائل ریاضی پای تخته می‌ترسید یا
مانند دخترانی در کلاس‌های برنامه‌نویسی که کار
خود را پاک می‌کنند، کمبود علاقه یا توانایی در
این درس‌ها نیست که باعث ترس‌شان می‌شود؛

بلکه مشکل ناشی از این برداشت است که اساساً در این درس‌ها بد هستند. پس از آن که به‌طور مستقیم یا زیرکانه، از راه پیام‌های ریزی که در فصل بعد بیان خواهیم کرد، به پسران گفته می‌شود به‌طور ذاتی در ریاضی و کامپیوتر استعداد بیش‌تری دارند (که صحت ندارد) و به دختران گفته می‌شود که از لحاظ ذاتی بیش‌تر برای علوم انسانی مناسب هستند (که این نیز صحت ندارد)، از ته قلب به این باور می‌رسند که توانایی یا عدم‌توانایی‌شان در این دروس، روی سنگ حکاکی شده است.

البته که چنین نیست. کارول دوئک اشاره می‌کند که هیچ‌کس با نظام ذهنی ثابت متولد نشده است؛ درواقع همه‌ی ما به‌طور قراردادی تمایل به یادگیری و رشد داریم. زمانی که کودکان شروع به ارزشیابی خود می‌کنند (من باهوش هستم / من باهوش نیستم) ترس از رویارویی‌ها نیز آغاز

می‌شود. خوش‌بختانه، به‌عنوان افراد بالغ،
می‌توانیم با تمرین شجاعت در حال حاضر این
ذهنیت قدیمی را از میان برداریم.

صداهای خاموش

در بعدازظهری ابری در اواخر ژانویه، پشت میز
کنفرانس در حال صحبت با گروهی دختر
دبیرستانی اهل هارلم ^{۳۶} بودم. کیم، ^{۳۷}
خودرأی‌ترین دختر این گروه، با هیبتی که برای
دختری به سن و سال او عجیب بود، صاف نشسته
بود. همه‌ی نشان‌های ظاهری‌اش حاکی از زنی
جوان و با اعتمادبه‌نفس بودند؛ به همین دلیل
وقتی حقیقت درون خود را برای ما تعریف کرد،
متعجب شدم.

او گفت: «من احساس می‌کنم هر وقت دخترها از
حق خودشون دفاع می‌کنن، به‌خاطرش سرکوب
می‌شن؛ چون به‌نظر پر مدعا هستیم. مخصوصاً
اگر به‌عنوان یه دختر سیاه‌پوست از حق خودم

دفاع بکنم، پسرها واقعاً درک نمی‌کنن. اگه یه
پسری چنین کاری بکنه، خیلی خوبه؛ ولی اگر من
چنین کاری بکنم، فقط یه دختر سیاه‌پوست
عصبانی‌ام. پسرها حرف‌های احمقانه می‌زنن و
می‌گن که دخترهای پوست‌روشن رو دوست
دارن... اگه به‌شون چیزی بگم، می‌گن من فقط
می‌خوام گلایه بکنم و محل نمی‌دارن.»
گفتم: «ولی تو به‌راحتی حرفت رو می‌زنی. واکنش
اون‌ها اثری روی تو داره؟»
کیم در جواب سعی داشت خود را قوی جلوه دهد:
«خواهش می‌کنم... شما فکر می‌کنین خوشم
می‌آد به‌خاطر طرزفکرم همیشه سرکوب بشم؟»
ولی من لرزش کوچکی در صدایش می‌شنیدم.
شجاعت ظاهری او با آسیب‌پذیری‌ای که از
لابه‌لای آن خود را نشان می‌داد چندان تطابق
نداشت. بعد از چند لحظه و کمی پلک‌زدن محکم،
توضیح داد که به‌نظر او ساکت ماندن راحت‌تر از

سروکله‌زدن با پسرهایی است که سعی دارند او را سرکوب کنند. در ادامه گفت: «همه فکر می‌کنن من اهمیت نمی‌دم؛ ولی حقیقت نداره. احساس می‌کنم هر حرفی بزنم، به مسئله‌ی بزرگی تبدیل می‌شه و همه وارد اون می‌شن و با من دشمنی می‌کنن، به‌خاطر همین به خودم زحمت نمی‌دم.» هفت دختر دیگر که دور میز نشسته بودند، دانسته سر تکان دادند. زیاد جلوی چشم نباشید، زیاد حرف نزنید و قطعاً چیزی نگوئید که شما را عصبانی یا پرمدها جلوه دهد.

از زمانی که دختران کم‌سن‌وسال هستند، به آن‌ها آموزش داده می‌شود که در مقابله با بی‌حرمتی عصبانیت خود را کنترل کنند، برخلاف پسران که آموزش دیده‌اند از حق خود دفاع کنند یا تلافی کنند. این مسئله نشان می‌دهد که چرا دختران و زنان با تمام وجود تلاش می‌کنند تا آب از آب تکان نخورد و چرا ترجیح می‌دهند در عوض

افتخار به خود و مقابله با ترس رودررویی، قدرت
شخصی خود را کوچک کنند و احساسات منفی
خود را ببلعند. از یک طرف والدین و معلمان^{۳۸}
دختران را به دلیل مؤدب و سازگار بودن تحسین
می کنند و از طرف دیگر همسانان شان به دلیل
اظهار نظر تنبیه شان می کنند. آن ها نیز
سربه راه بودن را که در کودکی بابتش تحسین
شده اند، به عادت مادام العمر سرکوب غریزه ی خود
در دفاع از حق و ایستادگی کردن تبدیل می کنند.
تعابیر مردانه و بازی های تسلط و چیرگی به کنار؛
تعجب برانگیز نیست که تحقیقات نشان داده اند
زنان ۷۵ درصد اوقات کم تر از مردان در
کنفرانس ها صحبت می کنند.
محبوبیت که فضیلت بارزش دیگری برای
دختران است نیز در سکوت و زود تسلیمی ما نقش
دارد. اخیراً درباره ی جشن فارغ التحصیلی کلاس
ششم در یکی از شهرهای اوهایو ^{۳۸} داستانی

شنیدم که در آن به کودکان برای تعلیمات درسی و رهبری جوایزی اهدا شده بود. مادر یکی از آن کودکان صحنه را برای من توصیف کرد: «وقتی قرار می‌شد پسری جایزه دریافت کند، با تکبر به بالای سن می‌رفت و حتی حرکت رقص دب ^{۳۹} را اجرا می‌کرد، حرکتی از رقص هیپ‌هاپ که بسیاری از ورزش‌کاران حرفه‌ای در لحظه‌ی پیروزی انجام می‌دهند. اما زمانی که دختری جایزه دریافت می‌کرد، با تعجبی ظاهر سازانه صورتش را با دستانش می‌پوشاند که مثلاً بگوید: "من؟ می‌خواین به من جایزه بدین؟"»

پس چرا دخترها نیز رقص دب را اجرا نمی‌کنند؟ زیرا اگر «دختر بدجنسِ مشاجرهِ گربودن» اولین گناه کبیره باشد، «خودپرست دیده‌شدن» مقام دوم را دارد. پس آن‌را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند و ناز و تردید می‌کنند. ده، بیست، سی سال به این داستان اضافه کنید تا ببینیم که این محجوبیت به

بی‌عرضگی ناخوشایندی تنزل پیدا می‌کند. باعث می‌شود دستاوردهای حرفه‌ای خود را با بی‌میلی مطرح کنیم (احتمالاً به دلیل این که می‌دانیم زنان دیگر با دیدن این کار، ما را قضاوت می‌کنند، همان‌طور که ما چنین کاری خواهیم کرد). با وجود این، همکاران مرد ما با بوق و کرنا آن را اعلام می‌کنند. ما توانایی‌های خود را دست‌کم می‌گیریم و تنها در صورتی درخواست شغل می‌کنیم که مطمئن باشیم صد درصد شایستگی آن را داریم، در حالی که مردان به سرعت به جلو پیش می‌روند، حتی اگر شصت درصد صلاحیت داشته باشند. همان‌طور که تحقیق خیره‌کننده‌ی میشل هینز^{۴۰} از دانشگاه ماساچوست و مدلین هیلمن^{۴۱} از دانشگاه نیویورک نشان داد، ما سهم خود در پروژه‌ی مشارکتی را دست‌کم می‌گیریم و به مردان هم‌تیم خود اعتبار بیش‌تری می‌دهیم.

وانسا ^{۴۲} در ۳۸ سالگی، متخصص پوست موفق
است. او از آن دسته افرادی است که شایستگی از
سروریش می‌بارد. به همین دلیل به نظر نمی‌آید
که او هم قربانی همان ترس اعلام کردن
دستاوردهای خود باشد. با وجود این، در مراجعات
عادی‌اش به دندان‌پزشکی، وقتی دندان‌پزشک
مذکر و بزرگ‌تر از او از شغل وانسا باخبر شد،
بلافاصله شروع کرد به تعریف داستانی از پسرش
که در دانشکده‌ی پزشکی کارآموز است. وانسا
گفت: «من همون‌جا نشسته بودم و به حرف‌های
اون گوش می‌دادم که می‌گفت باید به پسرش
زنگ بزنم تا بهم توصیه‌های مفیدی درباره‌ی این
کار بده. با خودم فکر می‌کردم اون چی می‌گه.
مهم نیست که خودم با سه تا دستیار طبابت
می‌کنم و اسمم به‌عنوان دکتر برتر توی
مجله‌های ملی آورده شده. باز همون‌جا نشستم و
هنوز به‌اندازه‌ی کافی شجاعت این رو نداشتم که

بگم شاید بهتر باشه پسرش برای گرفتن

توصیه‌های مفید به من زنگ بزنه.»

با گرفتار شدن میان خواسته‌ی متناقض جسور بودن

برای پیشرفت و سرزنش شدن در صورت انجام

چنین کاری، تلاش می‌کنیم دست از پا خطا

نکنیم. وقتی کسی از ما تمجید می‌کند، با فروتنی

سر باز می‌زنیم. من به‌ویژه با این مسئله کلنجار

می‌روم. هربار که قبل از سخنرانی، کسی من را

معرفی می‌کند، به‌ناچار جوایزی را که دریافت

کرده‌ام می‌خواند. بعد من به پشت تریبون می‌روم

و به‌شوخی می‌گویم که احتمالاً پدرم از آن‌ها

خواسته چنین کاری بکنند. مطمئن هستم

هیچ‌کس چنین کاری نخواهد کرد.

ساکت، آرام، متواضع، سخت‌کوش، دوست‌داشتنی،

صمیمی؛ به‌راحتی می‌توان دید که چگونه این

ستایش‌ها در کودکی ما را قرین افتخار می‌کردند؛

اما به عنوان زنان بالغ کمک چندانی به ما
نمی‌کنند.

اکنون اگر والدی هستید که در حال خواندن این
کتاب است و با خود فکر می‌کنید که «من تربیت
دخترم را نابود کردم» یا قصد دارید تقصیر را به
گردن والدین خودتان بیندازید، باید در همین
نقطه جلوی شما را بگیرم. فشار روی دختران
برای بی‌عیب و نقص بودن همه از جانب والدین
نیست. درک عمق این هنجارهای فرهنگی و
دشواری چگونگی درونی‌نشدن آن‌ها بسیار مهم
است. همان‌طور که در فصل بعدی درباره‌ی آن
خواهید خواند، بیش‌تر و بیش‌تر در رابطه با
پیام‌هایی است که دختران از فرهنگی که در آن
زندگی می‌کنیم، دریافت می‌کنند و والدین‌شان نیز
همراه خودشان در این دام پیچیده گرفتار
می‌شوند. اما ناامید نباشید؛ هنوز هم برای شما و
دخترتان امید هست. همان‌طور که دکتر مردیث

گراسمن می گوید: «این مسئله به اشتباه والدین
مربوط نیست. این مسئله به آگاه بودن از این
باورهای درونی و تصمیم گیری های متفاوت
مربوط است.»

می توانیم با کمی آگاهی و تمرین این عادات را
تغییر دهیم و دوباره بیاموزیم و به دختران مان نیز
کمک کنیم چنین کاری انجام دهند. در بخش
سوم بهترین توصیه ها، ایده ها و راهکارهای انجام
این کار را با شما در میان خواهیم گذاشت.

۲

ذهنیت بی نقصی

ما در عصر قدرت دخترانه زندگی می کنیم. از آهنگ های پرشور بیانسه ^{۴۳} گرفته تا ورزش کاران قدرتمندی مانند سرنا ویلیامز ^{۴۴} و قهرمان های ادبی و سینمایی از جمله کتنیس اوردین ^{۴۵} و زن شگفت انگیز، ^{۴۶} فرهنگ ما در تلاش برای گردآوری دختران است تا به آنها بگوید که می توانند هر کاری که علاقه دارند انجام دهند و هر آن که تمایل دارند باشند. البته که ما می خواهیم دختران مان بدانند که می توانند به هرچه در ذهن دارند، دست یابند. مگر غیر از این است؟

اما این پیغام رسانی «مثبت» جنبه ی منفی نیز دارد. ما این زنان خارق العاده را با هدف

توانمندسازی الگو قرار می‌دهیم؛ اما برای بسیاری از دختران این مسئله به معنای فشار خردکننده برای بی‌عیب‌بودن تلقی می‌شود. شاید ما بگوییم: «**تو می‌تونی** هر کاری رو انجام بدی و به هرچی می‌خواهی تبدیل بشی»، اما چیزی که آن‌ها می‌شنوند این است که: «**تو باید** هر کاری رو انجام بدی و به هرچی می‌خواهی تبدیل بشی.» آن‌چه ما تشویق می‌دانیم، برای آن‌ها انتظارات است. دوست من ریچل سیمونز ^{۴۷} که یکی از متخصصان برجسته‌ی کشور در رابطه با دختران و نویسنده‌ی کتاب پرفروش طلسم دختر خوب ^{۴۸} است، این ذهنیت را عامل بحران سلامت روانی زنان جوان امروز می‌داند. آمار افسردگی و اضطراب سر به فلک کشیده است و او می‌گوید بخشی از مشکل^۵ تعارض نقشی است که دختران به‌طور روزمره با آن سروکار دارند. او توضیح می‌دهد: «ما فقط به معنای دخترِ موفق بودن

اضافه کردیم، اون رو به روز نکردیم. اگه از شما انتظار می‌ره که شیش ساعت توی کتابخونه درس بخونین، چطور می‌شه ازتون انتظار داشت که بدن خوش‌فرم و برنامه‌های مفرح برای آخر هفته داشته باشین؟» حالا از دختران انتظار می‌رود که مهربان اما قوی، مؤدب اما جسور، سازگار اما ره‌گشا و پیشرو، و قدرتمند اما همچنین زیبا باشند. همه‌ی این امتیازات در فرهنگی است که بی‌نقصی بی‌دردسر را ستایش می‌کند و آن را جوری به تصویر می‌کشد که انگار دختران ذره‌ای هم برای آن تلاش نمی‌کنند.

سوفی ^{۴۹} نمونه‌ی کامل آن است. با پانزده سال سن، قدبلند و لاغر است و پوست صاف و لبخند زیبایی دارد که دو ردیف دندان صاف و سفید را نمایان می‌کند. او ستاره‌ی تیم فوتبال است، از کلاس هفتم در تیم ورزشی اصلی مدرسه بوده است، در نمایش دیو و دلبر کلاس هشتم نقش

دلبر را بازی کرد و در کلاس نهم به عنوان عضو شورای دانش آموزی رأی آورد که سمتی به شدت رقابتی و پُرخواهان در مدرسه بود. تعجب برانگیز نیست که نمره های کامل نیز می گیرد. اگر با او ملاقات کنید، بلافاصله از وقار و فصاحت او

تحت تأثیر قرار خواهید گرفت. دینا [۵۰](#) مادر سوفی به او افتخار می کند؛ اما همچنین به شدت نگران است. او تعریف کرد که برخلاف اصرار والدینش به کار سبک تر، سوفی سرسختانه از خود کار می کشد، سپیده دم بیدار می شود تا قبل از مدرسه در باشگاه ورزش کند و اغلب تا پس از نیمه شب بیدار می ماند تا تکالیف خود را کامل کند

(در حالی که نوار سفیدکننده ی دندان و ماسک

ضدجوش صورت استفاده می کند). در نگاه

دیگران او همه چیز را تحت کنترل دارد؛ تنها

خانواده ی اوست که تقریباً هر شب شاهد گریه های

او از سر آشفتگی یا خستگی است. دقیقه ای از

هفته یا انرژی سوفی نیست که صرف تمرین،

درس خواندن، کار روی مسائل شورای

دانش آموزی و رسیدگی به ظاهرش نشود و به

هیچ کس به جز والدینش نشان نمی دهد که در

ورای ظاهر همه چیز تمامش چه می گذرد.

جسور و شجاع باشید؛ اما دقت کنید که به کسی

توهین نکنید. خواسته های خود را دنبال کنید... تا

زمانی که خواسته ی شما انتظار ما از شماست. نظر

خود را بیان کنید... اما حتماً هنگام اظهار نظر

لبخند بزنید. به کم تر از ارزش خود قانع نشوید...

اما مؤدبانه آن را درخواست کنید. سخت تلاش

کنید... اما آن را آسان جلوه دهید. در این فصل

نگاهی اجمالی می اندازیم به چگونگی شکل گیری

مفهومی با عنوان «دختر بی عیب و نقص» توسط

فرهنگ عامه، و نشان می دهیم که اگر چنین

دختری با پیام های گیج کننده ای مواجه شود که در

عصر قدرت دختران، سر راه او قرار گرفته‌اند، چه
اتفاقی رخ خواهد داد.

۱. New York Observer

۲. Daily News

۳. Yale

۴. Girls Who Code

۵. TED Talk

۶. Anais Nin

۷. Erica

۸. Shaan

۹. SoulCycle: کلاس‌های ورزش با

دوچرخه‌ی ثابت در داخل سالن.

۱۰. CrossFit: رژیم و برنامه‌ی تناسب اندام.

۱۱. Catherine Steiner-Adair

۱۲. ABC News

۱۳. Campbell Leaper

۱۴. Hallie

۱۵. Dina

١٤. Janet
١٧. Steve Jobs
١٨. Jeff Bezos
١٩. Nihal
٢٠. Kelly
٢١. Billy
٢٢. Ellie
٢٣. Brad Brockmueller
٢٤. Sioux Falls
٢٥. Debbie Hanney
٢٦. Rhode Island
٢٧. Undo
٢٨. Meredith Grossman
٢٩. Scranton, Pennsylvania
٣٠. Claudia Goldin
٣١. Destiny
٣٢. Schaumburg, Illinois

۳۳. Amanda

۳۴. Carol Dweck

۳۵. Mindset

۳۶. Harlem

۳۷. Kim

۳۸. Ohio

۳۹. Dab

۴۰. Michelle Haynes

۴۱. Madeline Heilman

۴۲. Vanessa

۴۳. Beyonce

۴۴. Serena Williams

۴۵. Katniss Everdeen

۴۶. Wonder Woman

۴۷. Rachel Simmons

۴۸. The Curse of the Good
Girl

۴۹. Sophie

۵۰. Dina

آبرکانال کتاب بخور @eat_book

با آرشیو غنی کتاب در هم زمینه ها
به ویژه فلسفه و روانشناسی

با عضویت در کانال کتاب بخور نیازی
به عضویت در دیگر کانالهای کتاب
نخواهید داشت!