



بلند خوانی



بدرود دون پایگی

شناخت موانع پیشرفت در کار و حرفه
وراهکارهای عبور از آنها

شریل سندبرگ • ترجمه آزاد رادنژاد



[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

بدرود دون پایگی

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

بدرود دون پایگی

شناخت موانع پیشرفت در کار و حرفه
و راهکارهای عبور از آنها

شریل سندبرگ

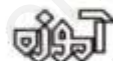
ترجمه آزادۀ رادنژاد



[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

سرشناسه: شریل سندبرگ Sandberg Sheril
عنوان و نام پدیدآور: بدرود دون پایگی: شناخت موانع پیشرفت در کار و حرفه
و راهکارهای عبور از آنها / شریل سندبرگ؛ ترجمه آزاده رادنژاد
مشخصات نشر: تهران، آموزه ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۲۸-۶۲-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی Lean in: woman, work, and the will to lead
کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان موفقیت حرفه‌ای زنان: آسیب‌ها و راهکارها
با ترجمه همین مترجم توسط انتشارات اوان در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است
عنوان دیگر: شناخت موانع پیشرفت در کار و حرفه و راهکارهای عبور از آنها
موضوع: مدیریت و رهبری
شناسه افزوده: رادنژاد، آزاده، ۱۳۴۲-، مترجم
رده بندی کنگره: ۸/۱۳۹۷/م ۸/۳/۶۵۴ HD
رده بندی دیویی: ۶۵۸/۴۰۹۲۰۸۲
شماره کتابخانه ملی: ۵۱۸۷۷۵۷



شریل سندبرگ
بدرود دون پایگی
مترجم: آزاده رادنژاد
ویرایش: کارگاه کتاب آموزه با همکاری افسانه حجتی طباطبائی
طرح جلد: پارسوا باشی
تولید فیزیکی: چاپ دیجیتالی قشقای
مجموعه اول از چاپ سوم: ۲۲۲ عدد
تابستان ۱۳۹۸

بها: ۳۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر متعلق به انتشارات آموزه است.

تماس با ما:

ایمیل: radnejada@gmail.com

تلفن: ۰۲۱)۴۴۰۳۰۴۹۱

همراه: ۰۹۱۲۶۳۵۴۳۳۵

دفتر انتشارات: تهران، صادقیه، بولوار فردوس شرقی،
سلیمی جهرمی جنوبی، سنبل شرقی، پلاک ۸ واحد ۱
اینستاگرام با شناسه @amuzehketab

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

فهرست مطالب

۷	یادداشت مترجم بر چاپ نخست
۹	یادداشت مترجم بر چاپ دوم
۱۳	مقدمه: تغییر از درون
۲۰	۱. ترس و بلندپروازی
۳۴	۲. پشت میز بنشین
۴۵	۳. موفقیت و محبوبیت
۵۸	۴. پیشرفت حرفه‌ای بالا رفتن از نردبان نیست
۷۱	۵. آیا تو راهنمای منی؟
۸۵	۶. حقیقت خود را بشناس و از آن بگو
۱۰۱	۷. پیش از اینکه واقعاً ترک کنی، ترک نکن
۱۱۴	۸. از شریک زندگی‌ات یک شریک واقعی بساز
۱۳۰	۹. اسطوره همه کاره بودن
۱۴۸	۱۰. در کنار هم به سوی عدالت و برابری
۱۶۱	منابع و یادداشت‌ها

[برای خرید کتاب از سایت اینجا کلیک کنید](#)

این ترجمه را به همه مردان و زنان ایرانی تقدیم می‌کنم که
به قول ابوسعید ابوالخیر ”برمی‌خیزند و گامی فراپیش می‌نهند“
تا تنها به اندازه یک گام
جهان را به عدالت بیشتر نزدیک کنند.

[برای خرید کتاب از سایت اینجا کلیک کنید](#)

یادداشت مترجم بر چاپ نخست

طی ۱۹ سال کار در دو حرفه ترجمه و نشر کتاب در بخش خصوصی همیشه مشکلاتی در محیط کار داشتم که مرا عذاب می داد بی آنکه بفهمم ریشه آنها چیست و چگونه می توان آنها را از سر راه برداشت؛ مشکلاتی که سرانجام، مرا وادار به عقب کشیدن کرد. به طور کلی طی این دو دهه هر چه بر تلاش خود می افزودم، کمتر احساس رضایت می کردم. از سوی دیگر، با افزایش سن نمی توانستم همزمان و به خوبی هم نقش زن مدرن را ایفا کنم که بیرون از خانه کار می کند و هم نقش های سه گانه زن سنتی یعنی مادر، همسر و کدبانوی خانه را. توانم برای ایفای این نقش های متعدد به طور همزمان، کاهش یافته بود. و این امر آثار روحی و روانی نامطلوبی در من به جا گذاشته بود. از یک سو، پیشرفت کاری خود را مطابق میل و انتظاراتم نمی دیدم و از سوی دیگر، توان ادامه کار به روال گذشته را نداشتم. بنابراین، تصمیم گرفتم مدتی دست از کار بکشم شاید که دوباره خود را بازیابم. در همین ایام بود که کتاب حاضر به دستم رسید. ابتدا بدون اینکه قصد ترجمه اش را داشته باشم، شروع به مطالعه آن کردم اما هر چه بیشتر درگیر مباحث کتاب می شدم، بیشتر به ریشه مشکلات حرفه ای شخصی خود پی می بردم. به تدریج متوجه می شدم که چرا انتظارم برای اینکه دیگران به ارزش کارم پی ببرند به پایان نمی رسید، چرا جرأت انجام بسیاری از کارهای اثرگذار را از خود سلب کرده بودم، چرا با وجود کار زیاد احساس پیشرفت نمی کردم؛ چرا دیگر نمی توانستم چند نقش را همزمان و به خوبی ایفا کنم و...

با این باور که اگر کتاب حاضر را دو دهه قبل خوانده بودم، انتخاب های دیگری می کردم و در مسیر حرفه ای خود به سانی دیگر پیش می رفتم، بر آن شدم که آن را به فارسی برگردانم تا زنان هم وطنم برخی از تجربیات انرژی بر و کم حاصل مرا تکرار نکنند، با چشمانی بازتر در مسیر حرفه ای خود پیش روند و

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

از تلاش‌هایشان ثمر و رضایت خاطری بیشتر دریافت کنند. اینکه چطور تجربه‌ها و تأملات زنی آمریکایی می‌تواند برای زن ایرانی با پیشینه فرهنگی بسیار متفاوت قابل درک و حتی مفید باشد، برای من نیز پرسشی جدی بود اما وقتی کتاب را خواندم احساس کردم که گویی نویسنده از مسائل و مشکلات من سخن می‌گوید. شاید علت این همدردانگاری یکی بودن نهاد و سرشت انسان در همه جای دنیا باشد. اما بیشتر به نظر می‌رسد که علت، انتظارات اجتماعی کلیشه‌ای از زن و مرد باشد که به رغم تظاهرات فرهنگی متفاوت در همه جای دنیا شباهتی باور نکردنی دارند و به سانی شگفتی‌آور بر بینش و کنش ما سیطره دارند.

کتاب حاضر آشکار می‌کند که به رغم تبلیغات رسانه‌ها و سرمایه‌داری غربی هنوز «برابری راستین» در مغرب زمین متحقق نشده است. درست است که زن غربی دیری است که می‌تواند رأی بدهد، در جامعه حاضر باشد و بیرون از خانه کار کند، ولی روابط، انتظارات و کلیشه‌ها هنوز تغییر اساسی نکرده‌اند و پیشرفت در کار و حرفه برای او بسی پرهزینه تمام می‌شود. این هزینه چنان گزاف است که گاه باعث می‌شود از بلندپروازی دست بردارد و به حضور اجتماعی در مراتب پایین در کنار ایفای نقش‌های سنتی خود دل خوش کند. درست است که او در «انتخاب» مخیر است ولی اوضاع چنان کارگردانی شده است که او ناخودآگاه، دون پایه، بی‌صدا و کم اثر بودن را انتخاب کند.

سندبرگ باور دارد که زنان و مردان با آگاهی از انتظارات اجتماعی کلیشه‌ای و از بین بردن موانع درونی‌ای که تحت سیطره این انتظارات ایجاد می‌شوند می‌توانند اوضاع را به نفع جامعه تغییر دهند. در حقیقت، بروزی متفاوت و اثرگذارتر در گرو تحول درونی است. بر این اساس، نویسنده با توجه دقیق به تحقیقات گسترده‌ای که در غرب صورت گرفته و تجربیات شخصی‌اش به عنوان یک مدیر و رهبر موفق مروری دارد بر چگونگی پیشرفت حرفه‌ای زنان و مردان، موانع پیشرفت حرفه‌ای و نیز راه‌های خلاصی یافتن از آنها که به باور من برای خواننده فارسی زبان نیز قابل درک و کاربرد است. امیدوارم خوانندگان نیز چون من از مطالعه این کتاب لذت ببرند.

آزاده رادنژاد ۱۳۹۳ (ویرایش شده در ۱۳۹۷)

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

یادداشت مترجم بر چاپ دوم

پس از ترجمه کتاب حاضر در سال ۱۳۹۳ با اندیشمند امریکایی دیگری (البته این بار از ایالت تگزاس) به نام برنه براون آشنا شدم. آن زمان آخرین اثر او (Daring Greatly) تازه منتشر شده و بسیار مورد توجه قرار گرفته بود. پس از شنیدن دو سخنرانی تد او، جذب نگاه و افکارش در مورد آسیب پذیری شدم که موضوع اصلی آن کتاب بود. پس، با همکاری دو تن از یاران آن کتاب را به فارسی برگردانده، با نام *زندگی شجاعانه* توسط انتشارات آموزه منتشر کردیم. (۱۳۹۵). پیرو استقبالی که از آن کتاب شد باز هم در بطن یک کار گروهی دست به کار ترجمه اثر مهم دیگری از همین نویسنده شدیم که به نام *زندگی تاب آورانه* در آغاز سال جاری روانه بازار شد. این کتاب شرحی جامع بر نظریه شرم تاب آوری برنه براون است.

به باور من دو کتاب فوق و در حقیقت، دو نظریه شرم تاب آوری و آسیب پذیری برنه براون، تأییدکننده و مکمل نظریات سندبرگ در مورد پیشرفت در کار و حرفه است که در کتاب حاضر ارائه می گردد.

سندبرگ در کتاب حاضر از حاکمیت تعاریف جنسیتی از زن و مرد و انتظارات اجتماعی کلیشه ای بر روح و روان و منطق ما سخن می گوید، انتظاراتی که باعث می شوند زنان «پشت میر ننشینند»، «دست خود را بلند نکنند»، «قبل از ترک کردن ترک کنند»، «حقیقت خود را نشانند و از آن سخن نگویند»، «همیشه گرفتار ترس های خود باشند و بخواهند همه را راضی نگاه دارند»، «نتوانند با همسر خود به شراکتی منصفانه برسند» و سرانجام «خود را مجبور ببینند که به همه آن انتظارات فرهنگی اجتماعی (که به قول برنه براون به شدت متعارض و ناسازگارند) پاسخ دهند و طبق الگوی ناممکن «ابرزنی» رفتار کنند.

اما برنه براون طی تحقیقات خود ضمن اذعان به موارد فوق اثبات می کند

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

که همه ترس‌هایی که ما را میخ‌کوب می‌کند، و نمی‌گذارد خود را نشان دهیم، در احساس فلج‌کننده شرم ریشه دارند، احساسی که قدرت واقعی بودن و در نتیجه، عملکرد بلندپروازانه و خلاقانه داشتن را یکسره از ما سلب می‌کند.

دست‌آورد مطالعات سندبرگ شناخت وضع موجود، کاستی‌ها و ریشه‌های آن، و نیز وضع آینده مطلوب است و دست‌آورد تحقیقات برنه براون راهکارهای عملی (روان‌شناختی و اجتماعی) برای گذر از وضع موجود به وضع آینده است. سندبرگ می‌گوید که کشتی ما در چه جایی و چرا به گل نشسته است و براون نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم از گل خارج شده و به حرکت ادامه دهیم. نمی‌دانم که این دو اندیشمند معاصر، در دو نقطه مختلف ایالات متحد، خود چقدر متوجه نزدیکی و همسویی تحقیقات و یافته‌هایشان با یکدیگر هستند ولی من بسیار خوشحالم که توانستم این قرابت و همسویی و تکمیل‌کنندگی را کشف کنم و با تلاش گروهی در جهت ترجمه و انتشار کتاب‌های زندگی تاب‌آورانه و زندگی شجاعانه مسیری را که با ترجمه و انتشار کتاب حاضر شروع شده است، ادامه دهم و راه پیشرفت و رسیدن به قدرت واقعی را به ویژه برای زنان هموطنم به سهم خود هموارتر گردانم.

در حال حاضر، بخش بزرگی از زنان جامعه ما از یک سو خود را مجبور می‌بینند که به هر مشقتی بیرون از خانه کار کنند و مسئولیت تأمین معاش خود و خانواده را بر عهده گیرند و از سوی دیگر، با این پیام که مادر شدن و فرزندپروری اصلی‌ترین کارکرد زن است، مورد هجوم واقع شده، پیوسته با احساس شرم ناشی از مادر نبودن یا مادر خوب نبودن رو به رو شوند! الگوی «ابرنزی» که مدعی ممکن بودن نبرد در چندین جبهه است و همواره به گونه‌ای فریب‌آمیز به عنوان راه گریز از این مخمصه فراروی زنان قرار داده می‌شود، الگویی ناممکن است که زنان را از خود ناامید و با شدت بیشتری دچار احساس شرم می‌کند و به عقب می‌راند. اکنون آثاری مانند کتاب حاضر و زندگی شجاعانه و زندگی تاب‌آورانه می‌توانند این فرصت را فراهم آورند که زنان و حتی مردان خود را فارغ از کلیشه‌ها و انتظارات اجتماعی تبعیض‌آمیز دریابند و تلاش کنند بر اساس انتخاب‌های خود واقعی‌شان، و بدون ترس از شرم، مالک و حاکم بر زندگی و سرنوشت خویش شوند.

گذار از فرایند بلندخوانی

چاپ دوم کتاب حاضر به غیر از تغییر ناشر، تغییر عنوان اصلی و زیر عنوان، تغییر طراحی جلد، از ویژگی ممتاز «بلندخوانی شدگی» برخوردار است. این ویژگی تدبیری از انتشارات آموزه است برای رسیدن به متنی که درک آن برای خوانندگان راحت تر باشد.

فرایند بلندخوانی چون کنترل کیفی نهایی در بخش تولید کالاهای صنعتی است. در این فرایند نسخه ویراسته و تقریباً نهایی کتاب توسط چند داوطلب نمایندگان مخاطبان آتی کتاب با صدای بلند قرائت می شود و اگر ابهامی در جملات و برابرگذاری ها وجود داشته باشد، رفع می گردد. در این نشست ها مترجم یا ویراستار و یا هر دو حضور دارند.

کتاب حاضر نیز فرایند بلندخوانی را با حضور مترجم طی کرد و با هدف سهولت درک مطلب و هرچه فارسی تر شدن ترجمه، اصلاحاتی در متن آن اعمال شد بدون آنکه محتوای متن دچار تغییر جدی گردد.

ضمن سپاس بسیار از تک تک اعضای محترم گروه بلندخوانی کتاب حاضر که به درک متن و رفع برخی ابهامات آن همت گماشتند، مترجم مسئولیت هر گونه نقص احتمالی دیگر را پذیرفته، امید می بندد که خوانندگان عزیز با ارائه بازخورد، دستیابی به کتابی کم عیب تر را برای خوانندگان چاپ های بعد ممکن گردانند.

در خاتمه، امید می رود ترجمه حاضر توسط مخاطبان فارسی زبان مطالعه شود و آنها را ترغیب کند که ضمن تلاش برای بلندپایگی حرفه ای، به سهم خود، برای برقراری جهانی عادلانه تر نیز تلاش کنند.

آزاده رادنژاد، تابستان ۱۳۹۷

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

مقدمه

تغییر از درون

تابستان ۲۰۰۴ نخستین فرزندم را باردار بودم. آن زمان فروش برخط (on line) و گروه‌های عملیاتی گوگل را اداره می‌کردم. سه سال و نیم قبل، به این شرکت پیوسته بودم؛ یعنی وقتی تازه راه افتاده بود و فقط چند صد کارمند داشت و در ساختمانی قدیمی مستقر بود. سه ماه از شروع کارم نگذشته بود که گوگل به شرکتی با هزاران کارمند تبدیل شد و به مجتمعی چندساختمانه نقل مکان کرد.

بارداری راحتی نداشتم. بدحالی صبحگاهی این دوران، که اغلب تا سه ماه اول ادامه دارد، در تمام نه ماه بارداری مرا می‌آزرد. سی و دو کیلوگرم اضافه وزن پیدا کرده بودم، پاهایم را، که به اندازه دو شماره کفش ورم کرده و به توده‌ای بی‌شکل تبدیل شده بود، فقط وقتی می‌توانستم ببینم که روی لبه میز وسط مبلمان می‌گذاشتم. یکی از مهندسان گوگل مرا به وال تشبیه کرده بود.

یک روز، بعد از صبحی سخت که به زلزدن به کف توالت گذشت، باید خود را به عجله به جلسه مهمی با یک مشتری می‌رساندم. رشد سریع گوگل مشکل پیدا کردن جای پارک را بیشتر کرده بود. آن روز تنها جایی که توانستم ماشین را پارک کنم، از دفتر کارم خیلی دور بود. پس شروع کردم به دویدن در پارکینگ، که البته بیشتر تند راه رفتن بود. حالت تهوعم بیشتر شده بود، به طوری که وقتی به جلسه رسیدم فقط دعا می‌کردم مسائل مربوط به فروش تنها چیزی باشد که از دهانم خارج می‌شود. شب، ماجرا را برای

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

همسرم دیو تعریف کردم. او گفت یا هو، یعنی محل کار آن موقع او، برای مادران باردار در مقابل هر ساختمان، جای پارک مخصوص گذاشته است. روز بعد به تاخت (البته از نوع اردک‌وار) رفتم که بنیان‌گذاران گوگل، لاری پیج و سرگی برن را در دفترشان ببینم، اتاق بزرگی که انبوه اسباب‌بازی و ابزارها کف آن پخش شده بود. به سرجی، که گوشه اتاق در حال انجام دادن یکی از حرکت‌های یوگا بود، گفتم که هرچه زودتر به پارکینگ برای زن‌های باردار نیاز داریم. او نگاهی به من انداخت. فوراً درخواستم را پذیرفت و گفت پیش از این هرگز به این مسئله فکر نکرده بوده است.

تا وقتی در موقعیت زن باردار قرار نگرفته بودم، نمی‌فهمیدم که زنان باردار به پارکینگ مخصوص نیاز دارند و امروز از بابت این بی‌توجهی شرمندهام. آیا من در مقام یکی از زنان عالی‌رتبه گوگل وظیفه نداشتم به چنین مسئله‌ای فکر کنم؟ ممکن بود من هم مثل سرجی هیچ‌وقت متوجه این مسئله نشوم. زنان باردار دیگر حتماً در سکوت از این مسئله رنج برده‌اند بدون اینکه درصدد یافتن راهی برای حل این مشکل برآمده باشند. شاید هم اعتماد به نفس یا قدرت لازم برای حل چنین مشکلی را نداشته‌اند. وجود یک زن باردار در سطوح بالا، حتی اگر شبیه وال به نظر برسد، می‌تواند اوضاع را تغییر دهد.

امروز در ایالات متحد، بریتانیا و کل جهان توسعه یافته حال و روز زنان از همیشه بهتر است. ما روی شانه زنانی ایستاده‌ایم که پیش‌تر از ما برای حقوقی که امروز برای ما بدیهی به نظر می‌رسند، جنگیده‌اند. در ۱۹۴۷ آنیتا سامرز، مادر لاری سامرز استاد راهنمای همیشگی من، با سمت یک اقتصاددان در شرکت نفت استاندارد استخدام می‌شود. وقتی این شغل را می‌پذیرد، رئیسش به او می‌گوید: "خوشحالیم که شما را داریم؛ چون می‌توانیم از همان استعداد مطلوبمان در ازای پول کمتر بهره ببریم." آنیتا احساس می‌کند رئیس از او تعریف می‌کند. اینکه به او گفته می‌شود هوشی چون هوش مردان دارد، تعریف کمی نبوده است. پس، اصلاً به ذهنش خطور نمی‌کند حقوق و مزایایی برابر تقاضا کند. اگر زندگی خود را با زندگی زنان دیگر در گوشه و کنار جهان مقایسه کنیم،

از این هم خوشحال ترمی شویم. هنوز کشورهایی هستند که اصلی ترین حقوق مدنی زنان را انکار می کنند. ۴/۴ میلیون زن و دختر در دام تجارت جنسی گرفتار هستند.^۱ در کشورهای مانند افغانستان و سودان دختران یا از آموزش بی بهره اند یا امکان آموزش کمی دارند. با زنان همچون دارایی شوهرانشان رفتار می شود. زنان قربانی تجاوز، به این بهانه که باعث رسوایی خانواده اند، از خانه های خود بیرون رانده می شوند. حتی برخی از آن ها به جرم ارتکاب «جنایت اخلاقی» به زندان فرستاده می شوند. در مقایسه با چنین رفتارهای نامعقولی که در این کشورها با زنان می شود، ما قرن ها جلو هستیم.^۲ اما علم به اینکه اوضاع می تواند خیلی بدتر باشد، نباید ما را از تلاش برای بهتر شدن بازدارد.

در دنیای شخصیت های حقوقی درصد زنان پذیرای نقش رهبری بسیار پایین است. از ۵۰۰ مدیرعامل در فهرست مجله فورچون، تنها ۴ درصد، زن هستند.^۳ در ایالات متحد ۱۴ درصد از جایگاه های مدیریت اجرایی و ۱۷ درصد کرسی های هیئت مدیره ها در اختیار زنان بوده است؛ ارقامی که طی دهه گذشته تغییر چندانی نکرده اند.^۴ این شکاف در مورد زنان رنگین پوست بیشتر هم می شود؛ این زنان تنها ۴ درصد شغل های مدیریتی، ۳ درصد کرسی هیئت مدیره ها و ۵ درصد کرسی های کنگره را دارا هستند.^۵ در سرتاسر اروپا تنها ۱۴ درصد از کرسی هیئت مدیره ها به زنان تعلق دارد.^۶ در بریتانیا ۷ درصد مقام های مدیریت اجرایی و ۱۵ درصد از کرسی های هیئت مدیره ها متعلق به زنان است.^۷

وقتی نوبت به دستمزدها می رسد می بینیم که پیشرفت بسیار کند است. در سال ۱۹۷۰ زنان امریکایی در مقابل هر دلاری که همتای مرد آنها می گرفت، ۵۹ سنت دریافت می کردند. در سال ۲۰۱۰ زنان پس از اعتراض ها، مقاومت ها و تلاش های بسیار توانستند دستمزد خود را به ازاء هر دلاری که همتای مرد آنها دریافت می کرد، به ۷۷ سنت افزایش دهند.^۸ مارلو توماس، در روز برابری دستمزد، در سال ۲۰۱۱ به طنز گفت: «۴۰ سال تلاش برای ۱۸ سنت! افزایش قیمت یک دوجین تخم مرغ در مقایسه با این مقدار ۱۰ برابر بوده است.»^۹ در اروپا زنان به طور متوسط در مقابل هر دلاری که همتای

مردشان دریافت می‌کند ۸۴ سنت می‌گیرند.^۱ در بریتانیا زنان شاغل تمام‌وقت به طور متوسط ۱۵ درصد کمتر از هم‌تایان مرد خود، برای هر ساعت کار دریافت می‌کنند.^۲

من این روند دلسرد کننده را از نزدیک مشاهده کرده‌ام. در ۱۹۹۱ از کالج و در ۱۹۹۵ از دانشکده تجارت فارغ‌التحصیل شدم. پس از فارغ‌التحصیلی، در هر شغل پایین مرتبه‌ای که داشتم، تعداد همکاران مرد و زن من برابر بود. البته مدیران ارشد تقریباً همه مرد بودند و من فکر می‌کردم که این امر به دلیل تبعیض تاریخی علیه زنان است. باور داشتم که فقط مسئله زمان مطرح است و نسل من به زودی سهم عادلانه‌ای از نقش‌های مدیریتی به دست خواهد آورد ولی با گذشت هر سال، تعداد همکاران زن من کمتر و کمتر می‌شد و می‌دیدم مواردی که من تنها زن اتاق باشم، پیوسته بیشتر و بیشتر می‌شود.

بیش از دو دهه است که وارد دنیای کار شده‌ام و خیلی چیزها هنوز همان‌طور است که بوده. قوانین اقتصاد و مطالعات بسیار صورت گرفته در حوزه تنوع و گوناگونی به ما می‌گویند که اگر از همه منابع انسانی و استعدادها بهره‌برداری کنیم عملکرد جمعی ما بهبود پیدا می‌کند. سرمایه‌گذار افسانه‌ای، وارن بافت، منصفانه یکی از دلایل موفقیت خود را رقابت با نیمی از جمعیت عنوان می‌کند. وارن بافت‌های نسل من هنوز دارند از این مزیت لذت می‌برند. وقتی افراد بیشتری وارد مسابقه شوند، رکوردهای بیشتری باید شکسته شود و موفقیت‌ها، فرای افراد موفق، گسترش می‌یابند تا خیر آن به همه ما برسد.

اما چگونه؟ چگونه می‌خواهیم موانعی را که نمی‌گذارند زن‌ها به رده‌های بالا برسند، برداریم؟ زنان در دنیای حرفه‌ای و تخصصی، با موانعی واقعی از قبیل تبعیض جنسیتی آشکار و نهان و آزارهای جنسی مواجه‌اند. دنبال کردن یک حرفه در ضمن بچه‌داری نیازمند آن است که محل‌های کار در دادن مرخصی برای مراقبت از فرزند انعطاف‌پذیر باشند اما کمتر محل کاری است که از انعطاف‌پذیری لازم برخوردار باشد. لازمه پیشرفت شغلی، داشتن راهنما و حامی است و مردان راحت‌تر به این امکان دسترسی دارند.

علاوه بر اینها زنان در مقایسه با مردان باید بیشتر بتوانند خود را اثبات کنند. چنان که گزارش ۲۰۱۱ مک‌کینزی اشاره می‌کند پیشرفت مردان در سلسله مراتب شغلی بر اساس توانش یا نیروی بالقوه ایشان است (یعنی کارهایی که احتمالاً در آینده می‌توانند بکنند)، در حالی که پیشرفت زنان در سلسله مراتب شغلی عمدتاً بر اساس کنش یا نیروی بالفعل ایشان است (یعنی کارهایی که به طور مشخص در گذشته انجام داده‌اند).^{۱۲}

زنان به جز موانعی که جامعه پیش روی آنها قرار می‌دهد، با برخی موانع درونی روبه‌رو هستند که مانع پیشرفت آنها می‌شود. ما به طرق مختلف خود را عقب نگه می‌داریم: با نداشتن اعتماد به نفس، با بالا نبردن دست، با عقب کشیدن به جای جلو راندن. ما پیام‌هایی را که در طول زندگی مان دریافت می‌کنیم، درونی می‌کنیم؛ پیام‌هایی که به ما می‌گویند رک و صریح بودن زشت است، مهاجم بودن بد است و قدرتمندتر از مردان شدن برای یک زن بی‌معنا است. ما انتظارات خود را از آنچه می‌توان به دست آورد، پایین می‌آوریم و به انجام بیش از پیش کارهای خانه و بچه‌داری ادامه می‌دهیم. ما اهداف شغلی خود را محدود می‌کنیم تا برای شوهر و بچه‌ای که حتی ممکن است وجود نداشته باشند، جا باز کنیم. کمتر کسی از ما در مقایسه با همکاران مرد خود آرزو دارد به مقام‌های بالاتر دست یابد. این موارد کارهایی نیستند که فقط زنان دیگر انجام داده باشند. همه اینها اشتباهاتی است که خود نیز مرتکب شده‌ام؛ آن هم بارها و بارها و هنوز دارم مرتکب می‌شوم.

استدلال من این است که خلاص شدن از شر این موانع درونی برای پیشرفت حرفه‌ای حیاتی است. موانع درونی به ندرت مورد توجه قرار می‌گیرند. در سرتاسر زندگی‌ام بارها و بارها از نابرابری‌های محیط کار و اینکه داشتن حرفه و خانواده با هم چقدر سخت است در گوشم خوانده‌اند اما به ندرت درباره این که چطور ممکن است خودم پا پس بکشم، چیزی به من گفته شده است. از آنجا که مهار این موانع درونی در دستان خود ماست، شایسته است توجه بیشتری به آنها بکنیم. امروزه می‌توانیم این موانع را از سر راه خود برداریم و می‌توانیم از همین لحظه شروع کنیم.

هیچ وقت فکر نمی‌کردم بتوانم کتابی بنویسم. من نه پژوهشگر، نه

روزنامه‌نگار، نه جامعه‌شناس، اما بعد از گفت‌وگو با صدها زن، شنیدن شرح تلاش‌هایشان، و در میان گذاشتن تجربیات خودم با آنها و درک اینکه آنچه به دست آورده‌ایم یا کافی نبوده و یا اصلاً دست‌آورد درستی نبوده است، مرا بر آن داشت با صدایی رساتر صحبت کنم. نخستین فصل این کتاب اختصاص دارد به طرح کلی برخی از چالش‌های پیچیده‌ای که پیش روی زنان قرار دارد. فصل‌های بعدی بر اصلاحات یا تفاوت‌هایی متمرکز است که ما می‌توانیم ایجاد کنیم: افزایش اعتماد به نفس (پشت میز بنشین)، وادار کردن شریک زندگی به مسئولیت‌پذیری بیشتر در خانه (بگذار شریک زندگی‌ات یک شریک واقعی باشد)، مقاومت در مقابل معیارهای دست‌نیافتنی (اسطوره انجام دادن همه کارها). مدعی نیستم که برای این مسائل پیچیده و عمیق راه‌حلهایی کامل ارائه می‌کنم. اتکای من به داده‌های کمی، تحقیقات دانشگاهی، مشاهدات خودم و درس‌هایی است که تاکنون فرا گرفته‌ام.

این کتاب زندگی‌نامه نیست؛ اگرچه داستان‌هایی از زندگی خود را وارد آن کرده‌ام. کتابی برای خودیاری و خودتوانی هم نیست؛ اگرچه واقعاً امیدوارم که به خواننده‌اش یاری برساند. کتابی درباره مدیریت حرفه هم نیست؛ اگرچه در این زمینه توصیه‌هایی کرده‌ام. این کتاب فقط برای زنان نیست و امیدوارم همان قدر که می‌تواند الهام‌بخش زنان باشد، الهام‌بخش مردان نیز باشد.

این کتاب هر چه هست، برای زنانی است که می‌خواهند برای رسیدن به مراتب عالی در حوزه مطلوب خود یا هر هدفی که دارند، بخت خود را بیازمایند و فرقی نمی‌کند که در کدام مرحله از زندگی یا حرفه قرار دارند؛ در آغاز مسیرند یا اینکه می‌خواهند پس از وقفه‌ای دوباره برخیزند.

همچنین این کتاب برای مردانی است که می‌خواهند بفهمند یک زن، که ممکن است همکار، همسر، مادر و یا دخترشان باشد، چه چالش‌هایی پیش رو دارد؛ مردانی که می‌خواهند به سهم خود برای داشتن جهانی عادلانه‌تر تلاش کنند.

این کتاب روشن می‌کند که چرا باید به پیش برانیم و بلندپرواز باشیم. من در عین اینکه به شدت باور دارم افزایش تعداد زنان در سطوح بالای

سازمان‌ها و کسب‌وکارها برای داشتن جهانی عادلانه‌تر ضروری است. برای این باور نیستم که موفقیت و خشنودی تنها یک تعریف دارد. چنین نیست که همه زنان به دنبال کار و حرفه باشند، یا بخواهند بچه‌دار شوند و یا هر دو. هرگز مدافع این عقیده نیستم که همه باید اهداف مشابهی داشته باشند. بسیاری از مردم به کسب قدرت علاقه‌ای ندارند؛ نه به این خاطر که بلندپرواز نیستند، بلکه به این دلیل که آن طور که دوست دارند زندگی می‌کنند. گاه مراقبت از یک شخص در برهه‌ای خاص مهم‌ترین کاری است که باید کرد. هریک از ما باید مسیر یگانه و خاص خود را پیش ببرد و تعیین کند که چه هدفی با زندگی، ارزش‌ها و رؤیاهایش سازگار است.

من نیز به خوبی آگاهم که بیشتر زنان در عین مبارزه برای رسیدن به اهداف خود از خانواده‌هایشان هم مراقبت می‌کنند. بخش‌هایی از این کتاب بیشتر برای زنانی مفید است که امکان این انتخاب را دارند که کی، کجا و چه مقدار کار کنند. بخش‌های دیگر کتاب می‌تواند به زنان برای رویارویی مناسب با موقعیت‌هایی کمک کند که در هر محل کار و اجتماع و خانه‌ای ممکن است برایشان پیش آید. به راستی اگر بتوانیم صدای زنانه بیشتری را در سطوح بالا بشنویم، برای همگان فرصت‌ها بیشتر می‌شود و رفتارها عادلانه‌تر.

در هر حال، اگرچه با تأخیر اما زمان آن فرارسیده است که زنان بیشتری به رویاپردازی درباره آرزوهای ممکن تشویق شوند و مردان بیشتری به حمایت از زنان در نیروی کار و در خانه.

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)



LEAN IN

WOMEN, WORK, AND
THE WILL TO LEAD
SHERYL SANDBERG

شریل سندبرگ دانش‌آموختهٔ هاروارد، از معماران و کارآفرینان عصر دیجیتال، مدیر ارشد عملیات فیس‌بوک و نخستین بانوی عضو هیئت‌مدیرهٔ آن... نویسنده‌ای توانا، و میلیاردری خیرخواه است. او در کتاب حاضر که بسیار پرفروش بوده و مورد توجه قرار گرفته است، حاصل مطالعات و تجربیات گستردهٔ خود را در زمینهٔ هماهنگ کردن زندگی شخصی و زندگی حرفه‌ای و پیش بردن مسیر شغلی در اختیار ما قرار می‌دهد.

در این کتاب درمی‌یابیم که دیگر نمی‌توان گوشهٔ دنجی را در یک سازمان دولتی یا خصوصی پیدا کرد و به شغلی امن و همیشگی دست یافت. پیشرفت حرفه‌ای دیگر مثل بالا رفتن از نردبان نیست. گزینایی و پیشرفت حرفه‌ای در دنیای امروز، چنان‌که در کتاب حاضر گفته شده است مانند بازی کردن در ورزشگاه جنگلی است؛ یعنی نیازمند صبوری، خلاقیت و مجهز شدن به دانش و مهارت‌های مختلف و نوشونده است.

در کتاب حاضر با منابع درونی پیشرفت حرفه‌ای آشنا می‌شویم (موالعی که باعث عقب نشینی یا درجا زدن در مسیر کار و حرفه می‌شود) و سپس، راه حل‌های منطقی و عملی عبور از آنها را یاد می‌گیریم.

این کتاب به ما یاد می‌دهد که چگونه زندگی شخصی و حرفه‌ای را با هم آشتی دهیم، بدون آن‌که یکی را به طور کلی قربانی دیگری کنیم یا حضور در یکی را به نفع دیگری کم‌رنگ گردانیم.

آروز



9 789645 528612 >