

زناني ڪه به خودشان اهميت مي دهند

ليزا هاموند وبي. جي ڳالاگر

مرجان توکلي
سجاد رضاوندي جمالوئي



انتشارات ليوسا

فهرست

- مقدمه ۹
- چگونه و چرا به خودمان اجازه می‌دهیم ۱۱
- فصل یکم:

- سازگار شدن جامعه با اولویت قرار دادن دیگران ۱۷
- آنچه خواهانش هستم نیز اهمیت دارد ۱۸
- زنان در نقش مراقبت‌کننده ۲۲
- بیداری ۲۳
- به من آموخته بودند ۲۵

فصل دوم:

- کارکشته‌های چنلکاره ۲۷
- کلو تنبل ۲۸
- زنانی که کار می‌کنند ۳۱
- به زحمتش می‌ارزد ۳۳
- چنلکاره بودن ۳۶

فصل سوم:

- پیش رفتن در کنار خلأهای وجودی ۳۹
- از این حالت بیرون بیا ۴۰
- بدون انرژی سر کردن ۴۳

عملاً هر زنی که می‌شناسیم، مشکلی مشابه دیگر زنان دارد. او می‌داند چه چیزی برایش خوب است، اما به هیچ‌کدام از دانسته‌های خود عمل نمی‌کند. او می‌داند که باید کمتر غذا بخورد و بیشتر ورزش کند، اما کماکان انتخاب سالمی ندارد. او می‌داند که نیاز دارد وقت و پول خود را به‌نحوی کارآمد صرف کند، اما به اختصاص دادن زمانی مناسب به خودش و مدیریت مالی تن نمی‌دهد. او خود را در وضعیتی می‌بیند که همواره دیگران را در اولویت قرار می‌دهد و درعین حال از ارضای نیازها و خواسته‌های خودش چشم‌پوشی می‌کند. به‌اندازه‌ی کافی استراحت نمی‌کند یا خوب نمی‌خوابد. فهرست کارهایی را که باید انجام شود، درست مانند شمشیر داموکلس^۱ بالای سرش آویخته است و مدام به آن نگاه می‌کند تا انجام هیچ کاری را از قلم نیندازد. گاهی حتی فرصت نمی‌کند برای اجابت مزاج به دستشویی برود! همچنان که دوستان برندا نایت^۲ بیشتر اوقات با تأسف می‌گوید: «نمی‌دانم با وجود تلاش‌های زیاد، چرا باز هم همیشه از قافله عقب می‌مانم؟»

ما زن‌ها کارهایی را که می‌دانیم برای مان سودمند است، انجام نمی‌دهیم چون به قدری سرگرم مراقبت از دیگران و رتق وفتق امور مربوط

۱. شمشیری تیز و برنده که شاه دیونیزوس برای نشان دادن خطری که تمام مدت هر پادشاهی را تهدید می‌کند، بالای سر داموکلس - یکی از درباریانش که یک روز به‌جای او بر تخت نشسته بود - به یک تار موی اسب وصل کرده و بالای سر او آویزان کرده بود - و

به اطرافیانمان هستیم که از خودمان غافل می‌شویم. مشکل ما در بی‌اطلاعی ریشه ندارد - زیرا اطلاعات فراوانی درباره‌ی اهمیت خواب کافی، خوردن غذاهای سالم و ورزش کردن داریم. مشکل اینجاست که نمی‌دانیم چگونه اولویت‌های زندگی‌مان را رعایت کنیم.

روان‌شناسان به ما می‌گویند که برخی افراد به ندای درونی خود گوش می‌دهند و برخی دیگر تابع نصایح و تصمیمات دیگران هستند. یعنی برخی افراد به‌منظور تصمیم‌گیری درزمینه‌ی صرف زمان و انرژی خود، به راهنمای درونی‌شان توجه می‌کنند. آن‌ها در فهرست اولویت‌های خود، علایق شخصی‌شان را در بالاترین درجه‌ی اهمیت قرار می‌دهند. اصل راهنما برای آنان این است که از خودشان می‌پرسند: «چه چیزی برای من بهترین است»، تا به‌درستی تعیین کنند باید بر چه مسائلی متمرکز شوند و چگونه براساس آنها تصمیم‌گیری کنند.

عده‌ای از مردم هم همواره در زندگی خود بر اساس تصمیم‌ها و راهکارهای دیگران عمل می‌کنند، یعنی کانون توجه اولیه‌شان مسائل بیرونی است، نه درونی. آنان در وهله‌ی اول بر روابط و تحکیم آن تمرکز می‌کنند، به‌خصوص ارتباط با کسانی که برای‌شان اهمیت قائل هستند. مهم‌ترین سؤال برای‌شان این است که چگونه می‌توانند به دیگران کمک کنند و زمان و انرژی خود را به این کار اختصاص دهند. برقراری و تحکیم رابطه با کسانی که به آنها عشق می‌ورزند، با اعضای خانواده، دوستان، همسایه‌ها و همکاران، یک اصل مهم و بنیادین در زندگی این قبیل افراد است.

تحقیقات نشان داده‌اند که به‌طورکلی مردها تمایل دارند بیشتر اوقات تابع ندای درونی خودشان باشند، درحالی‌که زن‌ها دل‌شان می‌خواهد