



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی



عمران  
علیهما صلوات

www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir

می روند  
دختران آسمان  
خوب به  
دختران بد به همه جا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دختران خوب به آسمان می روند دختران بد به همه جا

نویسنده:

یانا ارهارد

ناشر چاپی:

برگ زیتون نقش سیمرغ

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	..... فهرست
۱۰	..... دختران خوب به آسمان می روند دختران بد به همه جا
۱۰	..... مشخصات کتاب
۱۰	..... بخش اول : مطیع از گهواره تا تابوت
۱۰	..... اشاره
۱۲	..... سازش، یک استراتژی با اهمیت
۱۳	..... درماندگی اعتقادی اکتسابی است نه اجباری
۱۵	..... بخش دوم : فریب بزرگ
۱۵	..... فصل ۱ : افکار آشفته روزمره
۱۵	..... بهانه های بی مورد
۱۶	..... آیا زنان نمی دانند که چه می خواهند؟
۱۷	..... آیا زنان در همه حال باید به حفظ آرامش خود بپردازند؟
۲۰	..... آیا زنان واقعا ضعیف هستند؟
۲۱	..... آیا واقعا یک زن خشمگین و عصبانی، فردی هیستریک است؟
۲۱	..... آیا زنان باید حتما چهره زیبایی داشته باشند؟
۲۲	..... آیا زنان مقتدر واقعا تنها و منزوی هستند؟
۲۳	..... آیا زنان باید مادر نیز باشند؟
۲۴	..... آیا زنان نیاز به همسر دارند؟
۲۵	..... آیا به تنهایی می توانم از خودم مراقبت کنم؟
۲۷	..... فصل ۲ : دام های فکری در شغل
۲۷	..... پاداش حاضر خدمتی داده می شود
۲۹	..... من باید همان کاری را که از من انتظار می رود، انجام دهم.
۳۱	..... فصل ۳ : ترس از قدرت

- ۳۱ ..... اشاره
- ۳۱ ..... آیا قدرت تنهایی و انزوا می آورد؟
- ۳۳ ..... ایده هایت را برای خودت نگه دار!
- ۳۳ ..... رسیدن به هدف و از دست دادن آن
- ۳۵ ..... آیا قدرت به معنی استثمار است؟
- ۳۵ ..... آیا قدرت موجب از بین رفتن شخصیت می شود؟
- ۳۵ ..... هیچ مسئولیتی را نپذیرید!
- ۳۶ ..... آیا جانوران بزرگ دارای خوی درندگی هستند!
- ۳۶ ..... آیا انسان مجاز به استفاده از روابط است؟
- ۳۷ ..... آیا زنان زمینه ساز انواع موفقیت ها هستند
- ۳۸ ..... آیا حفظ قدرت به معنای یک مبارزه همیشگی است؟
- ۳۸ ..... دختران مطیع اهل رقابت نیستند
- ۳۹ ..... برای نام و فامیل مان نباید ارزشی قائل شویم؟
- ۴۰ ..... آیا از ریسک کردن باید پرهیز شود؟
- ۴۰ ..... آیا قدرت محبوبیت را از بین می برد؟
- ۴۲ ..... آیا آنکس که خود را حقیر شمارد در چشم دیگران عزیز خواهد شد؟
- ۴۳ ..... آیا روسای زن باید کارهای خدماتی نیز انجام دهند؟
- ۴۳ ..... فصل ۴ : راه کارها
- ۴۳ ..... برای خودتان ارزش زیادی قائل شوید!
- ۴۴ ..... توانایی های خود را بشناسید:
- ۴۴ ..... به احتیاجات خود توجه کنید.
- ۴۵ ..... وظایفی را هم به عهده دیگران بگذارید!
- ۴۶ ..... "نه" گفتن را یاد بگیرید!
- ۴۷ ..... فصل ۵: پیشگویی کامبخش

- ۴۷ ..... اشاره
- ۵۰ ..... درماندگی اکتسابی
- ۵۱ ..... کاوش کردن در خاطرات
- ۵۲ ..... باید همان طور که هستم، بمانم
- ۵۵ ..... افسردگی به عنوان واکنشی در برابر درماندگی
- ۵۶ ..... فصل ۶: خنده بی اختیار
- ۵۶ ..... کلام متواضعانه جسم
- ۵۸ ..... زنان اغلب بدین شکل می نشینند:
- ۵۹ ..... زن نامرئی
- ۶۰ ..... کوچولو به چشمان من نگاه کن!
- ۶۱ ..... به من بگو آیا رفتارم درست است؟!
- ۶۲ ..... طرز لباس پوشیدن
- ۶۳ ..... کلام حقارت آمیز
- ۶۳ ..... ابراز عقیده
- ۶۴ ..... فقدان تاکید
- ۶۵ ..... عقب نشینی
- ۶۵ ..... مدت صحبت کردن
- ۶۶ ..... بیست سئوالی
- ۶۶ ..... خود را نادان جلوه دادن
- ۶۷ ..... بخش سوم: لبخند همیشگی
- ۶۷ ..... فصل ۷: آیا زنان با لبخندشان به خود خیانت می کنند؟
- ۶۷ ..... اشاره
- ۶۸ ..... چرا زنان بیشتر گرفتار این دام می شوند؟
- ۶۸ ..... چرا خانم ها اغلب لبخند سازشکارانه ای بر لب دارند؟

فصل ۸ : شیوه اندیشه مونالیزا	۷۰
اشاره	۷۰
تله درک و فهم	۷۰
تله امدادگری	۷۰
تله قربانی	۷۰
تله تواضع و فروتنی	۷۱
تله همدردی	۷۱
آیا هم اکنون ما اسیر این تله شده ایم؟	۷۲
راه اشتباه فرار از تله مونالیزا	۷۳
فصل ۹ : تله های ارتباطی	۷۶
تله های ارتباطی	۷۶
تله درک و فهم	۷۶
آیا درک و ملاحظه کردن دیگران به هر قیمتی لازم است؟	۷۷
تله امدادگری	۸۰
تله های معمول امدادگری	۸۰
افراد فعال و افراد خانه نشین	۸۱
تله قربانی	۸۲
قربانی کردن خود برای دیگران	۸۲
اشکال جدید قربانی شدن	۸۴
تله تواضع و فروتنی	۸۴
تواضع اشتباه	۸۵
تله همدردی	۸۶
آثار مصیبت بار	۸۷
فصل ۱۰: زن دست آموز	۸۸



- ۸۸ ..... زنان نیازمند همراهند
- ۸۹ ..... زنان به طور متقابل مانعی هم می شوند
- ۹۰ ..... زنان همیشه تسلیم
- ۹۱ ..... خودنابودی ناخودآگاهانه
- ۹۱ ..... استفاده کوتاه مدت از سلاح اطاعت و تسلیم
- ۹۲ ..... راه طولانی اسارت
- ۹۳ ..... ریشه های اولیه
- ۹۷ ..... فواید فریبنده پیش داوری ها
- ۹۷ ..... اشکال تسلیم
- ۹۸ ..... زنان خودشان باعث وابستگی شان می شوند
- ۹۹ ..... فصل ۱۱ : چشم پوشی جنس مؤنث
- ۹۹ ..... چشم پوشی جنس مونث
- ۱۰۰ ..... چشم پوشی کردن از ابراز مخالفت
- ۱۰۰ ..... چشم پوشی کردن از استعداد و نبوغ
- ۱۰۱ ..... چشم پوشی کردن از اثبات خویشتن
- ۱۰۲ ..... چشم پوشی کردن از معیارهای شخصی
- ۱۰۳ ..... چشم پوشی کردن از استقلال اقتصادی
- ۱۰۳ ..... چشم پوشی کردن از تحصیلات
- ۱۰۴ ..... چشم پوشی کردن از موفقیت های شغلی
- ۱۰۴ ..... زنان تحقیر شده
- ۱۰۶ ..... دختران جسور به همه جا راه می یابند
- ۱۰۷ ..... اشاره
- ۱۰۷ ..... چه نکات مشترکی بین این زنان وجود دارد
- ۱۰۸ ..... درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## دختران خوب به آسمان می روند دختران بد به همه جا

### مشخصات کتاب

سرشناسه: ارهارد، یانا Ehrhardt, Jana U. عنوان و نام پدیدآور: دختران خوب به آسمان می‌روند دختران بد به همه جا/ اوتته ارهارت [ترجمه علی اصغر شجاعی مشخصات نشر: تهران برگ زیتون نقش سیمرخ ۱۳۸۵. مشخصات ظاهری: ۲۵۵ ص. فروست: روانشناسی زن ۰۰۴. شابک: ۲۳۰۰۰ ریال؛ چاپ دوم ۹۶۴-۵۶۸۱-۷۷-۴ یادداشت: عنوان اصلی: Gute Madchen...  
 Kommen in den himmel یادداشت: چاپ دوم. یادداشت: این کتاب در سالهای مختلف با عنوانهای متفاوت توسط ناشران مختلف به چاپ رسیده است موضوع: قاطعیت در زنان موضوع: زنان — روانشناسی موضوع: بازرگانان زن موضوع: روابط زن و مرد موضوع: خانواده شناسه افزوده: شجاعی ارانی علی اصغر، ۱۳۳۷-، مترجم رده بندی کنگره: HQ۱۲۰۶/الف۳۴۴ ۱۳۸۵ رده بندی دیویی: ۱۵۵/۶۳۳ شماره کتابشناسی ملی: م۸۳-۱۹۸۸۰

### بخش اول: مطیع از گهواره تا تابوت

#### اشاره

زنان مخلوقاتی مهربان، بخشنده، متواضع، دست و دل باز و به خصوص مطیع هستند. این‌ها توصیفاتی است که در ذهن همگان در مورد زنان وجود دارد. به عبارت دیگر این‌ها انتظارات ما انسان‌ها از این آفریده‌های لطیف خداوند است. از طرف دیگر این مشخصه‌ها دقیقاً متناسب با همان تصویری است که هر خانمی در جریان زندگی خود بر دوش میکشد. مطیع بودن کلید خوشبختی است اما تحقیقات نشان می‌دهد که عکس این گفته نیز صادق است. در دنیای امروزی ما زنان دیگر نمی‌خواهند مطیع باشند زیرا میزان آگاهی‌های آن‌ها از خود و جامعه تغییر یافته است. با این حال زن امروزی سرشار از تناقضات است. به ظاهر در مقابل مشکلات مقاومت میکند در باطن خاطری پریشان دارد. آرام به نظر می‌رسد اما در درونش طوفانی از تردیدها برپاست. از طرفی می‌خواهد محبوب همه واقع شود و میکوشد همه را راضی نگه دارد اما از طرف دیگر می‌داند که با این کار مقدمات وابستگی خود را فراهم می‌آورد. می‌خواهد مقاومت کند اما در عین حال قصد آزار کسی را ندارد. می‌خواهد به هدفش برسد اما دوست ندارد حق کسی را پایمال کند. می‌خواهد به نقد پیرامونش بپردازد اما قصد رنجش کسی را ندارد. می‌خواهد افکارش را بازگو و دیگران را متقاعد کند قصد فریبکاری ندارد. می‌خواهد زندگی مستقل داشته باشد اما قصد ترساندن دیگران را ندارد. با اینکه زنان تمامی جوانب احتیاط را برای پنهان کردن این پریشان‌خاطری‌ها رعایت میکنند اما آن‌ها به نوعی خود را به منصف ظهور می‌رسانند و به گونه‌ای شبح وار در سایه‌های رنگ پریده کالبد زن امروز رخنه میکنند و بدین گونه قابل رویت می‌شوند. سری که به آرامی خم می‌شود، نگاه پریشانی که با وجود تمام پنهانکاری‌ها احساس می‌شود و لبخند نامطمئنی که بر لبی نقش می‌بندد گویای آن است که: "به خودم اطمینان ندارم". و در حقیقت با ایما و اشاره چنین درخواستی را از مخاطب خود تقاضا میکنند که: "عقیده مرا عوض کن" یا "مقاومت من ناخودآگاه است و آنچه که می‌گویم دست خودم نیست". زنان به راحتی می‌توانند خود را به جای موقعیت‌های دیگران قرار دهند. آن‌ها راحت تر از مردان این موضوع را درک میکنند که انسان‌ها به چه علت عقیده خاصی را ابراز میکنند. آن‌ها با دیگران همدردی میکنند اما در پیش بردن خواسته‌ها یا اصرار بر عقایدشان بسیار ضعیف هستند. با نگاهی اجمالی به نقش زنان در سریال‌های تلویزیونی درمی‌یابیم که رسانه‌های عمومی زن را اینگونه در اذهان جامعه معرفی میکنند: "او موجودی است که در نهایت بخشندگی و مهربانی توانایی انجام هر کاری

را دارد و با تبسمی بر لب از عهده کارخانه، مشاغل اجتماعی، بچه‌ها و وظایف زناشویی اش برمی آید و با ایثار و از خودگذشتگی از همسرش حمایت میکند. سرحال، آماده، منظم و سرشار از انرژی است. محتاط، مهربان و آماده یاری رسانی به دیگران است. خود را قربانی میکند و انتظار تشکر یا پاداشی را ندارد. و گاهی به موفقیت‌های شغلی ناچیزی دست می‌یابد. "تحقیقات نشان می‌دهد که زنان بیش از مردان از انواع ترس‌ها و افسردگی‌ها رنج می‌برند. زیرا آن‌ها گمان میکنند که باید بیش از مردان توانایی داشته باشند تا بتوانند همان رسمیت و اقتدارات مردانه را به دست آورند. و بر این اساس میکوشند تا خود را کامل تر، فعال تر، یاری دهنده تر و سودمندتر از همکاران مرد خود نشان دهند اما هر چه بیشتر سعی میکنند به نتایج منفی تری دست می‌یابند. با این که در عمل بیشتر از همکاران مرد خود توانایی دارند اما متناسب با میزان توانایی خود پاداش نمیگیرند و در کار خود پیشرفتی نمیکند. و مهم تر از همه اینکه آن‌ها خودشان کم تر از هر کس دیگری به میزان توانایی هایشان آگاهی دارند. این ضرزب المثل قدیمی همواره طنین انداز است که نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود. بنا به گفته این مثل قدیمی جمعیت زنان ما سعی و کوشش زیادی میکنند و متاسفانه در اغلب موارد به شیوه‌ای نادرست میزان توانایی‌های خود را بیشتر از حد ظرفیت شان نشان می‌دهند. آن‌ها انجام کارهای طاقت فرسا را تحمل میکنند دیگران را یاری می‌دهند و گمان میکنند بدین ترتیب کوره راه رسیدن به پیشرفت‌های بزرگ را هموار میکنند. آن‌ها هدف‌مندان از همسران یا همکاران مرد خود حمایت میکنند و آنگاه در انتظار برآورده شدن وعده‌های دروغین می‌نشینند که به خود می‌دهند و صد البته اینگونه افراد پیشرفتی نمیکند. فقط زنانی می‌توانند به اهداف شان دست یابند که خود را به استراتژی‌های ماهرانه تری مسلح کنند. باید توجه داشت که کار کردن برای دیگران همانند بی‌تکلیف بودن استراتژی غلطی است که متاسفانه زنان مبادرت به انجام آن میکنند. از طرف دیگر بسیاری از زنان توانایی‌های خوب خود را مخفی میکنند و آن را دستمایه برتری خود نسبت به مردان قرار نمی‌دهند بلکه در انتظار کشف شدن به سر می‌برند و چنان چه کسی به توانایی‌های آنان پی نبرد به ناهنجاری‌های اجتماعی از قبیل بیماری‌های الکلی یا افسردگی‌های روحی مبتلا می‌شوند. آقای مدیری معتقد است که زنان برای خدمت کردن آفریده شدند. وی بر این عقیده است که زنان در حوزه کارهای خدماتی بهتر انجام وظیفه میکنند و کم تر در جهت استقلال خود گام برمی‌دارند. در کل "خدمت کردن" در ذات آن‌ها قرار دارد و بهترین گواه این مطلب آن است که بسیاری از زنان به طور غیر مستقیم با رفتار خود بر آن صحه می‌نهند زیرا دقیقاً همان کاری را انجام می‌دهند که از آنان انتظار می‌رود. آن‌ها از کار نمیگیرند اما متاسفانه پیش برد عقاید خوب شان را به دست فراموشی می‌سپارند و گمان میکنند که با محبوبیت و سکوت شان می‌توانند در شغل و زندگی شخصی موفق شوند و امیدوارند با کمک این حربه مردی را به پیوند خود درآورند. آن‌ها سعی میکنند مسایل ناگوار زندگی را با سکوت آگاهانه و بخشش‌های بی‌پایان خود برز طرف نمایند. در واقع تنها هدف آن‌ها از این همه امداد رسانی یا در حقیقت بیگاری، ستایشی زبانی است. آن‌ها مهربانی را تنها استراتژی موفقیت می‌دانند و در آن تردیدی به خود راه نمی‌دهند و سرمشق خود را مادران شان قرار می‌دهند. اما ای کاش از کودکی به آن‌ها آموزش داده می‌شد که زنان جسور و بی‌پروا پیشرفت میکنند نه زنان مطیع و سر به راه. زنان غالباً توقعات بالایی از کارایی‌ها و توانایی‌های خود دارند. آنان گمان میکنند موفقیت‌هایی که به راحتی و بدون زحمت به دست می‌آیند ارزش چندانی ندارند. اکثر آنان بر این باورند که باید برای دستیابی به اهداف مورد نظرشان بیش از اندازه سعی و تلاش کنند اما با تمام رنج‌هایی که در راه رسیدن به مقصود متحمل می‌شوند چنان چه به هدف مورد نظرشان برسند معمولاً اتفاق نامطلوبی رخ می‌دهد که تمام برنامه ریزی هایشان را در هم می‌ریزد. آن‌ها گمان میکنند که موفقیت شان نتیجه تلاش و کوشش خودشان نیست. گمان میکنند که توانایی هایشان به تنهایی قادر به کسب نتایج مطلوب نمی‌باشد. دست‌یابی به پیروزی‌ها را به شرایط خارجی، خوش‌شانسی یا اتفاق نسبت می‌دهند. و چنان چه در کاری با شکست مواجه شوند، با ارزیابی‌های نهانی خود آن را نتیجه ناکافی بودن سعی و تلاش خود می‌پندارند و بر این اعتقادند که دیگران بهتر از خودشان آن

کار را انجام دهند. بنابراین همیشه از دست خود عصبانی هستند، خود را کنار میکشند و از مبارزه طلبی می‌هراسند.

## سازش، یک استراتژی با اهمیت

زنان نمی‌خواهند با بروز مهارت‌های فردی توجه دیگران را به خود جلب کنند بلکه میکوشند به گونه‌ای ناشناخته خود را با شرایط موجود منطبق کنند و متاسفانه این تصور که اینگونه فعالیت‌های مخفیانه می‌تواند راه رسیدن به مقاصد را هموار کند آنان را در مسیر اشتباهی می‌اندازد. در ذهن این دسته از زنان تنها این شعار نقش بسته است: "هرگز خودت را نشان مده". آن‌ها سعی میکنند زنان مطیع و سر به راهی باشند اما قادر به درک این موضوع نیستند که هیچ کس به خاطر این فرمانبرداری از آن‌ها تشکر نمیکند. زنان باید بیاموزند که امید تشکر و تقدیر از جانب دیگران را در خیالات شان جست‌وجو نکنند بلکه در مقابل محبتی که ابراز میکنند باید انتظار عمل متقابلی داشته باشند. اما آن‌ها خود را قربانی میکنند و گمان میکنند که دیگران به این وسیله زیر دین شان قرار میگیرند. دینی که زمانی باید باز پس داده شود. اما معمولاً هیچگاه این قرض ادا نمی‌شود. از این رو زنان باید کاملاً موضع خود را مشخص کنند که یا کار را برای خوشحال کردن شخصی انجام دهند- بدون اینکه انتظار عمل متقابلی داشته باشند- یا در ازای انجام آن صرفاً انتظار تشکر، قدردانی یا عمل متقابل داشته باشند و این تنها راه حلی است که با آن به درستی می‌توانند به بررسی موفقیت‌های خود پردازند. و بالاخره اینکه یک زن مقتدر باید در خلوت خود به تجزیه و تحلیل این مسائل پردازد و به عبارت دیگر با خودش کنار بیاید انگاه می‌تواند شانس پذیرش یا عدم پذیرش لطف و محبت خود را به دیگران اهدا کند. محبوب نشان دادن خود بزرگ‌ترین مانعی است که زنان باید بر آن غلبه کنند زیرا این خصلت زنانه آنان را وادار می‌کند تا از اعتماد به نفس، استقلال و اقتدار خود چشم‌پوشی کنند. هم‌چنین به جای اینکه آنان را با خود وجودی شان نزدیک تر کند مرتباً نسبت به خود بیگانه ترشان میکند و موجب می‌شود تا ابراز علاقه هیچ کس نسبت به خود را باور نکنند. در واقع اینگونه افراد انتظار محترم شمرده شدن را ندارند و این بحران تا زمانیکه افکار دیگران به جای خواسته‌ها و عقایدشان در درجه اول اهمیت قرار بگیرد هم چنان ادامه می‌یابد. اگر می‌خواهید خود را از دست این افکار مخرب نجات دهید از همین الان دست به کار شوید: سه دلیل دوست داشتن خود را ذکر کنید سعی کنید دلایلی که قرار است برایتان مفید واقع شود کاملاً معتبر باشد. زنانی که با خود کنار آمده‌اند در واقع توازنی بین توقعات خود و انتظارات اطرافیان برقرار کردند. آن‌ها دل‌هایشان را به دریا می‌سپارند و ریسک کردن را جزء لاینفک زندگی می‌دانند. می‌دانند که ریسک یعنی برد و باخت اما قصد آن‌ها فقط بردن است به همین خاطر روی مسیر خود بدون اینکه تحت تاثیر انتظارات دیگران قرار بگیرند تمرکز میکنند. آنچه که اهمیت دارد این است که آن‌ها توانایی‌ها، صلاحیت‌ها و استعدادهای هدفمند خود را باور داشته باشند. باید توجه داشت که این اعمال نه از روی وحشیگری است و نه بی‌ملاحظگی بلکه نشان دهنده جرات، استقلال و توان لازم برای بقای زندگی است. زنانی که تصمیم به انجام کاری میگیرند و جرات آن را به خود می‌دهند ترسی از شکست به خود راه نمی‌دهند. آن‌ها می‌دانند تیم فوتبالی که بازی را سه بر دو برده است در هر حال دو گل از تیم مقابل خورده است. بر همین مبنا اجازه نمی‌دهند که یک ضربه یا شکست، سر رشته کار را از دست شان بگیرد. آن‌ها اجازه ورود پاسخ منفی به وجود خود راه نمی‌دهند و چنان چه موفق به انجام کاری نشوند دلیل آن را در خود موضوع جست‌وجو میکنند نه در خویشتن. آن‌ها خود را با این تصور که دشمنی در کمین آن‌هاست، رنج نمی‌دهند و در پس کشف کمبودها و نقص‌های خود بر نمی‌آیند تا اهداف شان را نقش بر آب کنند بلکه به راه حل‌های خلاق می‌اندیشند. متاسفانه فقط شمار کمی از خانم‌ها در پی کسب راه‌های منتهی به استقلال حرکت میکنند و اکثر آنان خود را با همان الگوهای کهنه و قدیمی سرگرم میکنند و ظاهراً ترجیح می‌دهند دختران تابعی باشند تا افرادی سرحال و آماده برای زندگی. واقعا چرا زنان از نزدیک شدن به مسائل منع شده میگریزند؟ چرا انجام کارهایی که در نظر همگان بد تلقی می‌شود برایشان دشوار است؟ و چرا

پرداختن به امور ناهنجاری که انجام آن برای مردان کاملاً آزاد است را قبیح می دانند؟ شاید یکی از دلایل این مسئله این باشد که ترس از تنبیه شدن، گستاخ نامیده شدن از طرف مردم و رسوایی زیر پا قرار دادن قوانین کوچک همواره آن ها را تعقیب میکند. زنان دائماً به این می اندیشند که دیگران در مورد ما چه فکری خواهند کرد؟ عکس العمل آن ها در مقابل فلان رفتار ما چگونه خواهد بود؟ آیا آن ها یک فرد قانون شکن و عصیانگر را دوست خواهند داشت؟ زنان با اطاعت های کورکورانه، خود را در دام قید و بندهای دست و پاگیری اسیر میکنند. آن ها بدون هیچگونه اعتراضی از تمام چیزهایی که برایشان لذت بخش است چشم پوشی میکنند و به ندرت به آرزوهای قلبی شان دست می یابند. در واقع دلایل اصلی این خود محدودیت ها را باید در گذشته های دور آن ها جست و جو کرد. هم چنین آگاهی از این مسئله جالب توجه است که حتی نحوه آرام کردن یک دختر یا یک پسر گریان بر رفتارهای بعدی او تاثیر میگذارد. البته تصور اینکه از کودکان ما چه دختران و پسرانی به وجود می آیند بسیار مشکل است. اما فقط از این راه می توان به ریشه درماندگی های مخصوص زنان، سازشکاری های بیش از حد آنان و ابزارهای استوار کننده چنین حالت هایی پی برد. در پانزده سال اخیر دو نوع تفسیر روان شناسی طراحی و ثابت شده است که با ارائه مثال بیان میکند که خود محدودیتی چگونه ایجاد و ماندگار می شود. این نمونه ها نشان می دهند که چگونه زنان در دام بحران های زندگی می افتند و چه چیزی مانع جدایی آن ها از این سیستم آسیب رسان می شود. طرح "درماندگی اکتسابی" اولین و مهم ترین موضوع جهت درک مشکلات زندگی زنان است به طوری که بسیاری از مسائل روزمره آنان در زیربوم های این معضل مهم نهفته است. بعضی از زنان حتی هنگامیکه لاستیک اتومبیل شان پنجر می شود و راه تعویض آن را بلد نیستند دچار عجز و درماندگی می شوند. هم چنین زنانی که از جانب همسران بی رحم خود دچار ضربات روحی می شوند ترجیح می دهند همانند درمانده ها رفتار کنند زیرا هنوز نمی توانند در مورد دست یابی به موفقیت از راه جسارت و بی پروایی اعتماد کامل داشته باشند. "مارتین زیلگمن" یکی از بنیانگذاران طرح "درماندگی اکتسابی" اذعان میکند که حتی آسیب های روحی - روانی نظیر افسردگی ها یا ترس ها با واکنش های درماندگی قابل توضیح و توجیه می باشند. از طرفی تجربیات مختلف در طول زندگی ممکن است منجر به این اظهارات شود: "من نمی توانم به خودم کمک کنم". در واقع ترس و افسردگی از همین جا آغاز می شود. انسان ها به دلیل اینکه گمان میکنند نمی توانند از عهده انجام کارها برآیند احساس عجز و درماندگی میکنند. درحالیکه این طرز فکر به هیچ وجه منطبق با واقعیت نیست و اینکه خود فرد هیچ تاثیری بر جنبه های مثبت یک موقعیت ندارد تلقینات نادرستی است که آن ها در مورد خود انجام می دهند و نتیجه این می شود که: "انسان در انجام کارها احساس ضعف و ناتوانی میکند".

### درماندگی اعتقادی اکتسابی است نه اجباری

طرح اولیه "پیشگویی کامبخش" اظهار می دارد که نتیجه یک رویداد همانگونه که انتظار می رود به وقوع می پیوندد. تعریف دقیق پیشگویی کامبخش به این صورت است: داشتن یک تصویر ذهنی مشخص در مورد مسائل مربوط به آینده احتمال آمادگی فرد را هنگام مواجهه با موقعیت های محسوس بیشتر می کند. این امر تا حد زیادی ناخودآگاهانه انجام می شود. مثلاً کسی که میگوید من از امتحان می ترسم؟ هیجان زده و بدون برنامه درس می خواند و تصویر ذهنی منفی ای از پاسخ های غلط یا مغز خالی از معلومات را برای خود ایجاد میکند، از این رو احتمال مردود شدنش را بیشتر می بیند و در نتیجه ترسش از امتحان بیشتر می شود. برعکس: کسی که میگوید گمان میکنم بتوانم از عهده امتحاناتم برآیم؟ برای رسیدن به این موفقیت هدفمندانه درس می خواند. و هنگامیکه میگوید کاملاً روی هدفم متمرکز هستم و با حواس جمع آماده پذیرش هر نوع مطلب درسی ام در حقیقت اعتماد به نفس خود را افزایش می دهد. چنین اعتقادی تصویری ذهنی از پاسخ های موفقیت آمیز را ایجاد میکند که احتمال قبولی را افزایش می دهد. نتیجه آنکه انتظار دست یابی موفقیت های پی در پی در فرد افزایش می یابد. سیستم "درماندگی اکتسابی" و "پیشگویی

کامبخش<sup>۱۱</sup> از آن جا که دو عنصر جدا از هم هستند هنگامیکه در کنار یکدیگر قرار میگیرند مکمل هم می شوند. خانمی که گمان میکند از نظر فنی هیچ استعدادی ندارد هنگامیکه می خواهد شمع اتومبیلش را تعویض کند، اول به خود تلقین میکند که از عهده این کار بر نمی آید بعد با بی تجربگی و استفاده از ابزار نامناسب و از روی اکراه و بی میلی دست به کار می شود و خودش را با پیچ ها سرگرم میکند. او که نمی داند چه سیم هایی را باید به هم وصل کند، ممکن است اتصالاتی را نیز قطع کند. بعد با این تصور که کار را خراب تر از قبل کرده است، نا امیدانه دست از کار میکشد و فوراً عجز و درماندگی اش را تایید میکند. او در این جریان فکر میکند تمام سعی و تلاشش را به کار بسته است. اما به این دلیل که این توانایی در او وجود ندارد، از پس بر طرف کردن مشکلش بر نیامده است. او این بدشانسی را در جامعه زنان عمومی می داند و اینگونه به خود دلداری می دهد و نسبت به اینکه روزی بتواند در مسائل فنی موفقیتی به دست آورد اصلاً امیدوار نمی باشد. در نتیجه چنین ناتوانی ای که او در خودش به وجود آورده است او را در آینده نیازمند کمک دیگران میکند. بر عکس خانمی که به توانایی هایش اطمینان دارد به گونه دیگری عمل میکند. او نیز خود را به دردسر می اندازد و برای تعویض شمع اتومبیلش تا جایی که می تواند کوشش میکند. او خود را متقاعد میکند که در این قضیه مهارتی ندارد، به خود می قبولاند که سختی کار به دلیل ابزار نامناسب و انگشتان لغزانش است. به همین خاطر درصدد رفع عیوب کارش برمی آید تا دفعه بعد با چنین مشکلاتی مواجه نشود. او هیچ تردیدی در مورد توانایی هایش به خود راه نمی دهد. احساس عجز و درماندگی موقعیت های مختلف زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. معمولاً زنان درمانده نسبت به توانایی های خود در انجام کاری با موفقیت تردید دارند و به ندرت اهداف مورد نظرشان را تا آخر دنبال میکنند. آن ها همیشه یک قدم عقب تر از اوضاع موجود حرکت میکنند و هنگام بروز مشکلات کوچک به سرعت عقب نشینی میکنند. البته این عدم مقاومت و ناتوانی تمام زمینه های زندگی را در بر نمیگیرد. به عنوان مثال زن شاغلی که در برخورد با مشتریان از راهکارهای خاصی استفاده میکند ممکن است هنگام بروز درگیری با مادرش نتواند حرفش را به کرسی بنشانند. معلمی که به راحتی از پس شاگردان نامنظمش برمی آید ممکن است هنگام سفر برای ادامه تحصیلاتش دچار وحشت شود. انسان ها ممکن است در بعضی زمینه ها مقتدرانه و از روی حساب عمل کنند و در بعضی زمینه ها ناشیانه و از روی ترس. باور نکردنی است اما تجربیات مثبت، موفقیت ها، قابلیت ها و شایستگی ها به راحتی نمی توانند به زمینه هایی که فرد در آن دچار ضعف است انتقال یابند زیرا مانعی که ناتوانی را برای صاحبش ایجاد میکند، بسیار بزرگ تر از آن چیزی است که می توان تصور کرد. پس بهتر است که این موضوع مورد بحث و بررسی بیشتری قرار بگیرد زیرا اعتقاداتی که موجب تشکیل چنین موانعی می شوند به وسیله همان تجربیات آموزشی قدیمی و اولیه ایجاد می شوند به طوری که هرگز متحول و دگرگون نمی شوند. از طرف دیگر واقعیات هیچگاه مانعی در جریان زندگی انسان ها به وجود نمی آورند بلکه این الگوهای توضیحی رسوخ کرده در ذهن آن هاست که در برابرشان قد علم میکند. کسی که گمان میکند نمی تواند یک مسئله ریاضی را حل کند و دلیل آن را کم استعدادی موروثی خانواده اش می داند در برابر خود مانع محکمی ایجاد کرده است. اما بر عکس آن کس که از دشواری حل یک مسئله واقف است می داند که باید سعی و تلاش زیادی کند و باز می داند که بالاخره می تواند آن را حل کند. حل کردن تمرینات ریاضی برای همه دشوار است اما محتاج زحمت و تلاش فراوان است و آن کس که از این مسئله آگاهی دارد چنین تکلیفی را نوعی مبارزه طلبی می پندارد. او اعتقاد دارد که مشکلات در خود موضوعات نهفته است. بنابراین به این موضوع واقف است که دلیل واقعی شکست از جانب صاحب آن نیست بلکه به معیارهای متفاوتی بستگی دارد. او می تواند بعد از اندکی استراحت مسئله را از دید دیگری مورد بررسی قرار دهد یا ابزارهای دیگری به کار ببندد زیرا مشکلات را مغلوب واقعی خود می داند. اما چنان چه فرد اشتباه را همواره در خود ببیند و گمان کند که شرایط غیرقابل تغییر هستند در این صورت زمینه خود مانعی او احتمالاً از نوع درماندگی اکتسابی است. برخی از خانم ها براساس تجربه های نادرست خود گمان میکنند که با اتکا به نیروی



های شخصی خود قادر به انجام کاری نیستند از این رو به خود اعتماد ندرند و دل به مساعدت دیگران و قضا و قدر الهی می بندند. به عبارت دیگر آن‌ها از باور استعدادها، شایستگی‌ها و در حقیقت قدرت خود در زندگی دست کشیداند. بنابراین تنها راه گریز خود از این وادی را منطبق کردن خود با خواسته‌های دیگران می‌دانند درحالی‌که این موضوع به طور صددرصد موجب سرخوردگی آنان در زندگی می‌شود. زنان لایق اما درمانده در امور شغلی انتظار کشف شدن دارند اما با این کار خود را در بن بست غیرقابل بازگشتی قرار می‌دهند. آنان به جای عمل کردن، توانایی‌ها و قابلیت‌های شغلی خود را مخفی میکنند. اما زمانیکه از جانب رئیس‌ان و مدیران خود ترفیعی نمی‌گیرند ناراحت، ناامید و سرخورده می‌شوند. در واقعی تلاش آن‌ها برای به دست آوردن حمایت دیگران واکنشی غیرعقلانی است. افراد درمانده نسبت به توانایی‌ها و شایستگی‌های خود بدگمان هستند. آن‌ها کسب موفقیت‌ها را به شانس و اقبال حواله می‌کنند و به هیچ وجه خود را مسبب عملکردهای خوب خود نمی‌دانند. آن‌ها شادی کسب موفقیت‌ها را بر خود حرام میکنند و زمانیکه به مشکل برمی‌خورند تنها دلیل آن را در خود جست‌وجو میکنند. این موضوع بر انگیزه و خود فعال سازی آنان تاثیر میگذارد. در واقع افراد درمانده از تنبلی روانی، خستگی مداوم، بی‌خوابی یا انجام کارهای غیرمفید رنج می‌برند. آن‌ها بر این عقیده خود مصر هستند که از عهده تغییر چیزی بر نمی‌آیند و مستقلاً به اهداف خود نائل نمی‌شوند و بیشتر از این می‌ترسند که نتوانند به تنهایی از پس زندگی خود برآیند. با این وجود تصورات ذهنی شان را به زبان نمی‌آورند و تقصیر را به گردن زندگی و مشکلاتش می‌اندازند و فقط در بحران‌های بسیار جدی آن‌هم در جمع دوستان و نزدیکان شان لب به اعتراف می‌گشایند و علناً خود را فردی درمانده معرفی میکنند. تنها تعداد اندکی از زنان خود را برای اداره زندگی، اتخاذ تصمیمات درست و تامین مخارج زندگی آن‌هم به تنهایی قادر می‌بینند. البته این وضعیت نیز دربردارنده عوارضی است که در بحث این کتاب نمی‌گنجد اما آن‌کس که خود را قادر به انجام کاری نمی‌بیند ملتمس مساعدت دیگران می‌شود از همین روست که غالب زنان بیشتر وقت خود را صرف یافتن یک حامی میکنند و به جای تلاش برای سرمایه‌گذاری روی نیروی‌های شخصی و ابراز وجود و استواری خود زندگی شان را بر پایه‌های سستی بنا میکنند. در این کتاب قصد دارم به دلایل عدم پیشرفت دختران و زنان مطیع پردازم و آن را ثابت کنم و بعد راه حل‌هایی جهت دست‌یابی به اهداف زیر ارائه می‌دهم. راه‌هایی که فرمانبری زنان را به شهادتی جسورانه تبدیل میکند. راه‌هایی که تضاد بین اعمال هدفمند و بهره‌وری‌های شخصی و معاشرت مناسب با دیگران را از بین می‌برد. بعد به تشریح موقعیت زن امروزی در برخوردش میان وابستگی و استقلال فردی می‌پردازم. با استفاده درست از این دستورالعمل‌ها زنان می‌توانند زندگی خود را در حالت توازن نگه‌دارند و با وجدانی آسوده حقوق خود را تحقق بخشند. آن‌ها می‌توانند بدون اینکه ارتباطات و یا دوستی‌های آن‌ها خدشه‌ای ببیند قوی باشند.

## بخش دوم: فریب بزرگ

### فصل ۱: افکار آشفته روزمره

#### بهانه‌های بی‌مورد

بسیاری از زنان مطیع با اعتقاد به تجربه‌های نادرست دیگران خود را فریب می‌دهند. آن‌ها گمان میکنند که با اطاعت‌های کورکورانه خود و با چشم‌پوشی از لذت‌های سطحی یا کوتاه‌مدت، می‌توانند زندگی خود را در درازمدت به حالت تعادل درآورند. آن‌ها گمان میکنند که دعوایها و مشاجره‌های اجتناب‌ناپذیر ارزش تلخ‌کامی خود و همسرشان را ندارند و طبق این باور در مورد کنترل تکالیف مدرسه‌فرزندان شان بر شوهر خود خرده‌نمی‌گیرند. آن‌ها گمان میکنند که با غذا خوردن در یک رستوران معمولی می‌توانند از برنامه‌ریزی‌های خود برای تعطیلات چشم‌پوشی کنند. آن‌ها خریدن لوازم مورد علاقه‌شان را هدر

دادن پول می‌پندارند مثلاً هنگام خرید یک پالتوی زمستانی طبق نظر شوهرشان رفتار میکنند و به راحتی از رفتن به کلاس‌های آموزشی مثلاً یوگا صرف نظر میکنند. آن‌ها تمام وقت خود را به مراقبت از فرزندان شان می‌گذرانند و بدون اینکه شکایتی کنند ساعت‌های زیادی را به کار اضافی می‌پردازند. اما با انجام این کارها فقط و فقط به خود آسیب می‌رسانند. آن‌ها متوجه نیستند که با این طرح دست به کار بی‌فایده‌ای زده‌اند که منجر به آزار و اذیت خودشان می‌شود و در نهایت سنگ دیگری پیش پای خود می‌گذارند. از طرف دیگر بین ترس از احساس مسئولیت و موفقیت‌های کوچک ارتباط تنگاتنگی وجود دارد؛ پس باید خود را در مقابل ترس از ابراز صریح عقاید و مواجه شدن با مسائل ناخوشایند و درگیری‌ها مسلح کرد. متأسفانه زنان فرمانبر فقط از احساس مسئولیت نمی‌ترسند بلکه از اینکه حتی یک لحظه کوتاه، مورد علاقه و محبت واقع نشوند نیز به شدت می‌هراسند. اینگونه موانع ایجاد شده توسط خود فرد، بازتاب همان قوانین کهنه و قدیمی در زندگی زن امروزی است. و هم‌چنین پیش‌زمینه‌ای است برای انتقال تمام حقوق شخصی خود یگران در ازای دریافت حمایتی مختصر. استدلال‌های غلط و افکار پریشان‌سند مستحکمی را در برابر جریان زندگی ایجاد میکنند. در واقع این استدلال‌ها چکیده قوانین بزرگ و کوچک زندگی خانوادگی و یا اجتماعی ماست که فرمانبر بودن زن را می‌طلبد و در این میان حتی اشتباهات فکری کوچک و کم‌اهمیت نیز تاثیراتی باورنکردنی بر این روند می‌گذارند. متأسفانه کسی هم که بخواهد با این ناهنجاری‌ها جا افتاده در جامعه به مبارزه بپردازد، طوری سرکوب می‌شود که از جامعه طرد و مبتلا به انواع ترس‌های اجتماعی میگردد. در این جاست که افکار پریشان‌گریبان او را می‌گیرد و به قول معروف از سوی دیگر بام سقوط میکند.

### آیا زنان نمی‌دانند که چه می‌خواهند؟

بتینا خیلی دوست دارد به همراه خانواده اش به یک سفر هوایی برود. مدت سه سال است که او دلش می‌خواهد در فصل پاییز یک یا دو هفته سفری به جزایر قناری داشته باشد. او هر وقت به شهر می‌رود کتابچه‌های راهنمای سفر را خریداری میکند و آن را به شوهرش پیترو دختر نه ساله اش مانوئلا نشان می‌دهد. بالاخره پیترو نسبت به پیشنهاد او حداقل برای یک بار هم که شده نرم شد مانوئلا هم از اینکه می‌توانست سوار هواپیما شود خوشحال شد. البته آن‌ها هر ساله خانه‌ای ییلاقی در جنگل سیاه‌کرايه میکنند و تعطیلات خود را در آن جا می‌گذرانند. این تفریحگاه با اینکه جای خوش‌آب و هوایی است اما بتینا اصلاً در آن جا احساس رضایت نمیکند. او مرتباً بهانه‌گیری میکند و از اینکه مجبور است در آن جا غذا بپزد و خانه را تمیز کند شاکی است. در واقع او بیشتر دوست دارد هنگام سفر دست به هیچ کاری نزند و تمام چیزهای مورد نیازشان مثل غذا را از بیرون تهیه کنند. با وجود موافقت پیترو، مسئله‌ای مانع از این می‌شد که بتینا از آژانس مسافرتی برای سفر پاییزی شان بلیت تهیه کند. او از این می‌ترسید که پیترو سفر به جنگل سیاه را بیشتر دوست داشته باشد. پیترو با اینکه هر سال میگفت که دوست دارد به جای دیگری نیز سفر کند، اما در این مورد هیچ اقدامی نمیکرد. از این رو بتینا منتظر پاییز بعدی می‌شد بلکه پیترو برای سفر به جزایر قناری اقدامی کند و هنگامیکه بی‌خیالی او در این مورد را می‌دید آن را نوعی امتناع مخفیانه تصور میکرد. او خودش نیز کاری نمیکرد چون نمی‌خواست در این جور کارها از پیترو سبقت بگیرد و گمان میکرد چنانچه پیترو برای سفر به آن جا تمایل داشته باشد، باید خودش اقدامات لازم را انجام دهد. بتینا تا به حال چندین بار خواسته اش را مطرح کرده بود و میزان علاقه اش در مورد سفر به جنوب را بارها به همسرش گوشزد کرده بود اما هر سال نیز فقط به خاطر پیترو از آن چشم‌پوشی کرده بود. او مانند کودکی بود که دائم تقاضای چیزی را میکند اما هیچکس به خواسته اش توجهی نمیکند. از نظر بتینا، فقط توافق پیترو به طور زبانی برای انجام این سفر کافی نبود چون تصمیم‌گیرنده اصلی پیترو بوده و اوست که همیشه با قاطعیت تمام تصمیمات را به مرحله اجرا درمی‌آورد. آنچه که در نظر بتینا برای پیترو معتبر بود ظاهراً برای خودش اعتباری نداشت. او اصلاً درک نمیکرد که اگر واقعا سفر به جزایر قناری را



دوست دارد باید با قاطعیت تصمیم بگیرد و دست به کار شود. مشکل هلگا هم همین بود. هر هفته همسر و فرزندان او با پیشنهادش برای تعطیلات آخر هفته موافقت میکردند اما هیچکس در مورد عملی کردن آن اقدامی نمیکرد؛ به همین خاطر هلگا بعد از چند هفته تغییر رویه داد. او پیشنهادش را به نظر همگان رساند و هنگامیکه جواب منفی واضحی نشنید خودش دست به کار شد و ترتیب تمام کارها را داد. بالاخره همه از آن تعطیلات لذت بردند. از آن به بعد هر وقت یکی از بچه‌ها یا همسرش با او همکاری نمیکرد اصلاً به آن اهمیت نمی‌داد. و در واقع هر کاری به نظرش جالب می‌آمد مثل: استخر، سونا، گردش و... انجام می‌داد. آیا تضادی در وجودتان حس می‌کنید؟ آیا به نظرتان خودخواه شده‌اید؟ آیا تا به حال حقوق دیگران را پایمال کرده‌اید؟ ممکن است این افکار به ذهن تان خطور کند که "نمی‌توان این کار را انجام داد چون ممکن است دیگران بگویند..." در این صورت حس فرمان برداری در شما بسیار قوی است. بتینا بالاخره تصمیمش را گرفت. او برنامه متنوعی طرح کرد اما کن دیدنی آن جا را مورد بررسی قرار داد به طوری که همه با برنامه او موافقت کردند فقط پیترز متفکرانه گفت که احتمالاً آنجا هوا خیلی گرم است. همین جمله پیترز او را به فکر فرو برد. بتینا پیش از اینکه به آژانس مسافرتی برود یک مجله خرید و به یک رستوران رفت و دوباره به بررسی برنامه اش پرداخت. اگر آن جا هوا آن قدر گرم باشد که به کسی خوش نگذرد، او خودش را مسئول می‌دانست و هر چه بیشتر فکر میکرد بیشتر تصورات وحشتناک ترس به سراغش می‌آمد. او قصد داشت آن روز بلیت بخرد اما صبر کرد تا هنگام صرف شام ببیند که آیا پیترز واقعا موافق است یا مخالف. و باز همان تردیدهای قدیمی به سراغش آمدند. هیچ تصمیمی صددرصد درست نیست. حتی دولت‌ها نیز با اکثریت را تعیین می‌شوند. در زندگی خصوصی و مشاغل اجتماعی نیز به سختی می‌توان همه را راضی نگه داشت. قاعده و دستورالعمل کار همواره یکسان است: "ابتدا مزایا و معایب هر کاری باید سنجیده شود و انگاه تصمیمی اتخاذ شود".

### آیا زنان در همه حال باید به حفظ آرامش خود پردازند؟

زنان سعی میکنند وظایف خود را بدون هیچ گونه اعتراض یا شکایتی انجام دهند. آن‌ها داشتن روحیه پرخاشگری را بر خود ناپسند می‌دانند زیرا گمان میکنند با این کار دیگر دوست داشتنی به نظر نمی‌رسند. ناراحتی‌های تلنبار شده در آن‌ها بالاخره یا به طور ناخواسته در مقابل دیگران ظاهر می‌شود یا به خودشان آسیب می‌رساند. مثلاً مادری که از فرزند خود عصبانی است سعی میکند عصبانیتش را مخفی کند و در مورد آن با کسی صحبت نکند زیرا فکر میکند که یک مادر خوب هیچ وقت از دست فرزندش عصبانی نمی‌شود. در نتیجه عصبانیت سرکوب شده او ناخواسته در یکی از مسائل زندگی خودش را نشان می‌دهد. با توجه به تحقیقات انجام شده، زنان بیشتر از مردان به میگرن و انواع افسردگی‌ها مبتلا می‌شوند و بیشتر احساس ضعف و خستگی می‌کنند. این تحقیقات ثابت کرده است که اغلب در ورای این درد و رنج‌ها کوهی از عصبانیت نهفته است. عصبانیت زنان اگر به بیرون فوران کند به شکلی غیرمستقیم خود را نشان می‌دهد. خانم‌ها به مانند مادیان‌های گازگیر می‌مانند که ناگهان از کمینگاه خود حمله ور می‌شوند گاز کوچکی میگیرند و سپس عقب نشینی میکنند. اغلب زنان حسود هستند. آن‌ها احساسات تهاجمی خود را آن قدر مخفی نگه می‌دارند تا اینکه ناگهان همانند یک کوه آتشفشان شعله ور شوند و مسلماً انفجار چنین آتش فشانی دور از انتظار نیست. زیرا همان طور که همه می‌دانند فردی که تحت فشار قرار میگیرد بالاخره زمانی و به شیوه نامعلومی و اغلب به علت مسئله کم‌اهمیت‌ی طغیان میکند زیرا گنجایش پذیرش فشارهای دیگر را ندارد. بیرگیت پس از سه سال وقفه‌ای که به خاطر به دنیا آمدن دو قلوها یعنی آنا و لیزا در شغلش ایجاد شده بود سرکار سابقش بازگشت. او به همسرش اطمینان داده بود که می‌تواند مخارج زندگی را تامین کند تا وی بتواند در آرامش به تحصیلات خود در رشته شیمی پردازد. در ابتدا بیرگیت بیشتر کار میکرد و امیدوار بود که گرهارد بتواند از عهده درس و بچه‌ها برآید اما این امید به زودی از بین رفت. او که مدیر یک آزمایشگاه

بود خیلی زود از شغلش استعفاء داد تا اوضاع خانه را سر و سامانی بدهد اما نمی توانست کاملاً از کار کردن دست بکشد چرا که به هر حال یک نفر باید مخارج خانه را تامین میکرد و از آن جا که گرهارد درآمد شخصی نداشت او مجبور شد شب ها کار کند و پول بخور و نمیری به دست آورد و روزها به کار خانه و بچه ها رسیدگی کند. این وضعیت مدت محدودی فشار زندگی آن ها را کاهش داد اما اوضاع اقتصادی خانواده دوباره به هم ریخت. بیرگیت دیگر خسته شده بود و گرهارد که از امتحاناتش می ترسید برای فرار از این وضعیت با دوستانش بیرون می رفت و به تفریح می پرداخت و با این کار بیرگیت را بیشتر عصبانی میکرد. بالاخره زمان امتحانات گرهارد فرا رسید. او به تمدد اعصاب احتیاج داشت. بیرگیت مرتباً از خواسته های خود چشم پوشی میکرد و رفته رفته ارتباط با دوستانش را کم کرد. دیگر احساس آرامش نمیکرد و حتی فرصتی برای درد و دل های دوستانه پیدا نمیکرد. بالاخره امتحانات و درس گرهارد به پایان رسید اما نتوانست به سرعت شغلی پیدا کند. به همین خاطر مسئولیت کار خانه و بچه ها را به عهده گرفت. بیرگیت نیز دست از کار شبانه کشید و کاری برای روزهایش پیدا کرد. دوقلوها دیگر به سنی رسیده بودند که باید به مهد کودک می رفتند و بیرگیت از اینکه از کار خانه راحت شده بود راضی به نظر می رسید. او پس از چند روز متوجه شد که گرهارد دوست ندارد کارهای خانه را به تنهایی به عهده بگیرد زیرا وقتی به خرید می رفت باز نیمی از خریدها را باقی میگذاشت. به همین خاطر بیرگیت در راه بازگشت به خانه باز هم به سوپرماکت می رفت و خرید میکرد. گرهارد لباس ها را می شست اما بیرگیت مجبور بود شب ها که به خانه می آید آن ها را آویزان کند و روز بعد هم به اتوکشی بپردازد. در ابتدا او خود را دلداری می داد که همه چیز درست می شود اما اوضاع روز به روز بدتر می شد. بیرگیت عصبانی بود اما ناراحتی خود را نشان نمی داد. او خود را اینگونه دلداری می داد که بالاخره گرهارد نیز در خانه زحمت میکشد و این افکار مهم مردانه اش است که باعث می شود او بعضی کارها را فراموش کند. علاوه بر این بیرگیت از این بابت که او را بدعادت کرده و همانند فرزندش از او مراقبت کرده بود خود را مقصر می دانست. به همین خاطر گرهارد هرگز نیاموخته بود که چگونه کارهای خانه را سازمان دهی کند. قبل از ازدواج، او با مادرش در یک آپارتمان یک اتاقه زندگی میکرد. لباس هایش را همیشه مادرش می شست و با او غذا می خورد. وقتی هم که با بیرگیت ازدواج کرده بود او مسئولیت مراقبتش را به عهده گرفته بود یعنی با عشق و علاقه غذا می پخت و میز شام را بسیار رمانتیک می چید و یا صبحانه ای مناسب آماده میکرد. بیرگیت از اینکه گرهارد به جدیت دنبال کار نبود ناراحت بود. از طرفی فکر میکرد که شاید گرهارد بعد از اتمام تحصیلاتش به مدتی استراحت احتیاج دارد و گمان می کرد که حق ندارد از خود تندی نشان دهد. او می ترسید که اگر خواسته های خود را مطرح کند علاقه گرهارد نسبت به خودش را از دست بدهد. بیرگیت هم زمان از دو طرف دچار بحران شده بود. از یک سو گمان میکرد هیچ حقی نسبت به بروز احساسات تهاجمی خود ندارد چرا که زنان مطیع و فرمان بر هیچگاه عصبانی نمی شوند. و دوم اینکه گمان میکرد با این خدمات می تواند عشق و علاقه شوهرش را تداوم بخشد زیرا زنان فرمان بر خود را فدا میکنند. او گمان میکرد: "عشق به این معنی است که تمام کارهای فرد مورد نظر را انجام دهی تا حدی که جوراب های او را نیز بشویی". بیرگیت گمان میکرد که اگر واقعا عصبانیت و خشم خود را نشان دهد ممکن است گرهارد او را برای همیشه ترک کند به همین دلیل در طی این سال ها خصوصیات بدش را تحت کنترل خود درآورده بود و همیشه عصبانیتش را کنترل میکرد. او تصور میکرد که ممکن است گرهارد زمانی از کار او سر در بیاورد و متوجه شود که او چگونه که نشان می دهد دوست داشتنی نیست. در این صورت او را ترک خواهد کرد. او نسبت به این موضوع اطمینان کامل داشت و می دانست که گرهارد ارزش فوق العاده ای برای مهربانی ها و فداکاری هایش قائل است. هنگامیکه گرهارد در مورد زنان دوستانش برای او تعریف میکرد ایرادهایی که همیشه از آن ها میگرفت در گوشش طنین انداز بود که: "مونیکا حتی یک بار هم از دوستان پیتربه خوبی پذیرایی نکرده است. او همواره از اینکه پس از مهمانی باید ظرف های آن ها را تمیز کند شاکی است". و اینکه چقدر همه آن ها در مهمانی هایی که گرهارد به راه می اندازد راضی و خوشحال هستند و به خاطر همین حرف ها بود که

بیرگیت همواره خواسته های مرد جاه طلب خود را بر آورده می کرد. یا اینگرید که اغلب کودک شش ماهه خود را در غیاب شوهرش به آن ها تحمیل کرده بود و با دوستانش به سینما رفته بود. اما از آن جا که وضعیت زندگی آن ها روز به روز بحرانی تر می شد بیرگیت تصمیم گرفت که با دو نفر از همسران دوستان گرهارد صحبت کند. آن ها درحالیکه با هم هم عقیده بودند گفتند که ما هم در ابتدا بسیار ملاحظه کار بودیم و هنگامیکه به دنبال علایق خود می رفتیم احساس گناه میکردیم. اما بالاخره کاری کردیم تا همسران مان ما را جدی بگیرند. ما فقط عصبانیت و ناراحتی خودمان را آشکارا بروز دادیم و این موجب شد تا برایمان احترام قائل شوند. بیرگیت پس از شنیدن این حرف ها تصمیم گرفت بیشتر به خودش برسد و کارهای کم تری را به عهده بگیرد و دیگر از درگیری ها اجتناب نکند. او فهمیده بود که مهربانی، ملاحظه کاری و یاری دادن چیزی برای او به ارمغان نمی آورد. او دیگر نمی خواست از قوانین کهنه و فرسوده تبعیت کند. می خواست یک گام بزرگ در جهت استقلال خود بردارد. بیرگیت به اندازه کافی طبق گفته ها و تجربیات دیگران زندگی کرده بود و به اندازه کافی متحمل فشارهای سنگین شده بود. اما عکس العمل گرهارد نسبت به رفتار جدید او به سختی قابل پیش بینی بود. ممکن بود عقب بنشیند عصبانی یا خوشحال شود. اگر از پذیرش این مسئله امتناع بورد یا قصد جدایی داشته باشد به دلیل آن است که دچار شک بزرگی شده است زیرا بدون آمادگی قبلی در موقعیت جدیدی قرار میگیرد که اصلا فکرش را نمی کرده است. اگر عصبانی شود بیرگیت باید خونسردی اش را حفظ کند. به هر حال گرهارد به طور ناگهانی با خواسته هایی روبه رو می شد که برایش غیرعادی و نا آشنا بودند. و باز ممکن بود که از فرط عصبانیت، درماندگی، ناراحتی یا رنجیده خاطری واکنشی نشان ندهد. بسیاری از مردان هنگامیکه موضع قدرت زنان را می بینند، می ترسند. به طوری که عکس العمل آن ها نسبت به این موضوع قابل پیش بینی نیست. آنچه که اهمیت دارد دانستن این مطلب است که رفتار آن ها از حیرت ناشی می شود و این موضوع نباید موجب وحشت زنان شود. اگر می خواهید خود را از دست این الگوهای کهنه و فرسوده نجات دهید بپذیرید که: ملاحظه کاری موجب پیشرفت شما نمی شود. -از بروز خشم خود ترسی نداشته باشید. -از عصبانیت همسر خود نترسید. سیلویا با عصبانیت غذا می پخت. نیمه شب بود که از مراسم پایانی دوره کارآموزی کامپیوتر به خانه بازگشته بود اما هنوز چراغ های خانه روشن بود و دو فرزند او الیور (۷ ساله) و جسیکا (۴ ساله) درحالیکه هنوز بیدار بودند جلوی او آمدند. او دوست داشت خودش را از دست آن ها نجات دهد با این وجود ابتدا فرزند کوچکش را در آغوش گرفت و بعد دست بر سر الیور کشید. پیش از آن که خشم بر او مستولی شود صدایی درونی به او گفت: "تو باید زودتر به خانه برمیگستی". شوهرش ولفگانگ در اتاق نشیمن نشسته بود و با آرامش خیال با یکی از همسایه ها شطرنج بازی میکرد. این طور که مشخص بود او اصلا متوجه به هم ریختگی وضع خانه نشده بود. عصبانیت در چهره سیلویا موج می زد و از آن جاکه کاسه صبرش لبریز شده بود با ولفگانگ شروع به جَز و بحث کرد. به او بد و بیراه میگفت و از این ناراحت بود که چرا نتوانسته است برای یک بار هم که شده بچه ها را با آرامش بخواباند و چرا درست همین امروز هلموت را به بازی شطرنج دعوت کرده است. او باید با بچه ها بازی میکرد، برایشان کتاب می خواند و به این موضوع اهمیت می داد که آن ها را به موقع بخواباند. اما ناگهان متوجه شد که چقدر صدایش را بلند کرده است و از آنچه که انجام داده بود احساس شرم کرد. او در یک لحظه متوجه هیچ چیز نشده بود و به طور غیر ارادی مرتکب اعمال ناشایستی شده بود. حالا هلموت چه فکری درباره او میکرد؟ او هنگامیکه وارد اتاق شد بسیار عصبانی بود اما بعدا با احساس شرمندگی کامل زمزمه کرد: "معذرت می خواهم" و بچه ها را به تخت خواب برد. اگر شما می خواهید خودتان را از دست چنین الگوها بی راحت کنید، به خود بقبولانید که: او حق داشت اینگونه عصبانی شود. او پس از این که عصبانی شد نباید احساس شرم می کرد. نشان دادن حالت عصبانیت عکس العمل کاملا درستی است. وقتی او اینگونه عصبانی شده بود و می خروشید به هیچ وجه اتفاق بدی روی نمی داد. بسیاری از زنان خودشان بیشتر از خشم و عصبانیت شان می ترسند زیرا اغلب موجب سردرگمی اطرافیان می شوند. تصویر مردی که خشمگینانه و از روی عصبانیت به کسی می خروشد از

نظر اجتماعی کاملاً پذیرفته شده است و همه می دانند که این حالت ممکن است برای هرکسی پیش بیاید. اما برعکس یک زن را به عنوان فردی صلح جو می شناسند و وقتی عصبانی می شود شگفتی و حیرت همگان را برمی انگیزد و از آن جا که شمار زنان عصبانی و خشمگین کمتر است مردان نمی دانند که چگونه باید با آن ها رفتار کنند. اکثر زنان زمانیکه از میزان عصبانیت شان مطلع می شوند از خود می ترسند. زیرا تجربه درستی برای بروز خشم خود ندارند. زنان با یک تمرین کوتاه می توانند متوجه شوند که اگر یک بار کاملاً عصبانی شوند ممکن است چه اتفاقاتی بیافتد. در کمال آرامش به موضوعی بیاندیشید که شما را کاملاً عصبانی می کند. به تصوراتتان اجازه پیش روی دهید تا ببینید که چه اتفاقی ممکن است بیافتد. می توانید از دوست تان کمک بگیرید و متناوباً جملاتی را طراحی کنید که شما را بیشتر عصبانی کند زیرا در این صورت به نتیجه دقیق تری دست می یابید. احتمالاً پس از چند دقیقه متوجه خواهید شد که ترس شما از مسائل وحشتناکی که ممکن است اتفاق بیافتد بی اساس است. ترس از عصبانیت خود، اغلب منجر به این می شود که زنان احساس خشم و عصبانیت خود را کاملاً از دست بدهند. بدین ترتیب احساسات تهاجمی آن ها تغییر جهت می دهد و علیه خود فرد نشانه می رود و خود را به صورت خستگی، خنده های مداوم، سردرد بی حوصلگی، بی خوابی، افسردگی و غیره نشان می دهد. سیلویا بیشتر شب ها نمی تواند بخوابد اما به هیچ وجه حدس نمی زد که ممکن است علت بی خوابی اش عصبانیت باشد. وقتی آن شب نیز نتوانست بخوابد به این مسئله پی برد که ممکن است علت بی خوابی اش عصبانیت باشد و نتیجه گرفت که بیشتر اوقات عصبانی است. بنابراین تصمیم گرفت که عصبانیتش را مورد بررسی بیشتری قرار بدهد. حالا هر شب که در تختخواب دراز میکشد و نمی تواند بخوابد این جملات را به خود میگوید: "امروز این موضوع مرا عصبانی کرده است که ... بعد عصبانیت های بی دلیل خود را فهاست بندی میکند. پس از چند دقیقه یک گام فراتر می رود و با ارائه توضیح مختصری توصیف میکند که اگر در هر عصبانیت واکنش مناسبی انجام دهد چه اتفاقی ممکن است بیافتد. خیلی زود سیلویا توانست لحظات عصبانیت خود را تشخیص دهد. او پس از چند هفته جرات عمل بیشتری پیدا کرد. در ابتدای کار تصمیم خود را در مورد کسانی که به آن ها اعتماد کامل داشت به اجرا درآورد. به این ترتیب برای اولین بار به دوستش گفت که از دست او عصبانی است زیرا تقریباً حدود سه ربع ساعت او را در کافه منتظر گذاشته بود. او دیگر عصبانیت خود را از ولفگانگ پنهان نمیکرد. و وقتی همسرش در زمانیکه او با کامپیوتر کار میکرد مراقبت از بچه ها را نمی پذیرفت، بسیار عصبانی می شد. او احساس نارضایتی اش را هنگامیکه مادرش به نوه هایش رسیدگی نمیکرد، نشان می داد و زمانیکه ولفگانگ در آخر هفته حاضر نبود کاری انجام دهد به خود اجازه می داد که بدخو و بد اخلاق باشد پس نتیجه میگیریم: در ورای هر عصبانیت و خشمی نیروهای فردی نهفته است.

### آیا زنان واقعا ضعیف هستند؟

بسیاری از زنان قوی تر از آن هستند که گمان میکنند. اما متأسفانه خود را افرادی ضعیف و وابسته می دانند و می پندارند که نیازمند حمایت مردان قوی هستند. زیلکه پسری دو ساله به نام الکساندر دارد. از زمان تولد فرزندش او دچار چنان حالت ترسی شده بود که دیگر قادر نبود از خانه بیرون بیاید. دیگر به خرید نمی رفت و فکر اتومبیل راندن و یا سفر تعطیلاتی به ذهنش خطور نمیکرد. او ازدواج کرده بود تا از دست خانواده اش راحت شود اما وضع بدتر از قبل شده بود. به دنیا آمدن الکساندر آن هم به طور ناخواسته موجب دامن زدن به این اوضاع آشفته شده بود. زندگی زیلکه طوری بود که هیچ تصمیم و برنامه ای طبق نظریه او اجرا نمی شد. در واقع چرخه زندگی او با نظرات و دخالت های دیگران حرکت میکرد. دیگر تحمل آن وضعیت برایش غیرممکن شده بود. او آرزو داشت خوشحال و شادمان باشد و بتواند فارغ از هر چیزی زندگی پرشوری داشته باشد. به همین خاطر تصمیم به درمان نقاط ضعفش گرفت. او زیر نظر یک روان پزشک به طور کاملاً مکانیزه آموخت که خانه را ترک کند دوستانش را ملاقات

کند و اتومبیل براند. بعد مقدار توقعاتش از زندگی را مشخص کرد و پس از دو سال به تمامی خواسته‌ها و آرزوهای خود تحقق بخشید. و وقتی متوجه شد تمایلی به ادامه زندگی زناشویی اش ندارد، متارکه کرد. در ابتدا او از قدرت خودش می‌ترسید و این ترس بر تمام زندگی او تاثیر گذاشته، او را دچار مشکل کرده بود.

### آیا واقعا یک زن خشمگین و عصبانی، فردی هیستریک است؟

مردم گاهی تظاهر به قدرت، بروز اعمال هیجانی یا عدم خویشتن داری را هیستری می‌شمارند. اما واقعا یک زن عصبانی و خشمگین باید به عنوان فردی هیستریک مورد سرنش قرار بگیرد؟ وقتی فی ولدون سیر تکاملی "شیطان" خود را توصیف میکند زنان آگاهانه به واکنش‌های شیطانی قهرمان می‌خندند. بدون شک تمام آن زن‌ها رهایی قهرمان را منطقی می‌دانند. او بچه‌ها و حیوانات را از خانه بیرون میکند و تمام نشانه‌های تحت فشار بودن خود را از بین می‌برد. او وسایل خانه را آن قدر گرم میکند تا تمام خانه اش بگیرد. او بچه‌ها را نزد شوهرش می‌برد و بالاخره آزاد می‌شود. بدون تردید حرکت موفقیت آمیز داستان در این است که او سعی میکند به گونه‌ای همسرش را آگاه کند. او واقعا می‌توانست مستقل شود. برای خود هدف‌هایی داشته باشد که استقلال او را طلب میکردند. اما همواره شروع جریان چشمگیر و خارق العاده است.

### آیا زنان باید حتما چهره زیبایی داشته باشند؟

این عقیده که زنان هنگام عصبانیت تبدیل به گفتارهای نفرت انگیزی می‌شوند، بیانگر تهدیدی است که موجب فرو نشستن خشم و غضب آنان می‌شود. مردی که به همسرش میگوید: "به آینه نگاه کن وقتی این طور عصبانی می‌شوی خیلی زشت به نظر می‌رسی". در واقع آبی بر آتش غضب همسرش می‌ریزد. به طوری که وی به لبخندی مصلحت آمیز قناعت میکند. بدین ترتیب مرد به اهدافش نائل می‌شود. وقتی چنین حرفی زده می‌شود، دیگر بیان ناراحتی‌ها و بروز عصبانیت برای زن معنی و مفهومی پیدا نمیکند. بلکه از نظر آن‌ها داشتن چهره‌ای خوب و زیبا مهم تر از عزت نفس است. به طور کلی زن در همه حال می‌خواهد محبوب باشد حتی وقتی که جوانی و زیبایی اش را از دست می‌دهد. او در حین عصبانیت می‌خندد و با این کار خود را کوچک میکند و قبل از اینکه خیلی دیر شود و همسرش به زشتی نهفته در اعماق وجودش پی‌ببرد، خود را با هر شرایطی وفق می‌دهد. اما این کار را به چه بهایی انجام می‌دهد؟ در این میان با اینکه تاثیر خنده زن برای همسرش گنج‌کننده است اما مرد نیز کوتاه می‌آید و دست از زخم زبان‌ها و تحقیراتش برمی‌دارد و تازه او را دل‌داری هم می‌دهد ولی در عمل باز پیشنهادات خود را عملی می‌کند. در حقیقت او است که در کار خود موفق شده است، پس دیگر نیازی ندارد از خشم همسرش بترسد. به عبارت دیگر زیبایی زنان هم چون درّه‌ای است که غالبا در آن سرنگون می‌شوند در حالیکه آن طرف این درّه جایی است که جرات، استقلال و عزت نفس آن‌ها وجود دارد. آن‌ها در حالیکه خود را از همه چیز راضی نشان می‌دهند با لبخندی تصنعی به اعماق این درّه سقوط میکنند. در حقیقت آن‌ها با این کار خود را تحقیر میکنند و موجب می‌شوند که هیچ وقت جدی گرفته نشوند و بدین طریق قدرت و استقلال از آنان سلب می‌شود. پترا مدت زیادی در انتظار این شانس مانده بود. بالاخره او توانسته بود موافقت رئیس خود را برای شرکتش در سمینار کامپیوترهای شخصی جلب کند. این سمینار شنبه‌ها برگزار می‌شد و به مدت ده هفته ادامه داشت. ساعات برنامه نیز تنها به این دلیل که کلاوس می‌توانست روزهای شنبه از دختر سه ساله‌اش، استفانی مراقبت و نگهداری کند بسیار مناسب بود. او خوشحال و ذوق زده به کلاوس گفت که بالاخره همه چیز درست شده است. مسلما دوست داشت که کلاوس نیز از این بابت خوشحال شود چون می‌دانست که این دوره از لحاظ شغلی برای پترا بسیار مهم است. اما کلاوس در کمال خونسردی گفت: "خیلی خوب است اما بهتر بود از مادرت می‌پرسیدی که آیا این ده شنبه فرصت دارد از استفانی مراقبت کند یا نه". پترا کاملا



گیج شده بود و دیگر نمی توانست جوابی بدهد. مادرش چه ربطی به این موضوع داشت؟ کلاوس خیلی مختصر و مفید به این موضوع اشاره کرد که او در آینده قصد دارد روزهای شنبه با همکار قدیمی اش تینس بازی کند زیرا برای تمدد اعصاب به این بازی نیاز دارد. تازه از این که توانسته لود همکار قدیمی اش را از طریق پترا پیدا کند بسیار خوشحال بود و اصلا هم حاضر نبود از برنامه اش صرف نظر کند. پترا کاملاً عصبی و دچار وحشت شده بود. او شانس خود را برای شرکت در این دوره آموزشی از دست رفته می دید، علاوه بر این ممکن بود رئیس او، وی را فردی ناتوان و نالایق تلقی کند. با این افکار در حالی که صورتش از خشم قرمز شده بود عصبانیت خود را نشان داد. ناگهان اشک هایش سرازیر شد و صدایش لرزید. این جا بود که کلاوس تمام قدرت خود را به کار برد و گفت: "فقط باید ببینی وقتی که این نمایش هیستریکی را از خودت نشان می دهی چقدر زشت به نظر می رسی". با شنیدن این جمله پترا از آن جا خارج شد و به اتاقش رفت. کلاوس هم به نحوی حق داشت. او تمام هفته را کار میکرد و حالا پترا انتظار داشت که شنبه ها هم از بچه مراقبت کند. پترا بین این افکار دست و پا می زد؛ آیا از ادامه تحصیل خود دست بکشد یا از مادرش خواهش کند یا اینکه اصلاً خودش را از این زندگی خلاص کند. او در آن شرایط دوست داشت که از مردی که فقط محدودش میکند جدا شود. پترا در دام بدی گیر افتاده بود. او دوست داشت که کلاوس از بلندپروازی های شغلی او حمایت کند و او را جدی بگیرد اما هر بار که به صورت جدی با شوهرش صحبت میکرد تا مشککش را به او بگوید یا او را مجبور به موافقت با خود کند همانند یک دختر بچه درمانده رفتار میکرد. او لجبازانه اصرار و پافشاری میکرد و در نهایت به گریه می افتاد و کنترلش را کاملاً از دست می داد. تعجبی نداشت که در این میان کلاوس برنده شود. او همانند یک پدر با خونسردی در مورد صحبت های او اظهار نظر میکرد و در نهایت آنچه را که خودش می خواست انجام می داد. در پایان این بحث ها که همواره تکرار می شد پترا برای جدا شدن از همسرش مصمم تر می شد اما درست در همان لحظه که قصد جدایی داشت نسبت به شوهرش احساس علاقه میکرد. او تقریباً دیوانه به نظر می رسید. با وجودی که می خواست از همسرش طلاق بگیرد اما می ترسید که شوهرش به این دلیل که با چشمان پف کرده زشت و بد ترکیب به نظر می رسد ترکش کند. ترس از ترک شدن قوی تر از آرزوی رهایی خودش بود. البته این ها ترس های بی موردی هستند که موجب می شوند زنان به میزان توانایی های خود پی نبرند و محدودیت هایی در افکار و اعمال خود به وجود آورند.

### آیا زنان مقتدر واقعا تنها و منزوی هستند؟

حتی ممکن است بعضی ها در مورد موضوعی مثلاً استقلال داشتن برداشتی منفی داشته باشند و به این وسیله رو به افکار پریشان آورند. ما بیشتر اوقات مفهوم برداشت منفی را با تنهایی جابه جا میکنیم که از این جابه جایی اتصالی شاخص اما نادر است ایجاد می شود. بدین ترتیب که: "کسی که مستقل است تنها نیز هست". ترس از تنهایی منجر به انجام اعمال ریاکارانه هم می شود. به همین جهت تعدادی از خانم ها علاقه دارند که خود را ضروری و چاره ناپذیر جلوه دهند. آن ها می خواهند که همیشه مورد نیاز باشند. تصور ادامه زندگی به تنهایی بدترین تصور ممکن است که به ذهن آن ها خطور میکند. این دسته از زنان برای اینکه اجتماعی باشند خود را قربانی میکنند. در ظاهر می خندند، با این حال دروناً تنها هستند. متأسفانه افکار پریشان بسیاری در بین زنان جامعه ما وجود دارد اما اتصال استقلال و تنهایی حتی بیشتر از موارد دیگر خانم ها را به درد سر می اندازد. تصور این موضوع که استقلال تنهایی می آورد اشتباه محض است. برعکس، استقلال دست یابی به خلاقیت ها و راحتی ها را امکان پذیر میکند. فقط کسی که از قید وابستگی ها رهاست می تواند آزادانه تصمیم بگیرد که با چه کسی و چگونه کاری را انجام دهد. تنها انسان های مستقل می توانند با حقوق مساوی در کنار یکدیگر زندگی کنند. این موضوع مانع از این نمی شود که کسی به دیگری کمک نکند یا انسان ها در مقابل یکدیگر شاد و خوشحال نباشند. البته معیار رابطه باید تصمیم شخصی و آزادانه باشد و این همان چیزی

است که خانم‌ها از آن هراسانند. آن‌ها با این تصور که نکنند محبوبیت خود را نزد اطرافیان از دست بدهند خود را بیشتر بر طبق خواسته‌ها و احتیاجات دیگران سازمان دهی میکنند تا خواسته‌های خودشان. آن‌ها می‌ترسند به دیگران آسیب برسانند و پیش از آنکه خودشان بدانند که چه می‌خواهند عقب میکشند. آن‌ها گمان میکنند بهترین کاری که از دستشان برمی‌آید اهدا عشق و فداکاری است اما نمی‌دانند که چرا احساس رضایت نمیکنند و خود را به دیده فردی ناسپاس و دمدمی مزاج می‌بینند. خانم‌ها زمانی که از خود احساس نارضایتی می‌کنند و یا بی دلیل سرحال نیستند باید لحظه‌ای مکث و تأمل کنند. بعد باید دلیل این افکار پریشان را در خود جست‌وجو کنند و در این حالت از خود بپرسند که: اگر بتوانم تنها و مستقل تصمیم بگیرم چه کاری انجام می‌دهم؟ حوصله انجام چه کاری را خواهم داشت؟ آیا علاقه دارم این کار را به تنهایی انجام دهم یا مشترکاً با شخص دیگری؟

### آیا زنان باید مادر نیز باشند؟

مادران خوب همواره خواسته‌ها و احتیاجات خود را در وهله آخر قرار می‌دهند. کودکان همواره در الویت هستند. بچه در زندگی یک زن مهم‌ترین چیز به شمار می‌رود. مادر بودن از بدیهیاتی است که به جنس زنان تعلق دارد. این نتیجه‌ای که زنان بدون فرزند زنان حقیقی نیستند در وهله اول از نظر منطقی غلط و تا حدودی احمقانه هم می‌باشد اما متأسفانه چنین برداشتی حتی در ذهن زنان موفق نیز وجود دارد. یک متخصص ماهر در رشته شیمی با رابطه‌ای خوب و صمیمی با شوهرش زندگی میکرد. آن‌ها با هم در یک آزمایشگاه کار میکردند و روابط نزدیک شغلی خود را جالب و هیجان‌انگیز حس میکردند. زمانی که گریت سی و پنجمین سال تولد خود را جشن گرفت، فکر کرد که در سال آینده باید تصمیم بگیرد آیا مادر بشود یا نه. و از آن جا که تصور میکرد پیری آن هم بدون فرزند زندگی کسالت‌باری را برایش به ارمغان می‌آورد تصمیم گرفت باردار شود و بالاخره بعد از یک سال صاحب فرندی شد. او پس از تولد "هدف زندگی اش" در خانه ماند و مدت سه سال از فرندش نگهداری کرد. این سه سال جزء شیرین‌ترین لحظات زندگی اش بود. او خود را خوشبخت‌ترین زن دنیا می‌دانست. اما متأسفانه بعد از گذشت دو سال دیگر شغلش را از دست داد و دیگر هیچ مدیر آزمایشگاهی کسی را که پنج سال از کار خود کناره‌گیری کرده بود استخدام نمیکرد. پس از آن گریت خود را بدشانس‌ترین زن دنیا تصور میکرد و از این بابت عصبانی بود چرا که به خاطر گذراندن لحظاتی خوش با نوزادش تمام آینده خود را از دست داده بود. او بالاخره شغلی پیدا کرد. البته واضح بود که جذابیت کار جدید او فرسنگ‌ها با کار قدیمی اش فاصله داشت و میزان لیاقت و توانایی‌های او خیلی بیشتر از کار جدیدش بود و او به هیچ وجه از انجام آن هم چون گذشته احساس رضایت نمیکرد. پزشکی به خانمی که به خاطر بیماری‌ها و کسالت‌های نامشخص و دائم خود به او مراجعه کرده بود می‌گوید: "یکی دو فرند به دنیا آورید. وقتی حس کنید خانمی واقعی هستید، دیگر هیچ دردی نخواهید داشت". برعکس آنچه که مردم به آن معتقدند بچه و شغل هیچگونه تضادی با هم ندارند. چه بسا زنی که تنها مادر است از کودک خود انتظار زیادی داشته باشد او را به خود وابسته کند و با عشق و علاقه خود به او آسیب روانی و تربیتی برساند. حتی زنانی که تمایل آن‌ها برای بچه دار شدن اندک است یا چنین میلی اصلاً در آن‌ها وجود ندارد گمان میکنند که بدون بچه نمی‌توانند از عهده وظایف زنانگی خود برآیند و اینگونه برای خود طراحی میکنند که: "بدون بچه خود را ناقص حس میکنم. انگار که نسبت به یک مسئله مهم و حیاتی غفلت کرده باشم"... این جملات خودستیزگی فرد گوینده را می‌رساند. آن‌ها در حالیکه از یک اجبار اجتماعی پیروی میکنند باردار می‌شوند و فوراً خود را زندانی و در بند احساس میکنند. در واقع آن‌ها مادر می‌شوند زیرا می‌بینند تمام دوستان هم دوره‌شان نیز به طور ناگهانی دارای فرند شده‌اند. خانمی که با چنین فکری بچه دار شده بود میگفت که برای اجرای نقش‌ها و وظایف مادری چه رنج‌هایی که متحمل نمی‌شود. بسیاری از خانم‌ها بدون اینکه به طور جدی قصد مادر شدن داشته باشند دارای فرند می‌شوند. زیرا هرگز به یک زندگی بدون فرند فکر نکرده‌اند.

## آیا زنان نیاز به همسر دارند؟

لباس عروسی تمام غم و غصه‌ها را از بین می‌برد. دختران نیاز به تحصیلات عالی ندارند، چرا که باید ازدواج کنند. این عقیده در ذهن بسیاری از مادران، پدران و دختران جا افتاده است که هر زنی در زندگی‌اش به مرحله‌ای می‌رسد که باید در مورد شوهر و بچه‌هایش تصمیم بگیرد. این بدین معناست که در وهله اول باید مردی را بیابد که از او نگهداری کند. زن از لحاظ تحصیلات در هر درجه‌ای که باشد و هر چه قدر استقلال و اعتماد به نفس داشته باشد یافتن مردی توانا جزء اهدافش است. برای دستیابی به چنین موفقیتی قوانین واضحی وجود دارد که آنان را به موجوداتی کم‌اهمیت، بی‌خطر و فرمان‌بر تبدیل می‌کند متأسفانه در زندگی زن امروزی نیز یافتن همسر از مهم‌ترین مسایل زندگی است به طوری که هر اندازه شخصیت مرد از لحاظ اجتماعی بالاتر باشد به همان اندازه شخصیت زن او نیز بیشتر می‌شود. در برنامه‌ای تبلیغاتی یک بار شنیدم که خانم مسنی خود را همسر یک دندان‌پزشک معرفی می‌کرد. او با این جمله می‌خواست نشان دهد چون شوهرش دندان‌پزشک است خودش نیز فرد لایقی است و نیازی به تحصیلات شخصی ندارد. او می‌خواست لیاقت و صلاحیت خود را از اینکه توانسته بود با مرد موفق ازدواج کند به همه نشان دهد. به همین خاطر به نظر می‌رسد عنوان زن متاهل تنها عنوانی است که زنان برای آن ارزش زیادی قائلند. آن‌ها در این راه حتی از نام خود دست می‌کشند و اجازه می‌دهند که آنان را با نام همسران‌شان بخوانند. حتی وقتیکه از لحاظ شغلی کاملاً موفق هستند زمانی زندگی خود را با ارزش می‌دانند که مردی برای ادامه آن یافته باشند. بدون مرد، موفقیت زن بی‌فایده و بی‌اهمیت است. البته وضعیت تاهل نیز ارزش دارد. اما مسئله این است که آن‌ها نباید تحصیلات خود را فدای خدمت به شوهر و قربانی شدن کنند. آن‌ها نباید کارهای سخت را برای دیگران انجام دهند و به آن‌ها به عنوان خوشبختی و شانس زندگی خود نگاه کنند زیرا با این کار خود را زیر دست قرار می‌دهند. دختران جسور نباید پس از ازدواج تبدیل به موجودات معصوم، مطیع، فروتن و حرف‌شنو شوند. مرد (و نه زن) باید خصمانه به جنگ زندگی برود. زن در صورت تمایل اجازه دارد کار کند اما یک مرد باید کار کند. جهت اثبات مطالب فوق حتی زنانی را می‌بینیم که سال‌ها در جنبش زنان فعال بوده‌اند اما امروزه به عنوان مادرانی مطیع در خانه کار می‌کنند و صبح‌ها مردان خود را برای امرار معاش بدرقه می‌کنند. با هجوم افکار پریشان حتی این دسته از زنان نیز مصون نمی‌مانند و به خود تلقین می‌کنند که به هر حال برای ادامه زندگی نیاز به همسر دارند در نتیجه شغل و استقلال‌شان را در حاشیه زندگی قرار می‌دهند. از دیدگاه آنان زن امروزی باید شغل ثابتی داشته باشد و چنان‌چه جاه‌طلبانه نباشد هیچکس نسبت به آن خرده نمی‌گیرد. تحصیلات آن‌ها فقط هنگامی ضروری است که نتوانند همسر یا در حقیقت پشتیبانی بیابند یا هنگامیکه همسرشان را بنا به دلایلی از دست بدهند و ازدواج مجدد برایشان امکان‌پذیر نباشد. زنان تا زمانیکه ازدواج نکرده و مادر نشده باشند کار می‌کنند، تنها به سفر می‌روند و علائق خود را دنبال می‌کنند. آن‌ها در ابتدای ازدواج شان گمان می‌کنند که می‌توانند به آزادی‌های خود ادامه دهند اما در نهایت به طوری که خودشان هم نمی‌فهمند پا به دنیای نقش‌های کلیشه‌ای و قدیمی می‌گذارند. با اینکه زنان در مورد تقسیم عادلانه کارهای خانه سعی و تلاش می‌کنند و وظایفی مانند نظافت خانه و مراقبت از بچه‌ها را به عهده مردان می‌گذارند، اما باز هم خود را مسئول و موظف به انجام تمام کارهای خانه می‌دانند. وقتیکه مسئله مربوط به گرفتن پرستار بچه است، زن با نگرانی به دنبال فرد مناسبی می‌گردد و زمانیکه مرد به خرید می‌رود او فهرست لوازم را می‌نویسد. اما اگر مسئله مربوط به گرفتن تصمیمات مهم مثل خریدن اتومبیل یا تعویض خانه باشد او خود را کنار می‌کشد و انجام این کار را به مرد خانه محول می‌کند. تصور کنید که می‌خواهید شوهرتان را برای انجام کارهای کوچک و بی‌اهمیت به مسئولیت پذیری تحریک کنید. فهرستی از شماره تلفن‌های پرستاران بچه به او بدهید و از او بخواهید که به آن‌ها تلفن بزند و قرار ملاقات بگذارد. این کار را چندین بار به او یادآوری کنید حتی زمانی که حس می‌کنید واقعا مصمم به انجام این کار است. لیست خرید را با هم بنویسید تا



این که کاملاً به این موضوع آشنا و وارد شود. مسئولیت تصمیم‌های بزرگ و مهم را خودتان به عهده بگیرید. معیارهای خود را برای خرید هر اتومبیلی فهرست کنید و بعد در نمونه از عکس اتومبیل‌هایی که انتخاب کرده‌اید به او ارائه دهید. تصور کنید که از او می‌خواهید به خاطر شغل شما به شهر دیگری نقل مکان کند.

### آیا به تنهایی می‌توانم از خودم مراقبت کنم؟

این فکر بیهوده ممکن است در ورای این جملات مخفی شده باشد: وجود شوهر شخصیت اجتماعی مرا بالا می‌برد. من تا زمانیکه شوهر دارم خود را برای تصمیمگیری‌ها مطمئن‌تر، قوی‌تر و تواناتر احساس می‌کنم. ارزش توانایی‌های من هنگامیکه ازدواج کرده باشم بهتر شناخته می‌شود. با زن شوهردار جدی‌تر از یک زن تنها برخورد می‌شود. شوهر سپر بلایی است در مقابل فعالیت‌های شغلی و سوءاستفاده دیگران. به عبارت بهتر شوهر بیمه زندگی است. مثال جنیفر نشان می‌دهد که زنان تا چه اندازه نیاز به همسر دارند. فکر پریشان جنیفر این بود: "من به تنهایی از عهده هیچ کاری بر نمی‌آیم". جنیفر مترجم است. او پانزده سال است که با تیم ازدواج کرده و دارای سه فرزند به نام‌های نینا (۱۵ ساله)، الیور (۱۴ ساله) و زابرینا (۹ ساله) است. حدود پنج سال پیش آن‌ها خانه‌ای به همراه یک باغ کوچک در حوالی شهری کوچک خریداری کردند. جنیفر در دو بارداری اولش بیشتر از شش هفته مرخصی استفاده نکرد ولی وقتی زابرینا به دنیا آمد یک مرخصی شش ماهه گرفت اما پس از سه ماه دوباره مشغول به کار شد زیرا شرکت آن‌ها در حال تاسیس یک نمایندگی بود. به همین خاطر برای مدتی طولانی به طور نیمه وقت کار کرد و به نسبتی که بچه‌ها بزرگ‌تر و مستقل‌تر می‌شدند، ساعت کاری‌اش را افزایش می‌داد. جنیفر در خانه خود خوشبخت بود. او هر گاه که به خانه می‌آمد از باغ لذت می‌برد. هم‌چنین از سال ۱۹۶۸ عضو گروهی سیاسی شد و مدت کوتاهی پس از نقل مکانش از او پرسیدند که آیا باز هم می‌تواند به طور فعال کار کند یا نه. او همواره به سیاست علاقه داشت. این کار برای او موقعیت خوبی برای ایجاد ارتباط بیشترش بود. علاوه بر این هنگامیکه کار مورد علاقه‌اش را انجام می‌داد احساس رضایت میکرد. جنیفر فردی فعال بود و به خوبی از عهده شغلش برمی‌آمد. کارهای خانه را انجام می‌داد، کودکانش را بزرگ میکرد و از نظر سیاسی فردی ملزم و متعهد بود. او زنی قوی و آگاه بود به طوری که احتمال می‌رفت پیشرفت سیاسی بزرگی پیش روی خود داشته باشد گرچه تصور چنین چیزی را نمیکرد. اما ناگهان همه چیز عوض شد. به خاطر دلایلی که در نگاه اول مالی به نظر می‌رسید، شوهرش اصرار کرد که خانه را بفروشند و به نزدیک‌ترین شهر مجاور نقل مکان کنند و این درست زمانی بود که ثمره فعالیت‌های سیاسی او در حال به بار نشستن بود. جنیفر با اینکه می‌دانست بهانه‌های مالی دروغی بیش نیست از کار خود صرف نظر کرد. او دلیل اصلی این کار شوهرش را نمی‌فهمید اما جرات تحقیق و بررسی در این مورد را به خود نداد و موافقت کرد خانه فروخته شود و بدین ترتیب از پیشرفت سیاسی خود دست کشید. در نگاه اول تعجب آور است که تیم‌چطور با این تهدید و اخاذی تصمیمش را عملی کرد. جنیفر و تیم مدت‌ها بود که دیگر هیچ ارتباط و وابستگی بین خود احساس نمیکردند. تنها چیزی که بین آن‌ها وجود داشت این بود که با هم در یک خانه زندگی میکردند آن‌هم فقط به این دلیل بود که در آن خانه احساس راحتی میکردند. اما هیچ کدامشان هرگز به جدایی فکر نمیکردند چون سه فرزند داشتند. ناگهان جنیفر به زندگی خود پایبند شد و خودش را متقاعد کرد که به تیم احتیاج دارد. او مطمئن بود که بدون شوهرش نمی‌تواند موفق باشد. جنیفر گمان میکرد که با داشتن عنوان مادری تنها و بدون همسر تمام شانسهایش را در موقعیت‌های شغلی همانند سیاست از دست می‌دهد. در دیده او تاهل یک زن با ارزش‌تر از شغل، موفقیت و پایداری‌اوست. به همین خاطر دیگر به شغلش مانند سابق اهمیت نمی‌داد. او از این می‌ترسید که اگر طلاق بگیرد همکاران سیاسی‌اش دیگر روی او و توانایی‌هایش حساب نکنند و گمان میکرد که توانایی‌های سیاسی‌اش فقط به درد همان شهر کوچک می‌خورد. و در نهایت از ترس از دست دادن شوهرش از ترقی شخصی خود چشم پوشید. او با اینکه از لحاظ شغلی

شرایط خوبی داشت اما در مورد اداره زندگی اش به تنهایی به خود اطمینان نداشت. جنیفر برای دیدن شانس های خود نابینا بود. او در خانه ماند اما هرگز به این فکر نیفتاد که راجع به تامین مسائل مالی خانه به تنهایی اطلاعاتی کسب کند. او قبلاً تمام فعالیت ها و داد و ستدهای بانکی و تامین مالی خانواده را به تنهایی انجام می داد و با گفت و گویی با رئیس بانک می توانست به تنهایی صاحب خانه ای شود. اما بر این افکار خود مصر بود که بدون شوهر شانس برای اداره زندگی آن هم با سه فرزند ندارد. در واقع او بدون شوهر تمام اهدافش را نقش بر آب می دید. معمولاً زنانی که برای مدتی طولانی از خانواده مراقبت کرده باشند عمیقاً از این که نتوانند از خود نگهداری کنند، می ترسند. جنیفر می دانست که تا کنون از عهده همه چیز به تنهایی برآمده است اما حالا نسبت به ادامه زندگی بدون تیم مطمئن نبود حتی تجربیات شخصی اش نیز به اندازه کافی برای مقابله با افکار پریشان زیر قدرت نداشت. زن احتیاج به شوهر دارد. او همواره نیازمند مردی است که از او حمایت و پشتیبانی کند. مسئله مهم و شایان توجهی که امروزه زیاد دیده می شود ترس از دست دادن وجهه است. از نظر زنان خانمی که از جانب همسرش ترک شده است چون بیماری مسری می ماند که همه از او فرار میکنند. و چنین باور غلطی که میگوید: "زنی که تنها زندگی می کند حتماً مسئله و مشکلی دارد"، تعدادی از زنان را وادار میکند که تسلیم شوند و از خواسته ها و احساسات خود صرف نظر کنند. جنیفر گمان میکرد می تواند شوهرش را با مهربانی و ملایمت نگه دارد. از این رو هنگامیکه شوهرش دوباره تصمیم گرفت به شهری بزرگ نقل مکان کنند آپارتمان جدید را مرتب کرد و ترتیب حمل و نقل اثاثیه منزل را داد. او بچه ها را به مسیر مدرسه جدیدشان راهنمایی کرد و جلساتی برای آشنایی بچه های بزرگ تر و بازی عصرانه کوچک ترها ترتیب داد و هر کاری که از دستش برمی آمد انجام می داد تا همه احساس راحتی کنند. او طوری وانمود میکرد تا بچه ها فکر کنند که از زندگی راضی است. هم چنین آن قدر خودش را خوشحال نشان می داد تا تیم احساس عذاب وجدان نداشته باشد و باز با همه این کارها گمان میکرد که قادر نیست هستی خود را به تنهایی تامین کند و زندگی خودش و بچه ها را سازمان دهی کند. او امیدوار بود با فرمان بری زندگی اش را نجات دهد و به این منظور از تمام چیزهایی که برایش اهمیت داشت و ممکن بود باعث پیشرفتش شود چشم پوشید. او خودش را تسلیم سرنوشت اجتناب ناپذیرش کرد و چشمش را بر راه های دیگر فرو بست. چشم پوشی کردن از خواسته ها فقط برای مدت کوتاهی قابل اجرا است حالا- جنیفر قصد دارد به شیوه ای زیرکانه به انتقام جویی پردازد. همان طور که بسیاری از زنان این کار را انجام می دهند. به طور مثال مبالغه گزافی را صرف بازگشت به سرنوشت اصلی اش میکند. ابتدا چند روزی به خود مرخصی می دهد و برای استراحت و تمدد اعصاب به یک سفر هوایی می رود و بعد با یکی از دوستانش به مدت دو هفته به تعطیلات می رود. مبلمان و اثاثیه خانه را عوض میکند چون به نظر او: "آن مبلمان قدیمی ارزش جابه جا کردن ندارند". او اغلب شب ها به گردش می رود و چون دیگر نمی توانست از نظر سیاسی کار و فعالیت کند نمی خواست که از کار بیافتد و سرنوشت خود را با خانه داری تباه کند. او تمام این کارها را از قبل برنامه ریزی کرده بود. جنیفر تا به حال در مقابل تیم سکوت کرده بود، اما حالا می خواست خشم و عصبانیت این چند ساله را بر سر او خالی کند. او گمان میکرد که تصمیم عاقلانه ای گرفته است اما با این کار احتیاجات واقعی اش را زیر پا گذاشته بود و فقط در صدد برآورده کردن نیازهای ظاهری اش بود. متأسفانه زنان نیاموخته اند که ابتدا راجع به آنچه خواهان آن هستند به تحقیق و بررسی پردازند. آن ها اصلاً به احتیاجاتشان فکر نمیکنند و به موانع پیش پایشان نمی اندیشند. ممکن بود جنیفر با یک لحظه اندیشیدن متوجه می شد که موفقیت های سیاسی، همکاری با دوستان هم حزبی و احساس به انجام رساندن کارها موجب رضایت خاطرش می شوند. ممکن بود متوجه شود با این کار از بهره بسیار مهمی که همانا به دست آوردن استقلال و عزت نفس بود در زندگی برخوردار می شود. اما خیلی راحت از هر دوی این ها صرف نظر کرده بود فقط و فقط به خاطر اینکه زنی متاهل باقی بماند. افکار پریشان و بیهوده ای جنیفر را به اسارت خود درآورده بود و آن این بود که گمان می کرد به عنوان "زن متاهل" نیاز دارد. او به همین منظور عزت نفسش را در این راه قربانی کرده بود زیرا وعده های شیرینی به خود

داده بود به این ترتیب که: او خودش را در مقابل خطرات زندگی بیمه کرده بود و در ضمن مورد محافظت و حمایت همسرش قرار گرفته و خطر شکست های شغلی را بر خود مسدود کرده بود. جنیفر قبلاً ثابت کرده بود که می تواند به طور مستقل فعالیت کند. او نه تنها برای خودش بلکه برای کل خانواده؛ یعنی پدر، مادر، خواهر و برادرهایش نیز تصمیمات مهمی گرفته بود. حتی معاملات پولی نیز انجام داده بود و زمانیکه کسی بیمار می شد با خونسردی کامل و با قاطعیت عمل میکرد. او می توانست مخارج زندگی اش را تامین کند و از توانایی های سیاسی و تشکیلات خود بهره ببرد و از دیگران در راه رسیدن به اهدافش استفاده کند و آن ها را قانع کند. او تمام این چیزها را ثابت کرده بود. نه شوهرش و نه هیچکس دیگر سهمی در موفقیت های او نداشت. جنیفر خودش باید متوجه این موضوع می شد. باید خودش و توانایی هایش را باور میکرد. باید یقین پیدا میکرد که بدون شوهرش نیز می تواند مورد احترام قرار بگیرد. همه چیز به خودش بستگی داشت. آیا برایتان پیش آمده است که جرات برداشتن اولین گام را نداشته باشید؟ آیا برایتان پیش آمده است که با وجود صلاحیت و شایستگی از تمام چیزهایی که برایتان اهمیت دارد دست بردارید؟ آیا برایتان پیش آمده است که علیه علائق خود عمل کنید؟ در این صورت باید بیاموزید که به خود توجه کنید. ارزش قائل شدن برای خود نباید به داشتن یا نداشتن شوهر بستگی داشته باشد. فقط کسی می تواند دیگران را قانع کند، که خودش را باور داشته باشد.

## فصل ۲: دام های فکری در شغل

### پاداش حاضر خدمتی داده می شود

این قانون می تواند اشکال مختلفی داشته باشد: - پاداش سعی و تلاش در هر کاری داده خواهد شد. - خودداری مورد تمجید قرار میگیرد. - پاسخ متانت و تواضع به حق داده خواهد شد. زنان گمان می کنند که علاوه بر لیاقت و تلاش، تبسم و محبوب نمایی یکی از شرایط دستیابی به موفقیت های شغلی است. آن ها بدون توجه به تجربیات شخصی خود گمان میکنند که قربانی کردن خود بیشترین راه متقاعد کردن دیگران نسبت به توانایی هایشان است. زیگرید مدت یک سال است که در دفتر وکلا کار میکند. او وکیل مدافع است و امیدوار است به زودی ریاست یکی از پست های آن جا را به عهده بگیرد یا جزء شرکای آن دفتر شود. شعار او این است: "تا نیمه های شب کارکن بلکه آقای رئیس ریاست یکی از پست ها را به تو بسپارد". پیش از این پدر بزرگ زیگرید در دفتر شعرهای او نوشته بود: "همواره برای یاری رسانی آماده باش. فرد خوبی باش و هیچگاه جرات خودت را از دست نده". زیگرید به این جمله ایمان دارد و از آن به عنوان خط مشی زندگی اش پیروی می کند. به هر حال او با سعی و تلاش تحصیلاتش را به پایان رسانده و در این راه مقاومت زیادی کرده است. او هرگز جرات خود را از دست نداده است و حتی به دیگر دوستانش نیز وقتی از عهده درس و کارشان بر نمی آمدند، کمک میکرد. او یافتن شغلش را مدیون سعی و تلاش خود است و در محل کارش آمادگی و توانایی اش را به اثبات همگان رسانده است. در ضمن کارمند ساعی و پرتلاشی است. زیگرید هم چنین وظایف دیگران را به عهده میگیرد و هنگامیکه احساس میکند همکارانش می خواهند زودتر محل کارشان را ترک کنند، وظایف آن ها را به عهده می گیرد. او در واقع می خواهد نشان دهد که برای این کار هیچ ضعفی ندارد و هم چنین سعی میکند در نظر دستیاران و همکارانش محبوب باشد. او در طول تحصیلش مدتی به عنوان منشی کار کرده و واقعا تالیست خوبی است و از آن جا که معتقد است زنان باید به هم کمک کنند در تعطیلات آخر هفته و شب ها تا نیمه بدون اینکه بهانه ای بیاورده کارهای تالیستی دفتر را انجام می دهد. هرگاه که یکی از همکاران ارشد او را برای گفت و گو فرا می خواند امیدوار است که در پایان به او پیشنهاد شراکت بدهد چرا که همیشه کارش را به طور کامل انجام می دهد و همواره آماده کمک به دیگران است. اما یک دفعه ورق برمیگردد و یکی از همکاران مرد که پس از او وارد این دفتر شده است مذاکراتی جهت مشارکت با وکلا انجام می دهد.

زیگرید به درستی نمی توانست درک کند که چه اتفاقی افتاده است گرچه این آقا بسیار جدی کار میکرد اما زیگرید تلاش بیشتری میکرد و اضافه کاری های بیشتری انجام می داد و همواره به مدد دستیارانی که در انجام وظایف شان ناتوان بودند، می رسید. اما اکنون همکار او خواسته هایی را مطرح می کرد که به هیچ وجه محق آن ها نبود. انگار هیچکس نمی خواست که زیگرید پیشرفت کند. مطمئناً آن ها برای این پست به دو نفر احتیاج نداشتند از این رو به این نتیجه رسید که سر به راه بودن و فرمان بری منجر به موفقیت نمی شود بلکه باید جسور بود. به نظر می رسد که جسارت از نظر مردان استراتژی موفقیت آمیزی به شمار می رود. بنابراین این امید که از او هم خواسته می شود، پیشرفت کند و امید تقاضای شراکت نقش بر آب می شود. زیگرید هم دچار همان اشتباهی می شود که تمام خانم ها مبادرت به انجام آن میکنند. او گمان میکرد لیاقت، تلاش بیش از حد و مهربانی کلید موفقیت است. دائماً ندایی به او میگفت که آمادگی کاری، تلاش، از خودگذشتگی و قناعت خود را در معرض دید همگان بگذار تا در ازای آن تقاضای شراکت را دریافت کنی. اما این محاسبه غلط از آب درآمد زیرا دیگران اطلاعی از خواسته های او نداشتند. زیگرید مسئله مهمی را از یاد برده بود. او باید خواسته های خود را به وضوح مطرح می کرد و باید اعلام می کرد که چه می خواهد و از کار مشترک چه تصویری دارد. او برای اینکه شریک آن ها شود باید شرایطش را اعلام میکرد و از توانایی هایش تعریف میکرد. تقاضایی که زیگرید از آن به عنوان عملی بی شرمانه یاد میکرد تنها خواسته ای واضح بود. این تنها راه حل درستی است که هر فردی می تواند انجام دهد. این قاعده نه تنها در مورد مردان بلکه برای زنان نیز صادق است. آنچه مسلم است کسی که به جای کارآموزان کار میکند و به رفع ضعف های شغلی دیگران می پردازد حقیقتاً نمی تواند شریک لایقی باشد. شاید شرکاء به زیرکی دریافته بودند که زیگرید فردی است که می تواند کارآموزان را یاری دهد تا کارشان را بهتر بیاموزند و آنان را به انجام درست کارها ملزم کند و می تواند به آن ها آموزش دهد که بی وقفه و بیشتر از حد قانونی شان کار کنند و خلاصه انگیزه آن ها برای کار را افزایش دهد. مطمئناً زیگرید وکیل لایقی است و لیاقت زیربنای هر موفقیتی است اما این به تنهایی کافی نیست. زیگرید قوانین مهم زیر را نادیده گرفته بود. • تمرکز بر روی کارهایی که حتماً موفقیت می آفرینند. • مد نظر قرار دادن اهداف طولانی مدت. • اهمیت ندادن به افکار و اعمال دیگران. • مطرح کردن خواسته ها و انعقاد قراردادهای روشن و واضح. اما زیگرید به جای استفاده از این قواعد، فردی فرمان بر بود. او به جای نمایش توانمندی های حقوقی خود و تلاش در جهت مشارکت در دفتر و کلا- سرش را با کارهای بی اهمیت گرم میکرد. زیگرید از ابتدا شراکت در آن دفتر را مدنظر گرفته بود اما در حین کار خودش را وقف کارهای بی اهمیتی مثل تایپ میکرد و در نتیجه لحظه به لحظه از هدفش دورتر می شد. او برای دیگران کار می کرد تا محبوب واقع شود و بدین ترتیب راه موفقیت را بر خود می بست. او به این خاطر که از جانب کارآموزان به عنوان فردی منفور شناخته نشود خود را هم سطح آن ها قرار می داد و به جای اینکه از توانایی آن ها در جهت ارتقاء خود بهره ببرد زحمت آن ها را به دوش خود میکشید. زیگرید برای به دست آوردن شراکت در دفتر و کلا- هیچ قراردادی در مورد میزان توانایی هایش با صاحبان دفتر منعقد نکرده بود. او در حالی که مثل یک بره مطیع بود انتظار داشت که اعضای شرکت بدون هیچگونه ادعایی نزد او بیایند و به او پیشنهاد شراکت بدهند. بسیاری از زنان چنین طرز فکری دارند. آن ها تصور میکنند که انجام کارهایی پایین تر از حد لیاقتشان آن قدرها هم بد نیست. حتی معتقدند که با مدتی کار کردن به طور رایگان می توانند توانایی هایشان را به اثبات برسانند. موانع شغلی ممکن است در خانه نیز وجود داشته باشد. بریگیته صاحب یک بوتیک است و درآمد خوبی هم دارد. او مغازه و خانه اش را با وجود ده ساعت کاری که میکند خودش نظافت میکند اما استخدام یک خدمتکار برایش کار خوشایندی نیست زیرا فکر میکند که با این کار همسایگان و دوستان او را فردی متکبر و خودبین می دانند. هایدی مدت دو سال است که به عنوان روان شناس و به طور افتخاری در یک درمانگاه کار میکند. او گمان میکرد با این کارش می تواند به طوار نیمه وقت در آن جا استخدام شود. اما متأسفانه این چنین نشد. آیا کسی حاضر می شود به فردی که دو سال بیگاری کرده است حقوقی پردازد؟

## من باید همان کاری را که از من انتظار می رود، انجام دهم.

این دام فکری به شکل های مختلفی می تواند خود را نشان دهد. هم چنین جملات زیر به افکار بیهوده و دام فکری می انجامد: "اطاعت و فرمان بری پادشاه داده خواهد شد" "خودت را دقیقاً به آن چیزی مقید کن که به تو میگویند در این صورت هیچگاه اشتباه نخواهی کرد" "تنها موقعی که از تو سؤال می شود پاسخ بده زیرا با پنهان کردن ایده ها و عقاید خود هرگز مورد تمسخر و سرزنش دیگران قرار نمیگیری". گستاخ نباش صبر را پیشه خود ساز تا تو را کشف کنند. زنان حتی با خواندن دوباره داستان ها و افسانه های قدیمی می توانند، پیام نهفته در آن ها را استخراج و به کار بگیرند. در این مورد، سیندرلا یعنی دختر افسانه ها مدتی طولانی آنچه را که نامادری بدجنس از او می خواست انجام می داد. او ساعی و متواضع بود و هیچ وقت شکایت نمیکرد تا اینکه به یک مهمانی دعوت شد. او برای اولین بار بدون اجازه نامادری اش خانه را ترک و برای خودش لباس های زیبا تهیه کرد و برخلاف خواسته نامادری اش به آن مهمانی رفت و با این تمرد خوشبختی را عاید خود کرد و دیگر از فرمان بری دست کشید. این یک قانون کلی است. زنانی که از روی تواضع و ایثار خدمت میکنند و کارهای پیش پا افتاده را انجام می دهند مورد هیچگونه تقدیر و ستایش قرار نخواهند گرفت. از دید نزدیکان و اطرافیان داشتن کسی که موانع و مشکلات را از سر راه برمی دارد بسیار خوب است، به همین خاطر از دید آن ها هیچ دلیلی برای پیشرفت چنین موجود یاری رسانی وجود ندارد. زنان دیگر نباید خود را تا حدّ یک خدمتکار تنزل دهند اما متأسفانه شمار زیادی از آنان به این کار گردن می نهند در صورتی که باید از دستورالعمل هایی که باعث فداکاری های بی ثمرشان می شود پیروی نکنند. کریستا گرافیسست است و عقاید جالبی دارد. او با دقت کار میکند و اوقات فراغتش را به یادگیری فوق انیمیشن کامپیوتری می پردازد. او سه سال پیش به عنوان یک تازه کار در یک آژانس بزرگ شروع به کار کرده و طی این زمان بهترین کارها را ارائه داده و همیشه امید پیشرفت را در سر پرورانده است، اما حالا از اینکه باید همان کارهای سه سال پیش را انجام دهد عصبانی است. او گاه گاهی سفارشات جزئی و کوچکی دارد اما هیچ وقت پروژه های آن چنانی به او محول نمی شود. او به توانایی خود ایمان دارد و بارها ثابت کرده است که می تواند کارهای کامل تر و پیچیده تری را انجام دهد. روسای کریستا نیز تصدیق میکنند که او کارهایش را به درستی و با دقت انجام می دهد و عقایدش را مورد توجه قرار می دهند اما همواره این مردها هستند که سفارش کارهای خوب را دریافت میکنند. کریستا سعی میکند کارهایش کامل و مطابق با خواسته مشتریان باشد اما همکارانش درست برعکس او عمل میکنند. آن ها خواسته مشتری را نادیده میگیرند و کار را براساس میل خودشان انجام می دهند و غالباً کار آن ها مشترکات کمی با خواسته مشتریان دارد اما با این وجود به نظر می رسد که مشتریان از کار آن ها راضی هستند. یک روز کریستا هنگام ناهار با یکی از این آقایانی که همکارش بود راجع به این موضوع صحبت کرد. او که همواره کارهایش را از روی فکر و اندیشه انجام می داد به کریستا گفت که تا به حال همیشه سعی کرده بداند که مشتری چه می خواهد و متذکر می شود اغلب پیشنهادهاتی که مشتریان مطرح میکنند ایده هایی هستند که از دیگران دیده یا شنیده اند و یا ساخته و پرداخته ذهن خودشان است. در ورای این پیشنهادات، این خواسته نهفته است که آن ها انتظار کارهای فوق العاده ای دارند. از نظر مشتریان ارزش ایده های بکر و نوین بسیار بالاتر از ایده های تکراری و غیرتخصصی است. کریستا ایده های بسیار خوبی در سر داشت، اما تا به حال به این دلیل که می خواست کارش را طبق خواسته مشتری انجام دهد فرصت عملی کردن آن ها را نیافته بود و تا به حال به اهمیت ایده های خود پی نبرده بود. این نقطه عطفی در زندگی کریستا بود. او تصمیم گرفت به تصوراتش اهمیت بیشتری بدهد. در ابتدا کریستا سعی کرد نقشه اش را در مورد کارهای کوچک به اجرا درآورد و نظرات شخصی را در آن ها اعمال کند. از آن به بعد اکثر مشتری ها طرح پیشنهادی شان را به همراه ابتکارات شخصی کریستا دریافت میکردند و با آن ها موافق بودند و حتی از ملاحظه آن شاد و خوشحال هم می شدند. حتی به نظر رئیس



هم رسیده بود که کریستا مستقل تر از قبل کار میکند. از آن موقع کریستا سفارشات بهتر و مشتری های مهم تری دارد. او همواره خواسته های مشتریان را مد نظر دارد اما در ابتدای کار از خود می پرسد که چگونه در حین انجام کار باید سلیقه شخصی اش را در آن دخالت دهد و تنها زمانیکه مشتریان فقط بر نظرات خودشان پافشاری میکنند او به طور واقعی تری به خواسته های آنان می پردازد. کریستا فهمیده است افرادی که کار خود را بدون نقص، با اطمینان، به موقع و دقیق یعنی آنگونه که انتظار می رود انجام می دهند مستعد و مورد نیاز هر شرکت و موسسه ای می باشند. آن ها این شانس را دارند که برای همیشه در یک شرکت معتبر موقعیت کاری خود را حفظ کنند. امروزه فقط آن هایی پیشرفت میکنند که از وظایف کاری خود جهت اثبات خصوصیات بارزشان بهره می برند. این دسته از افراد ممکن است در ابتدا کارهای ناخوشایندی را انجام دهند اما به ندرت مبادرت به ادامه آن میکنند و اکثراً در شرکت های دیگر مسئولیت کارهای موفقیت آمیز را به عهده می گیرند. کسانی به موفقیت دست می یابند که ایده های خود را با صدای بلند اعلام و خواسته هایشان را مطرح و اهداف شان را اجرا میکنند. آن ها عملاً نشان می دهند که می خواهید وظایف خارق العاده ای را به عهده بگیرند. فقط کسی که خسته شود کاری انجام داده است! این طرز فکر اشکال مختلف و بسیاری دارد از جمله: آنچه که بدون زحمت به دست آمده باشد برایم ارزشی ندارد. بهره بردن از دیگران در جهت ارتقاء خود عمل ناشایستی است. باید اثبات کنم که جدی و پرتاقتم. آن قدرها ضعیف نیستم که نتوانم کارهای طاقت فرسا و پست را به عهده بگیرم. اکثر خانم ها هنگامیکه کسی به کمک شان می آید و برایشان کار میکند خود را فردی متکبر و زورگو می دانند. آن ها گمان میکنند که خودشان باید کارهای سخت و پرزحمت را انجام دهند و تمام کارهایی که انجام آن را از هیچکس انتظار ندارند خودشان به تنهایی انجام می دهند و فقط زمانیکه خود را خسته کرده باشند احساس رضایت میکنند. آن ها دائماً به خود تلقین میکنند: "نابرده رنج گنج میسر نمی شود". و این رنج را مترادف با سعی و تلاش بسیار زیاد می دانند. از نظر آن ها هر چه کار بی دردسرت تر باشد به همان نسبت بی ارزش تر است. خانم هایی که کار خود را بدون زحمت و تقلای زیاد انجام می دهند اغلب احساس میکنند که واقعا کار نکرده اند و برای کاری که به سادگی انجام می شود ارزشی قائل نمی شوند. آنان معتقدند به محض اینکه در کارشان مهارت پیدا میکنند و کارشان به اصطلاح روی غلتک می افتد این احساس در آن ها ایجاد می شود که حقیقتاً کار قابل توجهی انجام نمی دهند و بنابراین حق پاداش و خشنودی ندارند. اینکه فردی بدون سعی و تلاش محسوس به پاداش دست یابد در نظرشان معقولانه به نظر نمی رسد. آنها به حرفه روزنامه نگاری اشتغال دارد. او حدود دوازده سال سابقه کار دارد و حدود وظایف خود را می شناسد. او هدفمند و با سرعت کار میکند و از آن جاکه خوب می نویسد و همواره سر موعد مقرر کارش را به اتمام می رساند اغلب ماموریت های هیجان انگیزی هم دریافت میکند. آنها با اینکه کارش را به خوبی انجام می دهد اما ناراضی است. او احساس میکند که یک جای کارش می لنگد. همکاریانش هنگام کار آه و ناله سر می دهند و پس از پایان آن واقعا خسته می شوند اما آنها فقط احساس شادابی میکنند و هیچ وقت خسته نمی شود. به همین خاطر این توهم در او پدید آمده است که به اندازه کافی کار نمیکند. آنها از موفقیت ها و توانایی های خود لذت نمی برد. او به جای اینکه از کارش که به این خوبی تحت کنترلش در آورده است و هنگام انجام آن احساس رضایت میکند خوشحال باشد به خودش شک میکند. بسیاری از خانم ها هنگامیکه به موفقیت های شغلی درخوری نائل می شوند دیگر از کارشان احساس رضایت نمیکنند زیرا معیار آن ها برای یک کار خوب خستگی روحی و جسمی است نه انجام کار بدون نقص با افکار خلاق و هوشمندانه. در نتیجه این گروه از خانم ها آن قدر کار میکنند تا خسته شوند و از پا در آیند. معیار آن ها برای کار خوب انجام صحیح آن، خلاقیت، یا حتی مورد تایید واقع شدن نیست بلکه میزان خستگی جسمی و روحی برایشان نقطه پایانی است. نتیجه آن که خانم ها آن قدر کار میکنند تا خسته شوند و میزان خستگی آن ها در پایان کار معیاری است برای ارزش آن کار و نه انجام خوب آن. بسیاری از خانم ها هنگام کار کردن احساس خستگی و از پا افتادن میکنند زیرا معیارشان برای انجام خوب یک کار به گونه ای است که هیچ گاه نمی توانند

احساس رضایت نمایند. لذا این گروه از زنان باید بیاموزند که: همه کارها حتی آن‌هایی که به راحتی انجام می‌شوند ارزشمند هستند. هم چنین کسی که شغلش را با مهارت، سریع و بدون زحمت بی‌جهت انجام می‌دهد نیز وظیفه خودش را به خوبی انجام داده است و توانایی‌اش قابل تقدیر است. قدرت در تمامی روابط اجتماعی شانس بزرگی است که به کمک آن می‌توان خواسته‌های دیگران را مغلوب خواسته خود کرد. در این مسیر هیچ فرقی نمی‌کند که این شانس بر چه پایه‌ای استوار شده باشد. ماکس وبر

## فصل ۳: ترس از قدرت

### اشاره

معمولاً زنان از قدرت کناره‌گیری میکنند و با این کار مراتب درجه بندی شده آن را استحکام می‌بخشند و موجب برقرار ماندن ساختارهای شکل یافته آن می‌شوند و بدین ترتیب ناخواسته در تثبیت ساختارهای قدرت نقش به‌سزایی را ایفا میکنند. مفهوم قدرت در مذاق بسیاری از انسان‌ها طعم نامطلوبی دارد. برای آن‌ها واژه قدرت تداعی گر فساد اعمال غیرمجاز و سوءاستفاده است. بیشتر زنان خواهان قدرت نیستند و دوست ندارند نظرات خود را به دیگران تحمیل کنند. اما با اینکه عملاً آن‌ها را تکذیب میکنند به طور ناخودآگاه دار طول جریان زندگی مبادرت به انجام آن میکنند. در حقیقت آن‌ها از قدرت خودشان بیمناکند و گمان میکنند آن کس که قدرت دارد محبوبیت ندارد. ترس از داشتن قدرت و اعمال آن، خود را به صورت دام‌های فکری مختلفی نشان می‌دهد. در صورتی که این دام‌ها بدون اینکه به اثبات رسیده باشند اعمال زنانه را تحت تاثیر خود قرار می‌دهند. در واقع این‌ها پیش‌داوری‌هایی هستند که راه رسیدن به قدرت را برای زنان مسدود میکنند. در این جا به چند نمونه از آن‌ها اشاره میکنیم: • کسی که قدرت دارد همیشه تنهاست! • دقیقاً خودت را به آن چیزی مقید کن که به تو گفته می‌شود! • کسی که قدرت دارد دیگران را به خدمت خود وادار میکند! • زنان توانایی به عهده گرفتن هیچ مسئولیتی را ندارند! • پیشرفت کردن از طریق روابط عمل ناشایست و غیر مرسوم است! • زنان موجودات خسته کننده‌ای هستند! فردی که می‌خواهد قدرتش را حفظ کند، هرگز روی آسایش نمی‌بیند! • زنان خوب و نجیب اهل رقابت نیستند! • نام و عنوان حباب‌هایی هستند که در یک چشم به هم زدن می‌ترکند! • فرد قدرتمند اول از همه وحش را می‌فروشد! • نباید ریسک کنم! • قدرت در تضاد با محبوبیت است! • کسی که خیلی خود را بالا ببرد به زمین زده خواهد شد!

## آیا قدرت تنهایی و انزوا می‌آورد؟

موفقیت و قدرت ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. هر کسی دوست دارد به شیوه خود موفق باشد. از این رو هرچه اشتیاق فرد به موفقیت بیشتر باشد به همان اندازه اشتیاق به قدرت در او افزوده می‌شود. در زمینه‌های شغلی راهی که به موفقیت و قدرت ختم می‌شود، پیشرفت و ترقی نامیده می‌شود. بیشتر زنان از اینکه مبادا با به دست آوردن قدرت، تنها و منزوی شوند به شدت می‌ترسند. از نظر آن‌ها مسیر قدرت راهی است که فقط مردان از پس پیمودن آن برمی‌آیند زیرا آن‌ها مردان را جنگ جویان بی‌باک و استواری می‌دانند که هم قابل تحسین و هم درخور دلسوزی‌اند. براساس چنین نظری مردان طالب قدرت، به تنهایی مبتلا می‌شوند بنابراین بهتر است که زنان از آن صرف نظر کنند و فقط جایگاه خود را استحکام بخشند و کاری به اهداف خطرناک مردانه نداشته باشند. و در عوض این، دوستی، همکاری و روابط اجتماعی را برای خود به ارمغان بیاورند. زنان درک نمیکنند که قدرت و موفقیت در یک جهت و تنهایی در جهت دیگری قرار دارد. متاسفانه ظواهر هم این طور نشان می‌دهد که بسیاری از

مردان قدرتمند تنها هستند اما باید عمیقاً به این مسئله پی برد که این تعداد دلیل قانع کننده ای برای اثبات این موضوع نیست زیرا اغلب مردان با مبارزاتی که بر سر تصاحب قدرت به راه می اندازند دیگر فرصت نمیکنند در اجتماعات دوستانه شرکت کنند. هم چنین از رسیدگی به امور خانواده صرف نظر میکنند و بدین ترتیب زمینه های تنهایی خود را فراهم می آورند. مردان همانند زنان که با ساختار زنانه خود پیوند خورده اند هم پیمان با ساختار مردانه خود هستند. به همین خاطر است که زنان برای رسیدن به موفقیت و قدرت نباید از شیوه های مردانه استفاده کنند. البته خانم ها با وجود داشتن جسارت لازم برای امتحان راه های جدید به هیچ وجه نباید از همان شیوه های قدیمی استفاده کنند. تعدادی از مردان و بسیاری از زنان، یک زن تک تاز و جویای قدرت را فردی تنها و رها شده می دانند که جز طلب قدرت هیچ امکان دیگری برایش وجود نداشته است. آن ها او را زن خبیثی می دانند و میگویند چنین زنی به این خاطر که کسی دوستش ندارد باید به تنهایی از خودش مراقبت کند. آن ها موفقیت او را به اجبار و از روی ناچار می دانند و معتقدند که او راه پیشرفت را به هیچ وجه از روی میل و رغبت انتخاب نکرده است. با توجه به این استدلال ها این مطلب باز هم مطرح می شود که آیا قدرت تنهایی می آورد یا زنان تنها رو به قدرت می آورند؟ در هر دو حال زنان از این قدرت که اجباراً منجر به تنهایی می شود، می ترسند و به هیچ وجه نمی خواهند که دیگران آن ها را به عنوان فردی تنها و رها شده بدانند و بالاخره اینکه دوست ندارند یک عمر لقب پیر دختر را یدک بکشند. مسلماً گریز از چنین دام فکری بسیار دشوار است. البته خانم هایی که به طور جدی کار خود را دنبال میکنند و دستیابی به موفقیت را لازمه کار و زندگی شان می دانند زمان کمتری را وقف دلجویی از دیگران میکنند. اما این مطلب بدین معنا نیست که این زنان طالب تنهایی هستند و دیدار دوستان و آشنایان موجب تکدر خاطرشان می شود. برعکس زنانی که از کارشان اهداف روشنی دارند و وظایف خود را با تمام انرژی انجام می دهند معمولاً در زمان فراغت شان نیز فعال هستند. آن ها از قدرت خود بهره میگیرند تا دیگران را تحت حمایت خود در آورند و اعتماد به نفس شان این اجازه را به آن ها می دهد که تکیه گاه و کمکی برای دوستان و همکاران خود باشند. آن ها در اوقات فراغت، خود را سرشار از انرژی میکنند و از تعطیلات شان بهره کافی می برند و هم چنین از بودن در کنار دوستان خود لذت می برند. لاریسا توانسته است خود را از باور "تنهایی یک قدرتمند" رهایی بخشد. او بدون اینکه از تنهایی بترسد اهداف شغلی اش را با انرژی دنبال میکند و از اینکه می تواند به تنهایی تصمیم بگیرد و به دیگران امر و نهی کند احساس رضایت میکند. لاریسا اصلاً از اینکه زیر دستانش نسبت به سختی دستوراتش، بهانه گیری یا شکایت کنند ناراحت نمی شود. او به نظرات دیگران صحبت میکند و هم چنین از نظرات افراد مورد اطمینانش استفاده میکند. غالباً مشتریان ما، همکاران و اطرافیان لاریسا سعی میکنند که به او در مورد بی توجهی اش هشدار دهند و علت این کارشان را بی مسئولیتی او در قبال خانواده اش مطرح میکنند. این موضوع معمولاً فکر او را به خود مشغول میکند اما پس از مدتی دوباره همه چیز برایش روشن می شود و به راهش ادامه می دهد. او لحظاتی که وضعیت روحی اش نامساعد یا دچار ابهامات شده باشد به شوهر یا یکی از دوستانش تلفن می زند تا آن ها در مورد وضعیت خانواده اش به او اطمینان دهند. برای این قبیل زنان حمایت شدن از جانب دوستان شان بسیار اهمیت دارد. بدون در نظر گرفتن اینگونه استثنائات امروزه به قدرت رسیدن زنان هنوز مسئله غیرقابل قبولی است. آن ها فقط می توانند کمی فعالیت های بلندپروازانه داشته باشند و به نمایش توانایی های خود پردازند اما نباید مبادرت به عملی کردن آن ها کنند زیرا در این صورت خطر تنهایی تهدیدشان میکند. در نظر آن ها اعمال قدرت فقط مختص مردان است. ترس از دست دادن خصوصیات زنانه باعث می شود که آن ها حتی واژه موفقیت را خطرناک قلمداد کنند. یک زن موفق این چنین پیشنهاد کرده است: بهتر است هنگام سخن گفتن از واژه "شغل" در کلام خود استفاده کنیم، زیرا هنگامیکه میگوییم "حرفه" اینگونه به نظر می رسد که فرد می خواهد حقوق شخصی دیگران را پایمال کند. از نظر زنان تواضع و فروتنی لازمه دستیابی به هر نوع موفقیتی است. اما در این میان یک دفعه افکار بیهوده ای به طور ناخواسته به طرف زنان هجوم می آورند و بلندپروازی های آن ها را خطرناک جلوه می دهند.



این افکار به آن‌ها تلقین میکنند که زنان نباید پیشرفت کنند. به این ترتیب حتی زنان سختکوش و قدرت طلب از روی ترس از خواسته‌های خود صرف نظر میکنند. آن‌ها تمام شب‌ها با این فکر به خواب می‌روند که چگونه آرزوی پیشرفت خود را مخفی نگه‌دارند تا خصوصیات زنانگی‌شان را از دست ندهند و وقتی از همکاران مرد خود عقب‌مانند خود را مورد تبعیض حس میکنند. آن‌ها برای رسیدن به موقعیت‌های واقعا خوب بی‌اختیار تلاش میکنند اما ناگهان اندیشه‌تهایی به سراغ‌شان می‌آید و باعث توقف‌شان می‌شود. آن‌ها انتظار دارند و اجازه می‌دهند که دیگران به خصوص مردان از آن‌ها پیشی بگیرند و همیشه نسبت به رئیس خود وفادار می‌مانند و با این کار نشان وفاداری را به سینه‌هایشان نصب میکنند. بسیاری از زنانی که از امکانات خوبی برای پیشرفت برخوردارند در اغلب موارد به قدری خود را نسبت به محل کار و روسای خود وابسته می‌دانند که حتی اندیشه تغییر شغل‌شان را گناه کبیره‌ای می‌دانند و از اینکه به خوبی با آن‌ها رفتار می‌شود تشکر میکنند و به آنچه که به دست می‌آورند قانع هستند و آن‌ها را باور دارند.

### ایده‌هایت را برای خودت نگه‌دار!

زنان غالباً خود را با شرایط موجود سازگار میکنند و هرگز شرایط نامساعد را مورد انتقاد قرار نمی‌دهند. و حتی زمانیکه نسبت به درستی کاری تردید دارند فقط به این دلیل که جرأت ابراز آن‌ها را ندارند، مبادرت به انجام آن میکنند. کسی که همواره خود را با هر وضعیتی وفق می‌دهد نمی‌تواند سگان زندگی‌اش را به دست بگیرد و این دلیل اصلی درج‌زدن زنان در زندگی است. تنها آن کس که قوانین زندگی‌اش را طبق نظرات شخصی‌اش به اجرا درمی‌آورد می‌تواند زندگی مطلوبی داشته باشد، در این صورت نه تنها بازپچه دست دیگران نمی‌شود بلکه می‌تواند دیگران را در زندگی خود به بازی بگیرد. تنها آن‌هایی که با شهامت اظهار میکنند: "این یک قانون قدیمی است که من آن را قبول ندارم بلکه می‌خواهم خودم راه‌های جدیدتر را امتحان کنم". و بعد بر اساس گفته‌های خود عمل میکنند می‌توانند با عملی کردن نظرات خوب‌شان زندگی سعادت‌مندی داشته باشند. زنان نمی‌دانند که تا چه حدی می‌توانند دیگران را در زندگی خود دخالت دهند، به همین خاطر از ترس اینکه مبادا موجبات ناراحتی دیگران را فراهم آورند، از حق مسلم خود چشم‌پوشی میکنند. زن امروزی هم چون نسل‌های گذشته خود سربه‌راه و مطیع است و افکار فسیل‌شده را همانند اجدادش با گوشت و پوستش عجين میکند. او با اینکه از تفاوت‌های زندگی امروزی با گذشته‌های دور واقف است همواره سعی میکند که پیوند خود با افکار فسیل‌شده را حفظ کند. و هنگامیکه با تفاوت‌های فاحشی مواجه می‌شود به خود نهیب می‌زند که: "پیشنهادات را برای خودت نگهدار؛ به هر حال دیگران بهتر از تو مسائل اطراف‌شان را درک می‌کنند در غیر این صورت رسوا خواهی شد". این گروه زمانیکه می‌خواهند تغییراتی در شرایط موجود ایجاد کنند یا آن‌ها را نادیده بگیرند احساس گناه میکنند. از نظر آن‌ها قدرت برای زنان عذر غیرقابل‌بخششی است. مثال پترا کمک خوبی برای درک بهتر این مسئله است. او اغلب با دوستانش دوچرخه‌سواری میکند و با اینکه محیط اطراف را به خوبی می‌شناسد اما هرگز پیشنهاد عبور از مسیری را نمی‌دهد. او می‌ترسد که دیگران وی را به عنوان فردی پرمدها و قدرت طلب بدانند، اما دوستانش برعکس او پیشنهادات حتی غلط‌شان را مطرح میکنند و او را مجبور به عبور از راه‌های صعب‌العبور یا اشتباه میکنند به طوری که گاهی اوقات در این راه‌ها گم می‌شوند. به همین خاطر لذت او از دوچرخه‌سواری‌های دسته‌جمعی به تدریج کمتر از قبل شده است اما باز هم سکوت میکند. بسیاری از زنان اینگونه رفتار میکنند یا اینکه با احتیاط در گوش دیگران زمزمه میکنند که راه‌های دیگری نیز وجود دارد و در پایان وقتی می‌بینند که دیگران برای عقایدشان اهمیتی قائل نمی‌شوند و نجوای آنان را نشنیده تلقی میکنند رنجور و سرخورده می‌شوند.

### رسیدن به هدف و از دست دادن آن

وضعیت زمانی بدتر می شود که زنان آنچه را که می خواهند به دست آورند؛ اما بلافاصله پس از دستیابی به موفقیت، پایمال کردن حقوق دیگران به آن‌ها نسبت داده شود. زیر پا گذاردن حق قانونی دیگران بیشتر از نداشتن قدرت، زنان را آزار می دهد. آن‌ها دائماً از این موضوع که مبادا از قدرت خود سوءاستفاده کرده باشند هراسانند. احساسات زن امروزی در مورد قدرت دو جانبه است. از سویی طالب قدرت است و از احساس ضعف هایش ناراحت می شود و خود را در تنگنا می بیند. می خواهد در شغل خود وظایفی را به عهده بگیرد اما به اندازه کافی قدرت به انجام رساندن آن‌ها را ندارد و اغلب از بودجه‌های مالی ناچیزی برخوردار است یا اینکه اختیار و اجازه‌ای ندارد تا کسی را استخدام کند و از نیروی کمکی و نظراتش در جهت پیشبرد اهداف خود استفاده کند. او با اینکه دوست دارد مسئولیت پذیر باشد مشکلات را به جریان بیاورد، برخی سنت‌ها را در هم شکند مسبب تغییراتی شود و عنان اختیارات مالی و تصمیمگیری‌های مهم را به دست گیرد اما به طور صددرصد این مباره را آغاز نمیکنند زیرا می ترسد که نمایش لیاقت هایش دیگر محبوب واقع نشود. او می ترسد که مغرور و متکبر به نظر برسد و خصوصیات زنانه‌اش را از دست بدهد. به همین خاطر حاضر نمی شود برای رسیدن به اندکی قدرت چنین بهای سنگینی را پردازد و این طور می شود که از همه خواسته‌های چشم پوشی میکند. حتی در بین خود خانم‌ها نیز چنین مشکلاتی وجود دارد. سوزان و رزیتا هر سال به سفر مشترکی می روند. امسال آن‌ها با وجود خواسته‌ها و نیازهای متفاوتی که داشتند تصمیم گرفتند مشترکاً به سفر بروند. سوزان قصد استراحت داشت اما رزیتا حال و هوای تجربه. این بار سوزان پیشنهاد کرد که در هتلی زیبا با سونا و استخر در اطراف یک شهر بزرگ اقامت کنند. رزیتا با تعجب فوراً پیشنهاد او را پذیرفت. در طول تعطیلات به نظر می رسید که هر دوی آن‌ها احساس رضایت می کنند. سوزان آرامش و فرهنگ شهر را پسندیده بود و رزیتا هم سرحال به نظر می رسید. اما در راه بازگشت رزیتا لب به شکایت گشود و نارضایتی‌اش از رفتن به این سفر را برای سوزان بیان کرد. او حس می کرد که حقوقش پایمال شده است. در حقیقت او دلش می خواست به پاریس سفر کند نه به آن شهر ساکت. سوزان از این بابت خود را مقصر می دانست. او که شکایت‌هایی از این قبیل را از دیگر همکارانش نیز شنیده بود برای مشورت نزد من آمد و می خواست بیاموزد که چگونه از ابراز عقایدش جلوگیری کند. چون گمان می کرد که با این کارها همانند مردان به نظر می رسد و خصوصیات زنانه‌اش را در معرض خطر احساس می کرد. من از سوزان خواستم که دقیقاً بگوید چه وقت و حق چه کسی را زیر پا گذاشته است و تازه زمانی که سوزان با لحنی معترضانه به تشریح موقعیت‌های مختلفی پرداخت متوجه سرمنشا چنین بحث‌هایی شد و فهمید که واقعا حق کسی را پایمال نکرده است بلکه تصمیماتی را گرفته است تا از پذیرش عقاید دیگران شانه خالی کند. داستان‌های مختلفی که او تعریف میکرد یک نقطه مشترک داشت. دیگران در اصل نمی دانستند که چه می خواهند اما سوزان در اکثر موارد تصورات روشنی از خواسته‌های خود داشت و آن‌ها را آگاهانه بیان میکرد. او دیگران را در ارائه پیشنهادات شان آزاد میگذاشت و از هر جهت آماده توافق و سازش با نظرات دیگران بود اما در اغلب موارد نظراتش مورد استقبال همکاران و دوستانش قرار میگرفت. در واقع آن‌ها نسبت به تمام کارها به خود تردید راه می دادند و احتمالاً دلیل عدم ابراز عقایدشان همین تردیدها بود؛ اما سوزان با صراحت، هدفمند و بدون در نظر گرفتن خصوصیات زنانگی خود عمل میکرد. این خصوصیات ندرتاً هم زمان در یک الگوی رفتاری زنانه بروز میکنند. سوزان مستقیماً تصوراتش را بیان میکرد. نه به آرامی سخن میگفت و نه تردید داشت. خواسته‌هایش را می شناخت و اکثراً به آنچه که می خواست می رسید. سوزان باید ارزش این خصلت‌های خویش را می دانست. او از طرفی نمی خواست دختر خودخواه و شروری باشد اما از طرف دیگر هم دوست نداشت عضو زنان مطیع، سازشکار و قابل انعطاف باشد. زنانی که مدبرانه افسانه‌های اطاعت را می خوانند و آن را در تمام جزئیات زندگی به کار میگیرند. البته اینگونه توانایی‌های سوزان از روی تدبیر و سیاست نبود. تدبیر یعنی هنر مذاکره. این هنر نتایجی را به همراه می آورد که همه به کمک آن می توانند

بهره ای را نصیب خود کنند.

### آیا قدرت به معنی استثمار است؟

اریکا زنی تاجر است. او برای من تعریف کرد که به کارمندانش حقوق خوبی می دهد اما در عوض از آن ها انتظار دارد که برایش خوب کار کنند به همین خاطر بسیار سختگیر است و از این بابت احساس گناه میکند. او مرتباً برای کارمندانش توضیح می دهد که برای به ثمر رساندن هدفش مجبور است از حداقل امکانات حداکثر استفاده را ببرد. او سعی میکرد از قدرت خود به عنوان یک سرمایه در سوء استفاده نکند و همواره از این می ترسید که مبادا دیگران را تحت استثمار قرار دهد. او از خودش انتظار بیشتری داشت تا از کارمندانش. اریکا نمی خواست کسی را با حقوق پایین استخدام کند و کارمندان را مجبور به اضافه کاری نمیکرد زیرا این کار از نظر او استثمار بود. از طرفی توانایی مالی برای استخدام کارمندان دیگری با حقوق مکفی را نداشت. اریکا حتی یک بار هم امتحان نکرده بود تا ببیند آیا کارمندانش مایل به اضافه کاری هستند و آیا کسی دوست دارد با حقوق پایین تر استخدام شود یا نه؟ هراس از استثمار نکردن دیگران حتی در امور خانه داری نیز مشاهده می شود. بعضی خانم ها با وجود کار سنگین خانه حاضر به استخدام یک نیروی کمکی یا پرستاری برای نگهداری از بچه ها نمی شوند. یا چنان چه راضی شوند ممکن است که خودشان باز به انجام بعضی کارها بپردازند تا در نظر دیگران محبوب واقع شوند نه فردی مستبد و زورگو.

### آیا قدرت موجب از بین رفتن شخصیت می شود؟

پیش داوری های زیادی در ذهن خانم ها وجود دارد که از طریق ترس از به دست آوردن قدرت ناشی می شود. برای آن ها قدرت، به حراج گذاشتن روح خویشتن و پیمانی منحوس با شیطان است و مهر تثبیت کننده آن دامی است که باعث قربانی کردن دیگران می شود. اینگونه عقاید با اینکه به زبان نمی آیند اما به وضوح در ذهن همه زنان احساس می شوند. این دام طوری ظاهر می شود که قربانی با زبان خود بگوید: "من نمی توانم به دیگران دستور انجام کاری را بدهم زیرا به نظرم می رسد که گویی می خواهم به حقوق دیگران تجاوز کنم". هنگامیکه گفته می شود خانمی که قدرت دارد دارای شخصیت بدی است، بدترین نوع احساسات علیه او شروع به خودنمایی میکنند زیرا آنکس که منش بدی دارد حتما در ارتباط با شیطان است و وجودش سراسر حيله و مکر است. زنان سربه راه و مطیع فقط از دور نظاره میکنند که چنین زنی قادر به انجام چه کارهایی است. از این رو با جهت نگاه هایشان نشان می دهند که همه چیز را می دانند و وقتی یکی از خانم های همکارشان ترفیع میگردد به او تهمت می زنند که یا به او ارثیه ای رسیده یا با رئیس شرکت بده بستانی داشته است.

### هیچ مسئولیتی را نپذیرید!

معمولاً خانم ها هنگام مواجهه با مشکلات مسئولیت پذیر می شوند البته به شرطی که آن مشکل احتیاج به دخالت زیاد آن ها نداشته باشد. در واقع آن ها ترجیح می دهند که کارهای حاشیه ای را به عهده بگیرند ولی از ترس شان هیچ وقت مسئولیت وظایف مهم را نمی پذیرند و گمان میکنند که بهتر است از نفوذ خود چشم پوشی کنند. گرچه ممکن است بعدها این چشم پوشی مدت ها فکرشان را به خود مشغول کند. قدرت داشتن به این معنی است که دیگران را طوری تحت تاثیر قرار دهید که کاری برایتان انجام دهند حتی وقتی که از انجام آن احساس رضایت نکنند یا اصلاً تمایلی به انجام آن نداشته باشند. اما این گونه عمل کردها برای خانم ها دشوار است. آن ها از یک طرف نمی خواهند دیگران را تحت فشار بگذارند و از طرف دیگر خود را مسئول انجام درست و به موقع کارها می دانند و از این می ترسند که مبادا آن هایی که خود را لایق و مهره اصلی بازی تصور میکنند

نتوانند از پس انجام درستکارهای سخت برآیند. آن‌ها مثل همیشه اصلاً توجه نمیکنند که خودشان هم همیشه برای انجام بعضی کارها سرحال نیستند و حتی گاهی از اوقات از انجام آن رنج نیز می‌برند. با این حال خود را مجبور میکنند که باید خوب کار کنند. پس وقتی خودشان از پس انجام کارها برمی‌آیند حتماً دیگران هم چنین توانی را دارند. آن‌ها از خود انتظار توانایی، تکامل، اطمینان و مداومت را دارند حتی وقتی اصلاً حال و حوصله‌ای برای انجام کارها ندارند اما توقع چنین پیروزی‌هایی را از دیگران ندارند. آن‌ها تنبلی و سستی دیگران را درک میکنند. البته از شوهر خود که موقعیتی کسب نمیکنند یا از همکار تنبل و سست خود بهانه جویی میکنند اما با این حال هیچ تقاضایی را از آنان طلب نمیکنند. صاحبان قدرت باید زیردستان خود را رهبری کنند اما زنان گمان میکنند هر کس خودش باید بداند که چه کاری لازم و ضروری است و بعد بر اساس آن عمل کند. آن‌ها از رهبری دیگران ابا دارند زیرا نمی‌خواهند به کسی امر و نهی کنند. زنان حتی آن‌هایی که صاحب پست و مقام هستند به ندرت می‌توانند کسی را مجبور به تغییر رفتار کنند. آن‌ها هر اندازه بیشتر دیگران را مجبور به انجام کاری کنند بیشتر خود را در قبال اشتباهات او مسئول می‌دانند. اما به هیچ وجه خود را باعث موفقیت‌های شخص مورد نظر نمی‌دانند و با او مانند کسی رفتار میکنند که موفقیت خود را با دست رنج خود به دست آورده است. زنان سر به راه و مطیع تمام زحمات را به دوش خود میکشند و نمی‌خواهند صاحب قدرت باشند. آن‌ها اقتدار را با استبداد اشتباه میگیرند. البته فقط کسانی که اقتدر دارند می‌توانند به دیگران برای انجام بعضی کارها انگیزه بدهند و بر آن‌ها تاثیر بگذارند. قدرت و اقتدار رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند. اقتدر فرد به خاطر دریافت هوشمندانه بعضی مسائل است یا به خاطر مسائل مادی یا اینکه صاحب اقتداری طبیعی است که نوع اخیر آن از لیاقت‌های انسانی نشأت میگیرد و از جانب دیگران احساس و پذیرفته می‌شود. کسی که صاحب اقتدر طبیعی است قدرت دارد و می‌تواند انسان‌ها را هدایت و رهبری کند و امور را به جریان بیاورد.

### آیا جانوران بزرگ دارای خوی درندگی هستند!

علاوه بر مطالب ذکر شده زنان باید بیاموزند که نفوذ خود را ارتقاء دهند. رئیسی که به کارمند مونث خود وعده می‌دهد او را به یک همایش علوم بدیعی بفرستد و بعداً از آن جا که آن کارمند مدرکی برای اثبات گفته‌هایش ندرد زیر قولش می‌زند به هیچ وجه فرد قابل اعتمادی نیست. زنان گمان میکنند که همیشه باید تسلیم رئیس خود باشند. آن‌ها از این می‌ترسند که اگر اعتراضی کنند کار خود را از دست بدهند. زابرینا که دستیار مدیر تجاری یک فروشگاه تک فروشی است می‌خواست نصف سال را مرخصی بدون حقوق بگیرد و به سفری که از مدت‌ها پیش به مقصد آمریکای جنوبی ترتیب داده بود برود. او می‌دانست که یکی از همکارانش می‌تواند بدون مشکل کار او را انجام دهد. در واقع یکی از همکاران زابرینا آماده بود که وظایف او را به عهده بگیرد. در ضمن از این بابت خوشحال هم بود زیرا گمان میکرد که فرصت پیش آمده موقعیت خوبی برای اثبات توانایی‌هایش خواهد بود تا بعدها بتواند در شغلی مشابه آن اعلام آمادگی کند. اما زابرینا می‌بایست رئیس خود را متقاعد میکرد. او مجموعه‌ای از دلایل را گردآوری کرده بود که ثابت میکرد آقای رئیس در غیبتش با مشکلی مواجه نخواهد شد اما فهماندن این قضیه به رئیس کار بسیار مهمی بود زیرا اثبات توانایی جانشینش به تنهایی آقای رئیس را متقاعد نمیکرد بلکه باید از نفوذ و اقتدار خود در این کار استفاده میکرد. او می‌دانست که رئیس به او اجازه رفتن نمی‌دهد. بنابراین در ابتدا دلایل رئیس را شنید و بعد دلایل موجه تری را ارائه داد. زابرینا می‌دانست که رئیس از میزان توانایی‌هایش آگاه است و از طرفی به خودش نیز اطمینان داشت این موضوع که آیا شش ماه مرخصی میگیرد یا نه به اقتدار خود او بستگی داشت. او با لیاقت و هم چنین اعتماد به نفس خود می‌توانست توانایی‌هایش را اثبات کند و از آن برای پیشبرد اهداف خود استفاده نماید.

### آیا انسان مجاز به استفاده از روابط است؟

زنان گمان می کنند که استفاده از روابط در جهت نیل به مقاصد شغلی شان کار درستی نیست زیرا می ترسند با این کار بهانه ای به دست غیبت کنندگان دهند. بر همین اساس ایجاد ارتباطات سالم با افراد صاحب نفوذ را بر خود قدغن میکنند و از ترس آبروی شان از تحریک حس کنجکاوی خود در جهت کسب اطلاعات مفید جلوگیری می کنند. آن ها به هیچ وجه دوست ندارند که هدیه ای دریافت کنند زیرا این کار را هم معنای سوءاستفاده و بهره بردن از روابط می دانند. درحالیکه ایجاد روابط خوب یا ارتباطات مثبت یکی از ملزومات زندگی مطلوب است و کسب اطلاعات مفید کمک موثری برای گذراندن یک زندگی سعادتمند است. البته هرچه این روابط بعد وسیع تری بیابد زندگی مطلوب تری را موجب می شود. اما کسانی که خود را در برابر اطلاعات مفید ناشنوا تلقی میکنند، در حقیقت سرنوشت زندگی خود را به بازی گرفته اند و دوران ملالت باری را برای خود فراهم می آورند. در عوض افرادی که با همکاران و روسای خود روابط خوبی برقرار میکنند به قدرت زوال ناپذیری دست می یابند. البته برقراری روابط سالم به معنای انجام وظایف دیگران نیست بلکه به معنی آگاهی از علائق دیگران تا حد امکان است.

### آیا زنان زمینه ساز انواع موفقیت ها هستند

زنان با این که زمینه ساز موفقیت های چشمگیر هستند اما قدرتی ندارند. همواره به زنان تلقین می نمود که آن ها افراد کلیدی اما در عین حال حاشیه ای هستند که با اتخاذ تصمیمات مهم باعث می شوند که شوهران شان به مقامات بالایی دست یابند و چه بسا از خود آن ها نسبت به کسب موفقیت علاقه مندتر هستند. اینکه گفته می شود همسر فلان آقا موجب پیشرفت شوهرش شد فقط حرف است اما متأسفانه خانم ها با این حرف ها خود را گول می زنند و فکر میکنند آن ها بدون اینکه عملاً وارد صحنه شده باشند تمام برنامه ها، موفقیت ها و خلاصه تمام زندگی را تحت نفوذ خود دارند. اما تا به حال هیچکس نفوذی که خانم ها از آن دم می زنند را ندیده است. حتماً منظور از این نفوذ همان ادعایی است که خانم ها را تشویق به فروتنی و بعد وادار به سکوت میکند. پس در این صورت این فروتنی چه معنایی دارد؟ و اگر واقعا در زندگی موثر است چه چیزی مانع از این می شود که زنان وارد عمل شوند. و چه چیزی باعث می شود که فقط از دوردستی بر آتش داشته باشند. به عنوان توضیح چنین تفکر زنانه ای ابتدا ترس آن ها از موفقیت و یا عدم موفقیت مطرح می شود. روش های فراوانی برای کشف علت ها وجود دارد. به احتمال زیاد کشف الگوهای درونی و شخصی یک خانم کار بسیار جالبی است اما در مورد پاسخ به سئوالات زیر کمک زیادی نمیکند که: زنان چطور باید توانایی های خود را در معرض دید همگان بگذارند. یا اینکه چگونه حقوق متعلق به خود را با خیالی آسوده استفاده کنند؟ آن ها چگونه می توانند شرمندگی شوهران شان را از داشتن درآمد کمتر نسبت به آنها تحمل کنند؟ چگونه می توانند هنگامیکه فرزند چهارده ساله شان در درس و مدرسه مشکلاتی دارد احساس گناه نکنند و کارهایشان را انجام دهند؟ چگونه می توانند از این که همسرشان خودش پیراهن و لباسش را اتو میکشد دچار احساس بدی نشوند؟ این ها ترس از موفقیت نیست بلکه احساس گناه است. چنین وجدان ناراحتی از عوارض ترس از عدم فرمان برداری است و همین ترس است که موجب توقّف آن ها می شود. البته همین مادران با چشم پوشی و صرف نظر از موانعی که در زندگی با آن مواجه می شوند این الگوها را به دختران خود انتقال می دهند. مادری که به دختر خود میگوید: "من با پدرت صحبت میکنم". و بعد دور از چشم فرزندان همسرش را راضی میکند که به دخترش اجازه فلان کار را بدهد دختر خود را دچار سردرگمی میکند. دخترک گمان میکند که پدر و مادر باید تصمیمات قطعی را با مشورت همدیگر بگیرند اما غالباً می بیند که تصمیم، تصمیم پدر است. این مادر به فرزندش می آموزد که بهتر است به جای رفتار روشن، صریح و واضح، مبهم رفتار کند. زنان فکر میکنند که مشاوران شایسته و بالیافتی هستند که با کمک این خصایص بهره های خوبی را نصیب خود میکنند نه فریبکارانی که با کمک انواع ترفندها منافعی را برای خود دست و

پا می نمایند. البته اغلب زنان، شوهران خود را به جلو می رانند زیرا می خواهند که آن‌ها مقامات علمی بالایی را به دست آورند و درآمد خوبی داشته باشند. اما هنگامیکه صحبت از فراهم آوردن یک زندگی مرفه، بدون دغدغه و تامین مخارج آن می شود، یک باره احساس وابستگی میکنند و توانایی های خود را پنهان میکنند و در پایان نمی توانند برای یک بار هم که شده، روی پای خود بایستند و زندگی مطلوبی را برای خود فراهم آورند و به ندرت به مقامات بالا دست می یابند.

### آیا حفظ قدرت به معنای یک مبارزه همیشگی است؟

زنان گمان میکنند که حفظ قدرت تلاش و مشغولیتی خسته کننده است اما واقعیت درست برعکس است؟ یعنی استفاده روز افزون از قدرت موجب ثبات بیشتر آن می شود. زنانی که عاقبت تصمیم میگیرند از قدرت خود استفاده کنند و بعد با ظرافت از قدرت خود بهره می برند، به سرعت متوجه می شوند که: اگر فرد قدرت ناچیزی داشته باشد رسیدن به قدرت های بزرگ تر برایش ساده تر است. خانم رئیسی که به همکاران و کارمندان خود وظایف واضحی را محول میکند و شیوه به اجرا درآوردن آن‌ها را آشکارا تحت کنترل خود می گیرد و با وجودی که زمان استراحتی برای کارمندان خود در نظر میگیرد، از زمان خود بیشترین بهره را می برد در حقیقت نیروی قدرتش را در جهت مناسبی به جریان انداخته است. وقتیکه او با ادامه تحصیل کارمندانش موافقت میکند، حقوق آن‌ها را افزایش می دهد، در ازاء هر اضافه کاری پاداش مناسبی را در نظر میگیرد وظایف صریحی و مسئولیت های جذاب و جالبی را به عهده آن‌ها میگذارد، از جانب کارمندان خود مورد حمایت قرار میگیرد. این خانم که توانایی انجام کار و مدیریت مناسب خود را به همگان اثبات میکند موفقیت هایش را فقط و فقط مدیون مهارت و دانشش خواهد بود. به همین خاطر شایسته است تا وظایف بزرگ تر را به عهده بگیرد. در حقیقت به کارگیری قدرت مانند جاده های مارپیچی کوهستانی است که مدام رو به بالا حرکت میکند.

### دختران مطیع اهل رقابت نیستند

تقسیم وظایف برای زنان کار بسیار دشواری است زیرا می ترسند با قرار دادن وظایف سنگین بر دوش دیگران خودشان از دور خارج شوند. آن‌ها خودشان وظایف کسل کننده را به عهده میگیرند چون از واگذار کردن آن‌ها به دیگران احساس شرمندگی میکنند. وظایف مهم را هم از ترس ایجاد رقابت به کسی محول نمیکنند و فقط وظایف کم اهمیت و ناچیز را آن‌ها با منت به دیگران می سپارند و چه بسا در بسیاری از موارد نیز آن‌ها را خود به عهده میگیرند و گمان میکنند با این کارها می توانند دیگران را به خود وابسته کنند و خلاصه با حماقت هایشان به جای اینکه از نیروی خود در جهت مثبت استفاده کنند آن‌ها را به آسانی هدر می دهند. و بالاخره در اثر چنین تفکراتی افسرده می شوند و انگیزه همکاران خود را نیز کاهش می دهند. این گروه از زنان حتی از فکر داشتن یک جانشین احتمالی بر خود می لرزند و سعی میکنند هرگز با کسی رقابت نکنند زیرا توان دیدن ناراحتی دیگران را ندارند. اما نمی دانند که پیشرفت بدون وجود رقابت امری غیرممکن است. روی دیگر سکه قدرت زمانی خود را نشان می دهد که زنان مثلاً قدرتمند یا مشغولیت های فراوان و کار تمام وقت خود، زمان استراحت بیشتری را به دیگران اهداء کنند. آن وقت است که خود را خدمتکاران حلقه به گوش دیگران احساس میکنند و این باعث می شود که دیگر نتوانند به هیچکس اطمینان داشته باشند و با وجدان راحت کاری را به او بسپارند. به همین خاطر است که به ابرقدرت های حرفه شان متوسل می شوند. این قضیه دقیقاً تکرار همان افسانه ای است که شاهزاده جوان آن با درخش تندپای خود می آید و منجی مردان و زنان قصه خود می شود اما در واقعیت این اتفاق هیچ گاه روی نمی دهد. در این میان فقط تعداد اندکی از خانم‌ها هستند که نسبت به این مسئله آگاهی لازم را دارند. این فکر بیهوده که: "بهرتر است تمام کارها را خودم انجام دهم تا مجبور به بحث و مشاجره با کسی نشوم" زنان را



مجبور می‌کند که تمام وقت و تا سرحدّ مرگ کار کنند. متأسفانه زنی که چنین دستوری را شیوه زندگی خود قرار دهد هیچ قدرتی نخواهد داشت و فرصت‌های خود را یکی پس از دیگری از دست خواهد داد.

### برای نام و فامیل مان نباید ارزشی قائل شویم؟

بسیاری از زنان برای نام خود هیچ ارزشی قائل نیستند. آن‌ها هنگام ازدواج به سادگی و باکمال میل از نام فامیل خود صرف نظر میکنند. حتی زمانی که می‌خواهند خود را معرفی کنند خیلی راحت هویت اصلی خودشان را به دست فراموشی می‌سپارند و خود را با نام شوهرشان به دیگران می‌شناسانند و در واقع پشت شغل و درایی همسرشان پنهان می‌شوند. آن‌ها شخصیت واقعی خود را زیر سؤال می‌برند و ترجیح می‌دهند به جای خانم فلانی همسر فلان آقا نامیده شوند. حتی زنانی که از لحاظ شغل درای درجات بالایی هستند نیز عنوان همسران خود را محترمانه تر از عنوان خود می‌دانند و ارزش مقام و موقعیت خود را تا حدّ غیرقابل تصویری پایین می‌آورند و به راحتی آن‌ها را نادیده می‌گیرند. آن‌ها حتی به طور آگاهانه از ذکر نام خود بر سر در محل کارشان چشم‌پوشی میکنند و همین کارها باعث می‌شود که بیشتر از یک منشی و یا کارمند دفتری در نظر گرفته نشوند. اما با این حال ناراحت نمی‌شوند و خود را قانع میکنند که مهم توانایی‌هایشان است نه "عناوین". آن‌ها درک نمیکنند که برای اثبات توانایی‌هایشان باید آن‌ها را در معرض دید بگذارند نه در پس درهای بسته. زیباییا دو مدرک دکتر و یک نام پرآوازه دارد اما روی تابلوی سردر محل کارش فقط نوشته است "ز. اشمیتن" او حتی اسم کوچکش را نیز کامل ننوشته است. عناوین دارای کاربردهای زیادی هستند. آن‌ها صاحبان‌شان را به عنوان فردی که صلاحیت‌های علمی خاصی دارند معرفی میکنند. عنوان‌ها به ویژه برای زنان بسیار حائز اهمیت هستند زیرا اغلب تردیدهایی در مورد توانایی‌ها و شایستگی‌های آن‌ها وجود دارد. زنان حتی زمانی که وظیفه‌ای همانند وظیفه مردان داشته باشند عنوان آن‌ها را برای خود در نظر نمیگیرند. مخصوصاً عناوین شرکتی، معمولاً مختص مردان است. در این شرکت‌ها زنان به چشم کارمندان موقتی دیده می‌شوند و این، خود آنان را دچار شک میکند که حتماً نباید در محل کار انتظار عنوانی داشته باشند. خانم‌ها از عناوین هم همانند قدرت دارای برداشتی منفی هستند. زنان تمایل دارند آگاهانه از عنوان خود چشم‌پوشند و برای به دست آوردن آن تلاش نکنند. آن‌ها گمان میکنند به عناوین هیچ احتیاجی ندارند اما با این کار از ابزاری موثر و کلیدی برای رسیدن به قدرت، نفوذ و رسمیت چشم‌پوشی میکنند. عناوین دقیقاً به شایستگی‌ها و توانایی‌های دارندگان اشاره میکند. کسی که عنوانی دارد تلاش کمتری برای متقاعد کردن دیگران میکند. مردان، به طور آگاهانه برای خود عناوینی را دست و پا میکنند و خود را به عنوان "مهندس تولید"، "مدیر فروش"، "یا" "مدیر بخش" معرفی میکنند اما خانم‌هایی که با عنوان خود موارد مخاطب قرار میگیرند معمولاً درخواست میکنند که: "لطفاً به من خانم دکتر نگوئید" و با نادیده گرفتن عنوانی که شایستگی‌شان را اثبات میکند، امکان پیشرفت‌های شغلی را بر خود مسدود میکنند. آن‌ها در راه کسب مدرک علمی مشقت‌های فراوانی را متحمل می‌شوند اما در راه پیشرفت زندگی خود هرگز از آن استفاده نمیکنند. بتینا خود را در جمعی از خانم‌های شاغل معرفی میکند و از اینکه تحصیلات عالی ندارد عذرخواهی هم میکند اما همه آن‌ها اظهار میکنند که این موضوع اصلاً مهم نیست. حتی یکی از زنان از جا برمی‌خیزد و اعتراف میکند که او نیز مدرک دانشگاهی ندارد. از این جا معلوم می‌شود که برای آن‌هایی که چنین عناوینی را ندارند داشتن این نوع برجسب‌ها ضروری به نظر می‌رسد. پس آیا پنهان کردن عناوین نوعی تواضع همراه با خودنمایی است؟ و آیا کسی که از عناوین خود، حرفی نمی‌زند با زبان بی‌زبانی می‌خواهد به وجود آن‌ها اعتراف کند؟ بعضی از خانم‌های تحصیل کرده این مسئله را به گونه‌ای دیگر توضیح می‌دهند. آن‌ها اغلب در جلسات و گفت‌وگوهایی که مردان حاضر در آن تحصیلات دانشگاهی ندارند از ذکر عنوان خود صرف نظر میکنند زیرا اصلاً دوست ندارند موجبات ناراحتی دیگران را فراهم آورند. در سمینارهایی که مخصوص سرپرست‌ها و دستیاران آن‌ها ترتیب داده

می شود اغلب زنانی شرکت میکنند که سرپرستی پنج کارمند و یا تعداد بیشتری را به عهده دارند اما هرگز خود را به عنوان "مدیر بخش" یا "مدیر تولید" معرفی نمیکنند در صورتیکه همکاران مرد آن ها بی تردید این کار را انجام می دهند. آن ها به طور آگاهانه ترجیح می دهند همان دستیار مدیر شرکت باقی بمانند و در واقع هستی خود را وابسته به هستی دیگران می دانند و اصلاً برای خود شخصیت خاصی قائل نمی شوند. آن ها گمان میکنند که وسیله ای هستند برای خدمت و ارتقاء دیگران. یک معاون مرد همواره خودش را کاندیدی برای اخذ مقام ریاست می داند اما یک معاون خانم خودش را در حد یک منشی دفتری می بیند و سعی میکند همراه با رئیس خود پیشرفت کند.

### آیا از ریسک کردن باید پرهیز شود؟

زنان همواره قدرت و ریسک کردن را هم تراز و هم ردیف هم می دانند. آن ها وقتی می بینند کسانی که اهل خطر هستند زندگی موفق تری دارند به خود تلنگر می زنند اما زمانیکه این مسئله برای خودشان پیش می آید ریسک کردن را به معنای به خطر افتادن زندگی شان می دانند. البته چنین طرز تفکری منجر به زیان های غیرقابل بازگشتی می شود. مسلم است که هر شرکتی دارای رقبای متعددی است و وجود شک و دودلی در این مراکز میدان مینی است که مسیر آن ها را در راه رسیدن به هدف مسدود میکند. در این میان تنها به کارگیری یک سیاست جسورانه عاقلانه ترین کار ممکن است و هر گونه عمل تردیدآمیزی محکوم به شکست می شود اما زنان جسارت و حماقت را یکی می دانند. زنان حتی در سرمایه گذاری های سودآور نیز دچار شک و تردید می شوند و چون از ریسک کردن می ترسند به سودهای ناچیز اکتفا میکنند اما به هیچ وجه حاضر به کسب سودهای بالاتر از راه ریسک کردن نیستند. علاوه بر این زنان از اینکه اطلاعات کافی از تجارت ندارند می ترسند و به همین دلیل اغلب به سودهای ناچیز سپرده های بانکی شان قناعت میکنند. این ترس در تمام زمینه های زندگی شان دیده می شود. آن ها حتی از اینکه مبدا تصمیم اشتباهی بگیرند از ریسک کردن میگریزند. ممکن است آن قدر شهامت داشته باشند که بتوانند تفریحگاه تابستانی شان را تغییر دهند اما هیچگاه به کارفرمایان خود خیانت نمیکنند و همیشه به آنان وفادار می مانند. آن ها برعکس مردان کمتر شغل خود را تغییر می دهند و حتی زمانیکه احساس کنند این کار موجب بهبودی و پیشرفت کاری شان می شود باز هم از خودداری میکنند. این موضوع حتی در مورد زنانی که موقعیت های شغلی بالاتری دارند نیز صادق است. مشاورین امور شغلی تاکید میکنند که تجربه های شغلی مختلف چقدر برای پیشرفت کاری حائز اهمیت است. این مشاوران دست یابی به پست های مدیریتی را مستلزم تغییر شغل در هر سه تا پنج سال می دانند اما متاسفانه خانم ها حتی به این گفته ها نیز به دیده مشکوکی می نگرند. در واقع آن ها با وفاداری به حرفه خود از یاد می برند که با چنین رفتارهایی چه عواقب وحشتناکی را برای خود رقم می زنند. به ندرت زنانی دیده می شوند که پا را از گلیم خود درازتر و مبادرت به کشف مسائل نامعلوم کنند اما در این راه معمولاً از حمایت و مساعدت دیگران نیز بهره می برند.

### آیا قدرت محبوبیت را از بین می برد؟

ترس از اینکه مبدا قدرت، محبوبیت را زیر سؤال ببرد همواره در وجود زنان دیده می شود. رگینا، با وجودی که رئیس پتر است اما دوستان خوبی هستند. یک بار اتفاق عجیبی روی داد و آن این که: در اواسط تعطیلات پترا، دو نفر از کارمندان رگینا بیمار شدند. او که دچار دردسر بدی شده بود به فکرش رسید که به پترا تلفن بزند و از او بخواهد که مرخصی اش را لغو کند اما ناگهان یادش آمد که پترا یک هفته پیش با خوشحالی و شادی برایش تعریف کرده بود که قصد دارد چطور تعطیلاتش را با پسرش بگذراند. رگینا فکر میکرد اگر چنین درخواستی را از پترا کند او گمان خواهد کرد که این دستوری است که باید انجام دهد و بعد دوستی



چندین ساله شان از بین می رود. بعد فکر کرد که این کار ارزش به هم خوردن دوستی شان را ندارد بنابراین با اینکه می دانست بدون پترا موفق به اتمام کارها نمی شود روز و شب کار کرد و سعی کرد با پترا هیچ تماسی نداشته باشد چون درک میکرد که پترا قصد دارد تعطیلاتش را با پسرش بگذرانند. او اصلا نمی خواست از قدرت خود در آن شرایط بهره ببرد و در عوض دوستی با پترا را از دست بدهد. به همین خاطر خودش تا نیمه های شب و حتی تمام آخر هفته را کار میکرد. رگینا زمانی متوجه شد که سفارشات را سر موقع نمی تواند حاضر کند که دیگر خیلی دیر شده بود و پترا به همراه پسرش به سفر رفته بود. به همین خاطر رگینا مجبور شد تمام قراردادهای فسخ کند. رگینا از آن به بعد خود را زنی بدبخت می دانست. او به خود میگفت: "باید می دانستم که برای چنین کاری مناسب نیستم." "ترس از اینکه مبادا از جانب دیگران با دیده بدی نگریسته شود مانع او برای اخذ تصمیمات منطقی و عقلانی شده بود. رگینا قادر نبود که قدرتش را در مسیر دست یابی به اهداف بلندمدت و کوتاه مدتش به جریان بیاورد. او متوجه نشده بود که به عنوان رئیس یک سیستم باید کارمندانش را با اطمینان به مسیر انجام درست و بدون نقص کارها هدایت کند. شواهد نشان می دهد که در نظر رگینا داشتن رابطه صمیمی با دوستش ارزشمندتر از شغلش بود. این موضوع که رگینا می خواست خواسته همکار خود را درک کند واقعا کار خوبی است. با این حال نباید این امر تبدیل به یک دام فکری و منجر به نتایج ناگواری شود. در حقیقت این وظیفه رگینا بود که پترا را به سر کار بازگرداند. تقاضا کردن از دیگران برای زنان اغلب کار سختی است و درک کردن دیگران برایشان به این معنی است که چیزهایی را به آن ها ارزانی دارند. از این جهت، به حرکت انداختن دیگران، ایجاد موقعیت های نه چندان راحت و هم چنین مقاومت کردن در برابر آن ها برای زنان امر دشواری است زیرا آن ها به عنوان یک زن همیشه آموخته اند که باید زندگی را تا حد امکان برای دیگران خوشایند و راحت کنند. مثال رگینا نمونه بارزی برای نشان دادن این مطلب است که زنان چگونه می خواهند مسائل ناخوشایند را از سر راه دیگران بردارند. رگینا حتی به خدمتکارش نیز کارهایی را محول میکرد که خیلی ناگوار و ناخوشایند نباشند. مونیکا که مدیر یک بخش خدماتی است اجازه می دهد تا خود کارمندانش زمان مرخصی و تعطیلات شان را تعیین کنند و خودش زمانی به تعطیلات می رود که هیچ کس تقاضای مرخصی نکرده باشد. او اضافه کاری میکند تا کارمندانش با خیال راحت بتوانند به موقع محل کارشان را ترک کنند و معمولا آن ها را از شر مشتریان بد اخلاق رها میکند او هنگام ناهار و استراحت بعد از ظهر کار پاسخگویی به تلفن ها را خود به عهده میگیرد و این کار را از روی میل و رغبت انجام می دهد و به همین خاطر همکارانش به او علاقه دارند. این مطلب واقعا زیباست که فرد دیگران را درک کند و بیشتر اوقات روز خود را با آن ها سپری کند. با این حال هنگام انجام کار، مهم کار است نه جلب محبت دیگران. از بین بردن تمام روابط محبت آمیز و دوستانه در محل کار عمل کاملا اشتباهی است از این رو در محیط های کاری برخورد خوشایند نیز دارای اهمیت است، اما قربانی کردن خود در راه جلب دوستی دیگران نیز کار اشتباهی است. زنان فقط زمانی می توانند از قدرت خود به طور موثر بهره بگیرند که موقعیت خوبی در طول ساختارهای اجتماعی محیط شغلی خود داشته باشند. البته اقتدار و قاطعیت در اینگونه روابط شغلی بسیار حائز اهمیت است. با این همه برای بهره بردن از تمام موقعیت ها استفاده از رسمیت و احترام در بین همکاران ضروری است. البته کمی محبوبیت نیز لازم است اما به گونه ای که باعث جلب توجه دیگران نشود و احترام دوجانبه، احساس اطمینان، انصاف و حفظ یک فاصله صحیح مبنای آن باشد. ایجاد روابط شخصی با دیگران برای زنان امر لازمی است. آن ها فقط بدین گونه می توانند در جریان اطلاعات موثری قرار بگیرند و خود را بیمه حمایت دیگران کنند. البته زمانی که آن ها روابطی خصوصی با همکاران یا روسای خود داشته باشند بازار شایع پراکنی ها داغ می شود. اما برای مواجه نشدن با چنین مشکلاتی یک دستورالعمل ساده وجود دارد: واضح و روشن رفتار کنید و با کسی روابط مخفیانه نداشته باشید و اگر با کسی به طور خودمانی حرف می زنید در محل کار نیز همین طور رفتار کنید زیرا داشتن روابط مخفیانه آن چنانی توقعاتی را موجب می شود که پیامد آن چیزی به جز ضرر و زیان نمی تواند باشد. حتی در دوستی زنانی که مشاغل گوناگون و سمت های متفاوتی

دارند نیز غالباً مشکلاتی بروز میکند. در بین چنین زنانی دیگر این گفته‌ها که "من همواره برای خدمت به تو حاضریم و تو همیشه برای من در درجه اول اهمیت قرار داری." حتی اگر از روی خلوص نیت هم گفته شود، باور نمی‌شود. در دوستی‌های پاک و بی‌غرضانه هنگامیکه به عنوان مثال گفته می‌شود "من باکمال میل با تو تینس بازی می‌کنم! من باکمال میل عقاید تو را می‌پذیرم و من باکمال میل می‌خواهم که با تو باشم!" هیچ مشکلی را ایجاد نمی‌کند. با این همه از شما درخواست می‌شود که: "از دوستی‌ها و نزدیکی‌های اشتباه برحذر باشید".

### آیا آنکس که خود را حقیر شمارد در چشم دیگران عزیز خواهد شد؟

حتی امکان برداشت منفی از کتب مقدس نیز وجود دارد. زنان اغلب از این موضوع می‌ترسند که: اگر من خودم را برتر از همکارانم نشان دهم آن‌ها دیگر مرا دوست نخواهند داشت و علیه موقعیت من اقدام خواهند کرد. سیبل ایده جالبی داشت. او برگزاری یک میزگرد دائمی را برای کارمندان خانم ترتیب داده بود و حتی ماهی یک بار میزی را در یک رستوران رزرو میکرد و غذای ساده‌ای برای همکارانش سفارش می‌داد. او از این فرصت استفاده میکرد و راجع به مسائل مختلفی با کارمندان صحبت میکرد. سیبل چند ماهی بود که به ریاست دفتری با پانزده کارمند منصوب شده بود. ایده او با خوشحالی مورد استقبال کارمندان قرار گرفته بود. سیبل نزد زنان آن‌جا موقعیت خوبی داشت. او امیدوار بود که با این کار اعتماد کارمندان را جلب کند و تصور میکرد که همه او را می‌پذیرند و به او احترام می‌گذارند. او گمان میکرد که به زودی می‌تواند جزء گروه آن‌ها شود. برگزاری این میزگرد موجب خوشحالی سیبل هم شده بود. اما آخرین بار در بین همه و شلوغی‌ای که کارمندان ایجاد کرده بودند صدای مبهم اما معترضی را از پشت در شنیده بود ولی هنگامیکه وارد سالن شد همه با لبخندی حاکی از رضایت سکوت کردند. او تنها به گفتن این جمله اکتفا کرده بود که "راحت باشید." این موضوع باعث ناامیدی سیبل شده بود. آیا آن خانم‌ها با آمدن او ناراحت شده بودند؟ هر چه باشد این میز ایده او بود و در واقع او تصور میکرد که همکارانش او را دوست دارند. سیبل حس می‌کرد که از جانب همکارانش پذیرفته نشده است و حتی خود را اغفال شده حس میکرد. او گمان میکرد که آن خانم‌ها او را به طور مکارانه‌ای از سر خود باز کرده‌اند. آن‌ها در حالیکه او را از جمع خود طرد کرده بودند دوستانه می‌خندیدند. سیبل امیدوار بود که بتواند هم رئیس و هم دوست خوبی برای همکارانش باشد. حالا- این موضوع برایش دردناک بود که از طرف همکارانش به عنوان یک ناظر تلقی می‌شد. او خود را نه تنها بازیچه بلکه سپر محافظ همکارانش حس میکرد. او دیگر مقام ریاستش را دوست نداشت و می‌خواست همانند و هم طراز آن‌ها باشد. این آرزو قابل درک است. زیرا همسان بودن او با همکارانش موجب احساس اطمینان و اعتماد دوطرفه می‌شد. اما آن کس که می‌خواهد جزء آن‌ها و هم رنگ آن‌ها باشد، نمی‌تواند رئیس باشد. سیبل هر چقدر که صادقانه کارمندان را دوست داشته باشد و احساساتش خواهرانه نیز باشد. اما شخص ناظری است که باید دیگران را کنترل کند و آن‌هایی را که به وظیفه‌شان عمل نمی‌کنند حتی المقدور اخراج کند. او می‌تواند رئیس محترم و دلسوزی باشد اما نمی‌تواند دوست صمیمی برای کارمندان باشد. او باید در بین افرادی مثل خودش دنبال دوست باشد. این موضوع ربطی به تکبر و غرور ندارد بلکه امری کاملاً بدیهی است. او با اینکه آرزوی دوستی با کارمندان را داشت اما به خاطر نقش ریاستش نمی‌توانست به آن‌ها تعلق داشته باشد. سیبل به خاطر موقعیت خاص خود در مرحله‌ای بالاتر از همکارانش قرار داشت. البته ایده او واقعا جالب بود اما باید خودش را کنار میکشید و اجازه می‌داد تا آن‌ها بیشتر به هم نزدیک شوند. وظیفه او فقط می‌توانست این باشد که نگاهی به آن‌ها بیاندازد و سری به آن‌ها بزند اما باید توجه داشت که صمیمیت‌های بیش از حد نیز می‌تواند موجب بروز مشکلات زیان‌بار شود. اکثر افراد می‌دانند که: به محض اینکه زنان یا مردان از سمت قبلی خود به سمت بالاتری ارتقاء یابند دیگر ارتباط‌شان را با دوستان قدیمی خود از دست می‌دهند. این فرضیه حتی در مورد اموری مثل تحصیل، اشتغال، مادرشدن، ثروت یا

فقر نیز صادق است. البته در مورد این مسئله استثنائاتی نیز وجود دارد. اما انسان‌ها معمولاً با افرادی احساس راحتی میکنند که با آن‌ها اشتراکاتی داشته باشند.

### آیا روسای زن باید کارهای خدماتی نیز انجام دهند؟

کارین مدیر یک شرکت تجاری است. پدرش پنج سال پیش مسئولیت این شرکت را پس از اتمام تحصیلات کارین در رشته مکانیک به او واگذار کرده بود. این شرکت سه نسل در دست این خانواده گشته بود. کارین حتی تعدادی از کارمندان مسن آن‌جا را از کودکی می‌شناخت و نسبت به کار شرکت احساس علاقه میکرد. او قبلاً در آن‌جا به پدرش کمک کرده و پرسنل آن‌جا را خوب می‌شناخت. کارین نه تنها راجع به بلندپروازی‌های شغلی افراد آن‌جا مطلع بود بلکه تقریباً از تمام نگرانی‌های آن‌ها نیز اطلاع داشت. این اطلاعات برای کارین حائز اهمیت بود زیرا معتقد بود که "یک رئیس لایق باید از تمام نگرانی‌های کارمندانش آگاه باشد تا بتواند آن‌ها را در برطرف کردن مشکلاتشان یاری دهد." معاون او مدت پانزده سال در آن‌جا کار کرده بود. کارین می‌دانست که او نان آور خانواده است و مجبور است مخارج دو فرزند نوجوان و شوهر معتادش را که مرتباً پول خرج میکرد تامین کند. وضعیت خانوادگی این زن به قدری تأسف بار بود که کارین اغلب با او همدردی و به او کمک میکرد. کارین معمولاً به او وام می‌داد و تا نیمه‌های شب هم با او تلفنی حرف می‌زد. وقتی هم که شوهر او برای درمان به کلینیک می‌رفت و یا با بچه‌هایش مشکلی پیدا میکرد کارین به او کمک میکرد. او کمک کردن به آن خانم را وظیفه خود می‌دانست. سرنوشت این زن به او بستگی داشت و در این مورد شوهر معتاد او نمی‌توانست از قدرتش بهره‌بردارد. البته کارین از اینکه می‌دید زندگی افراد زیادی وابسته به اوست، ناراحت می‌شد و به همین خاطر مساعدت به آنان را وظیفه خود می‌دانست. معاون کارین تنها کسی نبود که به طور موثر تحت حمایت او قرار گرفته بود بلکه برای مادری که به تنهایی فرزندانش را بزرگ نمیکرده پرستاری استخدام کرد و ترتیبی داد تا پدر یکی از کارگرانش در یکی از آسایشگاه‌های سالمندان مستقر شود. و به دو نفر از کارمندانش که قصد گرفتن دیپلم داشتند، اجازه داد تا از شرکت حدود یک ربع ساعت زودتر مرخص شوند. جانب دیگر این سخاوت‌های مادرانه این بود: کارین خودش تا نیمه‌های شب کار نمیکرد. او مجبور شد برای راه انداختن کار شرکت فردی را برای پاسخ‌گویی به تلفن‌ها در پایان وقت اداری استخدام کند. او تمام آن‌هایی را که می‌خواستند ساعت چهار کار را تعطیل کنند درک نمیکرد. البته خودش تا ساعت هجده به طور تلفنی جوابگوی مشتریان بود. و حتی خیلی بهتر بود که کار را بین ساعت‌های شانزده تا هجده ادامه می‌داد. البته او خودش دیگر نمی‌توانست و حتی جرات هم نمیکرد که از همکارانش تقاضا کند تا از ساعت استراحت ناهار خود کم کنند و در عوض به کار پردازند. هنگام تعطیلات سالانه به بسیاری از کارمندانش مرخصی می‌داد. او همواره آنان را درک میکرد و به ندرت علائق خود را ارجح تر از کار شرکت قرار می‌داد. در نظر او دیگران مهم تر از خودش بودند. این موضع‌گیری آمیخته با ترس مانع از این شده بود که کارین از قدرت خود بهره‌بردارد. البته پدر بزرگ کارین چنین پندی را راجع به مدیریت شرکت به او داده بود. که "کسی که قدرت دارد مسئولیت نیز دارد." در این توصیه کارین واژه "نیز" را نادیده گرفته بود و قربانی ایدئولوژی‌های غلط خود شده بود. بالاخره او علاقه نسبت به کار شرکت و علائق خودش را کاملاً از دست داد و خودش را وقف دلسوزی‌های مادرانه برای کارمندانش کرد و پس از چهار سال مجبور به فروش شرکت شد.

### فصل ۴: راه کارها

برای خودتان ارزش زیادی قائل شوید!

شناخت ارزش های شخصی اغلب برای خانم ها کار مشکلی است. آن ها حتی وقتی وجود توانایی های خود را باور میکنند برای خود ارزش و احترامی قائل نمی شوند. طرح زیر دستورالعملی است برای ارزش قائل شدن به مقام و شخصیت خود. با افرادی صحبت کنید که طرفدار شما هستند و از آنان بخواهید که در مورد نقاط قوت شما چه در زمینه های شخصی و چه در زمینه های شغلی توضیحاتی ارائه دهند. اعمال و تصمیمات مهمی را که با مسئولیت خودتان اعمال و اتخاذ کرده اید یادداشت کنید. اگر کسی را نسبت به چیزی یا کاری متقاعد کرده اید، برای خود روشن کنید که چگونه آن کار را انجام داده اید. توانایی های خود را ثابت کنید و آن ها را افزایش دهید. اگر تنها زندگی میکنید یا به فکر متارکه هستید و احساس میکنید که از نظر مالی پشتوانه خوبی ندارید، به پیشنهاد زیر توجه کنید: به بررسی درآمدها و مخارج خود بپردازید و بعد یک طرح مالی برای خود اتخاذ کنید. در این صورت می توانید مخارج تان را متعادل با درآمدها کنید. بسیاری از زنان گمان میکنند که به یک مرد به عنوان ضمانتی برای امنیت اقتصادی و تاییدی برای اثبات هویت خود احتیاج دارند تا جدی گرفته شوند و از جانب خانم های دیگر به عنوان رقیبی سرسخت مورد مبارزه قرار نگیرند و یا به عنوان یک پیردختر شهرت پیدا نکنند. آن ها به این منظور پایبند به ضوابطی می شوند که در اصل آن ها را قبول ندارند و دائما به این موضوع فکر میکنند که چگونه می توانند همسر خود را حفظ کنند. آن ها به جای اینکه راه کارهایی را به منظور رفع مشکلاتی که ممکن است بعدها وقتیکه همسرشان را از دست دادند، ایجاد کنند خود را قربانی میکنند. بنابراین ضروری است که دلایل حرکت خود را برای اتخاذ تصمیمات مهم روشن کنیم و روی راه حل هایی که مستقما به حل مسائل کمک میکنند تاکید کنیم. به عنوان مثال وقتی خانمی از این می ترسد که مبادا به عنوان یک پیردختر شناخته شود می تواند از خود بپرسد که مگر چه مورد منفی ای در این مسئله نهفته است. بعد برای مقابله با این ذهنیت خود چه کاری می تواند انجام دهد.

### توانایی های خود را بشناسید:

این راه حلی است که با کمک آن حتی دختران خاکسترنشین افسانه ها نیز نجات می یابند. برای دست یابی به چنین هدفی کافی است کمی به خود توجه کنید. کارهای روزمره تان را حداقل در دو روز از هفته یادداشت کنید و قید کنید که واقعا چه کارهای خوبی را در آن دو روز انجام داده اید. توجه کنید که توانایی های خود را آشکارا و با دید مثبت توصیف کنید. مثلا بگویید که: ایده من برای سقف خانه خارق العاده است! واقعا مهیج و با اعتماد به نفس سخنرانی می کنم! می توانم تمام آنچه را که شاگردانم در امتحان خود به آن نیاز دارند به آن ها بیاموزم. می توانم به راحتی دیگران را متقاعد کنم و آن ها را مدت ها موافق با خودم نگه دارم! من واقعا خوب آواز می خوانم! اگر می خواهید یک مرحله جلوتر بروید، باید از خود تعریف و تمجید کنید. مثلا تصور کنید که برای به دست آوردن شغل موارد علاقه تان باید کسی را قانع کنید. البته در ابتدا اثبات توانایی های خود کمی مشکل است زیرا زنان آموخته اند که خود را با زیور فروتنی بیاریند. این موضوع در مورد مردان نیز صادق است. البته آن ها راحت تر بر فروتنی خود فائق می آیند اما زنان هنگام تعریف و تمجید از اعمال خود احساس میکنند که با این کار خودنمایی میکنند. ولی به هر حال باید بیاموزند که همیشه به ارزیابی واقعی توانایی های شخصی خود بپردازند.

### به احتیاجات خود توجه کنید.

یک راه حل پیشنهادی برای فرار از دام های فکری توجه به احتیاجات فردی است. ابتدا تصور کنید که کاملا مستقل هستید و می توانید برای وقت خود راحت و آزادانه برنامه ریزی کنید. در چنین موقعیتی بیشتر دوست دارید چه کاری انجام دهید؟ ممکن است چنین تصویری به نظرتان احمقانه برسد چراکه تنها زندگی نمیکنید، مجبورید سرکار بروید و خلاصه زندگی واقعی تان با آنچه که

تصورش را کرده اید کاملاً- متفاوت باشد. اما این کار باعث می شود که قدرت تصمیمگیری های درست و منطبق با نیازها در شما افزایش یابد. البته سعی کنید راه های مختلف را امتحان کنید. تازه زمانی که به احتیاجات واقعی خود پی ببرید، متوجه خواهید شد که واقعا می خواهید با کسی شریک شوید یا خیر و در صورت جواب مثبت با چه کسی؟ آنگاه نظرتان را برای آن شخص یا اشخاص مورد نظر شرح دهید تا متوجه شوید آن هایی که برایتان اهمیت دارند تا چه اندازه حاضرند همراه شما باشند. دقیقا بررسی کنید که هدف تان چقدر برایتان ارزش دارد. از خود بپرسید: "آیا من به تنهایی آمادگی دارم که به راه خودم ادامه دهم؟" چطور می توانم با دیگران به توافق برسم؟ چه حدودی را باید برای خودم تعیین کنم؟ ارتباط با دیگران چه مزیتی برای من دارد؟ با مراقبت کردن یا نکردن دیگران از من چه منفعتی عاید آن ها می شود؟

### وظایفی را هم به عهده دیگران بگذارید!

انجام این کار خصوصا در موارد اموری که خود شخص به خوبی از عهده آن برمی آید برای زنان بسیار دشوار است. در نگاه اول بی معنی به نظر می رسد که شخص کاری را که به خوبی از عهده اش برمی آید به دیگری محول کند. اما با کمی دقت متوجه می نموید که این کار مزایای زیادی دارد به این صورت که شما با سپردن وظایف به افرادی که به خوبی از پس آن برمی آیند، دیگر خسته نمی شوید. این قانون نه تنها در مسائل شغلی بلکه در تمام زمینه ها نیز صادق است. کارین رساله خود را به یکی از آشنایانش داده بود تا در قبال پرداخت پول آن را تایپ کند. به همین خاطر فرصت بیشتری داشت تا خودش را برای امتحانات شفاهی آماده کند. در ضمن یک کار موقتی پیدا کرده بود که با آن می توانست هزینه تایپ را پرداخت نماید و مقدری هم برای خودش پس انداز کند. اینگه بورگ با خانمی که از همسایگانش بود قرار گذاشته بود که هر هفته یکی از آن ها به نوبت بچه هایشان را از کودکستان به خانه بیاورد. حالا او می تواند هر دو هفته یک بار بیشتر در اداره کار کند. او با این کار توانست بدون اتلاف وقت در کارش پیشرفت کند و این برای او که به تنهایی از بچه هایش مراقبت میکرد موفقیت بزرگی بود. سیلویا یک مشاور مالیاتی است. او یک نفر را برای کمک در امور دفتری استخدام کرده است. سیلویا با این که خودش نیمی از سال را کار کرده بود اما به دلیل اینکه دست تنها بود نتوانسته بود درآمد خوبی کسب کند. اما حالا کسی را برای کمک آورده بود که می توانست تمام کارهای وقتگیرش را انجام دهد. به همین خاطر سیلویا می تواند با خیال آسوده و سرفرصت به مطالعه پرونده ها پردازد و با مراجعان خود قرار ملاقات بگذارد. این قاعده در امور شغلی اهمیت زیادی دارد و خانم های شاغل نباید وقت خود را صرف انجام کارهای وقتگیر کنند زیرا کاری که با تلاش بیهوده انجام شود در هیچ کجا پاداش داده نخواهد شد. در ضمن خانم ها می توانند رسمیت خود را تنها با ایده های خوب و پیشنهادات مطمئن به دست آورند و مسلما این کارها نیازمند وقت است پس دیگر نباید خودشان را مشغول کارهای بیهوده کنند. آن ها می توانند با وکالت دادن به دیگران به وقت بیشتری برای انجام کارهای اساسی دست یابند. مونیکا مدیر بخشی از یک شرکت حمل و نقل کالا است. او تمام کارها را خودش انجام می دهد مثلا پرونده هایی را که احتیاج دارد خودش از بایگانی بیرون می آورد. منطق او در نگاه اول این است که "من پرونده ها را زودتر از منشی ام پیدا میکنم". او در طی این چند سال به قدری خودش را با پرونده ها سرگرم کرده است که جای آن ها را دقیقا می شناسد. از طرفی کارش را سریع تر از منشی اش انجام می دهد. او پرونده های ضروری را در دسترس خود میگذارد زیرا وقتی منشی اش را در حال جست و جوی پرونده ای می بیند عصبی می شود. محول کردن کارها به دیگران برای اکثر خانم ها دشوار است زیرا می ترسند با سپردن کارها به دیگران، دیگر به وجود خودشان احتیاجی نباشد. به طوری که هر چه مسئولیت محوله پیچیده تر باشد به همان اندازه ترس آن ها بیشتر می شود. در واقع آن ها با این کار موانع پیشرفت خود را بیشتر میکنند. آن ها از ترس تمام کارها را خود به عهده میگیرند و بدین ترتیب در گیر جزئیات می شوند. در این جا پیشنهادهایی برای واگذاری کارها به دیگران ارائه می دهیم.



پنج مورد از کارهایی را که مدت هاست قصد انجام شان را داشته اید و از لحاظ کاری برایتان مهم هستند یادداشت کنید. به عنوان مثال خواندن یک کتاب یا یک مقاله تخصصی و یا شرکت در یک دوره آموزشی. حالا یکی از روزهای هفته را انتخاب کنید و در آن روز تمام کارهایی را که انجام می دهید یادداشت کنید. بعد از میان لیستی که نوشته اید کارهایی را انتخاب کنید که دیگران از عهده انجام آن برمی آیند. سپس اسامی آن هایی را که برای انجام این کارها مناسب هستند بنویسید و به هر کدام از آن ها وظیفه ای را محول کنید. یک روز که حال و حوصله بیشتری دارید از یکی از افرادی که در فهرست خود آورده اید بخواهید کاری که در یادداشت تان به وی محول کرده اید را واقعا به عهده بگیرد. بعد توجه کنید که چه افکار بازدارنده ای به ذهن شما خطور میکند. در این جا چند مثال از دام های فکری و افکار بیهوده ای که ممکن است با آن ها برخورد کنید ذکر شده است: - امیدوارم اتفاق بدی نیافتد! به هر حال او تجربه ای در این زمینه ندارد. - باید خودم آن کار را انجام می دادم تا زودتر تمام شود. - در واقع این کار به محدوده وظایف من تعلق دارد. - حالا پیش خودش فکر میکند که چون وظایفی به او داده ام، خواسته ام رئیس بازی از خودم درآورم. - اگر این کار را خودم انجام ندهم، فکر میکند که خواسته ام برایش قدرت نمایی کنم. - اگر انجام کارم را به عهده دیگران بگذارم تعجبی ندارد که دیگر کسی به من احتیاج پیدا نکند. - اگر این کار را خودم انجام دهم همه چیز با نظم و ترتیب پیش می رود. - نباید از دیگران توقعات بی جا داشته باشم این کار بسیار... است. - اگر این کار را روی میز بگذارم و بروم فکر میکند آدم متکبر و گستاخی هستم. چنین جملاتی مانع از این می شوند که زنان به طور مستقیم هدف خود را دنبال کنند. البته فرد با به زبان آوردن این دام های فکری می تواند آن ها را تضعیف و نابود کند. در تمرینات ذهنی این افکار بیهوده "افکار منفی" نامیده می شوند که با جملات مثبت می توان آن ها را تغییر داد. این کار از آنچه که فکر میکنید راحت تر است. هرگاه به فکر پریشان و بیهوده ای برمی خورید می توانید با عبارات مثبت زیر با آن ها مقابله کنید. حتی اگر همکارم کاری را که به او سپرده ام، آن گونه که انتظار دارم انجام ندهد خونسردی ام را حفظ می کنم. من از فرصت های پیش آمده برای پرداختن به مسائل مورد علاقه ام استفاده میکنم و وقتم را با انجام وظایف و کارهای مهمی که احتیاج به تمرکز حواس دارند، سپری می کنم. اگر همکارم از کاری که به او سپرده ام خوشش نیاید آرامش خود را از دست نخواهم داد. حفظ آرامش باعث می شود که بهتر بتوانم نیروهایم را ذخیره کنم. همکارم حتما نباید از من خوشش بیاید. انسان باید پیس از اینکه خسته شود و از پا بیافتد، به نقطه پایانی دست یابد. زنانی که کارهای بهتر و موفقیت های بزرگ تری را می خواهند باید بدانند که روز آن ها هم ۲۴ ساعت دارد پس فرصت زیادی ندارند. و باید بدانند که انرژی محدودی را در اختیار دارند. هم چنین آن کس که وظیفه ای به عهده میگیرد باید مقدری از آن را به عهده دیگران نیز بگذارد. بدیهی است که در ابتدا باید کارهایی را به عهده دیگران بگذارید که خودتان یارای انجام آن ها را نداشته باشید. اما چنان چه می خواهید کارهای ساده تر را به دیگران محول کنید باید مراقب عواقب آن که همان افکار پریشان و دام های فکری است باشید. چنان چه بپذیرد که انجام وظایف دشوار را به دیگران بسپارید کارتان آسان تر می شود. فهرستی از وظایف خود را تهیه و به ترتیب زیر مجزا کنید: آیا می خواهم از شرّ این کار خلاص شوم (به دلیل اینکه برایم کسل کننده است و هیچ پیشرفت شغلی برایم به ارمغان نمی آورد). یا اینکه در هر صورتی که باشد خودم می خواهم آن را انجام دهم. (چون این کار موجب موفقیتم می شود یا از انجامش لذت می برم). برای وظایفی که می خواهید به عهده دیگران بگذارید فهرستی از توانایی های لازم برای انجام آن ها را تهیه کنید. آنگاه افرادی را در نظر بگیرید که دارای این توانایی ها باشند و اطمینان دارید که به خوبی می توانند از عهده انجام آن ها برآیند. هنگام انجام این طبقه بندی ها به ندای درونتان توجه کنید چه "اما" و "اگرهایی" می شنوید؟ با صرف کمی وقت موانع خیالی درونتان را پیدا کنید و آن ها را از وجودتان تخلیه کنید.

**"نه" گفتن را یاد بگیرید!**

آگاهانه جواب منفی دادن اولین گام در مسیر رهایی از اطاعت های کورکورانه ای است که فرد را در دام خود اسیر میکند. این توانایی بدین معناست که فرد بدون هیچ شک و تردیدی بتواند تقاضای بی جایی را بدون عذاب وجدان و بدون احساس نارضایتی رد کند. انسان باید بتواند حتی به دوستان خویش نیز جواب منفی بدهد زیرا در غیر این صورت این دوستی فقط صورت ظاهری به خود می گیرد. او پس از هفته ها کار سخت، برای تعطیلات یکشنبه ای که در پیش داشت خوشحال بود. درست در همان روز زیگی به او تلفن زد و از او خواست که از دوقلوهای چهار ساله اش مراقبت کند. ظاهراً زیگی دلایل مهمی برای درخواست خود داشت: شوهرش که قصد داشت از او جدا شود برای آن روز بلیت هواپیما خریده بود و می خواست به مسافرت برود. اگر او تا چند ساعت دیگر به فرودگاه نمی رفت ه نمی توانست شوهرش را که تا شش ماه دیگر برنمیگشت، از این کار منصرف کند. اما او برای اولین بار درخواست تکراری اما حیاتی زیگی را رد کرد، زیرا نمی خواست به خاطر چنین واقعه ای که قبلاً هم تکرار شده بود تعطیلات خود را از دست بدهد. زیگی کاملاً گیج شده بود زیرا انتظار چنین پاسخی را نداشت. او پشت گوشی تلفن عصبانی شد و گفت: "یعنی در چنین وضعی می خواهی تنه‌ایم بگذاری" او در پاسخ گفت: "لطفاً دیگر مرا درگیر کارهایت نکن". او ناگهان به یاد تمام جریانات بی پایان مشابه به این افتاد. زیگی پس از شنیدن جواب او فوراً تاکتیکش را عوض کرد و پشت تلفن شروع به آه و ناله کرد. او که می دانست الان اشک هایش جاری می شود گفت: "اما من به هیچ وجه از بچه هایت مراقبت نمیکنم". با شنیدن این حرف زیگی فوراً گوشی تلفن را قطع کرد. او در ابتدا می خواست این تقاضا را بپذیرد اما بعد منصرف شد زیرا اولاً می دانست که اینگونه گفت و گوها به بن بست رسیده است، دوم اینکه حس میکرد خودش به آرامش و استراحت نیاز مبرم دارد و سوم اینکه به یاد تمام کمک های یک طرفه اش به زیگی افتاد. با استفاده از دستورالعمل های زیر جواب منفی بدهید. ابتدا نزد خود اعتراف کنید که قصد دارید جواب منفی بدهید. موقعیتی را که می خواهید در آن جواب منفی بدهید و شخصی را که می خواهید به او پاسخ رد بدهید، تصور کنید. مواردی را که مخاطب تان به کمک آن ها مانع جواب منفی شما می شود برای خود روشن کنید. مانند: "نگاه، ایما و اشاره، برانگیختن دلسوزی، درک موقعیت و غیره". یک جمله محرک برای خود بسازید که به کمک آن بتوانید خود را در مقابل اینگونه حملات طرف مقابل حفظ کنید. مانند: "حتی اگر بازهم با عصبانیت به من چشم غره رود، من آرام و خونسرد می مانم. حتی اگر حس دلسوزی ام را تحریک کند، من بر سر پاسخ منفی خود می مانم" احساس کنید که بر سر پاسخ منفی خود باقی می مانید. از اینکه نظرتان را تعبیر ندادید خوشحال باشید. آن کس که خود را نسبت به پاسخ منفی اش متقاعد کرده است می تواند دیگران را نیز متقاعد کند. آن کس که گمان میکند حق "نه" گفتن ندارد و یا از عواقب بعدی آن بیم دارد نمی تواند دیگران را متقاعد کند.

## فصل ۵: پیشگویی کامبخش

### اشاره

آنچه که طبق اصطلاح متخصصان پیشگویی کامبخش نامیده می شود سیستمی را توصیف میکند که انسان از طریق آن سرنوشتش را تعیین میکند. به عنوان مثال: وقتی به خود میگویید که من در مقام یک زن هیچ فرقی با مردان ندارم، اما درون نسبت به درستی ادعایتان دچار تردید می شوید، جزء آن دسته از افرادی هستید که توقع دارند کبوتر درحال پرواز، بیاید روی دستان شان بنشیند. اما فکر نمیکنند که برای به دست آوردن این کبوتر می توانند بالای درخت بروند زیرا می ترسند، و برای غلبه بر این ترس باید دو مانع را پشت سر بگذارند: یکی ترس بالا رفتن از درخت که هر کسی ممکن است این ترس را داشته باشد و دیگری ترس از پریدن و فرار کردن کبوتر. پاداش حاصل از این عملکرد نیز دو جنبه دارد: یکی لذت بالا رفتن از درخت و دوم لذت به دست



آوردن کبوتر. اندیشیدن به جملاتی مانند: "بالا رفتن از درخت و به دست آوردن کبوتر چه لذتی دارد" محرک و بسیار امیدوارکننده خواهد بود. ظاهراً بسیاری از زنان به جای آن که پا را از گلیم خود فراتر گذارند به ارزیابی توانایی های خود پردازند و از موفقیت خود لذت برند، سعی میکنند که خود را با همان جمله همیشگی که خودم به تنهایی نمی توانم فلان کار را انجام دهم، مقید کنند. آن کس که از خود تصور منفی دارد متأسفانه این تصور را که البته یک نوع خود القایی است، عملی میکند. بسیاری از زنان به خاطر مرور تجربیات زندگی مادران شان فقط انتظارات محدودی از آینده، توانایی ها و موقعیت های شغلی خود دارند. برای این قبیل افراد دیگر شکایت از دوران بد کودکی شان فایده ای ندارد بلکه باید از تصورات منفی درون شان آگاه شوند و آن ها را با تصورات مثبت جا به جا کنند. آزمایش لودویگ نشان می دهد که تصورات شخصی چه قدرتی دارد. به انتهای یک طناب وزنه ای آویزان کنید و آن را به دست شخص مورد آزمایش بدهید و از او بخواهید که دستش را ثابت نگه دارد اما تصور کند که وزنه در حال حرکت است. با انجام این آزمایش بعد از چند لحظه می بینید که وزنه شروع به حرکت میکند. آزمایش های دیگری نیز وجود دارد که ورزشکاران با استفاده از آن به باور کردن تصورات مثبت خود می پردازند و از این راه به نتایج قابل توجهی دست می یابند. هم چنین تحقیقات ثابت میکنند که با بالا رفتن انتظارات معلم، توانایی دانش آموزان افزایش می یابد. پس باور و ایمان نه تنها موجب جا به جایی کوه ها می شود بلکه بر توانایی ها، استعدادها، حالات روحی و بسیاری چیزهای دیگر نیز تاثیر میگذارد. همه می دانند که اگر فرد چیزی را باور و در مورد آن باور تصورات مثبت داشته باشد اغلب آن مسئله اتفاق می افتد. پترا می داند که چگونه با توقعات خود بر رفتار دیگران تاثیر بگذارد مثلاً: او باور داشت که همکار جدیدش فردی دوست داشتنی است بنابراین آن فرد فوراً خودش را همان طوری که پترا فکر میکرد نشان داد. نحوه برخورد با دیگران و کنار آمدن با آن ها موجب می شود تا آن ها همان رفتار را در قبال ما منعکس کنند. اگر فردی که می خواهد امتحان بدهد انتظار داشته باشد که مراقبش می خواهد با او تندی کند به طور قطع خودش طوری با مراقبش برخورد میکند که موجب بدخلقی او می شود. فقط موضعگیری انسان در برابر دیگران است که موجب می شود به عنوان انسانی بد یا خوب شناخته شود البته چهره و وجهه های که فرد در یک لحظه خاص از خود نشان می دهد بر این مطلب تاثیر میگذارد. مثلاً فردی که به محض بیدار شدن از خواب احساس بی حوصلگی میکند و سر حال نیست ناخودآگاه لباس هایی به تن میکند که بیانگر حالت روحی اش است. این فرد چهره عبوسی دارد و مطمئناً از اتوبوس هم جا می ماند. بنابراین با تاخیر و عصبانی وارد اداره می شود و مسلماً مورد توبیخ قرار میگیرد. این ها موقعیت هایی هستند که هر کسی آن ها را می شناسد و در مورد آن تجربه دارد. اما پیشگویی کامبخش اغلب به سختی قابل شناسایی است زیرا در وجود فرد و در پشت توقعات و انتظارات او پنهان و اغلب به سختی فهمیده می شود که آیا فرد خودش سکان سرنوشتش را هدایت میکند یا آن را در اختیار یک انتظار پنهان قرار داده و خودش به دنبال آن دوان است. اینکه انسان ها احساس می کنند بعضی مسائل کاملاً بدون دخالت آن ها اتفاق می افتد یا وقتی که از عدم تاثیر بر وقایع خاص می ترسند بدان معناست که پیشگویی کامبخش در حال فعالیت است. شناخت این مسئله که آیا فلان رفتار و یا راه فرار از فلان موقعیت به پیشگویی کامبخش بستگی دارد یا نه اغلب دشوار است و فرد هرگز نمی تواند به طور صددرصد مطمئن شود که یک اتفاق یا جریان با دخالت پیشگویی کامبخش رخ داده است یا نه. اما در کل هر فردی باید سعی کند در موقعیت های خاص از توقعاتش آگاهی یابد و در حقیقت با این کار ندای باطنی اش را کشف کند و واقف شود که در درونش چه میگذارد. البته بهتر است پس از رخ دادن هر رویداد به توقعات خود توجه کنید چرا که این کار موجب درک شخصی می شود. این سیستم در حوزه توانایی ها زمانیکه زنان ترجیح می دهند خود را احمق و نادان فرض کنند نیز کاربرد دارد. آن ها در تمام زمینه ها خود را شکست خورده واقعی می دانند و هیچگاه به خود اعتماد ندارند و کسی که از لحاظ لیاقت و شایستگی خود را فرد متوسطی بداند یا اصلاً خود را احمق و نادان فرض کند علاقه اش را نسبت به موضوعات مد نظرش از دست می دهد و تدریجاً به آن کار توجه کمتری میکند و اگر کار مورد

نظر نیازمند هوشیاری و دقت فوق العاده باشد معمولاً نتیجه بد و نامطلوبی به دست می‌آورد. اما خانمی که گمان میکند فردی لایق و شایسته است کنترل موقعیت‌های خاص را در دست خود می‌گیرد زیرا دریافته است که می‌تواند بر وقایع تاثیر بگذارد. زاینه خواستار افزایش حقوق خود بود. او به توانایی‌هایش اطمینان داشت و در این مورد معمولاً با یکی از دوستان خود به صحبت می‌نشست. او دلایلی را جمع‌آوری کرد تا بتواند از اعتقاداتش حمایت کند. زاینه به قدری مطمئن و متقاعد بود که رئیسش علاوه بر افزایش حقوق مسئولیت یکی از بخش‌ها را به او پیشنهاد کرد. ایریس یک سرشمار خبره بود اما می‌خواست خودش را برای مدتی از مشغله‌های شغلی رها کند و به استراحت بپردازد. او به عنوان فردی شاغل و مادر دو فرزند می‌خواست کمی از مشکلات کناره‌گیری کند و این را حق مسلم خود می‌دانست و وقتی تقاضای چنین درخواستی از رئیس را با همسرش تمرین کرد اطمینان و اعتماد به نفسش بیشتر شد. بالاخره هم رئیسش بدون هیچ تردیدی برگه مرخصی استعلاجی را برای او صادر کرد و با اینکه ایریس را سرشمار ماهری می‌دانست اما هیچ اعتراضی با تقاضای او نکرد. البته همه موفقیت‌ها همیشه این طور به راحتی به دست نمی‌آیند. زاینه و ایریس هم در طول زندگی خود از اثرات درماندگی اکتسابی مصون نمی‌مانند. اما آن‌ها با این جریان متوجه شدند که درماندگی اکتسابی امر غیرقابل‌تغییری نیست بلکه سوغاتی است از دوران کودکی که به راحتی می‌توان بر آن غلبه کرد. مثلاً اگر در جریانی با مشکل روبه‌رو شدید، مطمئن باشید که این مشکل بالاخره آرزوی و در زمان بهتری به خوبی مرتفع خواهد شد. به همان نسبت که توقعات مثبت می‌تواند موجب بروز اتفاقات خوب شود به همان شدت انتظارات منفی هم می‌تواند منجر به حوادث ناخوشایند شوند. در ورای تذکر "مراقب باش" بدون هیچ قصد بدی همواره این پیام مخابره می‌شود که "من به تو اعتماد ندارم! تو نمی‌توانی این کار را انجام دهی". در یکی از داستان‌هایی که برای بچه‌ها تعریف می‌شود آمده است که شاهزاده کوچولویی می‌خواست از درختی بالا برود اما همه به او هشدار می‌دادند که "بالا نرو. به زمین می‌افتی و بدنت زخمی می‌شود"، "دست‌هایت کثیف می‌شود"، "لباس‌هایت پاره می‌شود". اما او هم چنان سرسختانه می‌خواست به نوک درخت برود. اما ناگهان از بالای درخت به زمین افتاد و دید که انگار حق با آن‌ها بوده است. اما او از این کار لذت برده بود و با هشیاری به توصیه‌های خیرخواهانه دیگران توجهی نکرده بود و با شادی به خود می‌گفت که "من که گفته بودم بالاخره به نوک درخت می‌روم. واقعا عالی بود!" آیا شما نیز چنین توصیه‌هایی را شنیده‌اید: - مراقب باش در آب نیفتی! - آیا سخنرانی‌ات را درست و حسابی آماده کرده‌ای؟ - آبرویت را نریزی! - در این سن می‌خواهی اسکی یاد بگیری؟ اگر به اندرزهایی که به دختر بچه‌ها در زمان کودکی و نوجوانی شان گفته می‌شود نظری بیاندازیم و به الگوهای تلقین شده به آن‌ها توجهی کنیم، درمی‌یابیم که زنان باید چه انتظاراتی را برآورده کنند. هم چنین آن‌هایی که از چگونگی آروزهای کودکی خود مطلع هستند باز هم نمی‌توانند از حملات پیشگویی کامبخش مصون بمانند. این زنان گمان می‌کنند که توانایی‌هایشان به جریانات و افراد دیگر بستگی دارد و شکست‌شان را به گردن طبیعت (زن بودن شان) می‌اندازند. یک خانم دلواپس، نگران، بدبین و شکاک به راحتی می‌تواند خصوصیات منفی‌اش را به دوست خود منتقل کند زیرا دوستش هم مانند او به خودش اطمینان ندارد و در مورد توانایی‌هایش دچار تردید است و بدین ترتیب بذره‌های مخربی را بر زمین حاصل‌خیز پیشگویی کامبخش می‌افشاند. رناته که مهندس معماری است قصد داشت پروژه یک ساختمان بزرگ را به عهده بگیرد. رئیس رناته در مورد اینکه شاید او نتواند مسئولیتش را به خوبی انجام دهد تردید داشت و در واقع به او اعتماد نداشت و همین باعث شد که دچار تردید شود. در نهایت آن ماموریت به رناته واگذار شد اما او تمام روز همکارانش را با پرسش‌هایی که در واقع خودش پاسخ آن‌ها را می‌دانست عصبی می‌کرد. بالاخره آقای رئیس از این کار او مطلع شد و بعد با بهانه‌هایی که از کار او گرفت فرد دیگری را برای سرپرستی کار او انتخاب کرد. وایسا دختری چهارده ساله و بسیار شبیه عمه اش است. عمه وایسا در کار حساب و کتاب بسیار کم استعداد بود به همین دلیل وایسا گمان می‌کرد که در این موضوع هم شبیه عمه اش است. او تلاش برای آموختن ریاضی را کار بیهوده‌ای می‌دید و فقط

مسائل ضروری را یاد میگرفت. او به خودش تلقین میکرد که نمی تواند ریاضی را یاد بگیرد اما در مواقع بحرانی با چنان سرعتی محاسبه میکرد که باورکردنی نبود و جالب اینکه در چنین مواقعی تمام حساب کتاب هایش نیز درست بود. اما منحنی نمرات او اینگونه بود: ۳، ۵، ۳، ۵، ۳، ۶ به این ترتیب تمام افراد خانواده به طور ناخواسته ای در مورد آینده او پیشگویی کامبخش میکردند. چنان چه پیشگویی های کامبخش به هم به پیوندند ممکن است خوشبختی خانواده را در دراز مدت متزلزل کنند. مشاجره یک زوج را در نظر بگیرید: زن از این موضوع که شوهرش گاهی به دنبال سکوتی طولانی در خودش فرو می رفت بهانه میگرفت، از آن جا که زن روز به روز بیشتر بهانه گیری میکرد او نیز بیشتر در خودش فرو می رفت و برای رهایی از بدخلقی های قابل پیش بینی همسرش، عقب نشینی میکرد و این موجب شده بود که هر دوی آن ها انتظارات خود را درست و به جا بدانند. حتی وقتیکه فرد می خواهد از انتظارات منفی جلوگیری کند بدتر به آتشی که قصد خاموشی آن را داشته، دامن می زند. همان طور که معلم پیترو لودویگ مبادرت به این کار کرد. او متوجه شد که پیترو نمی تواند یکی از کلمات انگلیسی را به درستی تلفظ نماید. او برای از بین بردن این اشتباه، برای همه بچه ها توضیح داد که نباید فلان کلمه را این طور مانند پیترو تلفظ نمایند اما متاسفانه این کار باعث شد که توجه بچه ها به شیوه تلفظ غلط آن کلمه معطوف شود و در نتیجه تعداد بیشتری از بچه ها کلمه مزبور را اشتباه تلفظ کردند. شکل مثبت همین رفتارهای اجتماعی هنگامی است که افراد خوش بین انتظارات مثبتی از خود داشته و از شکست ها و ناکامی ها تجربه های مفیدی آموخته باشند. مثلا معلمی که از تحصیلات دانشگاهی پدر و مادر یکی از دانش آموزانش آگاهی دارد، باید از آن دانش آموز انتظارات زیادی داشته باشد. مسلما آن دانش آموز بدون اینکه حرفی در این مورد شنیده باشد توقع معلمش را درک میکند، خودش را محق می داند و انگیزه تلاش بیشتر در او برانگیخته می شود به موقع در جلسات درس شرکت میکند، بیش از پیش دقت میکند و به همین جهت کسب موفقیت هایش خیلی بیشتر از زمانی می شود که مورد تشویق زبانی قرار میگیرد. به این ترتیب علت اینکه بعضی افراد خود را باهوش، خوشبخت، بازنده، قربانی و یا معمولی می دانند توضیح داده می شود. بنابراین توجه داشته باشید که هر کسی کارگردان سپیدبختی یا سیاه بختی خودش است و انسان می تواند پرنده سفید خوشبختی خود را با دستان خودش در فراسوها به پرواز درآورد. زنانی که در کودکی آموخته اند که باید برای دیگران بیشتر از خودشان ارزش قائل شوند از خود تصویری منفی متناسب با انتظارات شان ایجاد میکنند. هر فردی از خود تصویر ذهنی مشخصی دارد و پیوسته آن را در ذهنش حفظ میکند زیرا ذهنش فقط آن تصویر حک شده را می شناسد نه تصاویر متفاوت دیگر را هم چنین توجه انسان به مسائلی معطوف می شود که موضوع آن ها را تایید کند و بعد می تواند آن ها را جزئی از واقعیت بدانند. مسائلی که فرد انتظار آن ها را دارد، ساده تر و واضح تر درک می شوند اما آنچه که با تصورات شخصی مغایرت دارد کمتر قابل انتظار است و سریع تر نیز فراموش می شود. فریتس مولر کارمند بسیار بد اخلاقی است. او هر روز صبح در اداره بهانه گیری میکرد. اخلاق بد او طوری بود که همه از آن مطلع بودند اما یک روز که او شاد و سرحال وارد اداره شد هیچکس متوجه این تغییر رفتارش نشد. انسان چیزی را می بیند که به دیدنش عادت کرده است و آنچه را که انتظار دارد در ذهنش ثبت می کند. اگر انسان بین تصوراتش و آنچه که می بیند وجه اشتراکی مشاهده نکند، برای اینکه ذهنیاتش را دچار سردرگمی نکند آن را استثناء تلقی میکند.

### درماندگی اکتسابی

پیشگویی های کامبخش به طور خودبه خود ایجاد نمی شوند. هم افراد خوش بین و هم افراد بدبین آموخته اند که چگونه باید مسائل پیرامون شان را درک، تفسیر و پیش بینی کنند. اینکه فرد می تواند مسائل را آن طور که می خواهد تغییر دهد یا نه به تجربیات زندگی خودش بستگی دارد. فردی که گمان میکند هیچ تاثیری بر چگونگی زندگی اش ندارد خود را فردی تسلیم شده احساس میکند و معتقد است که "انسان باید زندگی را آنگونه که هست بپذیرد." چنین فردی زندگی را یک فاجعه طبیعی می

داند و به این ترتیب دچار عجز و درماندگی می شود. تقریباً هر انسانی دوست دارد که بداند روز بعد سال آینده یا ده سال آینده چه اتفاقی برایش می افتد. برخی ها برای مطلع شدن از سرنوشت شان به فالگیرها مراجعه میکنند و بعضی دیگر در موارد آینده خود پیشگویی میکنند. وقتی انسان بداند چه سرنوشتی در انتظارش است به نظر خودش احساس اطمینان میکند در حالیکه این احساس فریبی بیش نیست. انسان گمان میکند که می تواند حوادث را پیش بینی کند؛ اما زمانیکه یکی از انتظاراتش به وقوع نمی یوندد خود را از جانب سرنوشتش فریب خورده حس میکند. مضحک به نظر می رسد اما هنگامی هم که انتظارات منفی اش منجر به واقعیت نشود احساس سرخوردگی میکند زیرا می بیند تمام تصوراتش نادرست بوده است. به همین خاطر اطمینان و اعتماد به نفسش را از دست می دهد و این یکی از علل سازگاری زنان با تمام شرایط خوب و بد زندگی است و به همین خاطر است که آن ها تصمیم میگیرند انتظار زیادی از زندگی نداشته باشند و عجیب اینکه در چنین موقعیتی احساس اطمینان میکنند چراکه قبلاً آموخته اند که باید خود را با پستی ها و بلندی های زندگی وفق دهند. در نظر این افراد صعود به قله خوشبختی، موفقیت، قدرت، ایجاد تاثیر مثبت بر دیگران، شادی بی الایش، همراه با خطر شکست یا از دست دادن وجهه است. زنان همواره خود را آماده شکست و بدبختی میکنند. آن ها دوست دارند به دیگران وابسته باشند زیرا ادامه حیات شان را با وابستگی ممکن می دانند و اینگونه خود را فریب می دهند. البته همان طور که دست روی دست گذاشتن راه غلبه بر مشکلات نیست، رفتارهای تهدیدآمیز هم راه حل خوبی محسوب نمی شود. آن ها می پندارند که نمی توانند از پس موقعیت های دشوار زندگی برآیند و هر تغییر و تحولی به سمت بهبودی شرایط را یک ریسک حساب نشده و البته خطرناک می دانند.

### کاوش کردن در خاطرات

انسان با کاوش در خاطراتش می تواند مکانیسم ها و سنت های کهنه و قدیمی حک شده در ذهنش را کشف کند. به وسیله کاوش کردن در خاطرات خود می توانید پیام هایی را که از کودکی به شما مخابره شده شناسایی کنید! در مورد این مسئله با دوستان، خواهرها و برادرها، پسرعموها و دخترعموها، پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ صحبت کنید و از آن ها بخواهید که از اتفاقات دوران کودکی تان برای شما تعریف کنند و بعد ببینید از گذشته تا امروز چه اطلاعاتی در قوانین زندگی تان نهفته است. انسان ابتدا باید از زمان به وقوع پیوستن یک مکانیسم خاص در ذهنش آگاهی داشته باشد بعد باید موقعیت های تکرار شده را تشخیص دهد و اشتراکات آن ها را پیدا کند زیرا: " این موقعیت ها قابل تغییرند ". آگاهی داشتن از مسئله ای به معنای تغییر آن بنا به سلیقه خود نیست چراکه تازه در مرحله سوم تصمیم گرفته می شود که آیا فرد واقعاً می خواهد چیزی را تغییر دهد یا نه. توجه داشته باشید که فقط زمانی می توانید به طور هدفمند قصد تغییر مسئله ای را مد نظر داشته باشید که نسبت به رفتارهای شخصی خود آگاهی کامل داشته باشید. مشخص کنید که در اعماق رفتار تان عمداً یا سهواً چه انتظاراتی نهفته است. اثرات یک انتظار به آگاهانه یا ناآگاهانه بودن آن بستگی ندارد. مشخص کنید که چه انتظاراتی از دیگران دارید و کدام توقع دیگران را عملی می کنید. هر چه قدر که فرد بیشتر از زیر و بم های دوران کودکی خود آگاهی داشته باشد به همان اندازه راحت تر از توقعات نهفته خود مطلع می شود. این فرضیه هم چنین در مورد توقعاتی هم که از تجربیات شخصی نتیجه می شوند صادق است. جالب توجه است که حتی یک جمله که موجب ایجاد انتظاراتی خاص می شود نیز می تواند دلیل و انگیزه ای برای پیشگویی کامبخش باشد. حتی چهره ظاهری افراد نیز توقعاتی را در ما به وجود می آورد به عنوان مثال گاهی دیده می شود که ما نسبت به کسی که قبلاً او را ندیده ایم، احساس نزدیکی میکنیم، این بدان علت است که ممکن است این فرد شبیه یکی از دوستان درجه یک مان باشد. در این صورت ممکن است که با او برخورد صمیمانه ای داشته باشیم و فوراً زمینه های بار شخصیت او را کشف کنیم. ظاهر افراد نیز توقعات خاصی را به ما القا میکنند به این ترتیب که افرادی که عینک می زنند اغلب به عنوان افرادی باهوش،

ساعی و زرننگ تصور می شوند. به زنان موبور افراد شهوتی میگویند. اگر کسی خوش پوش باشد به عنوان فردی مودب و متشخص شناخته می شود. کسی که خوش خلق و دلسوز باشد به عنوان فردی باهوش تلقی می شود و به افراد شبیه به دوستان و آشنایان همان صفات آن ها نسبت داده می شود. البته اصلاح چنین برداشت های غلطی کار دشواری است زیرا افراد غالبا با سرسختی خود را به عقایدشان پایبند می دانند.

### باید همان طور که هستیم، بمانم

تقریبا هر فردی دید ثابتی از توانایی ها و جذابیت های اجتماعی خود دارد که برطبق تجربیات دوران کودکی اش شکل می گیرد رشد میکند، در طول دوران زندگی اش ثابت می شود و بعد از دوران بلوغ متناسب با طرحی که از خود دارد رفتار میکند. او مخصوصا تجربیات و وقایعی که مطابق با خودی که می پندرد هست را جدا میکند. با این کار پیشگویی کامبخش تقویت می شود. در این صورت ممکن است باور یک خانم مبنی بر ترس از گذراندن تعطیلات به تنهایی منجر به این شود که هرگز جرات نکند تنها سفر کند. کسی که می پندارد قدرت تجسم سه بعدی اش ضعیف است نمی تواند علائق خود مثلا در رشته معماری را دنبال کند. کسی که باور دارد فردی کم تحرک است، نمی تواند مهارت های لازم در ورزش اسکی را به دست آورد. اعتقاد به ترسو بودن مانع هر جسارتی می شود. فردی که خود را کسالت آور می پندارد، از معاشرت با دیگران پرهیز میکند و کسی که خود را دستکم میگیرد، نه تنها تحسین و تشویق دیگران را درک نمی کند بلکه کاری میکند تا از چشم همه بیافتد. آیا می توانید تصور کنید که به تنهایی ترتیب یک گردش آخر هفته و یا سفر دیگری را می دهید آیا می توانید تصور کنید که به ورزش اسکی رفته ایده هلن فروشند؟ یک بوتیک است. او به طور غیرمنتظره در روز شنبه ای که تمام طول روزش مغازه باز بود به تنهایی کار تمام مشتریان را به راه انداخت. آقای رئیس هم به خاطر این کار، او را تحسین کرد. اما تصور هلن این بود که "البته معلوم است که به من اعتماد ندارد. این تشویق واقعی نبود بلکه فقط می خواست دلم را خوش کند". آن کس که به توانایی های خوب خود اطمینان ندارد اغلب موفقیت هایش را به گردن شرایط خارجی می اندازد. اینگه بورگ طرحی را که برای آشپزخانه منزلش کشیده بود به یک مهندس معمار نشان داد. او در مقابل تحسین مهندس معمار فقط گفت: "اینکه کار خاصی نبود. در هر کاتالوگ نمونه هایی از این قبیل بسیار است البته این طراحی مختصر ار کمی هم از پدرم فرا گرفته ام". اما آن کس که موفقیت ها را به حساب دلایل خارجی و شکست ها را به حساب خودش میگذارد در واقع از خود تصویری منفی ساخته است و دائما در جستجوی مدارکی برای تایید آن میگردد. البته این کار یک مزیت ظاهری دارد و آن اینکه فرد دلیلی برای ایجاد تغییر در خودش و بهبود شرایطش نمی بیند و از آن جا که همه چیز را تغییرناپذیر می پندارد هیچگاه دچار هیجان و احساسات نمی شود. حتی زمانیکه با کسب موفقیتی از نادرستی ارزیابی های منفی خود آگاهی می یابد باز دست به تغییر و تحول نمی زند و حکمرانی را به دست همان تصورات منفی می سپارد. البته انتظارات همانند پیش داوری ها در مقابل تغییر بسیار مقاومند یعنی آن کس که ناتوانی های خود را باور دارد به سختی می تواند خود را نسبت به توانایی هایش متقاعد کند. این مقاومت در مقابل تغییر و تحولات عواقب جبران ناپذیری برای خانم ها به همراه دارد زیرا آن ها خیلی پیش ها یعنی در سنین کودکی برنامه هایی را که برایشان طرح ریزی شده است را ثبت و ضبط کرده اند و بدین ترتیب دچار درماندگی می شوند. احساس درماندگی، عدم کنترل جریانات و انتظار ثبات زنان را در دام وابستگی های اجتماعی محبوس میکند. این زنان با اینکه به کسانی احتیاج دارند که به آن ها بگویند: "درست است، تو این کار را خوب انجام داده ای تو خیلی خوب هستی"، اما در بیشتر مواقع به این گفته ها اعتقاد ندارند. زنان به ندرت خود را مسبب ایجاد موقعیت های زندگی خود می دانند، به همین دلیل به ندرت مسئولیت خود و آینده خود را آگاهانه می پذیرند. آن ها به تقدیر و سرنوشت اعتقاد دارند و برای توجیه اتفاقات اطراف شان پای سرنوشت را به میان میکشند و با



تمام وجود به درماندگی خود ایمان دارند و هنگامیکه قدرتمندانه کاری را انجام می دهند خود را بازیگر رل فرد قدرتمندی می دانند که قصد فریب دیگران را دارد. زنان می توانند راه کارهای موثری را بیاموزند. به این منظور باید الگوهای تشریحی تازه ای را برای موفقیت و عدم موفقیت خود پیدا کنند. و دائماً خود را متقاعد کنند که: "مسلماً راه حلی وجود دارد و من قادرم آن را بیابم". "من باید سنت ها را بشکنم و قوانین را نادیده بگیرم" و این شاه راهی برای ابراز خویشتن است. استفاده از این دستورالعمل برای جلوگیری از درماندگی بسیار ساده است: سعی کنید در تمام جریانات، تجربیات حتی کوچکی از تاثیرگذاری بر امور به دست آورید. تاثیرگذاری طبق نظریه درماندگی اکتسابی یعنی ایجاد تغییر و تحول بر روی نتایج یک موقعیت. به عنوان مثال: اگر بالای دیوار بروم می توانم گیلان نیز بچینم. اگر با دقت درس بخوانم، حتما قبول می شوم. اگر دیر بخوابم خستگی ام برطرف نمی شود. یا وقتیکه خواسته هایم را مطرح کنم دیگران می فهمند که من چه می خواهم. البته هیچکس نمی تواند بدآموزی ها و ناهنجاری های یاد گرفته در دوران کودکی اش را اصلاح کند ولی می تواند زمام آینده را در دست خود داشته باشد. هر فردی یا زندگی اش را ثابت و تغییرناپذیر می داند یا تصمیم میگیرد کارهایی را انجام دهد و مسائلی را تغییر دهد که برایش خوشایند نیست. درماندگی امری است اکتسابی پس می توان آن را از بین برد و این کار با برنامه ای امکان پذیر می شود که مرحله به مرحله این تجربه را به ارمغان می آورد که یک رفتار محسوس نتیجه محسوسی را نیز به دنبال خواهد داشت. زنی که می ترسد از خانه بیرون بیاید به این خاطر که گمان میکند اتفاق بدی برایش می افتد باید کم کم سعی کند چند قدمی از خانه بیرون برود تا به چشم خودش ببیند که هیچ اتفاق بدی نمی افتد. بعد رفته رفته باید تجربه اش را گسترش دهد. یعنی ابتدا در خیال و سپس با همراهی یک نفر و آنگاه به تنهایی در محیطی که دیگر به آن اعتماد دارد. مجبور کردن خود به عمل کردن مشکل ترین بخش این کار است چرا که افراد درمانده آموخته اند که به طور منفعل رفتار کنند و خندیدن اغلب نشانه رفتار منفعلانه است. معمولاً افراد نامطمئن و درمانده می خندند اما کاری انجام نمی دهند. در پس این خنده ها احساس درماندگی و بیچارگی پنهان است. افراد درمانده از تاثیرگذاری بر روی جریانات ناتوان هستند و گمان میکنند که با لبخند می توانند مشکلات و اتفاقات بد را برطرف کنند. منفعلانه عمل کردن بسیار راحت است. خانمی که حدود دو سال پیش آمادگی خود را برای به عهده گرفتن مسئولیت یکی از پست های اداری اعلام کرده است موقعیت خود را اینگونه توصیف میکند: "لزومی ندارد فکرم را مشغول کنم که آیا همه چیز روبه راه خواهد شد یا نه و اینکه مانند همکارانم مفید هستم یا نه. لزومی ندارد کار خاصی انجام دهم جز اینکه پشت میز خودم بنشینم و به کاری که از من می خواهند پردازم". نتایج چنین رفتار منفعلانه ای بسیار مهم است. در آزمایشی از افراد مورد آزمایش خواسته شد متنی را تصحیح کنند بعد در محیط آزمایش سروصدای زیادی ایجاد کردند. نتیجه کار آن هایی که گمان میکردند نمی توانند این سروصدا را از بین ببرند یا کاهش دهند از آن هایی که احساس میکردند نباید تسلیم سروصدا شوند بدتر بود. لازم به ذکر است که سروصدای ایجاد شده برای هر دو گروه یکسان بود و هیچکدام از آن ها نمی توانستند سروصداها را از بین ببرند با این حال افرادی که گمان میکردند می توانند سروصدا را کنترل کنند از خود نتایج بهتری نشان دادند. بررسی های دیگر نشان می دهد افرادی که نمی توانند روی موقعیت ها تاثیر داشته باشند این تجربیات را به موقعیت های دیگر نیز انتقال می دهند و در واقع با این کار در ذهن شان حکاکی می کنند که نمی توانند بر وقایع آینده هیچ تاثیری داشته باشند، به همین خاطر منفعلانه رفتار می کنند. در جریان یک تحقیق، افراد تحت آزمایش تکالیف قابل حل و غیرقابل حلی را دریافت کردند. به هر یک از افراد تحت آزمایش دو کارت، یکی سیاه و یکی سفید داده شد. پشت یکی از این کارت ها جایزه ای وجود داشت. قابل حل بودن به این معنی بود که جایزه همواره در پشت کارت مشکی قرار دارد و غیر قابل حل بودن به معنی آن بود که هیچ قانونی در این خصوص وجود نداشت. جایزه به طور اختیاری پخش شده بود. سپس افراد تحت آزمایش می بایست سرو صداهای ناخوشایند را بر طرف می کردند. آن هایی که قبلاً تکالیف قابل حل را انجام داده بودند، به سرعت سرو صدا را برطرف کردند و بقیه هم سر



و صدا را تحمل می‌کردند. این موضوع شبیه زمانی بود که افراد بدون این که کاری کرده باشند پاداش داده شدند. در تمام موضوعات منفی بودن یا مثبت بودن آن زیاد مهم نیست بلکه آن چه که اهمیت دارد واکنش فرد در برابر این موضوعات است. پاداش بی دلیل که هیچی الگوی شناخته شده ای ندارد شبیه همان تنبیه بی جا اثر بازدارنده ای درد. متلا هر چه در میان آزمایش شوندگان رقابت بیشتری وجود داشته باشد نتیجه؟ کار قابل ملاحظه تر می شود اما اگر آن ها رقابتی از خود نشان ندهند، خیلی زود خود را از این بازی کنار میکشند. از آن جا که زنان از زمان کودکی خود بیشتر با مسائلی که منجر به درماندگی آن ها می شود مواجه می شوند وقتی هم که بزرگ می شوند رفتار منفعلان؟ بیشتری از خودشان نشان می دهند. آن ها در کودکی بازی هایی میکنند که همکاری و هماهنگی اصل اول آن باشد. در حقیقت برد و باخت و خوشحالی از پیروزی در این بازی ها معنای واقعی ندارد. تواضع در زنان مانند یک جعب؟ جواهرات است که در آن از تواناییها با رعایت تمام جنبه های ایمنی محافظت می شود. امروزه تواضع یکی از خصلت های پسندیده زنانه است. زاینه یازده سال دارد و از آن جا که توانسته بود نمره بسیار خوبی بگیرد خیلی خوشحال بود. اما معلم از او خواست که اینگونه با صدای بلند ابراز خوشحالی نکند چون این کار بقیه بچه ها را تحقیر میکند اما برعکس پسرها وقتیکه نمرات خوبی می آورند سر و صدای زیادی میکنند و معلم هیچ وقت از آن ها نمی خواهد که ساکت باشند. زاینه با مشاهده رفتار معلمش فکر میکند که بهتر بودن از دیگران کار خوبی نیست به همین خاطر دچار مشکل شده است و نمی داند که باید چه کند. از آن جا که انسان ها تمایل دارند تجربیات خود را عمومیت دهند و آن ها را به زمینه های دیگر زندگی انتقال دهند تجرب؟ درماندگی نیز در زمینه های مختلف زندگی اثر! ما گذارد. عمومیت دادن زندگی را ساده تر میکنند. زیرا فرد در هر موقعیتی دیگر مجبور نمی شود مجدد از نو کار خود را شروع کند بلکه می تواند به تجربیات خود مراجعه کند. این یک مزیت است. اما متأسفانه ساختارهای منفی نیز به همین روش قوت می یابند. در این صورت درماندگی رسوخ یافته دیگر با دست یابی به یک موفقیت از بین نمی رود و تجربیات پی درپی از عدم تاثیر گذاری بر موقعیت ها به صورت مزمن از آمادگی فرد هنگام بروز واکنش ها می کاهشد. آزمایشات و تجربیات متعدد ثابت کرده اند که عدم تاثیر گذاری (درماندگی اکتسابی) دارای عوارض زیر است: ۱. انگیزه بروز رفتارها و اعمال فعال کاهش می یابد. ۲. توانایی درک موفقیت ها مختل می شود. ۳. تمایل به بروز واکنش های هیجانی و احساسی افزایش می یابد. این ارتباط در مقایسه با خصوصیات یک زن مانند: تواضع، منفعل بودن، فقدان بلندپروازی، لطمه دیدن، حساسیت شدید، عدم علاقه به علوم طبیعی و ریاضیات، به طور وحشتناکی واضح و آشکار است. همان طور که بارها ذکر کردم رفتارهای ناشی از درماندگی را می توان تغییر داد. در این صورت این پرسش پیش می آید که بهترین روش تغییر این رفتارها چیست مهم ترین هدف این است که تجربیات جدیدی کسب کنیم تا بتوانیم با ایمان قلبی بیان کنیم: "من در زندگی ام می توانم بر همه چیز تأثیر بگذارم". اما از آنجا که افراد درمانده بسیار منفعل هستند مشکل اصلی این است که باید آن ها را به حرکت و فعالیت بیاندازیم. آن ها به عنوان اولین گام باید دست به عمل بزنند و به عبارت دیگر خود را فعال یا حتی مجبورکنند و باید بیاموزند که عمل کنند. آن ها با اینکه معتقدند که هیچ چیز معنای خاصی ندارد اما باید علیه این اعتقاد راسخ خود کاری کنند. البته احتمال شکست در این راه بسیار زیاد است زیرا هنگامیکه این آزمایش به هدف خود دست پیدا نکند آن ها هم نظرات خود را تایید شده می پندارند حتی این احتمال هم وجود دارد که موفقیت در این راه به طور منفی تفسیر شود. خوشبختانه تجربیات مثبت هم مقاوم در برابر تغییراتند. آن کس که اطمینان دارد می تواند بر هر شرایطی تأثیر گذار باشد به ندرت با مشکلات مواجه می شود. از طرف دیگر اکثر افراد این حالت را به خوبی می شناسند که وقتی در یک محیط آشنا و صمیمی قرار بگیرند احساس راحتی میکنند و وقتی در محیط های دیگر قرار بگیرند احساس نا امنی و درماندگی میکنند. غالباً پذیرفتن عدم تأثیر گذاری بر شرایط کافی است تا فرد احساس درماندگی کند. پیش بینی اینکه یک حادثه قابل کنترل و تغییر است برای تحریک انسان ها به فعالیت کافی است. در این صورت دانش آموزان هنگامیکه در ابتدا به آن ها تکالیف حل نشدنی

داده شده باشد دیگر نمی توانند به مسائل حل شدنی پاسخ دهند در صورتی که ممکن است این مسائل را به راحتی نزد معلم مان دیگر پاسخ دهند. هم چنین احساس درماندگی بیشتر از وقایع مهم به وقایع بی اهمیت انتقال می یابد، اما عکس این حالت وجود ندارد. دانش آموزی که با سعی و تلاش فراوان، در امتحانات نهایی اش مردود می شود از پس انجام تکالیف کوچک تر نیز بر نمی آید. در حالیکه این وضعیت هیچ گاه در امتحانات بی اهمیت به وجود نمی آید.

### افسردگی به عنوان واکنشی در برابر درماندگی

افسردگی اغلب از عدم ارائه واکنش مناسب، بی تحرّکی، بی انگیزگی، ضعف و ناتوانی در انجام امور روزمره به وجود می آید. هم چنین این علائم نشانه هایی برای درماندگی اکتسابی نیز محسوب می شود. افراد افسرده اغلب قادر به انجام کاری نیستند. آن ها نسبت به پیرامون خود بی توجه و بی تفاوتند. معمولاً خسته هستند و هیچ علاقه خاصی ندارند. بیشتر دوست دارند تنها بمانند. به زحمت خود را حرکت می دهند و نمی توانند تصمیم بگیرند. خود را پوچ، از دست رفته و بی اراده تصور میکنند. با کمی تعمّق می توان تصاویر متعدّدی از ویژگی های زنان در رابطه با این صفات ذکر کرد. می توان این خصوصیات شخصیتی را مقاومتی مبالغه آمیز، منفعل، سازشکارانه و نا امن نامید. افراد افسرده حتی قادر نیستند یک روز خود را به شب برسانند. زنان گمان میکنند که برای حفظ جذابیت خود باید رفتارهایی از روی درماندگی داشته باشند، باید وابسته باشند و از طریق شوهر خود تامین شوند. باید خود را در محیط های آشنای خانه در کنار همسر خود مطمئن حس کنند. با این طرز فکر راه های منتهی به درماندگی اکتسابی و افسردگی در مقابل زنان گشوده می شود. افسردگی در زنان بیشتر از مردان رخ می دهد. این افسردگی معمولاً با نشانه هایی که قبلاً ذکر شد شروع می شود، به همین خاطر اغلب زنان از مهارت های اجتماعی بسیار کمی برخوردارند. این مسئله در مورد خانم هایی که برای مدتی طولانی از زندگی شغلی خود کناره گیری کرده اند، کاملاً محرز است. خانم هایی که یکی دو سالی است از شغل خود دست کشیده اند، اقرار میکنند که دیگر نمی توانند خواسته های خود را به طور زبانی بیان کنند، به افراد غریبه اعتماد نمیکنند و از تماس های اجتماعی می ترسند و به طور کلی تمایل ندارند که از خانه بیرون بیایند. افراد افسرده خود را ناتوان تر از آنچه که هستند می پندارند. متأسفانه این مسئله حتی در مورد زنانی هم که افسرده نیستند، صادق است. آن ها خود را کسالت آور و دوست نداشتنی می دانند. حتی به خود اعتماد ندارند که کاری را مستقلاً انجام دهند. آن ها همواره روی شکست خود حساب میکنند. زنان و مردان افسرده موفقیت ها و شکست های خود را بر طبق الگوهای مشابهی تشریح میکنند. آن هایی که افسرده نیستند موفقیت های خود را به حساب توانایی های خود میگذارند. اما برعکس افراد افسرده معتقدند که نسبت به وظایف و تکالیف مهارتی دقیقاً همانند تکالیف حل نشدنی همان قدر ناتوان هستند. راه رها شدن از درماندگی همیشه نیازمند تجربه ای است که نشان دهد اعمال شخصی پیامدهای مثبتی داشته اند. ممکن است که لازم شود چنین تجربه ای را با سعی و تلاش فراوان کسب کرد. هر فردی وقتی می بیند رفتارش موثر و تاثیرگذار است خوشحال می شود. این موضوع از زمان شیرخوارگی یعنی موقعی که کودک با دیدن اسباب بازی هایش شروع به سر و صدا میکند آغاز می شود. و زمانیکه برای اولین بار به وی اجازه می دهند که شیشه شیرش را به تنهایی در دست نگه دارد این علائم شروع به خودنمایی میکنند و او می آموزد که خودش می تواند احتیاجاتش را برآورده کند. پدر و مادری که داشتن چنین تجربه ای را برای فرزندانشان خود امکان پذیر کنند که بین هر رفتار و نتیجه آن ارتباط متقابلی وجود دارد و این که هر کاری دارای نتیجه خاصی است احساس درماندگی را از او دور میکنند. اگر در زمان کودکی بر یاس و ناامیدی غلبه نشود و یا هنگامی که بزرگ ترها خودشان مشکلات کودکان شان را حل کنند این درماندگی زمین مساعدی برای رشد خود می یابد. از این رو درماندگی اکتسابی نزد کودکان اهمیت بیشتری دارد چرا که موجب می شود هر انگیزه ای برای یادگیری و حل کردن مشکلات به دست خود در نطفه خفه شود. این تاثیر مخصوصاً در دختران بیشتر

به چشم می خورد زیرا اکثر آنان از مسائل مربوط به ریاضیات، علوم طبیعی و فناوری دوری می کنند. اکثر آن ها پس از چندین شکست پی در پی کم کم از این مسائل قطع امید و کناره گیری میکنند. این نوعی از تسلیم شدن در برابر سرنوشت است که اغلب در دختران قابل مشاهده است. به عنوان مثال کریستینا از شرکت در کلاس های ریاضی چشم پوشی کرده است، با این عقیده که: "خانم معلم انتظاری از دخترها ندارد و در هر حال مرا در مسائل و حل آن ها شرکت نمی دهد این درماندگی فقط زمانی قابل از بین بردن است که شکست ها دقیقا روشن شوند و دلایل دقیق و درستی برای آن ها پیدا شود." آیا شما هم شکست های خود را به حساب نقص خود می گذارید در این صورت سعی کنید آن را به دلایل دیگر یا شرایط خارجی واگذار کنید. دختران مطیع آموخته اند که همواره تقصیر را بر گردن خود بیاندازند. اما آن هایی که اینگونه نیستند دیگران یا شرایط خارجی را مقصر می دانند. البته منظور این نیست که به گونه ای غیرمنطقی تمام تقصیرها و مسئولیت ها را به گردن دیگران بیاندازید بلکه آنچه که اهمیت دارد این است که بدانید الگوهای تشریحی دیگری نیز وجود دارد و اطمینان داشته باشید که فردا می تواند همه چیز فرق کند. انسان ها باید خیلی زود بیاموزند که می توان بر ترس، کسالت، درد و سختی ها با رفتار و اعمال خود غلبه کرد. معمولا از دختران بیش از اندازه مواظبت می شود از این رو به ندرت امکان آموختن این مطلب را دارند که خودشان می توانند مشکلات خود را حل و فصل کنند. تجربه کردن این مطلب که خود ما به طور موثر می توانیم بر مسائل کنترل داشته باشیم مانند یک سپر محافظتی در مقابل درماندگی در بزرگسالی عمل میکند و دقیقا دختران را از تجربه همین مطلب باز می دارند. واکنش در برابر درماندگی در بزرگسالی بسیار دشوارتر است. در ابتدا باید بیماری را درمان کرد و بعد باید یک سری محرک های ایمنی بخش را هم ایجاد کرد. یعنی تجربیاتی که نشان می دهد: "من واقعا می توانم بر اختلالات و موانع زندگی ام غلبه یابم." هم چنین باید تجربیات متقابلی ایجاد شود تا این سپر برای مدت طولانی تری تاثیر بگذارد. پس اراده تصمیمگیری فعالانه که به وسیله درماندگی تضعیف شده بود، به تدریج تقویت می شود. بزرگسالانی که خود را وادار میکنند تا به دنبال تجربیات تاثیر گذار باشند و تجربیاتی که وقایع زندگی آن ها را زنده نگه می دارد البته وقایعی که در آن توانسته اند بر چیزی تاثیر بگذارند می توانند احساس درماندگی را در خود از بین ببرند. این موضوع مستلزم تغییراتی در الگوهای رفتاری است. به این وسیله دلایل عمده موفقیت ها و شکست ها به سرعت روشن می شوند. و دشوارتر از همه این ها کشف ساختارهای ظریف رفتاری مانند قیافه گرفتن ها، ادا و اطورها و شیوه سخن گفتن و تغییر دادن آن هاست.

## فصل ۶: خنده بی اختیار

### کلام متواضعانه جسم

زنان در تمام زمینه ها، احساسات خود را با حرکات جسمانی ابراز می نمایند مانند: "من عاجز و درمانده ام و هیچ تهدیدی برای تو به حساب نمی آیم." زنان در مقایسه با مردان، با قدم های کوچک تری راه می روند، جای کم تری اشغال میکنند و همیشه خود را جمع و جور می کنند. ماریانه و کس با بیش از ده هزار قطعه عکس، تصاویری از زن های مختلف را نشان می دهد. آن ها بازوان شان را نزدیک بدن نگه می دارند، و معمولا به حالت ضربدر یک پا را عقب و پای دیگر را جلوتر میگذارند. یک رد پای زنانه بروی شن، خط تقریبا مستقیمی را نشان می دهد. در حالیکه در جای پای مربوط به مردان می توان به وضوح دید که کف هر دو پا در کنار یکدیگر قرار دارد. با توجه بیشتر به طریقه راه رفتن زنان و مردان می توان به چگونگی شخصیت هر دوی آنان پی برد. زن ها با قدم های کوتاه و سبک راه می روند در صورتیکه مردان قدم های گشاد و حاکی از اعتماد به نفس برمی دارند. طریقه نشستن زن ها نیز نشان می دهد که: آن ها با بازوان چسبیده به بدن، ساق پاهای کنار هم و زانوان به هم چسبیده نشسته؛ پاها

را به داخل کج کرده یا در کنار هم قرار می دهند و به این صورت خود را جمع و جور میکنند. مردان به جز تعداد معدودی از آن ها تقریباً هیچگاه به این صورت نمی نشینند. فقط مردان ضعیف هستند که اینگونه رفتارها را هنگام نشستن یا راه رفتن از خود نشان می دهند. بچه ها قبل از رسیدن به دوران بلوغ، هیچگونه تفاوت های رفتاری از خود نشان نمی دهند. به وضوح مشخص است که دختر خانم ها با شروع سن بلوغ رفتار و طرز حرکات جسمانی خود را با محیط پیرامون شان، متناسب میکنند. آن ها با گذشت زمان خواستنی تر، مطلوب تر، سربه زیرتر، عاقل تر و محتاط تر می شوند و بر همین اساس طرز حرکات جسمانی خود را تغییر می دهند. در این میان جالب است که حتی مدهای رایج نیز مردان را در جهت راحتی حرکات اجتماعی حمایت میکند. مانند ژاکت ها و شلوارهای گشادی که در آن ها می توان آزادانه قوزک پای چپ را روی زانوی پای راست قرار داد یا کفش هایی با پاشنه صاف و پهن که باعث می شوند فرد بتواند قدم های محکم و مطمئن داشته باشد. برعکس کفش خانم ها باید پاها را کوچک تر از حد طبیعی خود نشان دهد و این کار همواره به قیمت از دست رفتن اطمینان آن ها در موقع گام برداشتن تمام می شود. لباس های زنانه اغلب تنگ هستند و باعث حالت خفقان می شوند و امکان حرکات کم تری را به وجود می آورند. حتی دامن های گشاد نیز درد سرافزین هستند زیرا به آزادی حرکت نمی افزایند و خانم ها با پوشیدن آن ها نمی توانند قدم های سریعی بردارند. ازخانمی که دوست تان است بخواهید که در مقابل تان، بر روی یک صندلی بنشیند. به طرز نشستن او توجه کنید. سعی کنید دریابید که این طرز نشستن بیانگر چه نوع حالت رفتاری است. به طرز قرار گرفتن پاها توجه کنید. با دیدن آن ها چه پیامی به شما مخابره می شود؟ دوست تان چه احساسی دارد؟ حال از او بخواهید که راحت تر بر روی صندلی یا مبل قرار بگیرد. او باید سعی کند تمام مبل یا صندلی را پر کند. این عکس العمل جدید رفتاری را نیز تعبیر کنید. اکنون دوست تان چه احساسی دارد؟ سعی کنید احساسات و افکار خود را هنگامی که زنی را در این حالت می بینید، درک کنید. این بازی را در مورد خودتان نیز انجام دهید و به خودتان زمان بدهید تا بتوانید احساسات تان را تعبیر کنید. حالا تمامی این مراحل را در مورد یک مرد امتحان کنید و از دوستان مذکران بخواهید که در مقابل تان درست به طریقی که ذکر شد، نشسته، عمل نمایند. در مرحله بعدی از او بخواهید مثل یک زن بنشیند. بعد به او بگویید که برای نشان دادن این حالت کمی زیاده روی کرده، پاها را به هم بفشارد و آن ها را یک طرفی قرار دهد، بازوان را به بدن بچسباند و نگاهش را به پایین بدوزد. حالا چه احساسی در مورد این مرد به شما دست می دهد؟ از او هم پرسید که چه احساسی دارد. هم چنین می توانید این تمرین را در هنگام راه رفتن تکرار کنید یعنی با قدم های کوچک و سبک و قراردادن یک پا پشت پای جلویی درست مانند مانکن هایی که روی صحنه راه می روند. اغلب مردان در مورد طرز راه رفتن خنده دار زنان صحبت میکنند. به نظر آن ها زنان باسن خود را عقب داده، زانوها را کاملاً به هم چسبانده، ساق ها را به شکل گو قرار می دهند. در اصل و در نظر ما نیز این حالت بسیار مسخره است. زنان هنگام راه رفتن نیز پاهایشان را نزدیک هم نگه می دارند. این وضعیت نه تنها مسخره به نظر می رسد بلکه شخص را مانند معلولان و عقب افتادگان نشان می دهد. با استفاده از چنین شیوه های حرکتی شخص سکندری خورده، باید تلاش فراوانی برای برقراری تعادل انجام دهد و در نتیجه به آهستگی پیش می رود. زنان بلندقد و درشت اندام مشکل دیگری نیز دارند، آن ها نه تنها خود را جمع و جور میکنند بلکه سعی میکنند تا خود را کوتاه قدرتر نیز نشان دهند. آن ها روش های مختلفی را اتخاذ می کنند تا شبیه به عروسک ها به نظر برسند. به این صورت که کفش پاشنه کوتاهی به پا میکنند، پایین تنه شان را به یک سمت کج میکنند، معمولاً شبیه کلمه S انگلیسی می ایستند و برای اینکه مردی که در کنارشان می ایستد کوتاه تر دیده نشود شانیه هایشان را جمع کرده، سر خود را پایین انداخته و با نگاهی شرمگین از پایین به بالا می نگرند. آن ها در این حالت بیشتر شبیه لاک پشت می شوند. در یک دوره کوتاه آموزشی که در مورد کلام جسم هنگام تعطیلات آخر هفته برگزار شده بود، کریستا از دعوایی که با شوهرش کرده بود گزارش داد. شوهر کریسنا از او کوتاه تر بود. با وجود این وقتی کریستا در کنار شوهرش می ایستاد، به نظر خودش کوتاه قدرتر می آمد. درست مثل دختر بچه ای که در مقابل معلم خود

ایستاده است. از آنجا که شوهر او فریاد کشیده، خشمگین و عصبی شده بود، کریستا کمی مرعوب به نظر می آمد. او هر وقت با شوهرش کشمکش داشت به نظر خودش بسیار درمانده می رسید. هنگام بازی خانمی که از کریستا ریزتر بود نقش شوهرش را ایفا میکرد زنان تماشاگر با ناباوری متوجه شدند که "کریستا با وجودی که یک سروگردن بلندتر از هم بازی اش بود، ظاهراً ریزتر به نظر می آمد". کریستا با پاهای چسبیده به هم در مقابل هم بازی اش ایستاده بود، سرش را پایین انداخته، به یک طرف خم کرده بود. گویی از چیزی خجالت میکشید. او با صدایی آهسته و لرزان صحبت میکرد گویی بغضی در گلو داشت که اجازه نمی داد به راحتی صحبت کند. بازوی راستش به صورت مایل روی بدنش قرار داشت به طوری که دست راست او بالای ران چپش را لمس میکرد. او با دست چپ، آرنج دست راست را محکم گرفته بود و با این کار شانه هایش را نزدیک هم نگه داشته بود. یک طرف کتف او کمی خمیده شده بود و طوری به نظر می آمد که گویی چانه و دهانی ندارد. تنفس او سطحی بود حتی قفسه سینه اش را فشرده بود و هوا را به زحمت خالی میکرد. کریستا حس میکرد سگ حرف نشنوی است که نمی داند باید انتظار چه عقوبتی را داشته باشد؛ در فرصتی که کریستا برای تمرین پیدا کرده بود از او خواستم که موقعیتی را فرض کند که در آن کاملاً احساس امنیت کرده است و او جرّ و بحث با یکی از همکارانش را به یاد آورد. موضوع از این قرار بود که هر دوی آن ها می خواستند در کلاس آموزش رایانه شرکت نمایند. اما رئیس شان فقط به یکی از آن ها می توانست اجازه شرکت در این کلاس را بدهد. بنابراین این دو باید با هم به توافق می رسیدند. کریستا شرکت در این کلاس را حق مسلم خود می دانست. او توضیح داد که چطور هنگام جروب‌بحث با همکارش حالتی آمرانه و تحکم آمیز به خود گرفته و با دلایلی محکم از حق خود دفاع کرده بود. هنگام توضیح این ماجرا او مجدداً همان حالت را به خود گرفت، قامت خود را کاملاً صاف کرد. نگاهش را دقیقاً بر روی فردی که نقش مقابل او را بازی میکرد دوخت. یک دست را در جیب شلوارش کرد و دست دیگرش را آزادانه حرکت می داد. با وجودی که لبخندی محتاطانه بر لب داشت ولی از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بود. او کاملاً صاف ایستاده بود و به وضوح دیده می شد که درای قامت بلندی است. این بار لبخند کریستا معنای کاملاً متفاوتی یافته بود. او از این لبخند فقط برای ایجاد آرامش در مخاطبش استفاده میکرد، زیرا می اندیشید که بدون این لبخند باعث رعب و وحشت او خواهد شد. بقیه خانم ها نیز تایید کردند که او حالا نه تنها با اعتماد به نفس به نظر می آید بلکه دریافته اند که کریستا می تواند از خود عکس العمل های پرخاشگرانه نیز نشان دهد. با این وجود کریستا از این مسئله هراس داشت. او می ترسید که فردی بی ملاحظه به نظر بیاید. حتی مادر بزرگش به او گوشزد کرده بود که باید رفتاری آرام تر و متواضعانه تر داشته باشد، زیرا نوع برخورد پرهیاهو و بی پرده او ممکن است سایرین را بترساند. و هم چنین در صورتی که کسی به او توجهی نشان نداد نباید متعصبانه رفتار کند زیرا در این صورت نمی تواند برای خود شوهری دست و پا کند.

### زنان اغلب بدین شکل می نشینند:

آن ها یک پا را بر روی پای دیگر می اندازند و به صورت اریب (یک طرفی) و کاملاً نزدیک یکدیگر قرار می دهند. البته یک جفت کفش پاشنه بلند وضعیت را بدتر از اینکه هست می نماید. به نظر خانم برگر که برنامه مشاوره مسائل جنسی را در تلویزیون ماهواره ای اجرا میکند، این حالت نشستن زنان را جذاب تر میکند. زنان در اغلب موارد هنگام نشستن بر روی کاناپه، در یک گوشه آن قرار میگیرند، اما مردان کاملاً خود را رها و فضای زیادی را اشغال میکنند. زنان بر خلاف مردان به ندرت به حریم دیگران تجاوز میکنند. در واقع زنان مناطقی را فتح میکنند که از سوی زنان دیگر رها شده باشد. معمولاً زنان از دفاع حریم های شخصی شان صرف نظر میکنند. هم چنین به دختر بچه ها قبل از اینکه بزرگ شوند، چنین رفتارهای تحقیرکننده ای آموزش داده می شود: دختر ده ساله ای که بر روی صندلی ولو شده و بسیار راحت نشسته بود مورد توبیخ دوست پدرش قرار گرفت. او به



دخترک گفت: "دخترها نباید این طور بنشینند" (هم چنین اشاره محتاطانه مادر دختر بچه در موارد اینکه او شلوار به پا دارد نشنیده گرفته شد). اما این فرد توضیح نداد که دخترها چگونه باید بنشینند. آن وقت این بچه خود را ظریف تر، کم سن تر و سربه زیر تر نشان داد. او فهمید که باید صاف نشسته، ریز تر شده، پاها را به هم بچسباند. با این تغییر وضعیت پدر دخترک و دوست او لبخندی حاکی از رضایت زدند و سری به علامت تایید تکان دادند. بسیاری از خانم ها این طر نشستن و این حالت بدن را می شناسند در غیر این صورت نهایتاً آن ها را فرامیگیرند. فرقی ندارد که زنان شلوار به پا کنند یا نه، مهم این است که آن ها خود را ظریف تر و کوچک تر نشان دهند و اکثراً این کار را انجام می دهند. زمانیکه آن ها خود را راحت بر روی مبل رها میکنند معمولاً، احساس تشویش میکنند به طوری که حتی راحتی این چنین نشستن را اصلاً درک نمیکنند. سعی کنید یک بار با کفش های پاشنه بلندی که موجب عدم تعادل شما هنگام راه رفتن می شود، پاهای به هم چسبیده، پاشنه های (لرزان)، سری در گریبان و حنجره ای بغض آلود با صدای بلند صحبت کنید و عقیده تان را به کرسی بنشانید. زنان احساس میکنند به خصوص زمانی جذاب به نظر می آیند که مانند سگ کوچکی، سرشان را به سمتی خم کرده و لبخندی بر کنج لب داشته باشند. حالتی که با زبان بی زبانی میگوید: "من خجالتی هستم و نمی دانم کاری که انجام می دهم درست است یا غلط". این شیوه سربه زیری که با لبخند همراه است تقریباً فقط در زنان مشاهده می شود. این عمل حالت تحقیر آمیزی است که نهایتاً تسلیم و اطاعت را نشان می دهد. زنان با رفتاری از روی خجالت و شرمندگی، این خواسته قلبی خود یعنی زیبایی، مهربانی و انعطاف پذیری را بر آورده می سازند. آن ها با دستپاچگی و شرمندگی موهایشان را از روی پیشانی کنار می زنند با لبخندی ناشی از تشویش پاهایشان را روی یکدیگر می اندازند و مجدداً از روی هم برمی دارند دامن شان را با کم رویی صاف میکنند و با هراس آن را روی پاهایشان میکشند. آن ها بدین طریق ابراز میکنند که: "ما گربه های ملوسی هستیم که هیچ گاه از چنگال های خود علیه کسی استفاده نمیکنیم".

## زن نامرئی

بسیاری از زنان دائماً به خود گوشزد میکنند که: "جلب توجه نکن! زیاد تو چشم نباش،! نامرئی باش! ساکت باش!" آن ها با پوششی محو کننده این طرف و آن طرف می روند، لبخند می زنند، خود را پنهان میکنند هیچ گاه حرف کسی را قطع نمیکنند و به جای این که اظهار نظر کنند صبورانه حتی صحبت های خسته کننده افراد پرچانه را تحمل می کنند. در یکی از سمینارهای من افراد موظفند به این موضوع پی ببرند که آیا دیگران آن ها را همان طور می بینند که خود تصور می کنند و معمولاً، هر بار زمانی رنگ پریده، کم رو و کوچک به ظرافت گل های پیچک! روی دیوار در این سمینارها شرکت میکنند. به طوری که در ابتدای دوره سایر شرکت کنندگان نمی توانند با آن ها ارتباطی برقرار نمایند. اما اغلب در پس این نقاب ظاهری، زنی تیزبین وجود دارد که به همه چیز توجه می کند و با دقت و تحکم در مورد سایرین اظهار نظر می کند. البته این کار فقط زمانی انجام می شود که از آن ها خواسته شود. و گرنه کسی عقاید و نظرات اینگونه زنان را در حالت معمولی جویا نمی شود. این زنان با نگاه، طرز لباس پوشیدن و خلاصه با تمام وجود اینگونه ابراز می نمایند: "من هیچم. حرف های من یا اشنباه است یا کسل کننده. من نمی خواهم در مورد کسی، کار ناهقی انجام دهم، پس بگذارید ساکت و خاموش باشم". مارلیس یکی از این زنان نامرئی بود. او در حالیکه دامن کلوشی به پا داشت، به طور جمع شده ای در خود فرد رفته بود به طرف جلو خم شده و سرش را به زیر انداخته بود. نگاهش را به پایین دوخته بود، تا چشمش به کسی نیافتد و کسی متوجه نگاه او نشود. لباس های او نشان دهنده تواضع و فروتنی اش بوده رنگ هایی سنگین و دوختی محافظه کارانه و نوشته ای قرمز رنگ بر جلوی تی شرتش. حرکات او حاکی از سستی و ضعفش بود، به علاوه کم خون نیز به نظر می آمد گویی هر لحظه امکان داشت از هوش برود. تاثیری که این دسته از زنان در نگاه اول از خود برجای میگذارند را این چنین می توان توصیف کرد: "آن ها زمانیکه شروع به صحبت کنند و حس کنند که شنوندگان خود



را متحیر کرده اند سرحال می شوند. در این حال می توان به حقیقت وجودی شان یعنی توانایی قضاوت، قدرت و درک شان پی برد ". متاسفانه آنان به قدری از این بعد وجودی شان هراسانند که مایلند هر چه سریع تر به حالت عادی خود برگردند. آن ها در هراسند که اگر عقیده خود را ابراز و قدرت قضاوت شان را نمایان سازند مورد مخالفت قرار گرفته و طرد شوند. متاسفانه آن ها این مسئله را در تمام طول زندگی خود تجربه میکنند. معمولا ظاهر آن ها نشان می دهد که بیان سلیس ندارند و از آن ها انتظار تزیینی نمی رود. اما گاهی اوقات خشونت را ابراز میکنند که بسیار ناگهانی و بی مقدمه است. شخصی که برای مدتی طولانی، سرش را به زیر انداخته و سکوت کرده، هنگام ابراز ناگهانی احساسات خود معمولا پا را از حد خود فراتر گذاشته و زیاده روی می کند. این مسئله مسلما بدون واکنش نیست به این صورت که طرف مقابل وحشت کرده، از موضع خود دفاع می نماید. اما اغلب این جسارت ها در همان ابتدا در نطفه خفه می شود.

### کوچولو به چشمان من نگاه کن!

کازابلانکا فیلمی است که من همیشه با علاقه مایل به تماشای مجدد آن هستم. اما در این فیلم نمی توان اینگرید برگمن (هنرپیشه نقش اول زن) را سبیل بارزی از اعتماد به نفس در جنس مونث دانست چرا که اول مرد باید تفاضلا نماید تا بعد زن اجازه نگاه به چشمانش را بیابد. به نظر ما نگاه محجوب زن و حرکت مرد که چانه او را به نرمی در دست میگیرد و بالا می آورد حالتی شاعرانه دارد اما او با اینکار نشان می دهد جنس قوی همیشه و در همه جا حتی در جزئی ترین مسائل مربوط به جنس ضعیف تعیین کننده است. اما قبل از این کار ابتدا مرد باید او را تحقیر کند، مثل استفاده از واژه کوچولو برای زن. تازه بعد از این تحقیر، زن اجازه پیدا میکند با نگاهی فروتنانه و در پس پرده ای از اشک به او بنگرد. نگاه بسیاری از زنان که گویا تر از هزاران کلمه است، آمادگی آن ها را برای سازگاری با وضعیت سختی نمایان می سازد. زنان از ترس اینکه مبادا دیگران را بترسانند و یا به آن ها توهین نمایند، مستقیما به کسی نگاه نمیکنند بلکه با احتیاط یا با شرمندگی به اطراف می نگرند. زنان نمی خواهند که دیگران احساس کنند به آن ها زل زده اند زیرا این کار باعث می شود که طرف مقابل آنان را افراد مقاومی بداند و این موجب دردهایی برای آن ها می شود. هم چنین هر کسی می داند که خیره شدن بی وقفه به کسی چقدر می تواند نامطبوع باشد زیرا با این کار شخص مقابل دچار احساس ناامنی، خجالت و حتی مجبور به ترک جایگاهش می شود. خلاصه کیست که جنگ بازی را نشناسد. شخصی که موفق شود بیشتر به طرف مقابلش خیره شود، برنده است. اگر به کسی خیره شوید آن فرد دوست دارد هرچه زودتر از این وضعیت ناخوشایند فرار کند. در یک بررسی مشخص شده است که رانندگانی که هنگام چراغ قرمز در معرض نگاه خیره ای قرار گرفته باشند، سریع تر حرکت میکنند. حتی از بچه ها نیز شنیده می شود که هنگام دفاع از خود اینگونه عنوان میکنند که "این طوری به من زل نزن!" یا "برای چی این طوری به من خیره شدی?" کسی که به دیگران زل می زند در پی کسب چیزی است و همین احساس، اختطاری را در دل طرف مقابل برمی انگیزد. خیره شدن، حرکتی تهدیدآمیز است، این حرکت را نزد گربه ها نیز می توان ملاحظه کرد آن ها می غرند و به هم خیره می شوند. انسان ها نیز خیره نگاه کردن را به همان نسبت تهدیدآمیز می دانند. در این میان طرف ضعیف تر صحنه را ترک میکند و قوی تر باقی می ماند. با استفاده از این شیوه، حملات مستقیم جسمانی، حتی در محدوده حیوانات به حد اقل می رسد. یک گوریل نر اگر مدتی در معرض نگاه خیره یک گوریل ماده قرار بگیرد او را میکشد. زنان بیشتر در معرض نگاه های خیره قرار میگیرند. این نگاه ها گاهی اوقات تحسین برانگیز است، گاهی ارزیابی کننده و اغلب شهوانی. به نظر زنان این طریق نگاه کردن نه تنها تهدیدآمیز بلکه بسیار ناخوشایند نیز می باشد. فرقی هم نمیکنند که آن ها در هنگام مواجهه با چنین نگاه هایی روی خود را با شرم برگردانند یا لبخند بزنند زیرا همواره به جای نشان دادن حالات دفاعی، از خود تواضع و فروتنی نشان می دهند. با این حال تعجب میکنند که چرا با لبخند آکنده از شرم و حیایشان موفق به منصرف کردن یا

آرام کردن طرف مقابل خود نمی‌شوند. آن‌ها با وجودی که با این نگاه‌های خیره خود را در معرض خطر می‌بینند اما جرات نمی‌کنند به کمک نگاه‌های خشمگین و حرف‌های نیش‌دار در به دفاع از خود بپردازند. کسی که بتواند به دیگران زل بزند یا به فرد زل زنده خیره شود فرد مقاومی است چرا که فرد ضعیف تره نگاه خود را می‌دزدد زیرا امیدوار است که با این روش بتواند از این عمل تحقیرکننده و خشونت‌آمیز جلوگیری نماید. البته شاید فرد خیره شونده با توسل به این کار، بخواهد ارتباطی برقرار کرده، اعلام نماید. "از تو خوشم می‌آید! به نظرم فردی دوست داشتنی هستی". متأسفانه امروزه حدّ و مرز بین حالات مختلف نگاه از بین رفته است و به ندرت نگاه‌ها معنای به خصوصی می‌یابند. به طوری که معانی نگاه را فقط می‌توان در رابطه با سایر علائم بدن و زبان تعبیر کرد. زنانی که به خود جرات می‌دهند به مردی برای مدتی طولانی خیره شوند ظاهراً باعث تحریک او می‌شوند و وادارش میکنند که سر صحبت با آن‌ها را باز کند. نگاه زنان زیبارویی که چشمان شهلائی دارند کاملاً بی‌آزار به نظر می‌رسد. احتمالاً این طرز نگاه بامیگونه (قهرمان کارتون بامبی، اهویی با چشمان درشت) را دختران هنگام رسیدن به سن بلوغ، به خوبی تمرین میکنند. داشتن نگاهی سرد و بی‌روح یعنی هر چه کم تر خود را نمایان ساختن، کنترل خود و ندادن اجازه حمله به دیگران. این جمله بدان معناست که کسی که بی‌احساس باشد، کنترل خویش را به آسانی از دست نداده، عصبی نمی‌شود و سررشته تمامی امور را به آسانی در دست دارد. مردان سرد مزاج هستند و پسران کوچک بی‌احساس. بنابراین آن‌ها بدین طریق از همان دوران کودکی به دست آوردن قدرت مردانگی را حقّ مسلم خود می‌دانند. اما دختران احساسات خود را بروز می‌دهند و زود احساساتی می‌شوند. آن‌ها فاقد چهره سرد قماربازان هستند. از همین رو می‌توان احساسات آن‌ها را از چهره‌هایشان تشخیص داد. خانم جوانی خود را اینگونه توصیف میکرد: "من آدم صاف و صادقی هستم. هر کسی به وضوح می‌تواند این مسئله را در چهره من ببیند. من ابداً نمی‌توانم بلوف بزنم". به نظر او با وجودی که این خصوصیات عقیفانه و مورد پذیرش هستند اما قبول دارد که آن‌ها می‌توانند سد راهش نیز باشند. او حس میکند که کسی او را جدی نمی‌گیرد و این یک نقص است زیرا گمان میکرد که فقط روسا و آنهایی که قدرتمند و صاحب قدرت اجرایی اند سرد و فاقد احساسات می‌باشند. و آن‌ها هستند که می‌توانند تصمیم بگیرند چه زمانی چه چیزی را به چه کسی بگویند و چه زمانی احساسات خود را نمایان یا مخفی نمایند. اما افراد وابسته به سادگی دچار عدم اعتماد به نفس می‌شوند. آن‌ها هر چه را که در دل دارند، به زبان می‌آورند و زمانیکه از آن‌ها سئوالی می‌شود، با صداقت جواب داده، لبخند می‌زنند.

### به من بگو آیا رفتارم درست است!؟

بررسی‌ها نشان می‌دهد که زنان به طرف مقابل خود بیشتر و طولانی تر نگاه میکنند. آن‌ها بدون اینکه به دیگران خیره شوند یا نگاه خود را به آن‌ها بدوزند نگاه میکنند. اما به محض اینکه متوجه شوند طرف مقابل از نگاهشان ناراحت می‌شود و یا او نیز به وی نگاه میکند نگاه خود را برمی‌گردانند. ممکن است دلیل این مطلب در این باشد که زنان همیشه رفتارشان را برحسب واکنش احتمالی دیگران تعیین میکنند. آن‌ها به دیگران نگاه میکنند تا بتوانند به موقع انتظارات شان را قبل از آن که به زبان آورده شوند، درک کنند. از آن جا که امروزه نیز زنان از نظر مادی یا احساسی به مردان وابسته اند فهمیدن سریع اینکه از آن‌ها چه انتظاراتی می‌رود برای امنیت و سلامتی شان مهم است. زنان در ابتدا به دنبال نشانه‌هایی هستند مبنی بر اینکه چگونه رفتار کنند. آن‌ها فقط با یک نگاه می‌فهمند که آیا همه چیز درست است یا نه. در نتیجه نگاه‌های زنان می‌تواند نشانه‌ای از فرمان برداری باشد. به عنوان مثال زمانیکه فرد ضعیف می‌خواهد مراقب فرد قوی تر باشد تا اطاعت و فرمان برداری خود را به او ثابت کند و او را تحت کنترل داشته باشد، با اجازه او در کارها مداخله کند، از چیزی کناره‌گیری کند خود را با او وفق دهد و یا تایید او را به دست آورد. چند مرتبه در روز به دیگران نگاه میکنید تا متوجه شوید که آیا او رفتار شما را تایید یا رد میکند؟ اینگونه نگاه کردن چنین پیامی را در

بردارد": من آنچه را که می‌گویی گوش می‌دهم. هرچه بگویی برای من مهم است". نگاه کردن به یک نفر واکنش موثری برای جلب توجه او به خود است و این کار برای طرف مقابل در ضمن گفت و گوها ایجاد علاقه میکند. اما همین نگاه ها اگر در بین دو طرف سهم برابری نداشته باشد نشانه ضعف است. اغلب زنان افراد حرف شنویی هستند. آن ها همواره آماده گوش کردن به حرف های دیگرانند آن ها با دیگران همدردی میکنند و این همدردی خود را از طریق نگاه هایی از روی تفاهم نشان می دهند. نگاه مردان مستقیم است. آن ها اینگونه نشان می دهند که آنچه را که می خواهند حتما به چنگ می آورند. نگاه آن ها به زنان صریح و آشکار است، اما در مقایسه زنان نگاه خود را دزدانه برمیگردانند و به محض اینکه نگاه خود را همانند مردان کنند پرخاشگر تصور می شوند. یک بار این آزمایش را انجام دهید: به خیابان بروید و مستقیما به عابران نگاه کنید. نخندید، فقط به آن ها نگاه کنید، به احساس تان توجه کنید، چه احساسی پیدا می کنید؟ با یکی از دوستان خود بیرون بروید و درباره مردانی که در اطراف شما هستند نظر بدهید. با دید ارزیابی کننده ای به آن ها نگاه کنید. چه احساسی به شما دست می دهد. در ضمن به واکنش های آن ها توجه کنید.

### طرز لباس پوشیدن

آنچه که فرد به عنوان لباس بر تن میکند در واقع نشان دهنده موضعگیری و موقعیت اجتماعی اوست. افراد فقیر و غنی معمولا از روی لباس آن ها تشخیص داده می شوند. نوع پوشش یک فرد به ماکمک میکند تا راجع به شخصیت، توانایی ها و هوش او قضاوت کنیم. آن کس که پوشش مناسبی داشته باشد می تواند بر دیگران تاثیر بگذارد. لباس می تواند به افراد شخصیت بالایی بدهد و موجب اعتبار بیشتر او شود. من قبلا هم متذکر شده ام که "امروزه لباس خانم ها اغلب تنگ و نا راحت است و مانع راه رفتن راحت آن ها می شود. حتی لباس های گشاد نیز طوری هستند که زنان احساس راحتی در آن نمیکنند". حتی دختر کوچولوها هم طوری لباس می پوشند که نمی توانند به راحتی راه بروند. کفش های چرمی که هنوز هم استفاده می شود و به اصطلاح مد هستند دارای کف های صافی می باشند و دویدن های سریع با آن ها منجر به زمین خوردن می شود. از طرفی دامن و شلوارهای این کوچولوها به قدری تمیز و مرتب هستند که باید مراقب باشند تا کثیف شان نکنند. دائما به آن ها گفته می شود: "با احتیاط راه برو". و همین جمله کوچک باعث می شود که آن ها سعی کنند در تمام مسائل زندگی محتاط باشند. لباس های زنانه برآورده کردن این موضوع را برایشان ساده میکند. خانم ها گرچه مبادرت به انجام تمام این کارها میکنند اما اغلب هیچگونه آگاهی از این موارد ندارند. در این قسمت دوباره به موضوع قدرت برمیگردم. آنچه که از قدرت فهمیده می شود توانایی تصمیم گرفتن و اجرا کردن است. قدرت یک عامل شخصیتی است، یک نیروی درونی است که از خارج نیز به صورت های متفاوتی قابل مشاهده است. فقط کسی که جرات دارد شخصیت خود را قوت ببخشد می تواند قدرت نیز داشته باشد و به شیوه ای مثبت و موثر بر دیگران تاثیر بگذارد. هم چنین فقط آن هایی می توانند شخصیت خود را تکمیل کنند که با توجه به خود و خواسته ها و احتیاجات خود زندگی میکنند. آن هایی که همواره توجه خود را به این موضوع جلب میکنند که دیگران در موردشان چه فکری میکنند، همسایه ها درباره شان چه میگویند، آیا محبوب کسی هستند یا نه، هیچ شانسی برای به دست آوردن یک شخصیت آگاه و قوی ندارند. البته این موضوع در مورد آن هایی که در نوع پوشش و ادا و اطوره های خود از دیگران پیروی میکنند نیز صادق است. او که منشی بسیار لایقی بود سال های زیادی همراه شوهرش در خارج زندگی کرده بود، اما هنگامیکه دوباره به کشورش آلمان بازگشت تصمیم گرفت شغل سابقش را ادامه دهد. به همین خاطر قرار شد که از او برای استخدام شدن در شرکتی مصاحبه ای به عمل آید. او هنگام رفتن بهترین و گران قیمت ترین لباسش را پوشید. او مطمئن بود که به خاطر آگاهی اش از زبان های خارجی و شایستگی خود آن کار را از آن خود می کند. اما یک هفته بعد متوجه شد که رد شده است. او از این بابت بسیار

ناراحت شد و حتی تا حدّ بیماری پیش رفت. ما باهم درباره این موضوع صحبت کردیم و فوراً مشخص شد که رئیس آینده او نتوانسته بود خود را همانند او بداند. به نظر آقای رئیس اینگونه رسیده بود که او نمی تواند چنین تجمّلاتی که همسر او برایش تأمین کرده بود او نیز برای همسرش مهیا کند. البته اثاثیه دفتر خوب و گران قیمت بود و لباس رئیس نیز مناسب بود اما به حدّی نبود که او به آن عادت کرده بود. او اصلاً تصور نمیکرد که در این مورد دچار چنین مشکلی شود. او گمان میکرد که رئیس باید خیلی هم خوشحال می شد که چنین همکاری داشته باشد. ظاهراً و به رئیس خود فهمانده بود که "من از تو بالاترم" او باید درک میکرد که رئیس آینده اش دارای قدرت بیشتری از او بود و باید به او نشان می داد که او قدرت را می پذیرد و مشکلی با آن ندارد. او ادعاهایی را مطرح کرده بود که متناسب با وظیفه شغلی اش نبود. به هر حال او این شغل را از دست داد. وقتی به او گفتم که باید در نوع پوشش خود تجدید نظر کند برآشفتم و گفتم: "زنان نباید خود را کوچک و حقیر کنند و نباید از ادعاهای خود چشم پوشند؟! البته آشکار بود که او دچار اشتباه شده بود. مسلماً او نباید از قدرت و نفوذ خود چشم پوشی میکرد. او باید می فهمید که شانس او در شغلش چقدر تأثیر دارد. او باید از نظر قدرت چیزی کم نداشته باشد تا بتواند قدرت موجود در کار را به رسمیت بشناسد. او می بایست تغییری به خود می داد و به محض اثبات دانش تخصصی خود برای به دست آوردن موقعیت به او بالاتر تلاش می کرد. مسلماً و با پوشیدن لباسی که او را از هدفش دور میکرد اصلاً نمی توانست شانس داشته باشد.

### کلام حقارت آمیز

یک سری واژه ها وجود دارند که دختران مطیع هیچگاه آن ها را به زبان نمی آورند. از این جاست که فرودستی کلامی مشخص می شود. زنان در کلام خود به گونه ای فرمان برداری خود را نشان می دهند. آن ها کلام خود را به روشنی بیان نمی کنند و البته این نوع سخن تأثیر زیادی بر جای میگذارد. اخیراً مشخص شده که زبان زن و مرد چه تفاوتی با هم دارد. این تحقیق اشاره ای است در مورد اینکه این موضوع دلیلی بر فرودستی آن ها نیست. در این جا به چهار نمونه از فرودستی کلامی اشاره میکنم. - حذف کردن - فقدان تأکید - عقب نشینی - بازی بیست سئوالی حذف کردن به معنای آن است که خانم ها بسیاری چیزها را یا نمیگویند یا آنگونه که مدّ نظر دارند به زبان نمی آورند. در مورد فقدان تأکید اینگونه به نظر می آرسد که الگوی صحبت خانم ها به شیوه های مختلف چنان است که آن ها بیشتر سئوالی را مطرح میکنند و تأثیر بسیار کمی به جا میگذارند. عقب نشینی شیوه مکملی برای فقدان تأکید است، زیرا زنان در ورای بسیاری از خواسته ها یا جملات خود سخنان کم اهمیت و به ظاهر بی ضرری به زبان می آورند که پیام اصلی آن ها این است: "احتمالاً حق با من نیست و با دیگری است". نهانی ترین مانع کلامی در گفتار خانم ها که به سختی قابل شناسایی است همان بازی بیست سئوالی است. به این صورت که لطفاً حدس بزن که من چه می خواهم بگویم. از این رو آرزوها، انتظارات، انتقادات به صورتی بیان می شوند که دیگر اصلاً قابل شناسایی نیستند.

### ابراز عقیده

دشنام دادن، ابراز قدرت کردن و بر زبان آوردن طعنه ها و متلک های جنسی برای دختران خوب و سربه راه ممنوع است. چرا که این طر رفتار مختص مردان است. ابراز عصبانیت و استفاده از کلمات وقیحانه کار زنانه ای نیست. اگر مردی بگوید: "آه، کثافت" اصلاً کسی توجهی به او نمیکند، اما گفتن این کلمات از سوی یک زن می تواند تعداد کثیری را انگشت به دهان کند. زن ها اصلاً توجه نمیکنند که با سرپوش گذاشتن بر روی شعله عصبانیت خود از ابراز قدرت صرف نظر میکنند. زنان به ندرت به خود اجازه می دهند که کنترل شان را از دست داده، عکس العمل های مبتذل و رکیکی نشان دهند. گاهی اوقات انسان دلش می خواهد که با خشونت تمام کسی را دشنام بدهد. زنان نیز اگر بتوانند از این طریق خشم خود را ابراز نمایند، خود را سبک تر

میکنند. اما اغلب سکوت میکنند و بدین طریق می خواهند از نزاع و کشمکش خودداری کنند، زیرا ترجیح می دهند به جای گفتن حرفی نامناسب اصلاً صحبت نکنند. زنان به جای ابراز مخالفت با مردان، اوقات تلخی کرده، عقب نشینی میکنند. شاید فقط یک دوست مونث نزدیک از عقیده و افکار واقعی دوست مونث خود آگاه شود. او هنگام بروز مشکلات فقط مردان را مورد طعنه و تمسخر قرار می دهد و متأسفانه این تمسخرها تنها اسلحه فرد ضعیف در مقابل قوی ترهاست. البته ممکن است صلح و سازش برقرار شود، اما خشم ابراز نشده به طور موقت بدون ایجاد درد سر، برطرف می شود.

### فقدان تاکید

حتی زمانیکه خانم ها سکوت خود را می شکنند به ندرت نظر خود را به صراحت میگویند. آن ها بیشتر سعی میکنند که امکانات مختلفی برای رد شدن از طرف مخاطب خود به وجود آورند. آن ها از این می ترسند که از طریق موضعگیری صریح خود دیگر نتوانند حرف شان را تغییر دهند و گمان میکنند که همواره باید نسبت به آنچه که گفته اند پایدار بمانند. اما مردان برای تغییر دادن حرف خود چنین توضیحی را می آورند. "آنچه که گفتم مربوط به دیروز بود". برعکس زنان هیچ گاه به چنین توضیحی متوسل نمی شوند و چنان چه یکی از آن ها نظر خود را تغییر دهد به عنوان فردی دمدمی مزاج شناخته می شود. به همین دلیل تمایل دارند که با تاکید و اطمینان چیزی نگویند و در انتخاب کردن کلمات هم جانب احتیاط را رعایت کنند. آن ها پایان سخنان خود را حتی اگر از حرف خود مطمئن هم باشند با اینگونه سئوالات زینت می بخشند: "آیا تو هم این طور فکر میکنی؟" یا "حق با من نیست؟" زنان به این وسیله شیوه سخن گفتن خود را بر پایه پایداری روابط شان تنظیم میکنند. قاعده اصلی آن ها اینگونه است: "روی حرف کسی حرف نزن!" و رعایت این موضوع برایشان از طرفداری از عقاید و تصورات شان با اطمینان و تاکید اهمیت بیشتری دارد. آن ها از خود تصویری می سازند که مطابق با تصورات همسر، دوست، پدر، مادر و فرزندان شان است. معمولاً از یک شیوه کلام شخصی، که مطابق با تصورات خودشان باشد چشم می پوشند. اساس چنین فرودستی کلامی از همان دوران کودکی بنا نهاده می شود. نوع سخن گفتن دخترها و پسرها با هم تفاوت دارد. دختران بیشتر به حالت پرسشی یا پیشنهادی و پسران به صورت امری صحبت میکنند. یکی از شاخص ترین نوع گفتار دختران این طور است: "می خواهید این کار را انجام بدهیم؟" اما همین مسئله در مورد پسران اغلب اینگونه است: "می خواهم این کار را انجام بدهم". در موارد زنان بالغ الگوهای محتاطانه ای مثل این جملات دیده می شود: "نظرتان درباره... چیست؟" اگر کسی مخالفتی نداشته باشد می توانیم "..." اگر کسی پیشنهاد دیگری نداشته باشد "..." در این صورت دیگر جای تعجبی نیست اگر زنان سکوت کنند. البته ممکن است پسرها در پاسخ به این جمله خود مبنی بر اینکه "می خواهم این کار را انجام بدهم". حداکثر یک خنده ملامت آمیز دریافت کنند. اما دختران فقط اجازه دارند بگویند که: "من دلم می خواهد..." یا "آیا اجازه دارم..." یک بار آقای معلمی از مشکلاتی که با دانش آموزان دخترش داشت برای من صحبت میکرد. او میگفت که یکی از آن ها رفتار خودخواهانه ای دارد. دلیل این ارزیابی اش هم این بود که: "او می خواهد خود را در کلاس نشان بدهد و رشته کلام را به دست بگیرد و صحبت کند". این موضوع در مورد یک دختر برای او غیرعادی بود. او یکی دیگر از دخترها را خودبین تلقی میکرد. این معلم این آگاهی دخترها را نادرست می دانست. او می گفت هنگامیکه از این دختر انتقادی می شود سر خود را بالا-نگه می دارد و دلیلی برای این انتقاد می خواهد. از نظر او دخترها باید ساکت و آرام باشند. او رفتارهای نامناسب از جانب پسران را بهتر می توانست تحمل کند اما پذیرش این مسئله از جانب دختران را اصلاً نمی توانست تحمل کند. آن ها حتی قبل از دوران بلوغ هم ضعیف تر از پسران در نظر گرفته می شوند در حالیکه در کلاس پنجم و ششم اغلب بزرگ تر و قوی تر از پسرها هستند. در کلاس ورزش اینگونه است که پسرهای قوی باید وسایل را جابه جا کنند و در مورد این قضیه دخترها احساس میکردند که بین آن ها تبعیض قائل شده اند. به همین خاطر بود که



دخترها در کلاس از خود دفاع می‌کردند و نشان می‌دادند که از پسرها قوی تر هستند. اما با این حال ساعت ورزش بعدی باز هم طبق همان روال گذشته کارها انجام می‌گرفت. با اینکه دخترها قوی تر بودند اما پسرها می‌خواستند با جابه جا کردن وسایل برتری خود را نشان دهند. به همین خاطر آن‌ها هم از خود دفاع می‌کردند و جعبه های سنگین تری را بلند می‌کردند. مسلما فرودستی کلامی پیچیده تر از آن چیزی است که من گفتم. در برابر فقدان تاکید و عقب نشینی چشم پوشی از تاثیر گذاری " یعنی همان سوال کردن به جای مطرح کردن خواسته های خود که اغلب هم به کار گرفته می شود قرار دارد. جملاتی مانند جملات ذیل بسیار از زبان خانم‌ها شنیده می شود: " باید چه کار کنیم " " امشب کجا برویم " - "؟ از چه فیلم و چه برنامه ای خوشتر می آید " - "؟ چه غذایی درست کنم "؟ به نظر می رسد که این چشم پوشی یک مسئله جهانی است. من تاکنون زنی را نیافته ام که واقعا از این نمونه ها چشم پوشی کرده باشد.

### عقب نشینی

بسیاری از زنان محتاطانه سخن میگویند و اگر حرف شان با فرد یا افراد دیگری مطابقت نداشته باشد از سیستم عقب نشینی استفاده میکنند. یکی از عبارات کاربردی نزد زنان عبارت " امکان دارد است " مثل " : امکان دارد پرونده ها را به من بدهید " ؟ امکان دارد به استخر برویم " ؟ امکان دارد که وقت داشته باشی " ؟ در این جملات به سادگی می توان این عبارت را حذف کرد بدون اینکه به معنای آن ها خللی وارد شود و در حقیقت هدف از استفاده این عبارت خفیف کردن تاثیر گفته های خود است تا اینکه مثل یک تقاضای صریحی به نظر نرسد. واژه " در واقع " هم همین اثر را دارد. مثل " : در واقع حوصله ندارم " . در واقع الان می خواستم به خانه بروم " . در واقع قرار داشتم " . در واقع " یا " راستش " یک واژه معکوس کننده است زیرا دقیقا جمله با این واژه ها معنای عکس می دهد. مثل " : در واقع حوصله ندارم - اما می توانم بر خودم غلبه کنم " ، " در واقع قرار داشتم - اما می توانی مرا متقاعد کنی " ، " در واقع می خواستم به خانه بروم - اما می مانم " . .... هر جمله در نهایت می خواهد بگوید که " : من آماده ام خودم را با شما هماهنگ کنم. هیچ کس از این وارونه سازی جملات آگاهی ندارد. یک بازی آموزنده که من آن را همواره در جلسات درمانی خود به کار می برم این است که وقتی کسی میگوید: " در واقع " به او می گویم: اگر " در واقع " نباشد چه؟ این بازی کوچک که شخصا نیز می توان آن را انجام داد منجر به آگاهی ما از رفتارهای فرودستانه مان می شود. اینگونه عقب نشینی های کلامی از جانب خانم ها در بحث ها نیز به کار گرفته می شود. آن ها به عنوان گوینده قصد دارند حرف خود را در مباحث بیان کنند اما زمانیکه پیشنهادات شان جدی گرفته نشود و بدون هیچ گونه بررسی رد شود حس میکنند که مورد توهین قرار گرفته اند. در حالیکه احتیاط های زیاد از حد خود آن ها هنگام سخن گفتن است که باعث می شود پیشنهاد آن ها مورد استقبال قرار نگیرد. پیامی که خانم ها با این روش حرف زدن مخابره میکنند این است که " : خیلی دلم می خواهد به حرفم توجهی شود اما آماده ام تا حرفم را پس بگیرم " ! و اگر طرف مقابل از این حرف به نفع علائق خود استفاده کند، هیچ تعجبی ندارد. گاهی اوقات آن قدر می پرسیم " : منظورتان از این جمله چه بود " ؟ یا " آیا می خواهید این کار را انجام دهید یا نه " ؟ که دیوانه می شوم. بدتر از همه این ها زمانی است که خانم ها انتظار داشته باشند طرف مقابل جملات مبهم و دو پهلو را دریابد.

### مدت صحبت کردن

زنان به موقع نیز خود را کنار میکشند. آن ها نشان می دهند که " : من فرصت اندکی برای خودم می خواهم، مهم نیستم و چیز مهمی هم نمی خواهم بگویم " . این طور که گفته می شود زنان به پرحرفی مشهورند و به نظر می رسد در مجالسی که دور هم جمع می شوند حرف زدن محبوب ترین سرگرمی آن هاست. اما اگر زنان را در نشست های گروهی در نظر بگیریم مشاهده میکنیم



که زنان کمتر از مردان صحبت میکنند و به صراحت وقت کمتری را به خود اختصاص می دهند. د. تانن بررسی و تحقیقی درباره رفتار کلامی زنان و مردان در گروه های مختلف انجام داده است که نتیجه آن به این صورت است که مدت صحبت زنان بین ۳ تا ۱۰ ثانیه و مردان ۱۱ تا ۱۷ ثانیه است. طولانی ترین زمانیکه ممکن بود زنان به خود اختصاص دهند از کوتاه ترین زمانیکه مردان در آن صحبت میکردند کمتر بود. بر اساس این آزمایش پیش داوری جنبی در مورد پرحرف بودن زن ها رنگ می بازد. البته مدت حرف زدن خانم ها در جمعی که مردی در آن نباشد به سرعت افزایش می یابد و این نشان دهنده عقب نشینی آن ها از لحاظ کلامی در حضور مردان است. در تمام همایش هایی که برگزار میکنم تقریباً مردان حاضر به مدت طولانی تر صحبت میکنند به طوری که من برای هدایت آن ها به موضوع اصلی سمینار مجبور می شوم بارها سخن شان را قطع کنم. در سمینار وقتی از افرادی که در آن جا حضور دارند می خواهم که از خودشان تعریف و تمجید کنند به نظر می رسد که مردان این کار را راحت تر از زنان انجام می دهند. زنان معمولاً از این کار هیچ خوششان نمی آید و اغلب نوبت خود را به دیگران می دهند و با این کار نشان می دهند که ارزش زیادی برای خودشان قائل نیستند. در یک بحث گروهی که بدون رهبر و راهنما برای سنجش توانایی رهبری زنان و مردان ترتیب داده شده بود چهار زن و دو مرد شرکت داشتند. در این بحث شرکت کنندگان می بایست توانایی رهبری و قدرت استدلال خود را نشان می دادند. در این جلسه یکی از مردان هدایت و رهبری آن گروه را به عهده گرفت. با اینکه هیچ کس با او به عنوان رهبر موافق نبود و با توجه به این که تعداد زن ها دو برابر مردها بود به دست گرفتن رهبری به دست یکی از زنان معقول تر به نظر می رسید. در پایان همه با هم عقیده شدند که یکی از زنان رهبری گروه را به عهده بگیرد و این کار با رای گیری انجام شد. یکی از شرکت کنندگان خانم با اطمینان گفت: "اگر این آقا حضور نداشت من خودم هدایت گروه را به دست میگرفتم. من نمی خواستم به او اعتراض کنم به همین خاطر خودم را کنار کشیدم". البته در این مورد، مسئله مربوط به نوعی نجابت نبود بلکه مطمئناً این خانم از اینکه مبادا برخورد و جر و بحثی با آن فرد داشته باشد ترسیده بود و هم چنین ترسی از مقابله کردن با این مرد و شکست احتمالی اش داشت. احتمالاً ترس موجب می شود که فرد خود را سرزنش نکند. آنکس که تسلیم ترسش شود فردی منفعل است و هیچ اشتباهی هم نمیکند. اینگونه صرف نظر کردن ها که از جانب زنان انجام می شود همواره به علت حفظ مساوات و هماهنگی نیست بلکه ترس از ریسک کردن برای مجادله با دیگران نقش بسیار مهمی را در این میان ایفا میکند.

### بیست سؤالی

اریکا می خواهد به سینما برود با این حال از دوست خود می پرسد: "آیا دوست داری به رستوران برویم یا سینما؟" دوستش مجبور است خواسته او را حدس بزند. در اصل اریکا نمی خواهد خواسته خود را پنهان کند بلکه می خواهد با این جمله کوتاه بگوید: "من دلم می خواهد به سینما بروم اما اگر تو چیز دیگری بخواهی آماده ام با تو همراه شوم. به هر حال خوشحال می شوم اگر تو با کمال میل و رضایت با من به سینما بیایی اما اگر بخواهی کار دیگری انجام دهی ناراحت نمی شوم". این جملات چنین معنایی نیز دارند: "من از خواسته تو تبعیت میکنم اما در عوض از تو ناامید و دلسرد می شوم". زمانیکه خانم ها خواسته خود را مطرح میکنند حرف خود را با جملاتی چندپهلوی و مبهم میگویند. جملاتی که همواره برای آن ها راه فراری را مهیا میکند. آن ها از طرف مقابل خود انتظار دارند که حدس بزند چه منظوری دارند و چه می خواهند بگویند. عدم صراحتی که در بین گفته های گوینده ابراز می شود باعث می گردد که طرف مقابل عقیده اش را به سادگی بر او تحمیل کند. گاهی اوقات نیز نمی توان گفت که طرف مقابل خواسته اش را تحمیل میکند زیرا به دلیل ابهامی که درخواست گوینده وجود دارد اصلاً خواسته او به درستی فهمیده نمی شود.

زنان تمایل دارند خود را نادان جلوه دهند و حتی وقتیکه می توانند با کمی انرژی کار خود را به سادگی انجام دهند از دیگران و به خصوص مردان کمک میگیرند. آن‌ها از این طریق حالتی همانند حالت بین شاگرد و معلم ایجاد میکنند و خود را مطیع آن‌ها می نمایند. این موضوع در مورد کارهای دستی و اموری که انجام آن‌ها محتاج نیروست صدق میکند. به این ترتیب اغلب مردان نقش یک معلم را ایفا میکنند و موضوعات فنی، سیاسی و اقتصادی را توضیح می دهند. با این حال وقتی زنان خودشان اطلاعات مشابهی به دست آورند یا بتوانند آن کار را انجام دهند، باز هم نیاز خودشان به جنس مخالف را اعلام میکنند. مردان حتی به ظاهر هم که شده و حتی زمانیکه هیچ تخصصی ندارند چگونگی کارکرد لوازم را نشان می دهند و ماشین های لباس شویی را تعمیر میکنند. زنان اطلاعات خود را با این امید فریبده که به این وسیله بتوانند توجه دیگران را به خود جلب کنند، پنهان میکنند. آن‌ها در حالیکه خود را به نادانی می زنند فرودستی شان را نشان می دهند. برای مردان موقعیتی ایجاد میکنند و از آن‌ها طلب کمک میکنند. کمکی که در واقع هیچ نیازی به آن ندارند یا کمکی که در پایان با عدم موفقیت روبه رو می شود. فرودستی ای که به این شکل و از طریق نادانی و ناشایستگی در زندگی به وجود می آید مسئله بسیار ناگواری است که در مسائل شغلی به مانع خطرناکی منجر می شود. تلاش برای به دست آوردن توجه دیگران از طریق نادان تصور کردن خویش و با امید دستیابی به موفقیت فریبی بیش نیست. آن‌هایی که به موفقیت دست می یابند کسانی هستند که کارهایشان و وظایف و تکالیف شان را خودشان انجام می دهند و کارهای مشکل را به این دلیل به عهده میگیرند تا برایشان انگیزه ای باشد که خود را مطرح کنند و به جای اینکه فرصت را به دیگری دهند توانایی خود را به همگان اثبات میکنند. حتی زنانی هم که می توانند کار خود را به خوبی انجام دهند ناخواسته لبخندی از سر فرودستی به کارها و صحبت های جدی خود اضافه می کنند و به این ترتیب به خود آسیب می رسانند و مانعی در برابر خود ایجاد میکنند.

### بخش سوم : لبخند همیشگی

## فصل ۷: آیا زنان با لبخندشان به خود حیانت می کنند؟

### اشاره

ریکی، که خانمی سی و چهار ساله است یک روز که به تصویر خود در آینه نگریسته بود با خشم فریاد برمی آورد: "دیگر از این لبخند احمقانه خسته شده ام". او در سمیناری که در مورد کلام جسم است، شرکت میکند. دیدن تصویر صورت خندانیش بر روی صفحه مانیتور، باز هم او را ناراحت و عصبانی میکند و با خود میگوید: "این پوزخند مسخره سی سال است که هر وقت با کسی رو به رو می شوم، حتی آن‌هایی که در حق من اجحاف کرده یا رفتار نامناسبی با من داشته اند، بر لبانم نقش می بندد".

ریکی می خواهد این رفتار خود را تغییر دهد. داشتن برخوردی دوستانه یا سعی در حفظ خونسردی در برابر شخصی که رفتار بدی نسبت به فرد داشته است حالتی بیمارگونه است. "تا به حال او تصور میکرد نشان دادن اینکه شخصی احساسات او را جریحه دار یا او را عصبانی کرده علامت ضعف است، به همین خاطر همواره دندان هایش را به هم می فشرد و لبخند می زد". من هیچ وقت متوجه نشده بودم که چرا در چنین مواقعی حالم بد می شد و با چشمان گریان به خواب می رفتم. "او حالا علت این حالت خود را متوجه شده بود. در واقع من با این لبخند لعنتی و این حالت چهره می خواستم نشان دهم: "من از دست تو عصبانی نیستم، لطفا رویت را از من برنگردان." در حالیکه باید دشنام می دادم، فریاد می زدم، عصبانی می شدم، ظرف می شکستم یا پشتم را به طرف کرده برای همیشه آن جا را ترک میکردم. بسیاری از زنان دارای چنین احساس مشابهی هستند. آن‌ها با اینکه می دانند با

این نوع لبخند دوستانه به خودشان خیانت میکنند اما با این حال معتقدند که فقط به این طریق می توانند به هدف برسند و بدون دردسر از وضعیت های دشوار رهایی یابند. آن ها به طور حقیقی حتی زمانی که با آن ها رفتار نامناسبی می شود از خود دفاع نمیکنند. معمولا نگرانی پنهانی شان از عدم تایید شدن از طرف دیگران را با لبخندی اجباری می پوشانند. لبخند زدن در این موقع نشانه شادی حقیقی نبوده بلکه نگرانی ناشی از عدم پذیرش توسط اطرافیان را باز می تاباند. پیام این تبسم چنین است: "مرا دوستم بدار، مرا نرنجان، ترکم نکن"! آیا می توانید خودتان را در حال گفتن جملات زیر تصور کنید: "هر قدر که می خواهی با خشم به من نگاه کن، هیچ اشکالی ندارد که کسی از دست من عصبانی بشود". به هر حال لازم است که به این طرز تفکر، بیاندشید.

### چرا زنان بیشتر گرفتار این دام می شوند؟

به سادگی نمی توان توضیح داد که چه انگیزه ای زنان را وادار می سازد که با داشتن احساسات درونی متفاوت، باز هم لبخند بزنند. من قبل از اینکه به دلایل لبخند تسلیم انگارانه زنان اشاره کنم، می خواهم نظر کلی ام را در مورد خندیدن عنوان نمایم. شاید برخی از خوانندگان خانم، تصور کنند فرد بدبینی هستم که از زندگی نفرت دارم و خندیدن را به عنوان بیماری یا امری بیهوده تلقی میکنم اما کاملا برعکس است. به نظر من لبخند زدن زمانی ارزشمند است که قدرت درونی را باز تاباند، توانایی را قابل لمس نماید و به روشنی نشان دهد: "تمام حواسم به توست! تو را دوست دارم"! در این حالت لبخند زدن نشانه تصمیمی آگاهانه و بسیار پرمعنی و زیباست. اما متأسفانه خانم ها به دلایل ذکر شده لبخند نمی زنند بلکه گرفتار تله مونالیزا می شوند. به عبارت دیگر. هر وقت که زنان در حین ناراحتی، لبخند می زنند، در واقع گرفتار این تله شده اند. در صفحات بعدی نکات بیشتری در این مورد می خوانید.

### چرا خانم ها اغلب لبخند سازشکارانه ای بر لب دارند؟

اگرچه خانم ها در بعضی موارد درای حقوق یکسانی با مردانند اما هنوز به معنی واقعی کلمه استقلال نیافته اند. آن ها فقط به صورت ظاهری خود را از ایفای نقش جنس ضعیف در طی هزاران سال، رها ساخته اند. اما باز هم تسلیم و اطاعت از افکار و عقاید در میان شان ادامه دارد. آن ها اغلب مثل همه افراد مغلوب شده از روش های متواضعانه ای برای رسیدن به اهداف خود استفاده میکنند. به نظر مغلوب شده ه استفاده از لبخند استراتژی مناسبی است، از این رو فرد کارهای اشتباه دیگران را با روی باز می پذیرد و اهداف خود را از راه های غیرمستقیم پیگیری میکند. پس چاپلوسی، حقه بازی، تحقیر یا از خود گذشتگی تبدیل به ابزاری برای کسب تایید و پذیرش از اولیای امور می شود. خوشبختانه امروزه بنیادهای اجتماعی نفوذپذیرتر هستند و قوانین مدون و مدرن امروزی مدت هاست که برابری بین جنسیت ها را حمایت میکند. اما زن ها در بیشتر موارد به گونه ای رفتار میکنند که گویی این قوانین فاقد اعتبار هستند. رفتار آن ها طوری است که انگار اصلا تساوی حقوقی بین خودشان و مردان وجود ندارد و فکر میکنند که سازش با قدرتمندان برای کسب امنیت و حمایت امری لازم و ضروری است. امروزه ممکن است که زن و مرد رو در روی هم قرار بگیرند اما دشمن یکدیگر نیستند بلکه رقبایی هستند که در این میان مردان یک قدم جلوتر می باشند و درست مثل تمام بازی ها شهمت، ابتکار عمل و مقاومت مراحل مختلف رسیدن به هدف می باشد. آیا منتظرید در این بازی دیگران جایزه ها را ببرند! پس دیگر از پست بودن دنیا گله نکنید زیرا این کار به کسی کمکی نمیکند. تنها چیزی که باعث پیشرفت زنان می شود اتخاذ تصمیمی روشن علیه روحیات سازشکارانه خودشان است زیرا متأسفانه این روحیات هنوز هم رفتار بسیاری از زنان را تحت الشعاع قرار می دهد، البته گاهی اوقات این روحیات پنهانی است ولی به هر حال بر پیشرفت شخصی اثرات منفی میگذارد و به علاوه از ایجاد حس اعتماد به نفس سالم در زنان جلوگیری میکند. من این طرز تفکر را که باعث درجا زدن زنان می شود "بیما

ری مونا لیزا "می نامم. زیرا لبخند مونا لیزا از نظر من قوی ترین نماد تسلیم و اطاعت زنانه است. اگر زمانی به مدت طولانی در مقابل تابلوی مونا لیزا در موزه لوور بایستید، شاید بتوانید حزن انگیز بودن این لبخند را حس کنید. مطمئناً این یکی از دلایلی است که باعث شهرت تابلوی مذکور شده است. این تابلو به جای برانگیختن حس تحسین در من، حس تشویش را ایجاد میکند. از سال ها پیش نمی دانستم که چرا با دیدن این تابلو حس مخالفتی در من بیدار می شود. تا زمانیکه در آن چیزی را بازشناختم که در جلسات درمانی ام، اغلب شاهد آن بودم": نشانه ای کاملاً واضح از تسلیم بی چون و چرای زنانه ". در این ارتباط اثر هنری دیگری وجود دارد که مرا شخصاً به طور عمیقی تحت تاثیر قرار می دهد. شاید فیلم "بافنده تور" را هنوز به خاطر آورید. در این فیلم عشق شورانگیز دخترکی به یک مرد نمایش داده می شود که در آن مرد پس از عشقی عمیق و طولانی مدت از دخترک رو برگردانده، ترکش میکند و دخترک پس از اینکه قلبش شکست، چنین لبخند حزن انگیزی بر لب می نشاند. در اغلب سمینارها و جلسات با زنانی برخورد داشته ام که لبخندشان دارای همین کیفیت بوده است. آن ها حتی زمانیکه توسط شریک زندگی شان موارد تحقیر و توهین قرار میگیرند و احساسات شان جریحه دار می شود، باز این لبخند مایوسانه را بر لب می نشاندند. این لبخند حتی زمانی هم که از خوشبختی و امید به آینده ای روشن یا از لحظات زیبا در روابط شان صحبت میکنند، بر لبان شان نقش می بندد. دلیل مایوسانه بودن این لبخند این است که زنان مطمئن هستند، اگر شریک زندگی شان قدم اول را در جهت ترک شان بردارد آن ها به طرف شان باز خواهند گشت. اما چنان چه بخواهند با احساس اعتماد به نفس کافی در مقابل شریک زندگی سابق یا جدیدشان ایستادگی کنند باید پیشرفت بزرگی نمایند. و برای اینکه تنفر نهفته در پس این بردباری، راهی به بیرون باز کند، ماه ها جلسات درمانی لازم است. اما آسیاب به نوبت. حالا در این بخش علل توسل به لبخند سازشکارانه را با چند مثال بیان میکنم: شما یکی را می شناسید. او زنی ظریف و ریزنقش است. داستان زندگی یکی نمونه بارزی از لبخند مونا لیزاست. یکی در نوزده سالگی با مهندس بیست و شش ساله ای آشنا شد و در همان نگاه اول از او خوشش آمد، زیرا به نظرش مردی بی تکلف بود و رفتاری مودبانه داشت. و برعکس سایر مردانی که به محض آشنایش با او سعی در ایجاد روابط نزدیک تر میکردند مرد مورد علاقه اش هیچ اصراری به این نزدیکی نداشت. آن ها به مدت سه سال نامزد ماندند تا وقتیکه پیترا از لحاظ شغلی به قدری پیشرفت کرد که بتوانند ازدواج کنند. یکی از مدت ها قبل به آرزوهایش فکر میکرد اما نمی دانست چه چیزی به نظرش درست است. پیترا اغلب حق را به جانب خود می داد و با این رفتار یکی را به شدت می آزرد. ولی او خیلی زود عقاید نامزدش را می پذیرفت. به خصوص زمانیکه او با نگاهی تحکم آمیز اشاره میکرد که باید مشکل پیش آمده را با توسل به منطق حل کرد یا زمانیکه حل مشکل نیاز به منطقی صحیح و دقیق داشت، زیرا به عقیده پیترا فقط خودش قادر بود تعیین کند چه چیزی درست است و چه چیزی غلط. از نظر یکی کلمه منطق صحیح مترادف با ناتوانی از درک افکار پیترا بود. با تمام این ها او خوشحال بود که شوهری با چنین فرهنگ بالایی به چنگ آورده است و سعی میکرد به استدلالات او توجه بیشتری کند. اما با گذشت زمان به او اثبات می شد که دلایل پیترا بسیار متغیر هستند و او همیشه مسئله ای را منطقی می دانست که مخالف نظرات یکی بود. بالاخره یکی به این نتیجه رسید که افکار خودش همیشه غلط می باشند. با وجودی که او علاقه مند به داشتن یک بچه بود، آن ها صاحب دو فرزند شدند و با وجودی که یکی مایل به زندگی شهری بود، آن ها به روستا مهاجرت کردند. او در تمام این مسائل بسیار مطیع و خوددار بود اما از اینکه با رفتن به روستا تنها دوستانش را از دست می داد، بسیار رنج می برد زیرا پس از این تغییر محل آن ها اصلاً نمی توانستند یکدیگر را ببینند. به علاوه به نظر پیترا او در روستا نیازی به اتومبیل شخصی نداشت. یکی با تمام وجود دوست داشت که مجدداً سر کارش برگردد اما به نظر شوهرش بهتر بود که او در خانه بماند و از بچه ها نگه دری کند. یکی صبورانه و با لبخند این وضعیت را تحمل میکرد اما همیشه اندوه و ناراحتی در چشمانش موج می زد. او که عادت به سکوت و تسلیم در برابر خواسته دیگران نداشت اغلب مشاجره های شدیدی با شوهرش میکرد که بیشتر به خاطر بچه ها بود زیرا به طور عاشقانه ای از فرزندانش در

مقابل شوهر زورگوش محافظت میکرد اما با این وجود در اغلب موارد شوهرش حرف خود را به کرسی می نشانده. او بدون گله و شکایت وظایف خانه داری خود را انجام می داد و اغلب بدون هیچگونه مقاومتی تصمیمات شوهرش را می پذیرفت زیرا با تمام این احوال شوهرش درآمد زندگی را تامین میکرد. هم چنین او هر ساله تحمل میکرد که شوهرش تعطیلات را در همان محلی بگذراند که او از آن جا نفرت داشت. خلاصه اینکه پیترو هر روز بدتر از دیروز می شد و ریکی هم بیش از پیش تحمل میکرد اما دیگر وضعیت جسمی ریکی طاقت این همه تحمل را نیاورد و این شد که اغلب دچار درد معده می شد، اما باز با شکیبایی این درد را نیز تحمل می کرد. تا اینکه کار به جایی رسید که مبتلا به زخم معده شد و پس از گذشت چند سال مجبور شد برای عمل جراحی در بیمارستان بستری شود با این حال زمانی را برای جراحی انتخاب نمود که تعطیلات آغاز شده بود، به این دلیل که خانواده از نبودش صدمه زیادی را متحمل نشوند. درست در همان تعطیلات بود که شوهر او با زن دیگری آشنا شد. زنی که جوان تر نبود ولی سرشار از اعتماد به نفس و استقلال بود. آن زن درآمد شخصی و علائق خاص خود را داشت. و کمی بعد پیترو، ریکی و فرزنداناش را به خاطر آن زن ترک کرد. آن طور که پیترو بعدها میگفت، خواسته های حقیرانه و لبخند دائمی ریکی، از خیلی وقت پیش از این برای او خسته کننده شده بود. ریکی نمونه باری از زنانی است که باعث تحقیر و خواری خود می شوند و داستان زندگی سرشار از اطاعت شان حاصلی جز بدبختی ندارد. ریکی نه تنها خوشبخت نبود بلکه حتی نتوانسته بود با تسلیم و اطاعت دائمی رابطه زناشویی اش را برقرار نگه دارد. او همان طور که شوهرش میگفت فقط سمبل صبر و شکیبایی بسیار خسته کننده ای بود. به هر حال شکیبایی همراه با لبخند برای او هیچی نفعی ایجاد نکرده بود. حالا خشم او نسبت به خودش که در ابتدای این بخش عنوان شد، کاملاً قابل درک است. او حق داشت که فکر کند، شکیبایی و از خود گذشتگی بیش از حدش، باعث مصیبت در زندگی اش شده است. لبخند صلح آمیز او نماد کامل صرف نظر کردن از قدرت بود. ریکی خود را قربانی کرده بود اما این همه آن چیزی نیست که من در نزد زنانی که لبخند محزونی بر لب دارند، مشاهده کرده ام. بخش بعد طرحی را ارائه می دهد که باعث شناسایی و طبقه بندی رفتارهای سازشگرانه متفاوتی در زنان می شود: آیا شما نیز اهل قربانی کردن خود هستید؟ امتحان کنید که آیا شما نیز تمایل دارید که بنا به دلایل ظاهراً منطقی یا ملاحظه بی مورد بعضی موقعیت ها، از عقیده خود صرف نظر کنید.

## فصل ۸: شیوه اندیشه مونالیزا

### اشاره

تشریح کامل "تله مونالیزا" کار ساده ای نیست. پنج شکل اساسی از این تله وجود دارد که در قسمت مربوط به تله ها، به تشریح کامل آن خواهیم پرداخت. آنچه که زنان تحمل یا ایجاد میکنند در واقع ساختاری ارتباطی است. در این قسمت مقدمه ای اجمالی از این پنج تله ارائه می شود:

### تله درک و فهم

این تله با عبارت زیر نمایان می شود: "من باید مشکلات روحی اطرافیانم را به خوبی درک کنم".

### تله امدادگری

انگیزه اصلی این تله این است که بتوان از طریق کمک کردن به دیگران، توجه و محبت آنان را جلب کرد.

### تله قربانی

در این تله زنان فکر میکنند که سرنوشت شان فقط این است که کاملاً از خود دست بکشند و به معنای واقعی کلمه خود را قربانی کنند.

## تله تواضع و فروتنی

در این تله صرف نظر کردن از خواسته‌ها و تقاضاهای شخصی به صورت بالاترین درجه فضیلت عنوان می‌شود.

## تله همدردی

در این تله، زن خود را همدرد فرد قربانی احساس میکند و فکر میکند تنها خودش می‌تواند قربانی شونده را نجات دهد. در این میان مسئولیت فرد قربانی در ایجاد وضعیت بحرانی ط تقریباً نادیده گرفته می‌شود. البته قبل از اینکه یک زن گرفتار این تله‌های ارتباطی شود، باید حتماً اشتباهاتی انجام داده باشد. در این میان حتی مسائل کوچکی که به نظر پیش پا افتاده می‌آیند هموارکننده مسیر منتهی به این تله‌هاست. به همین دلیل زمانی می‌توان تله‌های مونالیزا را کاملاً شناسایی کرد که شکل اساسی آن‌ها که در همه‌شان مشترک است، دقیقاً برای همه روشن شود. من این شکل اساسی را "شیوه اندیشه مونالیزا" می‌نامم. البته دلیل دیگری هم مرا ترغیب به توضیح تله‌های مزبور میکند و آن اینکه هر چه بیشتر با این مسئله رو در رو می‌شوم بیشتر متوجه می‌شوم که تقریباً هر زنی، ویژگی‌های شیوه اندیشه مونالیزا را در خود دارد. شاید تا به حال متوجه شده باشید که درجات مختلفی از این ط رفتار وجود دارد. شیوه اندیشه مونالیزا ضعیف‌ترین صورت عدم پذیرش خویش‌نواختن است. تله‌های مونالیزا تسلیم محض است. در بیماری مونالیزا یک اختلال روحی واقعی ایجاد می‌شود. در ابتدا علائم بار شیوه اندیشه مونالیزا تشریح می‌شود. رسیدن به اهداف مورد نظر از راه‌های انحرافی پیگیری می‌شود. (ترس از برخورد) افکار، خواسته‌ها و توقعات شریک زندگی و سایرین اهمیت بیشتری از اهداف و علائق شخصی می‌یابد و اغلب نیازهای شخصی حتی شناخته‌شده نمی‌شود. (دگر پیروی) بالاترین هدف زندگی، متحد کردن تقاضای سایرین می‌شود. (آرزوی هماهنگی) در بیشتر موارد حتی قبل از اینکه خواسته‌ای عنوان شود، فرد آن را اجرا میکند. (فرمان برداری زود رس) زنی که یکی از موارد نام برده را در خود داشته باشد در معرض این خطر قرار دارد که در پی شیوه اندیشه مونالیزا گرفتار تله‌های مونالیزا شود و احتمالاً دانسته یا نادانسته بر ضد اهداف و خواسته‌های خود اقدام کند. چرا بسیاری از زنان دچار این بیماری می‌شوند؟ هم‌زمان با بزرگ شدن و تربیت دختران، تدابیر زنانه‌ای به آنان آموخته می‌شود تا بتوانند از طریق آن‌ها به موفقیت دست یابند. تدابیری مثل پنهان کردن خود، اظهار تواضع، صمیمیت و بروز حس مادرانه. زنان جامعه ما به هیچ وجه به طور رسمی برای شرکت در کشمکش‌های سخت تربیت نمی‌شوند بلکه در نقش زنانه‌ای که به آن‌ها تلقین می‌شود و آن‌ها را از مبارزه طلبی‌های زندگی باز می‌دارد، رشد می‌یابند. اما این حرف‌ها فریبی بیش نیست، زیرا زمان تغییر کرده و امروزه اغلب زنان در مقابل مسئولیت‌های زندگی به تنهایی ایستادگی میکنند. با این وجود بسیاری از زنان ترجیح می‌دهند به جای اینکه به تعلیم و تربیت خود برسند و توانایی مجادله یا قدرت ابراز خود را بالا ببرند فرصت زیادی را صرف آراستن خود کنند. آن‌ها امیدوارند از طریق زیبایی و لطافت راهی به قلب مردان باز کرده به زندگی راحتی دست یابند. اما این امید آمیدی بس واهی است. زیرا مردان به دنبال زنان هم‌سطح و هم‌پایه خود هستند که بتوانند به آن‌ها تکیه کرده، در مسئولیت‌پذیری و موقعیت‌های سخت زندگی روی آن‌ها حساب کنند. امروزه مردان کم‌کم به این موضوع پی می‌برند که داشتن یک شریک زندگی قوی مخصوصاً هنگام برخورد با مشکلات عدیده در طولانی مدت بیشتر به نفع آنان است. هم‌چنین اگر کسی فکر کند که پیدا کردن مرد مناسب نیست، فقط با تظاهر به قدرت ممکن می‌شود حتماً در تله سازش گرفتار شده است. راه حل مناسب این نیست که از تمام جهات خود را محبوب جلوه داد تا به مرد مناسب زندگی دست یافت. بلکه راه حل درست و منطقی این است که خود فرد به



شخصیتی مستقل، آگاه و سرشار از اعتماد به نفس دست یابد.

## آیا هم اکنون ما اسیر این تله شده ایم؟

زنانی گرفتار تله مونالیزا می شوند که دائماً می پرسند: "تو چه می خواهی؟" آن ها نمی توانند تصمیمات خود را قاطعانه پیگیری کنند حتی زمانی که تصور واضحی از خواسته خود داشته باشند و کسی به طور جدی علیه تصمیمات آنان اقدامی نکرده باشد آن ها از دیگران می خواهند که به جای شان تصمیم بگیرند حتی اگر آن تصمیم نظر خود آنان را بطلبد. و حتی اگر فرصتی طلایی برای اتکا به نفس خود پیدا کنند باز با نگاهی التماس آمیز به دیگران می فهمانند که ما دنبال دست یاری دهنده ای هستیم و به این ترتیب آخرین شانس تصمیمگیری های مستقل را از خود سلب میکنند. بعد در این پایان تلخ با لبخند از کمک دوستانه دیگران تشکر میکنند اما نمی فهمند که با این کار تنها به نابودی خود کمک کرده اند. طرز تفکر و رفتار آنان به این صورت است که گمان میکنند اتخاذ تصمیمی بدون رضایت شریک زندگی خود، تصمیم نادرستی است. در واقع سؤال "تو چه می خواهی؟" مترادف است با انصراف از خواسته های شخصی، عقب نشینی و خود کم بینی. کسی که غالباً این سؤال را در ذهن خود مطرح میکند، از استقلال وجودی خود صرف نظر کرده است و احساس میکند جر و بحث و کشمکش با شریک زندگی، امری خودپسندانه است. البته زنی که بدون در نظر گرفتن بیماری های عصبی، اغلب به آنچه که می خواهد دست پیدا نمیکند به روش مونالیزا زندگی میکنند. با تمام این ها زنان بسیاری نیز وجود دارند که دچار تله مونالیزا نیستند زیرا از عقیده خود دفاع میکنند و توجه و تحسین سایرین را جلب میکنند اما متأسفانه زنان کمی وجود دارند که این قبیل کارها را با وجدانی آسوده انجام می دهند. تقریباً تمامی زنانی که من در مورد این عقیده با آن ها صحبت کرده ام، اذعان داشتند که فقط با عذاب وجدان، احساس گناه یا تنشی درونی می توانند تقاضایشان را مطرح کنند بر تصورات شخصی شان پافشاری نمایند، حق شان را طلب کنند یا خشم خود را ظاهر سازند. زنانی که قصد دارند از این رفتار مخرب دست بردارند باید بدانند که مدت زمان زیادی تحت تاثیر تربیت دوران کودکی خود باقی می مانند و با تصوراتی از این قبیل مواجه می شوند: تو حق نداری؟ کارت درست نیست؟ با این کار به خودت صدمه می زنی؟ ممکن است دیگران قادر باشند اما تو نمی توانی با این طرز فکر به هدف مورد نظرت برسی؟ خودت را مورد تمسخر قرار می دهی؟ تو یک زن مردنما هستی؟ اگر مهربان نباشی هیچ کس تو را نمی خواهد. زنان به ندرت می فهمند که با این کارها چه بلایی سر خود می آورند، آن ها با تصویری که ارائه می دهند خود را تا حدّ کنیزکان، تنزل می دهند. به طور قطع کسی که از اهدافش اطلاعی ندارد و فقط خواسته های سایرین را مد نظر قرار می دهد تبدیل به بره مطیعی می شود که جز "چشم گفتن" واژه دیگری را نمی شناسد. پس در این جا هم لبخند زدن کمکی نمیکند. ابتدا از خود سؤال کنید: "من چه می خواهم؟" اهداف خود را در مقام اول اهمیت قرار دهید. آیا در این مورد تفاوتی بین مردان و زنان وجود دارد؟ شاید گفته شود که در مورد مردان نیز وضعیت دقیقاً به همین شکل است، و آن ها نیز تحت سلطه دیگران قرار میگیرند. پس چه هدف به خصوصی در تبسم ملتسمانه زنان وجود دارد؟ طبیعی است که مردان نیز تحت تسلط قرار میگیرند اما در این شرایط لبخند نمی زنند بلکه اغلب دست شان را به صورت مشت گره کرده در جیب فرو می برند. ظاهری جدی، عصبی، خشمگین یا تکبر آمیز به خود میگیرند. به طور کلی مردان نیز از گرفتار شدن در تله مونالیزا در امان نمی باشند. اما از آن جا که زنان صبورترند بیشتر گرفتار چنین تله ای می شوند. مجدداً به مسئله زنان باز میگردیم. تمامی زنانی که با لبخند از ابراز عقیده خود صرف نظر میکنند و تمامی آن هایی که امیدوارند با زیرکی به چیزهایی که دسترسی به آن ها مستقیماً برایشان امکان پذیر نیست دست یابند عزت نفس خود را نابود میکنند. آن ها موقعیت اجتماعی خود را از پایه و اساس نابود میکنند و دستیابی به تساوی حقوق خود را به تعویق می اندازند. هیچی فایده ای ندارد که بر روی صفحات کاغذی و در توافق نامه ها، زن دارای حقوقی باشد که نتواند از آن استفاده کند. شاید در نگاه اول این

مسئله ادعایی بیش نباشد و پیش خود بگویند چطور ممکن است که زنان با نفی خویشتن باعث لطمه دیدن تساوی حقوق زن و مرد شوند. اما متأسفانه این حقوق از دو طرف صدمه می بیند. یکی از طرف مردانی که نمی خواهند قدرت خود را از دست بدهند و دیگر از طریق زنانی که به دنبال کسب قدرت نیستند. دادن حق و حقوق برابر به زنان، هیچ مشکلی را رفع نمیکند و تا زمانی که انتظار داشته باشند کسی بیاید و حقوق مسلم شان را به آنان تقدیم کند، تساوی حقوق زن و مرد در حد حرف باقی می ماند. این قوانین زمانی معنا و مفهوم می یابند که در افکار حکم شوند و موارد تقاضا قرار بگیرند. باور کردنی نیست ولی زنان به وضوح از حقوق خود چشم پوشی میکنند. جریانی که در ذیل توضیح داده می شود، با اینکه به نظر بسیار باور نکردنی جلوه میکند اما دستانی کاملاً حقیقی است. خانمی که ریاست شرکتی را برعهده داشت، تصمیم گرفت به کارمندان زن و مرد در ازای کار مشابهی که انجام می دادند حقوق یکسانی پرداخت نماید. اگر چه این تصمیم در راستای برابری حقوق زن و مرد اتخاذ شده بود اما از آن جاکه درآمد شرکت برای اجرای این طرح آن قدر بالا نبود بعضی از کارمندان مجبور شدند، به پست های پایین تر تنزل کنند و بالطبع حقوق کم تری دریافت نمایند. مردان به این حقوق کم راضی نشدند و دست به اعتراض زدند. با مشاهده این وضعیت کارمندان خانم از کسب حقوق مساوی با مردان صرف نظر کردند زیرا به نظر آن ها کاملاً طبیعی بود که حقوق شان کم تر از مردان باشد و اذعان کردند: "همیشه همین طور بوده است" و خلاصه اینکه خود آن ها احیای حقوق شان را لازم الاجرا نمی دانستند. اگر چه برخی از آنان از این وضعیت اظهار نارضایتی میکردند اما نمی خواستند با مردان درگیر شوند. بنابراین خانم رئیس خود را برای اجرای اهدافش تنها یافت و از آن جا که خانم های آن شرکت از حقوق شخصی خود صرف نظر کرده بودند هیچ جایی برای بررسی و رسیدگی به این موضوع باقی نماند. بدین ترتیب وقتیکه زنان هیچ حقی برای خود قائل نباشند و از جامعه توقع و چشم داشتی نداشته باشند و تقاضای خود را که از نظر برخی مردان بیش از حد است علناً اعلام نکنند، نباید انتظار وضعیت بهتر را داشته باشند. در جامعه امروزی ما هیچ کس به طور جدی از حقوق زنان حمایت نمیکند، حتی خود آن ها. به عقیده من چنین زنانی مشترکاً دچار بیماری مونالیزا هستند. تصور کنید که با صراحت و روشنی، بهتر می توان به اهداف خود نائل شد تا با کلک و زرنگی. به خودتان این حق را بدهید که به طور مستقیم پیش به سوی اهداف و خواسته هایتان حرکت کنید.

### راه اشتباه فرار از تله مونالیزا

این کتاب به افکار سنتی در مورد زنان و زن بودن، هجوم می برد و هدف آن این است که زنان را از آثار منفی نقش های کلیشه ای رها سازد زیرا این نقش ها با تله های مونالیزا ارتباطات بسیاری دارد. پذیرفتن کلیشه های سنتی، زنان را ملزم میکند که همیشه یا بردبار و صبور باشند یا نالان، گریان و عصبی. اما در هر دوی این حالت ها، علائق و خواسته زنان در درجه دوم اهمیت قرار میگیرد و عقاید آنان نادیده گرفته می شود. در این صورت اگر رفتار زنان با پیروی از این دو روش سنتی بچه گانه فرض شود نباید تعجب کنند. آن ها حتی در روابط جنسی نیز اجازه می دهند که بدون هیچ مقابله ای به دو گروه "منفعل و محجوب" یا "فاعل و طماع" طبقه بندی شوند. من با ذکر دو مثال نشان می دهم که این نقش های زنانه کاربردی ندارد. بدین منظور خاطره برخی اشتباهات خود را به یاد آورید تا بتوانید بهتر درک کنید که میراث مونالیزا حتی در زندگی شما هم تاثیر گذاشته یا میگذارد. اولین آزمایش ناموفق: زیگرید و ینس ده سال است که زندگی مشترکی دارند، مسئله ای که غالباً باعث ایجاد کشمکش بین آن ها می شود این است که: زیگرید می خواهد شوهرش، دخترشان را که در منزل یکی از دوستان است به خانه بیاورد تا او در این فاصله زمانی کارهای خانه را انجام دهد، به همین دلیل با لحنی لوس و در عین حال شیرین می پرسد: - امروز کارت خیلی سخت بود؟ - نه! - حال داری جولیا را از خانه لوئیس به منزل برگردانی؟ - نه! - اگر بروی من در این فاصله می توانم لباس ها را اتو کشی کنم. - نه! خودت برو. من گرسنه و تشنه ام. در ضمن الان اخبار شروع می شود. جولیا خودش هم می تواند با اتوبوس به خانه برگردد. تو او

را بیش از حد لوس کرده ای. زیگرید در درون از خشم می جوشد اما خودش را کنترل کرده، جواب می دهد. به نظر من بسیار ناعادلانه است که تو در این جا استراحت کنی و من همه کارها را انجام دهم. ینس با بی تفاوتی میگوید: "به هر حال من دنبال جولیا نمی روم. او خودش هر طور که بخواهد به خانه برمیگردد". هنگام رانندگی زیگرید کمی آرام میگردد. او برای چندمین بار است که در چنین نزاعی بازنده شده است. او از دست خودش و شوهرش عصبانی است و به طلاق فکر میکند. و بالاخره به این نتیجه می رسد که تا به حال همه سعی او در حفظ خونسردی و تلاش تشنج آمیزش هیچ فایده ای برای حفظ زندگی اش نداشته است. بسیاری از زنان چنین صحنه هایی را می شناسند که در آن ها با درماندگی یا گاهی اوقات خشم، مجبور به تسلیم می شوند. آیا می توانید تصور کنید که عصبانی و خشمگین هستید؟ به خودتان تا چه حد اجازه می دهید که عکس العمل های شدیدی نشان دهید؟ طبیعتاً بسیاری از زنان تاکنون متوجه شده اند که با لبخند و تسلط بر احساسات خویش نمی توانند به خواسته های خود برسند و فقط به موفقیت های ناچیزی دست می یابند. در این جا مثال دیگری از یک نمونه هیستریایی ناموفق را ملاحظه میکنید. در این مثال می بینید که تلاش برای رسیدن به هدف از طریق خشم و عصبانیت به این صورت خاتمه می یابد: ادیت و گرهارد چهار سال پیش با هم ازدواج کرده اند. کشمکش ها و دعوای این خانواده اغلب به یک نقطه ختم می شد و آن اینکه ادیت با چشمان گریان پشت میز آشپزخانه می نشست و شوهرش گرهارد به میخانه کوچکی پناه می برد. دعوای آن ها معمولاً همیشه جمعه ها بعد از ظهر در مورد تمیز کردن و شستن حمام و دستشویی بود. این بار نیز ادیت مثل همیشه بازنده نهایی این دعواست. پیش زمینه دعوای آن ها اغلب مشابه هم هستند. ادیت تصمیم جدی گرفته بود که افسار شوهرش را به دست گیرد. او دلایل معقولی را در ذهنش آماده کرده بود و حتی در ذهن خود به تصور مشاجره خود با شوهرش می نشست. او کاملاً مطمئن بود که بدین ترتیب به نتیجه دلخواه می رسد. بنابراین روز جمعه پشت میز آشپزخانه در مقابل شوهرش نشست، شوهرش با چشمانی خسته در مقابل او نشسته بود ولی فوراً فهمید که مجدداً زمان دعوای هفتگی بر سر نظافت فرارسیده است. ادیت فوراً اصل قضیه را مطرح کرد: "ما باید در مورد تمیز کردن خانه با هم صحبت کنیم - نه! دوباره شروع شد؟ - همیشه همین طور است. تو از سهم کارت در خانه شانه خالی میکنی. گرهارد لازم ندید که جواب او را بدهد. نوشابه ای از یخچال برداشت و با حالتی مباره جویانه در مقابل همسرش نشست. ادیت در مقابل این حالت شوهرش شهامت خود را از دست داد و فقط توانست این واکنش انفعالی را با خشم و گریه ای از روی درماندگی، نشان دهد در حالیکه گریه میکرد به شوهرش گفت: "تو آدم عوضی ای هستی". این حرف دلیلی بود تا گرهارد خانه را ترک کند. شاید در مورد زیگرید، در مثال اول، فوراً متوجه شدید که او بازنده است، اما در مورد ادیت این موضوع کم تر قابل رویت است. در نگاه اول اتفاقی که در این مثال روی داده است اصلاً ربطی به لبخند و تسلیم ندارد. با این وجود هر دوی این اتفاقات دارای ریشه های یکسانی هستند. هر دو زن واقعا می دانستند که در مورد کارهای منزل تاثیری بر شوهرشان ندارند. این ها شکل های مختلفی از حالت تسلیم است. حتی صرف نظر کردن از قدرت بدین شکل نیز به "تله مونالیزا" تعلق دارد. ادیت واقعا فکر میکرد که حق ندارد از شوهرش تقاضای کمک کند. و این مسئله او را به خشم می آورد زیرا به نحوی حس میکند که حساب و کتابش غلط از آب درآمده است. او هنگامیکه نگاه های خسته شوهرش را می بیند ناخواسته گرفتار تله درک و فهم می شود. بعد صدایی درونی به او میگوید: "تو حق نداری این تقاضا را داشته باشی. او به حد کافی خسته است". اما در مورد خودش از درک خستگی هایش عاجز بود. خود را در حال گفتن این جمله تصور کنید: "من می فهمم که تو خسته ای اما توقع دارم که..." به خود اجازه دهید که از دیگران توقعاتی داشته باشد. تلاش های موفقیت آمیز گزینه نشان می دهد که بعضی افکار می تواند انسان را از گرفتار شدن در تله مونالیزا محافظت نماید. او و گونتر از هشت ماه پیش زندگی مشترک خود را آغاز کرده اند. اصل به کار گرفته شده توسط گزینه این است: "نباید از جر و بحث های سخت و شدید ترسید". با این عقیده او گونتر را مجبور کرد که سهم برابرش از کار شست و شوی خانه را به درستی انجام دهد. گزینه راه کاملاً روشنی را انتخاب کرده بود.

او دقیقا هدف خود را می دانست. به همین خاطر روزی هنگام صرف قهوه و در حین گفت و گویی دوستانه از گونتر پرسید: "گونتر تو کی حمام را می شویی؟" او با تعجب به گزینه نگاه کرد: "من در تمام عمرم تا به حال حمام نشسته ام". گزینه: "خوب حالا می شویی". گونتر: "اصلا فکرش را هم نکن". گزینه بدون نشان دادن هیچ عکس العملی پاسخ داد: "چند ماهی است که از زیر کار در رفتن تو مرا عصبانی کرده است. بیش از این نمی توانم این وضعیت را تحمل کنم پس یا با کمک هم راه مشترکی می یابیم یا کشمکش بسیار جدی ای در روابط مان ایجاد می شود که آخر و عاقبت آن را نمی دانیم". آن دو خیلی زود به این مرحله حساس و متأثر کننده رسیده بودند. گزینه با دقت در مورد همه چیز فکر کرده بود. او می دانست که نمی تواند برای مدتی طولانی نقش کلفت را بازی کند. گونتر فکر میکرد که تحت ظلم و ستم قرار گرفته است. اما گزینه هم می دانست که اگر حالا در این جا تسلیم شود باید از هم اکنون چمدانش را برای رفتن ببندد. بنابراین با عصبانیت در مقابل شریک زندگی اش نشسته بود. او کاملا خشمگین بود و حاضر نبود حتی یک قدم از خواسته اش عقب نشینی کند. البته گونتر نیز این حالت را حس میکرد. به همین خاطر او نیز متفکرانه و عصبی به گزینه نگاه میکرد و با اینکه در دلش به گزینه حق می داد اما سعی میکرد که او را وادار به تسلیم نماید. از این رو با چالپوسی و تملق به گزینه گفت: "ولی تو این کار را بهتر انجام می دهی". بعد با تهدید گفت: "اگر هر کس بخواهد تمام کارها را انجام دهد همه چیز به هرج و مرج ختم می شود". بعد تمام روابط شان را زیر سؤال برد و گفت: "من احساس میکنم که احساسات تو نسبت به من بسیار تغییر کرده است". او هم سعی میکرد به گزینه محبت بیشتری نشان دهد و هم بر سر او فریاد میکشید. اما گزینه همان طور با سرسختی بر خواسته هایش مصر بود: "تو باید حمام و دستشویی را تمیز کنی". تقاضای او واضح و کاملا-روشن بود. گونتر با جدیت، خشم و خوش اخلاقی، تمام تلاش خود را میکرد تا عقیده همسرش را تغییر دهد اما تصمیم گزینه غیرقابل تغییر بود. یا باید شانه خالی کردن از زیربار مسئولیت را کنار میگذاشت و یا اینکه روابط شان را خاتمه می داد. بسیاری از زنان درست از همین نتیجه سخت و نهایی هراسانند. آن ها نمی توانند تصور کنند که روابط شان متزلزل شود بنابراین قربانی اخاذی هایی می شوند که به طور مستقیم یا غیرمستقیم تلاشی شدن زندگی شان را تهدید میکند. شاید اغلب زنان در این مورد بگویند: "آیا روابط ما باید به علت این مسائل پیش پا افتاده از هم بپاشد؟" نگاه آنان بدبینانه و ناباورانه است. اما متأسفانه همین مسائل جزئی است که لوح بازندگی را به گردن آنان می اندازد زیرا همین مسائل پیش پا افتاده بازیگران اصلی زندگی زناشویی هستند. اغلب زنان فکر میکنند که باید در مورد تسلیم ها و اطاعت های افراطی، وسواس بیشتری به خرج دهند. اما نگاهی دقیق تر به جزئیات نشان می دهد که همین مسائل کوچک، کم اهمیت و بی ضرر زنان را تبدیل به افراد زیردست و مطیع میکند. زمانی که شما مطالب این فصل را بخوانید ممکن است احساس ضعف کنید یا رنگ صورت تان پیرد با این حساب شما نمی خواهید بدانید که خروج از تله مونالیزا چه معنایی دارد. زیرا این مسئله امری بنیادی است. داشتن آمادگی صبورانه برای سازش کاری باعث می شود که فرد همیشه تحت تسلط قرار داشته باشد. کسی که به علائق خود اهمیت نمی دهد کسی که راه های انحرافی را برای رسیدن به هدف انتخاب میکند کسی که از رودررویی صادقانه با مسائل طفره می رود، کسی که از نتایج اعمال خود برای حفظ شخصیتش فرار میکند، نه تنها نمی تواند در خود اعتماد به نفس ایجاد کند بلکه با رفتار خود باعث می شود که از آزادی عمل کم تری برخوردار شود. برای خارج شدن از نقش زنی متبسم، محزون و تسلیم باید برخواسته ها، منافع و علائق تان پافشاری کنید. هم چنین باید با همین جدیت و پشتکار به روابط کم اهمیتی که علیه شماست، پشت کنید. این کار به معنای بداخلاقی نیست بلکه شما را تبدیل به فردی مستقل میکند. خروج از تله مونالیزا زندگی را پرمعناتر، مستقل تر و بی نیازتر میکند. این زندگی جدید الگوهای از پیش تعیین شده کم تری دارد و قدری ناآرام تر است اما با این حال پرمحتوی تر، شخصی تر و طبیعی تر است. چنان چه زنان خواهان تساوی حقوق خود با مردان باشند باید بپذیرند که فقط یک زن مستقل و با اعتماد به نفس می تواند حقوق یکسانی داشته باشد. داشتن " کمی " حق برابری، به همان اندازه که تصور یک زن نسبتا حامله غیرممکن است،

امر محالی است. زنی که واقعا معتقد است، با صرف نظر کردن از حق برابری، به امنیت دست می یابد مطمئنا در زمانی نه چندان دور با سر به زمین خواهد خورد زیرا ترک می شود و مورد خیانت و توهین قرار میگیرد. زنی که گرفتار دام مونا لیزا شده باشد، در وضعیتی تاسف بار و بدون هیچگونه پشتیبانی مالی و معنوی زندگی میکند. چنین زنی در این دام تبدیل به زن سر به راهی می شود و مطمئنا بسیاری چیزها را نادیده گرفته یا تحمل میکنند اما همیشه امیدوار است. او برای حقوق خود ارزشی قائل نیست و همواره خود را قربانی میکند. چنین فردی هر کاری که از دستش برمی آید، انجام می دهد و حتی هنگام داشتن روابط جنسی از خود شکیبایی نشان می دهد. اما همه این ها بی فایده است زیرا منزوی، تحقیر و پس زده می شود. بیداری واقعی برای این افراد بسیار دردناک است. آیا ممکن است این اتفاق برای شما بیافتد؟ آیا شوهرتان را کاملاً در چنگ خود دارید، به طوری که تمام حقوقش را در اختیار شما قرار دهد؟ و آیا کاملاً با شما سازگار است؟ آیا می توانید او را تحمل کنید یا خیلی وقت است که کاسه صبرتان از دست او پر شده است؟ آیا هنگامیکه در تخیلات خود فرو می روید دل تان نمی خواهد همسری داشته باشید که بتوانید با او راحت تر باشید؟ اگر جواب شما منفی است پس جزء استثنائات هستید.

## فصل ۹: تله های ارتباطی

### تله های ارتباطی

در این فصل می خواهیم پنج تله ارتباطی را از هم تفکیک کنیم: تله درک و فهم، تلهامدادگری، تله قربانی، تله تواضع و فروتنی و تله همدردی. تسلیم شدن و فرودستی های زنانه دارای اشکال بسیاری است. مشخص کردن نام رفتاری که از فرد سر می زند اولین قدم در جهت رهایی است. در تمامی تله های ارتباطی انواع متاثرکننده ای نیز وجود دارد که رفتار یا عملکردی ظاهراً جزئی موجب دامن زدن به این مشکل می شود. در این فصل می خواهیم قدرت تیزبینی زنان را افزایش دهیم. همان طور که می دانیم هوشیاری لازمه زندگی است. هر زنی همیشه در معرض این خطر قرار دارد که با یک قدم یا یک لبخند موقعیت های خویش را از دست بدهد.

### تله درک و فهم

شعار بار این تله این است: "من باید مشکلات روحی همسرم را به خوبی درک کنم". جملاتی مثل "کاملاً می فهمم". و "درک میکنم". اغلب بدون درنگ بر زبان آورده می شود. فرد گرفتار در این تله زمانیکه شخصی با تاخیر سر قرار حاضر شود از خود بردباری نشان می دهد. اگر کسی ناعادلانه رفتار کند، عملش را درک و قبول میکند. زنان ملاحظه همه چیز را میکنند و حتی رفتار شرم آور و بی مبالات سایرین را با انواع و اقسام توجیه ها، حتی اگر مجبور به تحمل عواقب آن باشند قابل درک میکنند. هم چنین رفتارهایی را که اصلاً قابل تحمل نیستند با بردباری می پذیرند و از کنار برخی رفتارها که باید مورد انتقاد قرار بگیرند و عذرخواهی جانانه ای را می طلبند، با لبخندی تفاهم آمیز میگذرند. قربانی این تله در مقابل اشتباهات فراوان دیگران، از خود فهم و درک نشان می دهد. حتی زمانیکه نبوغ و توانایی های زنی مانند این جمله بی اعتبار جلوه داده می شود: "زن عزیز من این مسئله را نمی فهمد." به جای اینکه این زن مواضع مستحکمی برای خود دست و پا کند و از خود دفاع کند فقط لبخند می زند. اهمیت این رفتار به ندرت برای ما روشن می شود. آیا شما هم به اشتباه دیگران را درک می کنید؟ زمانیکه از کلمه درک استفاده میکنید، از خود پرسید: "من واقعا چه چیزی را درک میکنم؟ چرا آن را درک میکنم؟ عمق درک من چقدر است؟ چه اندازه با سرمنشأ ادراکاتم موافق هست؟" یک مثال: آیا می توانید این موضوع را درک کنید که یکی از دوستان تان درست کمی قبل از



حاضر شدن سر قرار، وعده ای را که برای رفتن به یک کنسرت با شما داشته است به هم بزنند؟ به طور قطع این مسئله و درک دیگران دو مقوله جدا از هم می باشند، به علاوه درک کردن دیگران نیازی به تبعیت از آنان ندارد. در اصل درک کردن یعنی درک یک ارتباط و یک بنیاد منطقی و عملی. بدین ترتیب می توان فرق بین سرمایه و کار یا راه حل یک معادله درجه دو را درک کرد. وانگهی در واژه درک، اشتیاق خاصی به پیگیری ارتباطات احساسی نیز دیده می شود. انسان می تواند غم مرگ عزیزی، رنج عاشقانه دوستی یا خشم فردی که دارای جراحات روحی است را بفهمد. در ضمن مدارا کردن نیز می تواند معنای ضمنی و سطحی دیگری برای درک کردن باشد. اما متأسفانه به این معانی بی اهمیت و ضمنی اهمیت زیادی داده می شود. امروزه درک کردن اغلب به معنای چشم پوشی و صرف نظر کردن است یعنی خود را از معرکه خارج نگه داشتن. البته این امکان نیز وجود دارد که بتوان طرز فکری را درک کرد ولی با آن موافق نبود. بیشتر رفتارهای ناهنجار یک شخص فقط به این دلیل تحمل می شود که شهامت کافی برای ابراز مخالفت صریح با آن وجود ندارد. بدین ترتیب معنای اصلی درک کردن که همان درک منطقی است به تدریج مترادف با تحمل کردن شده است یعنی کاری که با آن مخالفت نمی شود منفور است و حتی قابل درک ما هم چنین از "درک کردن" در ارتباط با تربیت و آداب معاشرت نیز استفاده میکنیم. بنابر قراردادهای اجتماعی فرد زمانی از کلمه "درک" استفاده میکند که می خواهد نشان دهد علی رغم مخالفت با عملی آن را می پذیرد، به شرطی که این عمل انتقادآمیز در آینده اصلاح شود و در واقع با این کار می خواهد بنا به دلایلی از سرزنش و ملامت شخصی که کار انتقادآمیزی انجام داده است ه صرف نظر نماید. در چنین مواقعی طرز ادای کلمات و لحن صدا مخالفت کامل گوینده را نشان می دهند. از طرف دیگر بر زبان آوردن واژه "درک" بیانگر ملاحظه و ادب گوینده در مقابل فرد مورد انتقاد است. از آن جا که هیچ انتقادی به چنین کاربردی نمی توان کرد در بسیاری از ارتباطات کلمه "درک" به همین ترتیب استفاده می شود. مهم این است که آدم بتواند مطمئن باشد که مخاطبان او، تفاوت ها و اختلافات پیام ها را فوراً متوجه شوند. در اغلب موارد از واژه "درک" نه تنها به طور مودبانه بلکه برای تبرئه و پوشش دادن رفتار ناپسند دیگران استفاده می شود و بدین ترتیب روی رفتار نادرست فاعل آن مهر تایید می زنند. پس در چنین شرایطی با استفاده از این واژه مسئولیت رفتار ناهنجار عامل آن نادیده گرفته می شود تقصیر به گردن عوامل خارجی انداخته می شود و مسئولیت شخصی فردی که باید مورد انتقاد قرار بگیرد با ابراز واژه "درک" از بین می رود. حتی رفتارهای غلطی مثل رفتارهای وحشیانه و خشونت آمیز نیز به عنوان نتیجه نامطلوب تربیت غلط عنوان و باور می شوند. امروزه نمونه های بار چنین درک منحوسی را اغلب در مقابله با خشونت روز افزون می توان ملاحظه کرد. دبیری سی ساله به من میگفت که: "عاملین اینگونه رفتارها افرادی بیکاره شورشی و بدون داشتن دورنمایی از آینده شان هستند و تا حدودی می توان دلیل اینگونه اعمال آنان را فهمید". البته استفاده از کلمه "تا حدودی" باعث نمی شود که از اهمیت این موضوع کاسته شود. این تصور خطرناک که می توان مشکلات شخصی را با ابراز خشونت علیه افراد خارجی مرتفع کرد تبدیل به تغییر اجتناب ناپذیر سرنوشت زندگی می شود. چرا که هیچکس افراد خشن یا حامیان معنوی آن ها را واقعا محکوم نمیکند.

### آیا درک و ملاحظه کردن دیگران به هر قیمتی لازم است؟

کلمه "درک" دارای معنای مرموزی است. نگاهی انتقادی به این مفهوم کمک میکند تا تله درک و فهم مونا لیزا بهتر شناخته شود. مثلاً اگر سعی کنید بدخلقی رئیس تان را درک کنید ممکن است که گرفتار تله درک و فهم شده باشید. هم چنین اگر اخلاق دمدمی مزاج شوهرتان را درک کنید، حتماً به دام این تله افتاده اید. تله درک و فهم دارای اشکال بسیاری است. اغلب شناخت اشکال عادی و جزئی این تله برای زنان بسیار مشکل است ط زیرا درک دیگران از نظر زنان فضیلت بزرگی به شمار می آید. برای زنان درک نقطه ضعف های دیگران، حتی اگر به ضرر آنان تمام شود نمادی از فضیلت است. همیشه سعی می شود که به کودکان



به خصوص دختر بچه‌ها بیاموزند که درک شرایط دیگران نشانه‌ای از انسانیت است. این موضوع از نظر من مطرود است. اما به دختران از دوران کودکی آموخته می‌شود که به جای اینکه آشکارا اعلام کنند که "از این کار خوشم نمی‌آید". به نظر من این کار بدجنسی است. "یا" کاری که تو کردی واقعا مزخرف است، "چیزهای بد را تحمل کنند. در این صورت درک کردن یعنی بخشیدن، تحمل کردن یا اظهار خوش قلبی. درک، پذیرش و تحمل رفتارهای نامناسب دیگران در صورتی که علیه مواضع خود فرد باشد انسان را گرفتار تله شخصی می‌کند. فردی که هنگام مواجهه با چنین رفتارهایی سکوت را ترجیح دهد در واقع از مجادله با دیگران می‌ترسد. درک دیگران زمانی باعث نابودی می‌شود که رفتارهای ناهنجار علیه خود فرد انجام شود و رفتارهای کینه توزانه یا حتی در برخی مواقع تجاوزگرانه با صبر و شکیبایی، تحمل شوند. در این صورت این بردباری منجر به خودخوری، ترس‌های ریشه دار، احساس خود کم بینی و بیماری‌های جسمی- روانی می‌شود. زنانی که همیشه دیگران را درک می‌کنند کم‌کم از خود دور می‌شوند و نسبت به خود احساس بی‌علاقگی می‌کنند و در نتیجه در منجلاب یاس و درماندگی فرو می‌روند. البته به محض گرفتار شدن در دام این تله صدمات و تهدیدات به ندرت به چشم می‌خورند اما پس از سال‌ها درک و تحمل صبورانه ظاهر می‌شوند ولی تقریبا هیچ زنی از همان ابتدا نمی‌فهمد که در معرض چه خطری قرار گرفته است. از سوی دیگر امروزه نشان دادن درک و فهم خود نشانه شخصیت است و از سوی دیگر به معنای همدردی با دیگران. این‌ها ارزش‌هایی هستند که تقریبا تمام زنان آن را می‌پذیرند. انسان علاقه مند به ابراز همدردی است. این مسئله را به سادگی از اینگونه جملات می‌توان متوجه شد: "من می‌توانم سنگ صبور خوبی باشم"، "من می‌توانم خودم را به جای دیگران بگذارم" یا: "کاملا درک می‌کنم". با توجه به این جملات می‌توان فهمید که طرز رفتار یا تفکر دیگران، حتی اگر فرد سومی در این بین صدمه ببیند بدون هیچگونه مخالفتی پذیرفته می‌شود. درست در لحظه‌ای که بردباری زن تبدیل به تسلیم می‌شود شاسی تله درک و فهم عمل می‌کند و به طور کامل بسته می‌شود. در این صورت فرد علائم تسلیم خود را به دیگران مخابره می‌کند: "حالا تسلیم، در مقابل صدمات تو، از خود مقاومتی نشان نمی‌دهم". اگر زنان نتوانند راهی برای فرار خود از این سلطه بیابند اجبارا وقایع غم‌انگیزی به وقوع خواهد پیوست. همه زنانی را که تحت شرایط ویرانگری زندگی می‌کنند و جرات انجام کاری برای نجات خویش را ندارند می‌شناسند. متأسفانه آن‌ها تا زمان رسیدن به پایانی تلخ همه چیز را تحمل می‌کنند. در ابتدا گرفتار شدن در این تله کاملا بی‌خطر به نظر می‌رسد: هیلگه، که خانمی حقوق دان بود، با وکیلی ازدواج کرد. او رویاهای زیادی در سر داشت. مثل: یک دفتر وکالت مشترک، اتاق کار بزرگ و مجزا برای دو نفرشان، گفت و گو در مورد پرونده‌های قضایی و سپری کردن اوقات بیکاری‌شان. اما همه چیز طور دیگری اتفاق افتاد. شوهرش گونار، او را از حضور در دادگاه منع کرد. به نظر او هیلگه فاقد توانایی و قدرت لازم برای متقاعد کردن دیگران بود. به همین خاطر هیلگه کار بر روی مدارک را در دفتر شروع کرد. اما احساس می‌کرد که کار او در امر وکالت بسیار بهتر از شوهرش است. نمرات او در آزمون‌ها بسیار بالاتر بود و امتحانات شفاهی را با نمرات عالی به پایان رسانده بود. اما این کار شوهرش را درک کرد و او را بخشید. گونار قصد داشت وکیل مشهوری شود، پس این تقسیم کار برای او بسیار مناسب بود. هیلگه مدارک و ادله محکم قانونی را جمع و شوهرش در دادگاه از آن‌ها استفاده می‌کرد. اما این مرد تمام موفقیتش را مدیون فعالیت‌های خود می‌دانست. او هم چنین سازمان دهی دفتر وکالت را هم به گردن هیلگه انداخته بود. هیلگه دادخواست‌ها را تنظیم می‌کرد ترتیب صورت حساب‌ها را می‌داد و قرار ملاقات‌ها را تنظیم می‌کرد. در این بین گونار به دنبال پیدا کردن موکلین جدید بود. یعنی در رستورانی می‌نشست و روزنامه‌های صبحگاهی را ورق می‌زد. همه حتی هیلگه این موضوع را می‌دانستند اما ملاحظه او را می‌کردند و این کار اشتباهی بود. این وضع ادامه داشت تا جایی که گونار شروع به سلب اختیارات همسرش از کارهای دفتری کرد. انگار که هیلگه توانایی انجام هیچ کاری را ندارد و تنها لطف شوهرش به او این بود که اجازه داد تا هیلگه در دفتر کار کند. به همین خاطر موکلین، هیلگه را نمی‌شناختند و پافشاری می‌کردند که گونار وکالت آن‌ها را برعهده بگیرد.

هیلمه کاملاً گیج شده بود. تقریباً هیچکس نمی دانست که او نیز وکیل است. هیلمه در چنین شرایطی کاملاً پریشان خاطر و دیگر از این همه اجحاف خسته شده بود، او دائماً در کارش دچار اشتباه می شد، روزبه روز حالش بدتر می شد اما جرأت نداشت علیه گونار حرفی بزند. تا اینکه به خاطر داشتن یک غلط دیکته ای در یکی از گزارش ها، سیلی ای از شوهرش دریافت کرد و این باعث شد که او تصمیم خود را بگیرد و چمدانش را برای رفتن ببندد. حالا- او از گونار طلاق گرفته است و با یک دفتر مشهور وکالت، همکاری میکند. برای تمام اشنایان واضح بود که درک و ملاحظه گونار از طرف هیلمه اشتباه بزرگی است. مطمئناً گفت وگوهای او با دوستانش با وجودی که کمی برای این کار دیر بود اما کمک کرد که او پرش خود را با موفقیت انجام دهد. متأسفانه شاسی حساس تله درک و فهم با ارتباطاتی که بی ضرر به نظر می رسند عمل می کند و بسته می شود. اگر زنی عذرخواهی نکردن شوهرش را هنگامیکه از کوره در رفته است، فریاد می زند از عصبانیت در حال انفجار است و رفتار ناشایستی را از خود نشان می دهد بپذیرد این تله کاملاً بسته می شود. تذکر: عصبانی شدن و از کوره در رفتن عامل تعیین کننده نیست. زیرا هر کس دچار این حالت می شود. این مسئله زمانی ایجاد مشکل میکند که شریک زندگی به علت رفتار نامناسبش از عذرخواهی جدی چشم پوشی کند. حتی چاپلوسی و تملق نیز به تنهایی نمی تواند جبران مناسبی برای رفتارهای خشونت آمیز باشد. آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که از بابت عصبانی شدن خود عذرخواهی کنید؟ پاسخ مثبت شما علامت خوبی است که نمی گذارد به راحتی در دام مونالیزا گرفتار شوید. شخصی که همیشه به خود مسلط است و به این امر افتخار میکند ممکن است ترس خود را از عواقب عصبانیت نادیده بگیرد. گاه گاهی عصبانی شدن، شرم آور نیست. اما فرد باید قادر به عذرخواهی باشد. برای عصبانی شدن نباید عذرخواهی کرد اما ابراز عصبانیت به شکلی نادرست مستلزم عذرخواهی است. البته لازم نیست که در عذرخواهی عقاید و نظرات خود نادیده گرفته شود زیرا ممکن است عقاید فرد اشکالی نداشته باشد و مشکل اصلی لحن تلخ گوینده آن باشد. احتیاجی نیست که عذرخواهی به صورت کلامی باشد اما باید کاملاً واضح باشد و طرفین آن را به عنوان عذرخواهی بپذیرند. شما نباید گرفتن یک دسته گل را به عنوان عذرخواهی بپذیرید زیرا دوست یا شوهرتان با این کار به شما باج می دهد با این تصور که همه حساب ها را تصفیه کرده است. واقعا چه دادوستد زشتی. یکی از اشکال تله درک و فهم که درای ظاهری کاملاً بی ضرر اما باطنی خطرناک است زمانی است که به ظاهر هیچ اختلاف جدی ای در روابط دیده نمی شود زیرا در اینگونه روابط، توافق طرفین به صورت پرده ای این اختلافات را می پوشاند و به ندرت کنار زده می شود. اما زمانیکه این پرده به طور ناگهانی پاره شود اشکال زشت دشمنی های پنهانی به یک باره ظاهر می شود و فرد به طور غیرمنتظره از نقش معمول خود کنار زده و دچار مشکلاتی می شود که اغلب در ارتباط با نوشیدن الکل، مشکلات شغلی، به هم خوردن زمان خواب، وجود مشکلاتی در روابط خانوادگی، جر و بحث با والدین، خانواده و همسر می باشد. در این مواقع زیر پای فرد به طور ناگهانی خالی می شود و انسان ها تنفر متقابل و عمیق خود را که به خوبی استتار شده بود، نشان می دهند. اگر قبلاً چنین تجربیاتی را داشته اید برایتان ثابت شده است گاهی اوقات که رفتار طرف مقابل تان نامناسب بوده است، بدون اینکه در پی آن عذرخواهی حقیقی انجام شده باشد فکر میکنید که آن شخص متأسف است و این کار از دستش در رفته است. در این صورت نمی توان گفت که شاهد یک تغییر خلق ناگهانی بوده اید بلکه در تله درک و فهم گرفتار شده اید. اگر جملات زیر به ذهن تان خطور کند مطمئناً تمامی علائم خطر وجودتان باید به رنگ قرمز درآید. " اخلاق او این طور است " " تقصیر خودش نیست " " منظورش این نبود، " و " باطن او بسیار لطیف و ملایم است " " زمانیکه زنان احساس میکنند به دنبال دلایلی برای توجیه رفتار طرف مقابل خود میگردند و با وجودی که بعضی کارها غیرقابل بخشش است، آن را می بخشند یا توجیه میکنند، کاملاً در تله مونالیزا گرفتار شده اند. بدتر از همه اینکه هیچ راه فراری به غیر از تحمل صبورانه مسائل را نمی شناسند. متأسفانه این راه بن بست دائماً کوتاه تر می شود زیرا قربانی با تحمل حملات، پیامی را ارسال میکند که هیچگاه قابل ابراز از طریق کلمات نمی باشد. پیام ارسالی به حریف این است: " حقم است، تقصیر خودم است که

تو اینگونه با من رفتار و مرا دچار این مصیبت میکنی". رفتار شخصی که مرتکب این اعمال می شود به طور غیرمستقیم توجیه و او همواره راحت تر به قربانی خود حمله ور می شود و او را روحاً یا جسماً مجروح می نماید. او به خود حق انجام این کار را می دهد زیرا خود قربانی به طور غیرعمدی اعمال فرد متخاصم را توجیه میکند. در این تله حملات جسمانی به ندرت و فقط در هنگام نزاع پیش می آید. در تله درک و فهم حملات روحی شدیدتر هستند اما امید به تغییر رفتار فرد خاطی وجود دارد. در واقع اعمال شدید خشونت آمیز بیشتر در ارتباط با تله قربانی ظاهر می شود.

### تله امدادگری

انگیزه هدایتگر این تله این است: "اگر به طرف مقابلم کمک کنم، توجه و محبت او را جلب خواهم کرد". این تله در بیشتر مواقع مرحله پیشرفته تله درک و فهم است. برداشت غلط از معنای فداکاری و از خود گذشتگی نقش مهمی را در این تله ایفا می نماید. زنان امدادگر همیشه قصد دارند طرف مقابل شان را به راه درست برگردانند، آن ها را از سقوط به ورطه نیستی نجات دهند یا از فلاکتی که خود را دچار آن کرده اند، نجات دهند. ویژگی به خصوص تله امدادگری، خشونت پنهانی دارنده آن است که گاهی می تواند بسیار شدید باشد. امدادگران می توانند با بی تفاوتی و نسبت دادن اتهامات سنگین به فرد مورد حمایت درماندگی او را به بدترین نحوی به رخس بکشند. این افراد حتی از به رخ کشاندن درد و رنج فرد مورد حمایت شان لذت می برند. البته ممکن است هنگام انجام چنین رفتارهایی چهره نگرانی از خود نشان دهند، اما اغلب لبخند ملایم یا حتی پیروزمندانه ای بر لبان شان نقش می بندد. آن ها هیچگاه به فرد مورد حمایت شان راه و چاره منطقی ای را نشان نمی دهند و با کمک های خاص خود نمیگذارند که آن ها به هدف خود برسند. امدادگر سنگ زیربنای همان سیستمی است که فرد تحت حمایت در آن زندگی میکند. آن ها اغلب از فرد مورد حمایت شان سوء استفاده میکنند به این صورت که با دلسوزی زیاد به طرف مقابل شان توجه می نمایند. اما نهایتاً این پیام را ارسال میکنند که: "من، تو و این رفتار زیان آورت را می پذیرم". مثال کلاسیک این تله، شوهران دائم الخمر هستند. اعتیاد به الکل بیماری روانی بسیار سختی است و من قصد ندارم که همسران این معتادان را در معرض اتهام قرار دهم. اما آن ها با تحمل این وضعیت اغلب نابودی فرد الکلی را جلو می اندازند. آن ها با توجیه و عذرتراشی های فراوان از او حمایت میکنند و اعتیاد او را به راحتی می پذیرند. این همسران امدادگر اغلب میزان واقعی اعتیاد شوهران شان را از پزشک خانوادگی، اقوام نزدیک و حتی از خودشان و فرد الکلی مخفی میکنند. انگار که اصلاً شوهران شان دچار اعتیاد نیستند و به این نحو مشکل را صد چندان میکنند. در این جا این سؤال توجه ما را به خود جلب میکند که این امدادگران چه سودی از نادیده گرفتن مشکل فرد تحت حمایت شان می برند؟ حتماً منفعتی اجتماعی مدنظر این امدادگران است. زیرا چه کسی با کمال میل می پذیرد که یکی از اقوامش معتاد باشد؟ و اعتراف به اعتیاد شریک زندگی خود از همه این ها، بسیار مشکل تر است. در این مرحله است که بیماری مونالیزا شروع می شود. زیرا بسیاری از این امدادگران خود را در مقابل فرد الکلی بی قدرت می دانند. تقریباً هیچ کس نمی داند که چطور می توان با دروغ ها، کلک ها، قول و قرارهای همیشگی آن ها برای ترک اعتیاد به طرز درستی مواجهه کند. در حقیقت همسر مددکار اول از همه به خود دروغ میگوید. در ورای هراس این زنان از عمل کردن، ترس از گرفتار شدن به نتایج نامطلوب وجود دارد. در این صورت لبخند زدن، درماندگی و شرم امدادگران را باز می تاباند زیرا آن ها می دانند که خودشان نیز نیازمند کمک هستند کمکی که آن ها را توانا کند تا شجاعانه و به روشنی قدم برداشته، در راه رفع مشکل تصمیم بگیرند.

### تله های معمول امدادگری

طبیعتاً این بیماری در ابعاد کوچک تر نیز دیده می شود یعنی زمانیکه انسان بخواهد دیگران را به راه راست هدایت کند در

حالی که به طور غیرمستقیم از رفتار غلط آن‌ها بهره می‌برد. این افراد در سکوت از وابستگی قربانی به خود احساس لذت میکنند. اشکال بی‌ضرر این تله، شوهران سیگاری، چاق و ترسو هستند. در واقع خود خانم‌های امدادگر نیز دچار این مشکل هستند. آن‌هایی که عادات غلط همسران‌شان را می‌پذیرند. هم‌چنین همسران مردانی که هنوز خود را وابسته به مادران‌شان می‌دانند و سعی میکنند شوهران‌شان را از ارتباط افراطی با مادران‌شان برهانند و در این بین همان ارتباط مضر را بین خود و شوهران‌شان ایجاد میکنند، یعنی وابستگی به مادر را به وابستگی به خودشان تبدیل می‌نمایند، به این گروه تعلق دارند.

### افراد فعال و افراد خانه نشین

در این قسمت اغلب همسران مردانی دچار این تله می‌شوند که علاقه شدیدی به کوه نوردی دارند، عاشق ورزش هستند و با جدیت سفرهای دور دنیا را دنبال میکنند. این زنان برای اینکه خواسته‌های همسران‌شان را تحقق بخشند از اهداف شخصی خود چشم‌پوشی میکنند. در مورد این افراد فعال همسران امدادگرشان دائماً فراری بودن آن‌ها از اجتماع را پذیرفته، حمایت و یا متعادل میکنند. هم‌چنین تله امدادگری زمانی زن را اسیر خود میکند که همسر شخصی ترسو یا گریزان از جامعه باشد. در این صورت زمینه مناسبی برای صرف نظر کردن از زندگی شخصی ایجاد می‌شود. زن امدادگر معمولاً با گذراندن زندگی عادی روزمره با همسر گریزان‌ش خود را تسلی می‌دهد یا سرنش میکند. این زنان در مورد شوهران ترسوی گریزان، نقش مادرانه ای ایفا و مثل یک مادر واقعی تمامی موانع ایجاد شده از طریق ترس را برطرف میکنند. اما به هر حال هر دو طرف نیازی به ایجاد تغییراتی حقیقی در خود نمی‌یابند. دو مثال: بازیکن بدمیتون: این مرد کاملاً در ورزش منتخبات شکوفا شده است. او به شهرهایی که مسابقات بدمیتون در آن‌جا برگزار می‌شد سفر و در تیم اول باشگاه خود بازی میکرد. او برای حفظ وضعیت بدنی خود، ساعات طولانی می‌دوید هفته‌ای دوبار در باشگاه تمرین میکرد و یک شب در هفته آموزش بدمیتون می‌داد و در ملاقات‌های دوستانه از تنها چیزی که صحبت میکرد جدیدترین کفش‌ها، تازه‌ترین توپ‌ها، راکت‌ها، تورها، حریفان، برنامه‌های روزانه و تاریخ بازی‌ها و خلاصه در مورد بدمیتون بود و تقریباً در مورد هیچ مسئله دیگری بحث نمیکرد. متأسفانه زن او علاقه زیادی به ورزش نداشت، اما تمام سعی خود را میکرد که بتواند شرایط بازی را به هر ترتیبی که شده برای شوهرش ممکن سازد. او هیچگونه تقاضایی در مورد همکاری شوهرش در کارهای خانه، گذران اوقات فراغت دونفره و برطرف نمودن نیازهای دیگرش نداشت و زمانی احساس خوشبختی میکرد که شوهرش خوشبخت باشد. اما نه به همسرش افتخار میکرد و نه از توانایی او لذت می‌برد. همیشه با لبخند ملیحی در کنار شوهرش می‌نشست و نوشیدنی، خوراکی و لباس‌های او را آماده میکرد. من ندیدم که کار دیگری از این زن امدادگر سر بزند. مثل اینکه او علایق شخصی محسوسی نداشت. باغبان: او نود درصد از وقت آزاد خود را در گلخانه اش میگذراند. او خانه‌ای بزرگ با گلخانه‌ای واقعاً دیدنی، باغی چشمگیر و درآمد خوبی داشت. همسر او از این همه کمال و زیبایی لذت می‌برد و این کمال لذت برای هر بیننده‌ای بود. اما شخصاً فاقد علاقه واقعی به گیاهان بود. به همین دلیل رمان می‌خواند یا لیست بلند بالای وسایل باغبانی مورد نیاز همسرش را خریداری می‌کرد. برای این مرد چانه زدن با فروشندگان، سفارش دادن اقلام مختلف، پیگیری سفارشات و نیز رانندگی طولانی مدت برای انجام این کارها، بسیار پر زحمت بود. جمله‌ای که این خانم اکثراً تکرار میکرد این بود: "من از تهیه چیزهایی که شوهرم احتیاج دارد، خوشحال می‌شوم". او شخصاً به تئاتر علاقه مند بود اما بیشتر از یک بار در سال نمی‌توانست شوهرش را راضی کند که با او به تئاتر برود. خودش هم دوست نداشت که تنهایی به تماشای تئاتر برود و دلش نمی‌آمد که شوهرش را تنها بگذارد. دوستان آن‌ها بسیار به ندرت به دیدن‌شان می‌آمدند. درست است که با علاقه، شکوه و جلوه باغش را به دیگران نشان می‌داد و در موردش صحبت میکرد اما هیچکس اجازه نداشت مدتی طولانی آن‌جا بماند. گپ‌های دوستانه به نظرش امری بیهوده می‌آمد و زود حوصله اش سر می‌رفت و نمی‌دانست باید چه

بگوید. در حقیقت همسر این مرد هیچ علاقه‌ای به سرگرمی‌های او نداشت اما تمامی تلاش خود را انجام می‌داد تا شوهرش در سرگرمی مورد علاقه‌اش شکوفا شود. هر دوی این مثال‌ها جزئی از یکدیگرند و هر دو زن طوری تسلیم شده‌اند که هیچ کشمکش‌ی به وجود نخواهد آمد.

## تله قربانی

انگیزه هدایتگر این تله این است: "این سرنوشت من است که خودم را برای خوشبختی دیگران قربانی کنم". چند سال پیش روان‌شناسان تحقیق کردند که چطور برخی از افراد بیشتر از سایرین قربانی جنایتکاران می‌شوند. بررسی کردن نقش قربانی در جنایتی که در حقیقت انجام می‌شود بسیار مشکل است. برخی از شواهد اینگونه نشان می‌دهد که قربانی، خود در حادثه‌ای که به وقوع پیوسته، شریک جرم است. اما این مسئله به سختی قابل قبول بود زیرا بایستی همه تقصیرها به گردن مجرم باشد. البته گفت و گو در این باره، مربوط به حیطه جرم‌شناسی است. بیشتر مردم گمان می‌کنند که زنان برای جلوگیری از تجاوز و تعرض، نباید دامن‌های کوتاه بپوشند و آرایش کنند تا کم‌تر جلب توجه کنند اما این تحقیقات نشان دادند که اینگونه عوامل ظاهری برای جنایتکاران کاملاً بی‌اهمیت است و درست عکس این قضیه صادق است یعنی معمولاً افراد کم‌رو و خجالتی بیشتر مورد کیف‌قاپی، سرقت یا تجاوز قرار می‌گیرند. قبول این مسئله که خود قربانی به نحوی در این پیشامد مقصر است بسیار مشکل است و افرادی که ناخواسته قربانی می‌شوند زمانیکه از اینگونه تحقیقات آگاهی می‌یابند عکس‌العملی درمانده و مرعوبانه از خود نشان می‌دهند. می‌توان گفت که افرادی به دفعات قربانی جرم و جنایت می‌شوند که در ظاهر و حرکات شان ترس و بی‌دفاعی را نمایان می‌کنند و انتظار دارند که چنین اتفاقی برایشان پیش آید. هلن که کارمند سی و چهار ساله‌ای بود چنین عقیده‌ای داشت و همیشه پیش خود می‌گفت: "من می‌دانم که این حوادث برایم اتفاق می‌افتند": این سوءظن نسبت به من وجود دارد که در ادره، دستگاه آدرس‌نویسی گران‌قیمت را خراب کرده باشم، یا مسئول شایعاتی که در بین همسایگان رواج یافته است، شناخته می‌شوم با وجودی که سعی می‌کنم تا جایی که بتوانم خودم را از همه چیز دور نگاه دارم. شوهرم نیز مرا متهم می‌کند که مسئول اختلافات زناشویی مان هستم. چیزی که آسایش مرا سلب کرده این است که حس می‌کنم شاید به نوعی، حرف‌های سایرین در مورد من، درست باشد".

زنان دیگر حتی ممکن است هنگام خراب‌کاری بچه‌ها، کاهش میل جنسی همسر و از دست دادن شغل، خود را به نوعی مقصّر بدانند. هلن با حق‌گریه به من گفت که چطور اتهامات را به طور جادویی به سوی خود جلب می‌کند. او به ندرت راهی برای خنثی کردن این اتهامات می‌یافت و فکر می‌کرد که در محل کارش با استفاده نادرست از دستگاه آدرس‌زنی واقعاً آن را خراب کرده است، با وجودی که هیچ مدرکی دال بر این موضوع وجود نداشت. در مشاجرات خانوادگی، افکار انتقادآمیزی علیه خودش در ذهن می‌پروراند و اغلب خودش بهانه به دست دشمن می‌داد. تعجب آور است اما او در یک تصادف رانندگی که کاملاً هم بی‌تقصیر بوده و کیلی برای اثبات بیگناهی‌اش گرفت و گرنه نمی‌توانست هیچ دفاعی از خود کند. ارزش قائل نشدن برای خود و احساس گناه دائمی باعث جذب تمام بدبختی‌ها در زندگی او بود.

## قربانی کردن خود برای دیگران

اغلب زنان علاوه بر قربانی شدن از روش‌های دیگری برای نابودی خویش نیز استفاده می‌کنند. این زنان عقیده دارند که از طریق داشتن رفتاری مطلقاً بی‌عیب و نقص بهتر می‌توانند نقش ایثارگران و فداکاران را بازی کنند. آن‌ها هر کاری را برای اقوام، همسر، روسا و همکاران‌شان انجام می‌دهند و در ازای آن توقع هیچ تشکری ندارند. این زنان هر قدر هم که فداکاری کنند، به نظر سایرین فقط به وظیفه‌شان عمل کرده‌اند زیرا آن‌ها از این زنان طلب کمکی نکرده‌اند. آن‌ها به تنهایی از عمه‌مریض خود



مراقبت میکنند و تنها کسانی هستند که در شب بدون شکایت اضافه کاری انجام می دهند و اتومبیل خراب شان را درحالی به تعمیرگاه می برند که شوهر یا پسر بزرگ شان در خانه نشسته و در جلوی تلویزیون از فرط بیکاری حوصله اش سر رفته است و می خواهد به طریقی وقت کُشی کند. آزار دادن خود کار ساده ای نیست به همین خاطر است که این زنان اغلب دچار بیماری می شوند. آن ها زیرباری که برای خود ایجاد کرده اند رنج میکشند اما بدون هیچی شکایتی آن را تحمل میکنند. حتی ظاهرشان نشان می دهد که چقدر برای انجام کار مورد نظرشان سختی تحمل میکنند و اگر در زمانیکه چهره شان گویای خستگی فراوان شان باشد غافلگیر شونده به هر زحمت و زوری که شده، لبخندی بر لب می نشانند. آیا قصد این زنان رنجاندن خویش است؟ در این مورد شواهد زیادی وجود دارد. در واقع زنان رنج خود را ضامن خوشبختی و ایجاد احساس خوب در دیگران می دانند بنابراین هدف زندگی شخص فداکار این است که دیگران باید احساس خوبی داشته باشند. ایفای نقش مادرانه شامل چنین دیدگاهی است: مسئله اصلی این است که خانواده در وضعیت خوبی باشد و مهم تر اینکه بچه ها سر حال باشند و کسی نتواند پشت سر خانواده حرفی بزند. این افکار نشان دهنده خود آزاری شدید است. این زنان با شیطان هم پیمان می شوند زیرا امیدوارند که بتوانند از طریق تحمل رنج های شخصی، خوشبختی خانواده را تضمین کنند. با این حال در اغلب موارد، هدف آن ها نامعین است و تنها نقش معینی که باقی می ماند این است: "من باید خودم را قربانی کنم، برنجانم، از خودم صرف نظر کنم و همیشه در پس صحنه باشم". گاهی اوقات فکر می کردم که این زنان حتی نمی دانند که برای چه چیزی خود را قربانی میکنند از آن جا که خود واژه فداکاری برای آن ها تبدیل به یک اصل شده است. در این صورت چرخه بسته ای در زندگی آن ها آغاز می شود که هدف از زندگی را رنج بردن می داند. این تصور از زندگی اغلب با اعتقاد به سرنوشت و خواست خداوند پیوند می یابد. البته علاقه به مذهب در پس این تصویر زندگی وجود ندارد، زیرا تدین نیز می تواند راهی برای پیشرفت در زندگی باشد. در فصل مربوط به درماندگی اکتسابی در مورد شرایط زندگی در زمان کودکی و نوجوانی که به تله مونالیزا ختم می شود توضیح داده ام. در این جا می گویم که تله قربانی به خصوص از طریق درماندگی اکتسابی، گسترش می یابد. زنانی که گرفتار این تله می شوند اغلب با مردانی پیوند می یابند که قربانی شدن زنان شان را حق مسلم خود می دانند. هم چنین زنانی هم که قربانی خشونت مردان می شوند به این گروه تعلق دارند و چون می دانند که در روابط خود غیر از ظلم و ستم چیزی دریافت نمیکند تلاشی برای رهایی خود انجام نمی دهند. در این جا دو مثال برای شناسایی بهتر تله قربانی ذکر میکنم: شوهر ایریس مردی تندخو و شاید یک بیمار روانی بود. او با اینکه به ایریس کاری نداشت اما هر روز بدون انقطاع ۲ الی ۳ ساعت با صدای بلند در مورد دنیا، روابط شان و بدشانسی اش سخنرانی میکرد. صدای او با اینکه یکنواخت و خشن بود اما گاهی فریادهای خشمگینی را هم نوا با صدای خود میکرد. او همواره هنگام این سخنرانی ها سعی میکرد تا زنش حتما صدای او را بشنود. به همین خاطر از اتاقی به اتاق دیگر به دنبالش می رفت و به صحبت کردن ادامه می داد. اگر ایریس جوابش را می داد او صدایش را بلندتر میکرد و دستانش را به شدت حرکت می داد. این کار ساعت ها به طول می انجامید تا اینکه او با خستگی روی تخت می افتاد و به خواب می رفت. به نظر ایریس این طرز رفتار طبیعی بود و حتی به نظرش هم نمی رسید که پرسد آیا این کارها واقعا طبیعی هستند؟ او به این رفتار شوهرش عادت کرده بود و به هیچ وجه به آن خرده نمیگرفت به طوری که اگر فردی با تردید از او می پرسید که آیا رفتار شوهرش را تحمل میکند یا نه جواب می داد: بله چون که او شوهر من است. مثالی دیگر: زن جوانی تمامی دارایی خود را که از والدینش به ارث برده بود در اختیار شوهرش قرار داد تا بتواند طبق خواسته اش مغازه فروش وسایل کامپیوتری به راه بیاندازد. او با وجودی که می دانست تصورات شوهرش در مورد به دست آوردن سریع ثروت کاملاً به دور از واقعیت است (شوهرش میگفت: من هر روز فقط برای دریافت درآمد آن روز به مغازه می روم). اما نمی خواست با شوهرش مخالفتی کند زیرا شوهرش در محل کار خود نیز دارای مشکلاتی بود و با رئیس و سایر همکارانش رابطه درستی نداشت. او خیلی زود عصبانی می شد و اگر با او مخالفتی می شد با



مشت و لگد پاسخ می داد. به علاوه هیچ وقت خرج و دخلش با هم متناسبت نبود. حالا- شانس بزرگی به او رو آورده بود و همسرش فکر میکرد که نباید این شانس را از او بگیرد. آن زن نسبت به کار شوهرش احساس خوشایندی نداشت. او دقیقاً می دانست که تصورات شوهرش قابل تحقق نیستند. و خلاصه این طور شد که تمام ارثیه بر باد رفت اما در نهایت این زن خوشحال بود که لااقل بدهی بالا نیاورده اند.

### اشکال جدید قربانی شدن

به نظر شما آیا این دو مثال نشان دهنده افراط در قربانی شدن نیست؟ مطمئناً این طور است و من هر روز با چنین قربانی هایی مواجه می شوم. این ها مثال های ملموسی از این دام هستند. دختر بیست و دو ساله ای که نمی خواست دوستش را با وجودی که تمامی پس اندازش را غارت کرده بود در گرفتاری هایش تنها بگذارد، یا زن سی و هشت ساله ای که وسایل ریش تراشی همسرش را به درب منزل معشوقه او می برد، زن بیست و نه ساله ای که درآمد ماهیانه خود را به حساب شوهر بدهکار و بیکارش واریز میکرده مادر بزرگی که مرتباً یک سوم از حقوق بازنشستگی اش را به حساب دخترها و پسرهایش واریز میکرد و بعد به خاطر این دست و دلبازی نمی توانست گرمای اتاق خود را تامین کند و به ندرت کسی به او سر می زد؛ زنی که به دلیل مشغله بیش از حد شوهرش و نداشتن پول کافی همسرش را به تنهایی به سفری به امریکای جنوبی می فرستد، یا زنی که شوهرش موتورهای گران قیمت سوار می شد، اما او باید مسیر خطرناک و طولانی محل کارش را با دوچرخه طی میکرد. هم چنین زنانی که به خاطر همسران شان به تماشای فیلمی می روند که اصلاً از آن خوششان نمی آید آماده قربانی شدن هستند یا زنانی که می پذیرند که شوهران شان یک سوم درآمد خانواده را صرف مشغولیات خود کند. حتی زنانی هم هستند که بعد از اتمام ساعت کاری شان، به عنوان اضافه کاری مشغول نظافت در اماکن دیگر می شوند چون که شوهران شان قماربازند "هم چنین زنانی هستند که شوهران شان را برای شرکت در دوره های دوستانه شبانه بدرقه میکنند در حالیکه حتی نمی دانند که این مهمانی ها در کجا برگزار می شود و چه پول هایی در آن جا خرج می شود. مثال های فراوانی از این دست وجود دارند. من اغلب این جملات صبورانه را از زنان می شنوم: "آن قدرها هم بد نیست. بالاخره مردان به این چیزها نیازمندند"، "او به هر حال این طوری است. من نمی توانم عوضش کنم، آیا باید به این دلیل او را ترک کنم؟" این گفته ها دقیقاً نشانگر، تسلیم در نهایت درماندگی، صرف نظر کردن از تاثیرگذاری و قبول نقش قربانی است. نشانه بارز در این مثال ها، آمادگی و شتاب برای آسان تر کردن کارهای دیگران، نداشتن هیچ گونه توقعی از آن ها، فهمیدن نیاز طرف مقابل از چشمانش و درک نیازها و خواسته هایش است. زنان فروتنانه و غیرمحسوس این روشن بینی آموخته شده را انجام می دهند. آن ها خود را قربانی میکنند و از خود میگذرند تا آخر و عاقبت خوبی داشته باشند.

### تله تواضع و فروتنی

انگیزه هدایتگر این تله این است: "گذشت از علائق و تقاضاهای شخصی فضیلت اخلاقی پسندیده ای است". البته تواضع فضیلت زیبایی است به شرطی که مانع پیشرفت نباشد. همه ما این جمله را بارها شنیده ایم. با توجه به این جمله بسیاری از رفتارهای ناپسند دیگران مثل گستاخی افراد بی پروا، جسارت افراد نادان یا محاسبات خونسردانه یک فروشنده که در همان لحظه بر سر کسی کلاه میگذارد در حالیکه خود قربانی هم به حيله گری فرد خاطی لبخند می زند، توجیه می شود. حتی از گستاخی مردان اغلب با چشمکی یا دست گذاشتن بر شانه آنان، تجلیل می شود. اما در مورد زنان فروتنی فضیلتی واجب است. هدف اصلی این تله این است که هیچکس نباید در فداکاری از زنان سبقت بگیرد. تواضع علامت مشخصه جنس مونث در حد عالی است. تواضع ریشه های مختلفی دارد تقریباً همیشه فقدان آگاهی، چشم داشت به اجر دنیوی و اخروی، ترس از کشمکش ها و امید به حمایت و توجه

دیگران، نقش مهمی را در این امر بازی میکنند. بسیاری از زنان در پس نقاب تواضع و فروتنی، تردید خود را نسبت به عدم توانایی شان در زندگی پنهان میکنند. آن‌ها امیدوارند که از طریق فروتنی بتوانند خود را از انتقادات و حملات همسر و همکاران شان مصون نگه دارند. و حالا- مثالی در مورد تواضع بی مورد: نیکول با مردی که مسن تر از او بود زندگی میکرد. این دو نفر به دلیل برخی از مسائل نمی توانستند رسماً ازدواج کنند. این مرد همواره سعی میکرد که نیکول را وادار کند تا برایش یک قرارداد بیمه عمر تنظیم کند، تا حداقل اگر اتفاقی برایش افتاد نیکول بتواند پس از مرگ او زندگی آسوده ای داشته باشد. از نظر قوانین مالیاتی انجام این کار توسط نیکول به صرفه تر بود زیرا دیگر مالیات بر ارث از مبلغ بیمه کسر نمی شد. او خودش ارزیاب مالیاتی بود و دقیقاً از همه قوانین اطلاع داشت. البته بارها گفته بود که خودش حق بیمه خود را پرداخت می کند. او به کرات این مورد را از نیکول تقاضا کرد اما نیکول با وجود خوشحالی از این موضوع، نمی خواست چنین هدیه ارزشمندی را دریافت کند. زمانی که این پیشنهاد دوست و هم خانه اش را رد میکرد، لبخند شیرینی بر لب نشانده و گفت: "این خیلی زیاد است. من فقط می خواهم در نهایت خوشبختی با تو زندگی کنم و این تصمیم تو برای تامین آینده ام را نمی توانم بپذیرم". اگر این داستان به پایان غم انگیزی نمی رسید شاید تا به حال از خاطر محو شده بود. اما دوست هم خانه نیکول به طور ناگهانی در اثر سگته مغزی درگذشت و نیکول مجبور شد از آپارتمانی که در آن با هم زندگی میکردند، اسباب کشی کند و با وجودی که دارد این غم بزرگ، قلب او را تکه تکه میکرد چاره ای نداشت جز اینکه پس از چهار هفته مرخصی، مجدداً سر کار خود حاضر شود او میگفت: چقدر خوب می شد که شش ماه سرکار نمی رفتم تا به آرامش دست می یافتم و می توانستم این تنهایی را تحمل کنم، همان طور که آرزوی هر دوی ما بود اما متأسفانه پول لازم برای این کار در اختیارم نبود. من می بایست پیشنهاد او را می پذیرفتم، زیرا می توانستم برای این آرامش شش ماهه از آن به خوبی استفاده کنم.

### تواضع اشتباه

مثال النا تأثر انگیزی کم تری دارد. او در یک موسسه تامین اجتماعی به عنوان پرستار سالمندانی که نیازمند مراقبت بودند کار میکرد. او از شغلی که داشت لذت می برد و دارای استعداد سازمان دهی و مهارت زیادی هنگام رفتار با همکاران و بیمارانش بود. این موسسه ریاست یکی از بخش ها را به او پیشنهاد کرد. النا نیاز به زمانی برای اندیشیدن داشت، اما بعد این پیشنهاد را رد کرد و بلافاصله یکی از همکاران مسن ترش خود را برای دریافت این سمت کاندید کرد. النا می دانست که اگر او این پیشنهاد را رد کند، همکارش آن را به دست می آورد. به نظرش ندادن این پست به همکار مسن ترش، ناعادلانه بود. من به او که با لبخندی در مورد حس عدالت خواهی اش توضیح می داد گفتم که به نظر من این تواضع کاملاً اشتباه بود. این تصور که یک نفر چه آشنا چه غریبه باید عقب نشینی کند تا من موقعیت او را به دست آورم، تقریباً در هر شغلی دیده می شود. مثالی دیگر: ریکه مادر پسر بچه ای یک ساله است. یک سال مرخصی پس از زایمان او نزدیک به اتمام است، اگر او نتواند در سه ماه آینده مجدداً بر سرکار خود حاضر شود، کار او را به فرد دیگری خواهند داد. شوهر ریکه که شاهد این مشکل او بود پس از کمی مکث و تردید پیشنهاد داد که می تواند یک سال مرخصی برای بزرگ کردن پسرشان تقاضا نماید. البته این کار برای او آسان نبود و از اینکه مورد تمسخر دیگران قرار بگیرد واهمه داشت، اما این کار برایش نوعی مباره طلبی بود. او به عنوان یک کارمند خوب هیچ مشکلی با رئیسان خود نداشت و حتماً تقاضایش مورد تأیید آن‌ها قرار میگرفت. اما ریکه تردید داشت و نمی خواست که شوهرش خود را قربانی کند. او بالاخره پس از تردیدها و دودلی ها، به جای اینکه پیشنهاد شوهرش را قبول کند پذیرفت که شغل قدیمی اش را برای همیشه از دست بدهد، او گفت: "من نمی توانم از شوهرم چنین توقعی داشته باشم. او نمی تواند تحمل کند که دوستانش مسخره اش کنند، تمام روز در خانه بماند یا در کنار سایر خانم ها بچه را به زمین بازی ببرد". البته تمام این ها بهانه ای بیش نبود

زیرا شوهر او مدت‌ها پیش تصمیم خودش را گرفته بود. ریکه نمونه‌ای از قربانیان تواضع شخصی است. در اصل او نمی‌توانست تحمل کند که شوهرش به خاطر او نگاه‌ها و تمسخرهای دیگران را تحمل کند. با این حال که چنین تصمیمی گرفته بود اما خیلی دوست داشت سر کار خود برگردد و از شغل خود لذت ببرد. او حقیقتاً خوشحال می‌شد که بتواند مجدداً پشت میز کار خود در قسمت تست مواد بنشیند، اما تواضع اشتباه باعث شد که او تصمیم نادرستی بگیرد. تواضع اشتباه به ندرت در روابط شخصی به وجود می‌آید همان‌طور که موارد ذکر شده نشان می‌دهند این نوع از تواضع، اغلب خود را در محل کار و در ارتباط با همکاران، دوستان یا آشنایان نشان می‌دهد. معمولاً تواضع غلط به‌طور نامحسوس و خزنده‌ای پیشروی میکند به این ترتیب که: تشویق شدن در ازای انجام کارهای بزرگ به شدت بی‌ارزش جلوه میکند، توانایی‌های شخصی به اتفاق و کمک سایرین ربط داده می‌شود و مثل همیشه لبخندی شیرین و شرمنده به این عمل اضافه می‌شود. هم‌چنین زنانی که امکان تغییرات شغلی برایشان به وجود می‌آید اما به دلیل نیاز رئیس‌شان به آن‌ها از آن صرف‌نظر میکنند در این تله گرفتار شده‌اند و حتی می‌توان گفت که در تله مضاعفی اسیر شده‌اند یعنی ایفای نقش ایثارگری از یک طرف و خدمتگزاری از طرفی دیگر. خانمی که از دام این تله رهیده بود میگفت که: "احساس میکردم حقیرم، مغز خالی است و قدرت و توانایی هیچ کاری را ندارم". او متقاعد شده بود که بدترین مسئله در مورد تله تواضع، احمق دانستن خود است و بر همین اساس بود که او قبلاً گمان میکرد حق هیچ‌گونه تقاضایی را ندارد. حقیقت نهفته در این مسئله این است که افراد فروتن می‌خواهند به ما بقبولانند که هدف زندگی‌شان انسانیت یا یک هدف برتر است. من معتقدم که تردید در مورد توانایی‌ها در این دام نقش عمده‌ای را برعهده دارد. به نظر من، میراث اجتماعی نقش مهمی را در ابتلا به تله تواضع و فروتنی ایفا میکند. اغلب مادران و دختران هم‌زمان با هم مبتلا به این دام می‌شوند. این بازی می‌تواند بسیار شگفت‌انگیز باشد و ممکن است زمانی هر دو نفرشان ناخواسته در مسابقه‌ای بر سر ارائه بالاترین تواضع در مقابل هم قرار بگیرند. آنان در نهایت ادب و دوستی، بر سر این مسئله کشمکش میکنند که چه کسی می‌تواند بالاترین حد تواضع را از خود نشان دهد و چه کسی باید صحنه را خالی کند. اغلب می‌توان مشاهده کرد که در پس لبخند خانم‌ها جنگی بر سر تواضع بیشتر بین آنان در گرفته است. من بحث میان مادر و دختری را به یاد می‌آورم، که سر نگهداری از یک گلدان نقره‌ای قیمتی که باقی مانده عمه مرحوم‌شان بود انجام می‌دادند: - این گلدان به آپارتمان تو بیشتر می‌آید. - اما تو بهتر از آن نگهداری میکنی. - تو وقت بیشتری را صرف عمه خدا بیامرز کردی. - تو برادرزاده عزیزش بودی، خواهش میکنم تو آن را بردار. - من به هیچ وجه نمی‌توانم آن را قبول کنم. و آخر یکی از اقوام دور، گفت: حالا که شما دو تا نمی‌توانید به توافق برسید من آن را برمی‌دارم و گلدان را تصاحب کرد. تواضع از یک طرف با توجه به الگوها و نمونه‌ها و از سوی دیگر از طریق تشویق رفتار متواضعانه از سوی والدین تبدیل به پدیده‌ای اجتماعی شده است. مخصوصاً این احتمال وجود دارد که والدین آگاه و مهربان فرزندان متواضع تری بیاورند. مسلم است که تواضع این فرزندان، در مطیع بودن‌شان بیشتر از همه متوجه والدین‌شان می‌باشد زیرا این پدر و مادرها برای فرزندان‌شان فضای هیچ‌گونه آزادی عملی باقی نمی‌گذارند و معمولاً تصورات بسیار دقیقی از آینده فرزندان خود دارند.

### تله همدردی

انگیزه هدایتگر این تله این است: "من با همدردی باعث از بین رفتن دارد و رنج دیگران می‌شوم". داشتن حس همدردی، یکی از توانایی‌های مهم انسانی است اما در زندگی، همدردی نمی‌تواند جای عشق را بگیرد. در واقع عشق و همدردی با هم جوار در نمی‌آیند. همدردی افراطی را نسبتاً آسان می‌توان شناسایی کرد. هر شخصی در اولین نگاه متوجه همدردی زنی می‌شود که شوهرش قابلیت و شایستگی لازم برای گذراندن زندگی با او را ندارد. او مرد ضعیفی را که هنگام کار اوقاتش را به بطالت سپری میکند، می‌پذیرد یا از مردی حمایت میکند که به عنوان برادر کوچک‌تر هرگز نتوانسته است از زیر سایه برادرهای بزرگ‌تر خود

رها شود. او مردی را تسلی می دهد" که به عنوان پسر مردی قدرتمند، پدرش را می پرستد و همیشه بی چون و چرا و با درماندگی گوش به فرمان او می باشد. او از مردی دلجویی میکند که هرگز نتوانسته از نقش پسری ترسو یا بی عرضه و عاجز رها شود. چنین زنانی شوهران شان را دوست ندارند به طوری که اگر این مردان حس ترحم انگیزی آنان را برانگیخته بودند، مدت ها پیش از این، آن ها را ترک میکردند.

### آثار مصیبت بار

احتمال دارد همدردی کردن با فرد گرفتاری که مشکلاتش (مانند شک و تردید به خود، افسردگی و بیکاری) را بروز نمی دهد هم کار مناسبی باشد و هم کاری اشتباه خانواده های خوشبخت و کاملی وجود دارند که به طور ناگهانی دچار فاجعه می شوند. اینگونه فجایع چگونه رخ می دهند؟ در حقیقت همدردی نه تنها هیچ کمکی به فرد رنجور نمیکند بلکه باعث شدت یافتن مشکلات نیز می شود. به عنوان مثال زنی که شوهرش شغل خود را از دست داده است سعی میکند تا کسی از این ماجرا بویی نبرد اما با این کار نه تنها به نوعی به از بین رفتن آن مشکل کمکی نمیکند بلکه رنج روحی فرد را تشدید نیز میکند. تراژدی های خانوادگی که ظاهرا غیرقابل پیش بینی هستند گاهی اوقات دارای چنین پیش زمینه هایی می باشند. عناوین کوتاه روزنامه ها مثل "مردی همسر و فرزند خود را با شلیک گلوله از پا در آورد" پایان غم انگیز این وقایع را به تصویر میکشند. اگر به چنین پیش زمینه هایی توجه بیشتری شود می توان برخی اعمال جنون آمیز را حداقل تا حدودی قابل توجیه کرد. مردی که ضعیف و ناتوان است و تمام تکیه گاه ها را از دست داده است، تنها راه حلی که برایش باقی می ماند این است که همه را از رنج این زندگی سخت رها سازد، زیرا نمی تواند ضعف خود را بپذیرد. بسیاری از روابط به کمک مکانیزم الاکلنگ درک می شوند: "اگر یکی در پایین قرار دارد، پس دیگری در بالا- قرار گرفته و به عنوان تکیه گاه عمل میکند. اما این تعادل در مواردی که ذکر شد باعث عدم موفقیت می شود. اثرات همدردی چگونه بر روی فرد گرفتار، تاثیر میگذارد؟ پاسخ این سؤال روش مطمئنی را در اختیار ما قرار می دهد تا بتوانیم همدردی حقیقی را از همدردی کاذب تشخیص دهیم. همدردی حقیقی که از فردی آرام و قوی جریان می یابد، اغلب دارای تاثیری آرام بخش و رهاکننده است. این نوع همدردی اغلب به فرد امکان می دهد که چاره ای برای مشکلش بیابد یا حداقل باعث تنش زدایی می شود. اما همدردی اشتباه کاملا- اثر معکوس دارد. در واقع این همدردی تلاش مخفیانه ای است برای به جان خریدن هراس خود از ناکامی فردی که مورد همدردی قرار گرفته است. با این انگیزه که "من با تو همدردی میکنم، لطفا مجددا قوی شو یا حداقل ترس مرا از ضعف هایت برطرف کن". در این زمینه دیدگاه دیگری نیز وجود دارد: "افرادی که در دوران کودکی رنج برده اند حال چه از طریق جبر و ظلم، چه از طریق فقدان عشق و علاقه یا زیاده خواهی تمایل دارند که کمبودها و عقده های شخصی خود را به طور نمادین به سایر افراد یا حتی حیوانات نسبت دهند". متأسفانه یکی از دلایل نگهداری از حیوانات و علاقه به آن ها همین است. اغلب خشونت پنهانی در ورای این همدردی ها وجود دارد که بازتاب رنج های خودشان است. معمولا- این همدردی های کاذب که همراه با رهاسازی خود از فشارها و رنج های روحی است چرخه ناقصی را ایجاد میکند و حداقل در طی زمانی طولانی اثرات زیان آوری را از خود به جا میگذارد. زنی که این چنین با دیگران همدردی میکند، سرخوردگی روحی سنگینی را متحمل می شود زیرا تلاش او برای کمک به دیگران با شکست مواجه می شود و بدین ترتیب به طور ناخواسته در قالب نقشی درمی آید که شاید پیش از این ها خودش از آن رنج می برده است. رنجی که در آن هیچکس به او کمک نکرده بود و حالا عدم توانایی خود را در کمک به دیگران حس میکند. حالا او به همان اندازه بد است که اطرافیانش در زمان کودکی او بودند و کمک خود را از او دریغ میکردند. حس همدردی غالبا متصل به تجربیات بصری است. به طوری که اگر تصویر رنج های دیگران در تلویزیون نشان داده نمی شد همدردی بینندگان در قالب بخشش و اهدا صدقات بسیار کم تر می شد.

اما این همدردی طعم واقعی ندارد زیرا همدردی ای که از ته دل باشد دارای کیفیت دیگری است. به این ترتیب که: حتی بدون دیدن تصاویر حس همدردی ما تحریک می شود زیرا در این صورت ارتباط قلبی خاصی با هموعان خود احساس میکنیم، خودمان را به جای آن ها میگذاریم و دردشان را حس میکنیم. در مورد همدردی کاذب، فکر کمک به دیگران جنبه واقعی به خود نمیگیرد و اگر به واقعیت نزدیک شود هرگز کامل نمی شود به همین دلیل این شکل از همدردی با نوعی درماندگی پیوند می یابد که به جای آرامش دادن به قربانی، او را ناآرام تر میکند. در اغلب موارد مشاهده شده است که فرد هم دردی کننده بیشتر از خود رنجیده تمایل به گریستن داشته است زیرا در حقیقت او با خود همدردی میکند و به همین دلیل به طور مضاعف رنج میکشد. با این وجود همدردی کنندگان ظاهر متکبران خود را حفظ میکنند؛ یعنی لبخند تحریف شده ای روی لبان خود می نشانند و از آن جا که می خواهند به اندازه کافی با دیگران همدردی کنند، فشار روحی سنگینی را متحمل می شوند. در این شرایط مواظبند که حالت چهره شان تغییری نکند اما این کار باعث می شود که خطوط چهره شان کاملاً از حالت عادی خارج شود. افراد همدردی کننده معمولاً دچار نگرانی حزن انگیزی هستند مانند: نگرانی از اینکه مبادا نتوانند حس همدردی خود را تحریک این یکی از تهدیدآمیزترین تصورات است. هم چنین آرزوی داشتن همدرد در این افراد بسیار عمیق است و گاهی بر شدت آن افزوده می شود اما پس از مدت اندکی با انرژی فراوان فروکش میکند.

## فصل ۱۰: زن دست آموز

### زنان نیازمند همراهند

زنان باید از کسانی که واقعا در پی ایجاد تغییر و تحول هستند حمایت کنند. آنها باید درک کنند که حتی دوستان نزدیک شان هم ممکن است خواهان تغییر و تحول نباشند، اگرچه طور دیگری وانمود کنند. زنانی که می خواهند جسور باشند و کلیشه های قدیمی را پشت سر بگذارند به زنان مردنما، ستیزه جوه شرور یا بسیار بدتر معروف می شوند. اما این مسئله نباید مانعی بر سر راه آن ها باشد. در واقع تلاش برای یافتن راهی که خواسته یشان را به طور واضح تری نشان دهد و امید برای ایجاد تغییرات، نیروهای محرکه ای هستند که باید حمایت شوند. باید در جست و جوی افراد هم عقیده بود و آن ها را کشف کرد و به دوستی های قدیمی، ابعاد تازه ای داد. پذیرش این امر مهم است که زنی که به دنبال تغییرات و دگرگونی است، از جمع دوستان قدیمی اش جدا خواهد شد. انسان ها به دلیل نقطه نظرهای مشترک با هم دوست می شوند و زمانی که این نقطه نظرات تغییر یابند دوستی ها هم تغییر میکنند. باید برای ایده ها و اهداف جدید دوستان جدیدی پیدا کرد زیرا دوستان قدیمی، دیگر شما را در راه جدید همراهی نمیکنند. باید این موضوع را در نظر بگیرید که ممکن است بهترین دوستان تان به شما پشت کنند زیرا احتمال دارد که آن ها خود را فراموش شده بدانند و اعمال شما را تهدیدی در جهت منافع خود به حساب بیاورند. بهترین کار این است که با کسانی که علائق مشترکی با شما دارند متحد شوید با این کار تغییراتی که شما به دنبال آن هستید، راحت تر عملی می شوند. این جاست که اگر افراد به طور متقابل به یکدیگر قدرت و جرات ببخشند همه مشکلات آسانتر تحمل می شوند. زنان باید از ناله کردن در مورد ساختارهای قدرت و تصور نقش های قدیمی شان دست بردارند زیرا این کار به کسی کمکی نمیکند. آن ها باید زمانی که می خواهند مجدداً به نقش های قدیمی خود بازگردند هشیار باشند و یکدیگر را به طور متقابل آگاه سازند. آن ها باید با حرف و عمل از یکدیگر حمایت کنند و پستی ها و بلندی های زندگی را با کمک هم از بین ببرند. هر مرحله از این تغییرات نیازمند زمانی طولانی است. فرقی هم نمیکند که این تغییرات شخصی باشد یا اجتماعی. بدون شک تغییر بافت های اجتماعی، برای ایجاد موقعیت های جدید در مورد زنان، دارای ابعاد فراوانی است. به همین دلیل دستیابی به تغییرات اساسی شاید نیازمند به گذشت نسل



ها باشد. حتی زمانیکه بصیرت لازم در افکار ما ایجاد شود راه یابی به تغییرات رفتاری نهایی سخت است و امکان ضربات برگرداننده نیز وجود دارد. با این وجود زنان باید این سختی‌ها را تحمل کنند. واقعا چه کسی غیر از خود زنان باید برایشان تلاش کند؟ هم چنین انداختن تمامی تقصیرها به گردن مردان، جز هدر دادن انرژی شان در جهت ناسزاگویی به آن‌ها و احساس تنفر نسبت به جنس مخالف هیچ کمکی به زن‌ها نمی‌کند. در حقیقت این حملات که از روی بی‌هدفی انجام می‌شود علیه خود زنان هجوم می‌برد. تنها راه حل مناسب این است: "قبل از اینکه از شما درخواست شود، خودتان دست به کار شوید". در حیطه کار معمولا مردان از رقابت با زنان اجتناب می‌کنند. آن‌ها فقط سعی می‌کنند استعدادها و قابلیت‌های زنان را زیر سؤال ببرند اما این مسئله ارتباطی با دشمنی دیرین آن‌ها علیه زنان ندارد. کسی که این شانس را داشته باشد که بتواند نیمی از رقباي خود را از صحنه خالی کند این کار را انجام می‌دهد. در جنگ بین دو جنس مخالف تنها گلوله‌های دلایل نامربوط و باورهای نامعقول شلیک می‌شود. باید این پرده استتار کننده از روی دلایل و باورهای بی‌پایه برداشته شود. تصور کنید یکی از آقایانی که همکار شماست از استعدادهایتان می‌ترسد به همی دلیلی متلک‌هایی حاکی از تعصب بارتان می‌کند. در چنین شرایطی اجازه ندهید او بدین ترتیب شما را از دور خارج کند. پس اهداف تان را با حفظ آرامش ادامه دهید.

### زنان به طور متقابل مانعی هم می‌شوند

زنان به طور متقابل مانع هم می‌شوند و به طور سرسختانه‌ای از عملکردهای یکدیگر جلوگیری می‌کنند. این وضع با کمال طلبی در هیکل و وزن شروع می‌شود که در زنان به صورت شبح گونه‌ای دور می‌زند. در حقیقت این تفکرات فقط در زنان وجود دارد و مردان کم‌تر به این موضوعات توجه می‌کنند؛ به عبارت ساده‌تر خود زنان این فرضیات را خلق می‌کنند می‌طلبند و بعد وجود آن‌ها را به گردن مردان می‌اندازند. اظهارنظر ساده یک خانم به دوستش مثل: "انگار کمی چاق شدی!" اثر بدتر و بیشتری از اظهارنظر یک مرد دارد. در واقع زنان قضاوت هم جنسان خود را جدی‌تر و مهم‌تر از قضاوت یک مرد تلقی می‌کنند. برای اغلب مردان اهمیتی ندارد که زن شان چاق یا لاغر شد. بعضی از آن‌ها متوجه این موضوع نیز نمی‌شوند. هم چنین این پیش‌داوری که مردان فقط می‌خواهند به آن‌ها خدمت شود فقط تحت شرایطی درست است، زیرا هر فردی علاقه مند است که به او خدمت شود. اما مردان این توانایی را دارند که پس از گذراندن مدتی عادات خود را تغییر دهند و مثلاً دیگر، انتظار شام گرم و آماده نداشته باشند. در صورت نداشتن غذای آماده شاید شوهر بدخلق شروع به تق‌زدن کند اما فقط زن سر به راه است که با این اعتراض خود را دچار عذاب وجدان می‌کند و فوراً از جا می‌پرد. او در این شرایط باید جواب منفی بدهد ابتدا در درون به خودش و سپس به شوهرش. برای جلوگیری از سوء تفاهات بار دیگر تکرار می‌شود: اغلب مردان علاقه مندند که زنان به آن‌ها وابسته باشند به همین خاطر در مقابل زنانی که بخواهند مستقلانه و آزاد زندگی کنند مانعی به وجود می‌آورند. اما بزرگ‌ترین مانع در وجود خود زنان قرار دارد. یک زن چگونه می‌تواند رفتارهای چاکرانه خود را شناسایی کند؟ بخش بعدی به رفتارهای انفرادی مربوط می‌شود. در این جا این سؤال مطرح می‌شود که یک زن چگونه می‌تواند زندگی خود را هدایت کند؟ چگونه می‌تواند به رفتارهای چاکرانه خود پی ببرد؟ و چگونه می‌تواند از آن‌ها رهایی یابد؟ این نوع رفتارها معمولا در پس خصوصیات مثبت زنانه پنهان می‌شوند. البته این خصوصیات تنها زمانی خوب هستند که از درون فرد سرچشمه گرفته باشند و منطبق با خواست‌ها و اعمال او باشند. افراد معمولا بدون اینکه عواقب اعمال خود را در میان مدت و یا بلند مدت در نظر داشته باشند به طور ناگهانی عمل می‌کنند. اثر لحظه‌ای مثل اجتناب از یک کشمکش شاید خوب باشد اما در طولانی مدت ممکن است ضررهای غیرقابل جبرانی را متحمل فرد کند. به طور مثال احساس نداشتن اعتماد به نفس یا ابتلا به بیماری را می‌توان به عنوان پیامدهای این رفتار عنوان کرد. واقعا یک زن چگونه می‌تواند بفهمد که آیا واقعا از روی اعتقاد شخصی و فقط به خواست خود عمل می‌کند یا اینکه فقط آمادگی خود را در



اطاعت و فروتنی نمایان می سازد؟ در پاسخ به این سؤال همین بس که اگر بعد از کمک به دیگران، احساس خو شایندی نداشته باشید، مطمئناً به تله افتاده اید.

## زنان همیشه تسلیم

چند نمونه از زنان همیشه تسلیم: شوهر گریت، تمایل زیادی به غذای ایتالیایی دارد اما گریت غذاهای یونانی را ترجیح می دهد. گریت برای اجتناب از بگومگوهای طولانی و از آن جا که می پندارد این مسائل ارزش بحث کردن ندارند همیشه تسلیم خواست شوهرش می شود. شوهر کریس، دوست دارد تعطیلاتش را به انجام ورزش های قدرتی بگذراند اما کریس بیشتر به فعالیت های فرهنگی علاقه مند است. کریس این طور خودش را قانع میکند که داشتن حرکت مطمئناً برای من هم خوب است، پس تسلیم می شود. بنابراین قایقرانی بر روی رودخانه های پر جوش و خروش در منطقه آروچه برنامه ریزی می شود و شوهر کریس، مثل هر سال با قدرت مشغول پارو زدن و دور شدن از او می شود. سوزان، تا به حال پنج بار به دلایل شغلی همسرش نقل مکان کرده است و حالا برای بار ششم آماده این کار می شود. سوزان از این کار امتناع میکند. به هر حال او خودش دارای شغل جذابی است و نمی خواهد به همین راحتی آن را از دست بدهد. اما به صدای وجدانش گوش فرا می دهد و کمک نرم می شود. به نظر او ایجاد مانع در راه پیشرفت و ترقی شوهرش کمال خودخواهی است. مطمئناً او خودش باز هم می تواند شغل خوبی پیدا کند. شوهر گلی، علاقه مند به داشتن بچه بود آن هم دوتا پشت سر هم. او سوگند خورده بود که با تولد دومین فرزندشان مرد مسئولیت پذیری شود و یک سال مرخصی برای نگهداری از او بگیرد. اما در آخر قصه، گلی مجبور شد در خانه بماند زیرا درست بلافاصله پس از تولد فرزند دوم شان، به شوهر او موقعیت شغلی بسیار خوبی پیشنهاد شد و او به عنوان مدیر یک شرکت در امریکا، به تنهایی عازم آن کشور شد. زنان باید انگیزه اعمال خود را ارزیابی کنند. از خود پرسید: آیا کاری که انجام می دهم شخصاً با انجامش موافقم؟ آیا رفتار من به این دلیلی است که دیگران توقع انجام آن را از من دارند یا من فکر می کنم که آن ها این توقع را دارند؟ بررسی کنید که از رفتارتان چه فوایدی نصیب شما می شود و از خود پرسید که از انجام آن قصد رسیدن به چه هدفی را دارید؟ در مواقع بحرانی به سئوالات زیر پاسخ های درستی دهید: چه خواسته هایی دارم؟ چه انگیزه ای باعث رفتارهای من می شود؟ از انجام یک سری رفتارهای خاص، چه انتظاراتی دارم؟ کدام راه ها مرا به اهدافم نائل میکنند؟ به غیر از حرکات، کلمات و رفتارهایی که معمولاً به طور لحظه ای به ذهنم می رسند، چه کارهای دیگری را می توانم جایگزین آن ها کنم؟ هم اکنون حال و هوای من چگونه است؟ انجام چه کاری را بیشتر از همه دوست دارم؟ بهترین چیز برای من چیست؟ اگر اینکار را انجام دهم، چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟ چه ترس ها و نگرانی هایی مانع من هستند؟ زمانیکه به صراحت متوجه می شوم که علائق خود را نادیده گرفته و بدین ترتیب خودم و شخصیتم را تکذیب کرده ام، چه احساسی به من دست می دهد؟ من فردا، هفته آینده ط ماه آینده و سال آینده چه احساسی خواهم داشت؟ در موارد مشابه چه احساسی داشته ام؟ هدف از پاسخگویی به این سئوالات، شناسایی رفتارهایی است که وابستگی انسان به دیگران را افزایش می دهد. این ها رفتارهای رسوخ کرده در زنان است که پس از درک آن ها می توان به روش های دفاع شخصی مسلح شد. اطاعت و تسلیم دارای چهره های متعددی است که من برای شناسایی بهتر، آن ها را به سه دسته طبقه بندی کرده ام: رفتار تسلیمانه: رفتارهایی هستند که خواری و تسلیم را نشان می دهند. حرکات تسلیمانه: نشان دهنده حالاتی است که به زبان آورده نمی شود مثل: کلام جسم، حالات چهره و اداها. زبان تسلیمانه: از سویی شامل انتخاب کلمات و از سوی دیگر شامل طرز بیان و صدای مخابره شده از طرف گوینده می باشد. در این سه مرحله پیام های تسلیم پذیری افشا می شوند. این پیام ها باعث می شوند که زنان مانع پیشرفت خودشان شوند و به دیگران اجازه دهند که به راحتی از آنان سوءاستفاده نمایند این کار به طور ناخودآگاه باعث "خودنابودی" می شود.

## خودنابودی ناخودآگاهانه

زنان با رفتارهای مطیعانه خود، برتری مردان را تایید می نمایند. زنی که خود را خوار و تسلیم میکند قدرت خویش را از دست می دهد. در واقع این کار عدم ارزش گذاشتن به خویشتن است. بدین ترتیب زنان موانعی برای خود ایجاد می کنند که بعدها به سختی می توانند بر آن ها غلبه نمایند. رفتار تسلیمانه: خانمی که مدیر یکی از ادارات است همیشه در مقابل رئیسش که فردی گستاخ است، رفتار مودبانه ای دارد. عکس العمل این خانم نشان دهنده رفتار تسلیمانه اوست یعنی همیشه هنگام صحبت با او کلمات دوستانه ای انتخاب میکند، آهنگ صدایش آرام باقی می ماند، در حالیکه آقای رئیس حرف او را قطع میکند، بدون عصبانیت لبخند می زند. با وجودی که آقای رئیس با صدایی تهدید آمیز او را خطاب میکند اما این خانم هرگز سعی در دفاع از خود نمی نماید. در نهایت او با سکوتش باعث می شود که آقای رئیس در جلسه مدیران در مقابل همه به او توهین کند. خانم مدیر یکی از بخش ها از آن جا که نمی خواهد به منشی اش زحمت بدهد و از آن جا که می داند او از عهده این کار بر نمی آید، خودش به دنبال مدارک مورد نیازش میگردد و با این کار شان و مقام خود را زیر سؤال می برد. حرکات تسلیمانه: هنگامیکه مرتبا انجام کارهای بی اهمیت به گردن تان انداخته می شود، با وجودی که آن ها را رد میکنید لبخند عذرخواهانه ای بر لب می نشانید و نگاه های شرمگین خود را به زمین می دوزید. این کار درست مثل این است که بگویید: یک بار دیگر امتحان کن، شاید قبول کردم، زیرا با رد این کار ممکن است آدم تنبل، تن پرور و یا حقیری به نظر آییم. زبان تسلیمانه: در این مرحله شما عقیده خود را ابراز میکنید و با اطمینان خود را شایسته می دانید اما در آخر این سؤال را محتاطانه ابراز میکنید. همین طور است مگر نه؟ آیا شما هم همین طور فکر میکنید؟ در واقع با این کار شما به عقیده دیگران بیشتر از عقیده خودتان اهمیت می دهید.

## استفاده کوتاه مدت از سلاح اطاعت و تسلیم

در این بخش این سؤال پیش می آید که اطاعت چه فوایدی دارد؟ بسیاری از زنان پس از اندکی تامل نهایتا به این نتیجه می رسند که، لبخند زدن، تقاضا کردن، گریستن، نالیدن و یا سربه زیر بودن راه های زنانه خوبی برای دستیابی به موفقیت هستند. در نگاه اول به نظر می رسد که این راه حل روش موثری باشد که در ابتدا تاثیر مثبتی ایجاد میکند. مثلا- هنگامیکه دخترک کوچولویی از خواسته اش که ممکن است یک شکلات باشد صرف نظر کند تشویق می شود، دختر بزرگی که با کمال میل اضافه کاری میکند و کارهای نیمه تمام همکارانش را به اتمام می رساند تشویق می شود به خانمی که با درماندگی در کنار ماشین پنچر خود ایستاده است، کمک می شود و همه مسائل وهم برانگیز از سر راه زن خانه در مضطرب کنار می رود، همه این ها همان اثرات مثبت هستند. بریتا هم با توسل به تسلیم شدن، خود را از مبارزه طلبی های شغلی، رها کرده بود. بالاخره او پس از هفده ترم موفق به اتمام تحصیلاتش شد، اما نتوانست سال ها شغلی بیابد و در طی این مدت با هزینه همسرش زندگی میکرد. او این کار خود را به خوبی توجیه میکرد و این طور قلمداد میکرد که زن تحصیل کرده و باهوشی مثل او حیف است که کارهای اداری پیش پا افتاده ای انجام دهد بلکه باید شغل مناسبی که در شان او و تحصیلاتش باشد را بیابد. تا مدت ها دیگران حرف های او را باور میکردند. بالاخره زمانیکه او شغل رویایی خود را پیدا کرد بازی به آخر رسیده بود زیرا او باردار شده بود. او به معنای واقعی کلمه برای فرار از مسئولیت های شغلی خود، به مادر شدن پناه برده بود. بدین ترتیب راه فرار برای او میسر شد. حامله شدن برای زنان دلیل موجهی برای فرارشان از فشارهای شغلی است. بریتا با این کارش بیشتر خودش را در دام اسارت افکند زیرا همسرش روز به روز توقع بیشتری از او برای انجام خدمات خانگی داشت و توجه کمی به بچه نشان می داد و به طور کلی زنش را با تمام مشکلاتش تنها گذاشته بود. فواید زود گذر به راحتی به دست می آیند اما صدمات سنگین و طولانی مدتی را متحمل فرد میکنند.

این صدمات در اعماق وجود نفوذ میکنند، حس اعتماد به نفس را آسیب می رسانند و حتی توجه مشتاقانه دیگران را از بین می برند. این عواقب حتمی است، زیرا امید به اینکه دیگران بیشتر از خودشان به فرد مورد نظر ما اعتماد داشته باشند خیلی زود تبدیل به یاس و ناامیدی می شود. عواقب این مسئله بسیار دیر قابل رویت می شود و اغلب به صورت نارضایتی همیشگی، فرسودگی مفرط، خستگی و علائم بیماری ظاهر میگردد و از همه بدتر آثار این رفتار زمانی مشاهده می شود که همکاران، دوستان و آشنایان به تدریج روابط خود را با فرد قطع کرده باشند.

## راه طولانی اسارت

پیگیری علل این وضعیت و رابطه مسائل پس از گذشت سال ها، بسیار مشکل است. در اغلب موارد شروع آن ها به سال ها قبل باز میگردد، شاید همه این ها با یک سازش معمولی شروع شده باشند. خشمی که با یک لبخند فروخورده می شود عصبانیت ناشی از شرکت اجباری در یک جشن خانوادگی که نشان داده نمی شود و ملاحظه غیرمنطقی یک دوست، احتمالاً از اولین علائم خطر است. اشارات کوچکی مثل لبخندی از روی درماندگی، سرخوردگی و یا ناامیدی، انقباض عضلات پشت گردن، دل پیچه، کمردرد و سردرد، از علائم بارز فرو خوردن خشم هستند. زنان خود را با وضع موجود وفق می دهند. آن ها پیش داوری هایی را که از نسل ها پیش در مورد زنان وجود دارد، تایید می نمایند و صبر میکنند تا کسی به کمک شان بشتابد و از اوضاع بحرانی نجات شان دهد. در واقع این طرز رفتار را به آن ها آموخته اند. اما دام گسترده شده این است که این رفتارها گاهی اوقات حتی برای مدتی کوتاه، اثرات مثبتی به جا میگذارند. تحقیقات نشان داده اند: به پسرها معمولاً گفته می شود که باید خودشان مشکلات شان را حل کنند اما به دخترها کمک می شود تا مشکلات از سر راه آنان برداشته شود و زمانیکه به مرحله بزرگسالی می رسند فکر میکنند همیشه این کمک ها ادامه خواهند داشت. اما وقتی با واقعیت روبه رو می شوند تحت فشار قرار میگیرند، زیرا مباره طلبی به معنای آن است که شخص خودش کارهایش را انجام دهد. حالا این کار می تواند تعویض یک لاستیک پنچر، پذیرش شغلی جدید یا برنامه ریزی برای یک سفر باشد و قبول این مسئولیت ها یعنی دست به کار شدن، انجام کارهای سخت و تحمل اشتباهات. در این صورت باید مسئولیت خویش را برعهده بگیرند و به تنهایی عواقب کارشان را قبول نمایند. در مقابل این شانس وجود دارد تا کسی از راه برسد و کمکش را در اختیار آن ها قرار دهد. این کار در کوتاه مدت می تواند باعث راحتی فرد شود. به طور مثال پترا فکر میکرد که دیگر نمی تواند رانندگی کند همه چیز خیلی ساده آغاز شد. از زمانیکه او با همسرش زندگی میکند تقریباً همیشه شوهرش رانندگی کرده بود. او سریع تر از پترا رانندگی میکرد بنابراین دیگر لازم نبود که پترا پشت فرمان بنشیند و غرغره‌های همسرش را تحمل کند. زمانیکه شوهر پترا با سرعت زیاد رانندگی میکرد به او حالت تهوع دست می داد اما تحمل این وضعیت برایش آسان تر از متلک های مسخره آمیز شوهرش بود. برای پترا زمانی این وضعیت بحرانی شد که او عامل وقوع دو تصادف کوچک شد. پس از این تصادفات او کم تر رانندگی می کرد از این رو پس از مدتی به قدری در رانندگی نامطمئن شد که یک بار هنگامیکه می خواست با دنده عقب حرکت کند ماشین را به دیوار خانه ای کوبید. با وجودی که او در دو تصادف ذکر شده اصلاً مقصر نبود اما به خود قبولانده بود که واقعا نمی تواند رانندگی کند. پدرش هم همیشه او را به عنوان راننده ای دست و یا چلفتی معرفی می کرد، همیشه زمانی که او قصد رانندگی داشت، انبوهی از نصایح و اندرزها را به او گوشزد می کرد. حالا او فکر میکند که شاید ارزیابی پدرش در مورد او درست بوده است. بالاخره پترا خودش را با این نقص کوچکش وفق داد و تسلیم شد. از طرفی او حتی خوشحال هم بود وقتی می دید شوهرش با محبت او را حمایت میکند. از آن پس شوهرش مسئولیت خریدهای کلی را برعهده گرفت و زمانیکه پترا قصد رفتن به کلاس ورزش یا سینما را داشت، او را می رساند. عدم توانایی پترا در رانندگی ظاهراً برای او دارای فوایدی بود زیرا از قبل راحت تر شده بود و هر بار شوهرش او را به هرکجا که می خواست می

رساند بنابراین حس نیازمندی در چشمان او بسیار زیبا جلوه کرد. آیا با این جریان شانس به او رو آورده بود؟ ابدا در حقیقت پترا اسیر شده بود زیرا هر قدمی که برمی داشت زیر نظر شوهرش بود. وابستگی او روزه روز شدیدتر شد به طوری که دیگر نتوانست برای خودش تصمیمگیری کند. در این جا یک منحنی نامرئی آغاز شده بود. پترا همواره ترسو تر و ناتوان تر می شد و خیلی زود و دیگر نتوانست کاری را به تنهایی انجام دهد و همیشه نیازمند شوهرش بود حتی زمانی که شوهرش در کنارش بود باز هم دچار ترس و تشویش می شد. پترا استثناء نیست. بسیاری از زنان همواره با ترس های روزمره ای زندگی میکنند که آن ها را بیش از پیش به خانه و خانواده می چسباند. تقریبا هسته این ترس ها مانند خزنده ای آن ها را به تصاحب درمی آورد و اغلب این ترس ها آن ها را در مقابل تصمیمگیری های شخصی فلج میکند. تصمیم هایی که شاید بتواند آن ها را وا دارد تا از رنج های زندگی مشترک رها شوند. مضحک به نظر می آید اما ترس حداقل برای کوتاه مدت دارای فوایدی نیز می باشد.

### ریشه های اولیه

این موانع معمولاً در دوران کودکی ایجاد می شوند یعنی زمانی که والدین، سایر بزرگسالان یا بچه های بزرگ تر بر شکلگیری شخصیت و نقش پذیری فرد تاثیر میگذارند. در این زمان است که سنگ زیربنایی این مشکلات ایجاد می شود، و در همین دوران است که مشخص می شود آیا شما قوی، باهوش و دارای استعداد ریاضی هستید یا اینکه ضعیف، درمانده یا احمق. والدین به طور ناخودآگاه کودک شان را برای دختر شدن یا پسر شدن تربیت میکنند. تربیت برای دختر شدن تقریبا مساوی با تربیت برای درماندگی است. دختران خیلی زود می آموزند که قادر نیستند کارهای زیادی را به تنهایی انجام دهند و باید دست یاری بخشی قبل از این که خود آنان وجود این موانع را دریابند آن ها را از سر راه شان بر دارد. مادران به طور ناخواسته به دختران سریع تر از پسران از سینه خود شیر می دهند و آن ها را کم تر لمس میکنند و به اندازه کافی در آغوش شان نمیگیرند. امروزه می توان پسران را از روی رنگ آبی و دختران را از رنگ صورتی لباس هایشان شناخت. بدین ترتیب بعدها نیز همین رنگ آبی، البته فرقی نمیکند که لباس قیمتی باشد، راه راه باشد یا آلوده، رنگ شاخصی برای لباس مردانه باقی می ماند. بالای تخت دختر بچه ها، اشکالی مثل گل ها، عروسک ها و فرشتگان آویزان میکنند در حالیکه بالای تخت پسر بچه ها هواپیما، ماشین، اسب و کشتی، تاب می خورند. به زودی پسر بچه می فهمد که دنیای آینده او چگونه خواهد بود. در واقع او از همان زمان نیز یک خلبان کوچولوست. تعجب آور است اما دختران در همان ماه های اول زندگی بیشتر به اشکالی که تصاویر آدم ها را نشان می دهند توجه میکنند اما حواس پسرها به تصاویری که وسایل و اسباب گوناگون را نشان می دهند، معطوف می شود. در این جا این سؤال پیش می آید که آیا چنین رفتارهای معینی هنگام تولد به نوزادان القا می شود یا بعدها از اجتماع می آموزند. حقیقت مسلم آن است که تربیت جدا کننده جنس ها، در همان دوران نوزادی یا حتی در رحم شکل میگیرد. حتی برای جنین در حال لگدزدن نیز این تبعیض وجود دارد. اگر جنین بسیار فعال باشد، مبنی بر قدرت مردانگی او دانسته می شود و این نشانه ها را علامت وجود یک پسر توانمند نیرومند و مملو از اعتماد به نفس می دانند. برعکس دختران پر جنب و جوش و بی قرار، دختران شروری هستند و به آن ها تهمت زده می شود که قصد اذیت مادران شان را دارند. دختران باید بازی را فقط برای بازیکردن فرابگیرند نه اینکه در آینده از آن سودی ببرند. آن ها باید همواره مودب و دوستانه رفتار نمایند. از همان کودکی به آن ها راه های تواضع آموخته می شود و به عنوان حامیان صلح و سازش بزرگ می شوند. به عنوان مثال پدری از دختر هشت ساله اش می خواهد که با دیگران دست بدهد. اما او خجالت میکشد و امتناع می ورزد. پدر به او میگوید: "یاالله دیگه بدجنس کوچولو" داشتن اراده شخصی برای دختران مناسب نیست و زمانی که دختر کوچولویی بخواد عقیده اش را به کرسی بنشانند هر قدر هم که فعال و پرتحرک باشد، بچه ای بدجنس، احمق و خودخواه تلقی می شود. در این صورت نگاه پدران آکنده از نفرت و خشونت می شود اما اگر این کار از یک پسر بچه

سرزنند حتما توسط پدر بخشیده می شود. البته والدین معتقدند که پسرها کله شق هستند. آن‌ها باید گه گاهی حرف‌شان را به کرسی بنشانند و خوب است که شاخ‌هایشان را به جایی بسایند. بدین ترتیب از بچه‌های شاد و بی‌خیال، مردان سرسخت و زنان ملیح به وجود می‌آیند. تا زمانیکه دختران در سن دبستان هستند رفتار تند و بی‌پروای آن‌ها بخشیده می‌شود اما بعدها به طور بی‌رحمانه‌ای رفتارهای زنانه به آن‌ها آموخته می‌شود. برداشتن گام‌های اشتباه از طرف آن‌ها فقط برای مدت کوتاهی پذیرفته می‌شود. شدت این فشار در مرحله بلوغ به حداکثر می‌رسد. دخترانی که مطیع و فرمانبردار نیستند، احترام و توجه بزرگسالان را از دست می‌دهند. آن‌ها از راه‌های گوناگونی تهدید می‌شوند و زمانیکه تمام این تهدیدات بی‌ثمر باشند، در آن موقع است که نجواها آغاز می‌شوند که این بچه حتما دارای عیب و نقصی است. امروزه شناسایی روش‌های زیرکانه‌ای که از طریق آن‌ها این رفتارها به کودکان آموخته می‌شود سخت‌تر از قبل شده است، زیرا آموزش نقش‌هایی که مشخصا به جنس خاصی بستگی دارند، تحت لوای بزرگواری، صبوری و ملاحظه‌پنهان می‌شوند و بدین ترتیب پیش‌دوری‌های قدیمی به صورت ناخواسته تایید می‌شوند. زنان نسبت به مردان خشونت کم‌تری از خود نشان می‌دهند به مسائل تکنیکی علاقه و توجه کم‌تری دارند غیرفعال‌تر و وابسته‌تر هستند مانند مردان جاه‌طلب نیستند، در انجام کارهای ظریف خلاقیت دارند می‌بافند کارهای دستی انجام می‌دهند، سفالگری میکنند و همه این کارها را حتی الامکان برای سود رساندن به خانواده‌شان انجام می‌دهند. آن چیزی که بعدها به عنوان طبیعت مردانه یا زنانه عنوان می‌شود، در زمان بچگی یا حتی نوزادی، به آن‌ها آموخته و بعدها از آن به عنوان طبیعتی مادرزادی یاد می‌شود. فراگیری یک رفتار هر قدر زودتر آغاز شود، به همان نسبت تشخیص اکتسابی بودن یا اثری بودنش دشوارتر است. اما هر چیزی که اکتسابی باشد، قابل تغییر نیز می‌باشد. دخترک کوچکی که دائم در آغوش والدینش بوده و مورد نوازش قرار گرفته است، وقتیکه از مادرش جدا شود، سریع‌تر از یک پسر هم سن خود تسلیم مشکلات پیرامونش می‌شود. از این رو می‌آموزد که فتح دنیا کار اشتباهی است. واضح‌ترین رفتاری که از زمان نوزادی به دختران می‌آموزند، جلب کردن توجه آن‌ها از اشیاء به اشخاص توسط هدیه انواع عروسک‌هاست. اما در مورد پسران این‌طور نیست. دختران از ده ماهی عروسک‌هایشان را بغل خود می‌خوابانند. برخی از محققین این عمل را "واکنش گهواره‌ای" می‌نامند. این رفتار به غلط، غریزه مادرانه نامیده می‌شود، اما نتیجه آموزش پیوسته و دائمی صفات زنانه به آن‌ها است. فهرست مثال‌هایی که نشان می‌دهند چطور بچه‌های کوچک تبدیل به مردان و زنان تمام‌عیاری می‌شوند بسیار بلند بالاست. برخی از این مثال‌ها بسیار واضح و شناخته شده هستند. هر کسی می‌داند که چگونه به دختران می‌آموزند تا با عروسک‌شان بازی کنند. پسران نیز با اسباب‌بازی‌های فنی و تکنیکی بازی میکنند. در حقیقت این‌ها مواردی عادی هستند مانند: یک خانم مربی با شوق فراوانی تعریف می‌کرد که وقتی پسر بچه‌های کوچک سربه سر او می‌گذارند بسیار خوشحال می‌شود. او از بامزگی و لودگی آن‌ها که در نهایت باعث می‌شوند قوانین نادیده گرفته شوند تا از انجام وظایف‌شان طفره برونند لذت می‌برد. و با تبسم توضیح می‌داد که چطور گاهی اوقات با کمی مقاومت، زیر پا گذاشتن قوانین از طرف پسران را تحمل میکند. به طور کلی پسرها امنیت و آسایش او را سلب میکنند، اما دختران برایش هیچ دردسری ایجاد نمیکنند. پسران بیشتر اسباب‌بازی می‌خواهند اما دختران بیشتر وسائل مفید و لوازمی که مورد نیاز برای جهیزیه‌شان است دریافت میکنند. پسرها به دنبال لذت و خوشی هستند، ولی دختران خود را برای وظایف‌خانه‌داریشان آماده میکنند. آن‌ها وسائل سنگین را حمل نمیکنند؟ آیا واقعا این قدر ضعیف هستند؟ در طی دوران عادت ماهیانه نباید ورزش کنند، نباید شنا کنند مگر آن‌ها بیمار هستند؟ همیشه به دختران اخطار می‌شود که مراقب باشند. مثل اینکه خطر همه جا در پیرامون آن‌ها موج می‌زند، بنابراین در زیر لوای مراقبت، دختران یاد می‌گیرند که ریسک نکنند و بدین ترتیب شانس برنده بودن در آینده را از دست می‌دهند. اگر به یاد داشته باشید گفتیم که بدون ریسک کردن هیچ شانس موفقیتی وجود ندارد به همین خاطر نقش زنان در رقابت خیلی زود کنار زده می‌شود. تله عمیق و حيله گرانه‌ای که سر راه زنان قرار دارد، اعتقادشان است که فکر میکنند اگر



شخصی به آن‌ها صدمه می‌زند در حقیقت خیرشان را می‌خواهد. به نظر زنان در پس مشکلات، محدودیت‌ها یا حمایت از آن‌ها هدفی شرافتمندانه و غیر خودبینانه‌ای در جهت کمک به آن‌ها نهفته است به این دلیل حتی زمانی که نتایج این کارها به سودشان نباشد، باید شکرگزار باشند زیرا فقط نیت خیر طرف مقابل مهم است. چنین طرز فکری از نظر روان‌شناسان یک بن بست دوسویه و در برگیرنده دو پیام متضاد است، یعنی یک سری کارهای خاص چه انجام شوند چه انجام نشوند عواقب بدی دارند. بدین ترتیب زنان دچار وضعیت فلج‌کننده‌ای می‌شوند و از آن‌جا که گمان می‌کنند تمام کارهایشان نادرست است پیشرفت شغلی آن‌ها تحت پوشش احتیاط قرار می‌گیرد و ممنوع می‌شود، با این تله حمایتی که: "تو از تلاش زیاد خسته می‌شوی، من از تو در مقابل این خستگی حمایت می‌کنم". اگر فرد مورد نظر برای ارتقاء خود بجنگد فردی ناسپاس و کارش خلاف احتیاط است و اگر عقب‌نشینی کند اعتماد به نفس خود را از دست داده است. تصمیمگیری آگاهانه زمانی با مشکل مواجه می‌شود که تشخیص خوب از بد از بین رفته باشد. بدین ترتیب از میان نقش‌های آموخته شده زنانه این واقعیت قابل رویت می‌شود که: "زنان همیشه باید عقب‌نشینی کنند زیرا واکنش‌های آن‌ها معمولاً غیرمنطقی، مشکل‌آفرین، حيله‌گرانه و احساساتی است". یک فرد بالغ که دارای شخصیت سالم روانی باشد مشخصاً طور دیگری رفتار می‌کند. او تحلیل‌گر، دقیق، کل‌نگر، صریح و دقیقاً مانند یک مرد کامل است. با این حساب زنان یا باید دچار مشکلات روانی شوند یا مانند مردها شوند و حالت‌های مردانه به خود بگیرند. پس برای قبول وظایف پرمسئولیت نامناسب هستند و باید تحت راهنمایی دیگران عمل کنند. برخی از خانم‌های خواننده کتاب ممکن است فکر کنند که امروزه همه چیز فرق کرده است و به خود بگویند: من فرزندم را بدون در نظر گرفتن دختر یا پسر بودن به صورت یک بزرگسال مستقل تربیت می‌کنم. اما متأسفانه پیروی از نظریات پیشینیان هم چنان به طور بی‌رویه‌ای ادامه دارد و اغلب والدین ناآگاهانه از طریق رفتارشان، عادات خود و قواعد خانوادگی‌شان یعنی دقیقاً همان چیزی که باید از آن اجتناب کرد را، ادامه می‌دهند. یک خانم مهندس پرواز که حامله است، آرزوی داشتن یک پسر را دارد، زیرا فکر می‌کند که پسرها ذاتاً با استعدادتر و علاقه‌مندتر از دخترها به امور تکنیکی‌اند. سوفیا دختری پنج‌ساله است. او هیچگاه با عروسک بازی نمی‌کند. مادر او که دارای دید باز و روشنی است به دخترش ماشین کنترل از راه دور هدیه می‌کند. او مطمئن است که روش تربیتی کاملاً بی‌طرفانه‌ای دارد. داشتن ماشین، قطار و یک جعبه ابزار کوچک، دلیل خوبی بر این مدعاست. اما زمانی که سوفیا با جرات از درخت بالا می‌رود، این تله عمل می‌کند و فوراً بسته می‌شود، زیرا مادرش وحشت زده او را پایین می‌آورد. بتی می‌خواهد دخترش را طوری تربیت کند که دارای شخصیتی بسیار قوی شود اما به او تلقین می‌کند که اگر حتی مورد حمله قرار گرفت باید به طور لفظی از خود دفاع کند نه با مشت. اگر این دختر کوچولو به دلیل باخت در بازی عصبانی شود بتی به او می‌گوید بازی کردن برای برد و باخت نیست بلکه برای لذت بردن از بودن با دیگران است. نمونه‌های ذکر شده نشان می‌دهند که گرفتار شدن در دام الگوهای سنتی بسیار آسان است و فرد با وجودی که می‌خواهد آن‌ها را نادیده بگیرد به طور ناخودآگاه به رفتارهای قدیمی مراجعه می‌کند زیرا به آن‌ها عادت دارد. این رفتارها امروزه پس از گذشت نسل‌ها پابرجا مانده‌اند و مادران آن‌ها را به خوبی می‌شناسند. بعضی از مادران صحبت می‌کنند اظهار نظر می‌کنند و ناگهان مضطرب می‌شوند و می‌گویند: "درست مثل مادرم"! این همان جمله‌ای است که هیچگاه نباید بر لبان زنی جاری شود زیرا در این حال او اضطراب ناشی از دوران کودکی خود را کاملاً احساس می‌کند. یعنی زمانی که مادرش با او به این شکل صحبت می‌کرده است او چطور می‌تواند چنین چیزی بگوید؟ در این حال شخص وحشت زده خود را دقیقاً در همان تله‌هایی می‌یابد که مادرش توسط آن‌ها، خانواده را به مرز جنون کشانده بود و بدتر اینکه بچه‌ها و همسرش را به علت این رفتارها شاکی کرده بود. این مسئله که دختران امروز باید به زنان فردا تبدیل شوند تفکری است که از پیشینیان به ما رسیده است. این‌ها نتیجه پیروی از روش‌های تربیتی سنتی هستند که بعدها باعث می‌شوند دختران نمونه‌ای از جنس مونث شناخته شوند. این رفتارها موروثی نیستند. پایه اصلی آن آموزش صبر و حوصله‌مهربانی، وابستگی و قدرت تطابق



(سازشکاری) به دختران است. متأسفانه فعالیت، استقلال طلبی و توانایی پیش بردن مقاصد از زمان کودکی در برنامه تربیتی دختران گنجانده نمی‌شود. البته به دختران هم نوعی استقلال و اعتماد به نفس آموخته می‌شود، که فقط در اموری مانند خرید کردن، پخت و پز و خانه داری کاربرد دارند. این مسئله به هیچ وجه با استقلال حقیقی اعتماد به نفس و حس ماجراجویی نقطه مشترکی ندارد، و فقط شکل تحریف شده‌ای از تربیت برای داشتن سازشکاری و آمادگی برای مشاغل آینده به عنوان خدمتکار است. معمولاً به دختران کوچک می‌آموزند که آزاد بودن در خارج از منزل خطرناک است. این امر موجب می‌شود زمانیکه آنان بزرگ شدند، به راحتی نتوانند خانه را به دلیل همان ترس ترک کنند. ترس از گم شدن و خطرات مختلف دیگر که از دوران کودکی به آن‌ها القا می‌شود در وجودشان ریشه می‌دواند و مخصوصاً زمانیکه می‌خواهند شب‌ها از منزل خارج شوند یا حتی به کشورهای بیگانه سفر نمایند، به سراغ شان می‌آید. معمولاً گفته می‌شود رفتن به رستوران در شب یا برنامه ریزی سفرهای زمینی برای دختران یا زنان کار غیرمناسبی است. این اظهارهای محافظه کارانه به طور عمیقی در وجود ما رسوخ میکنند. به هر حال اثرات این گفته‌ها قوی‌تر از سایر حقایق قابل ملاحظه می‌باشند. بعضی موقعیت‌ها بدون بررسی صحیح، به عنوان اموری خطرناک مهر می‌خورند. به طوری که حتی تجارب مثبت هم در این اعتقادات بنیادی تغییری ایجاد نمیکنند. به دختران به جای این که بیاوزند فضایی مناسب برای شناسایی اهداف خود ایجاد کنند تلقین می‌شود که بهتر است همان‌جا که هستند بمانند. نتیجه چنین توصیه‌ای این است که آن‌ها در دام‌های متعدد احتیاط و محبوب نشان دادن خود اسیر می‌شوند. آن‌ها می‌پندارند که خوب است به دنبال کسب حمایت دیگران باشند و در محیطی صمیمی و در کنار افراد آشنا، باقی بمانند. هم چنین با روش‌های زیرکانه مشابه به آنان یاد داده می‌شود که برای یادگیری ریاضی، وظایف مدیریتی و به طور کلی مشاغلی که موجب موفقیت مردان می‌شود، استعدادی ندارند. بنابراین این قبیل مسئولیت‌ها از دوش دختران برداشته و وظایف شان سبک‌تر می‌شود با این عقیده که در این صورت زندگی برای آنان آسان‌تر شود، منتهی به این خاطر که توانمندی در زندگی از آنان سلب گردد. معمولاً با حالتی مودبانه در را برای ورود خانم‌ها باز نگه می‌دارند و به آن‌ها در پوشیدن پالتو کمک میکنند. در این صورت ممکن است تصور شود که آن‌ها در لباس پوشیدن دست و پا چلفتی هستند. وقتی در ماشین را برای آنها باز میکنند نتیجه این می‌شود که باید در کنار راننده بنشینند تا برای آن‌ها رانندگی کنند. اما این راننده است که مسیر و سرعت را تعیین میکند. بدین ترتیب آن‌ها مجدداً دارای نقشی غیرفعال می‌شوند. یعنی مرد به عنوان شوهر خرج و مخارج آن‌ها را تامین میکند و به همین دلیل آن‌ها باید خانه دار و کدبانو باشند. متأسفانه با وجودی که بسیاری از افراد از عواقب زیان‌بار اعمال تربیتی و محافظه کارانه پیشینیان آگاهی دارند اما تغییراتی در روش تربیتی خود ایجاد نمی‌کنند. برای یک زن دانستن این مطلب که استعداد ریاضی او در کودکی اش مدفون شده است، هیچ سودی ندارد. در واقع عوامل بازدارنده او بسیار ایدئولوژیکی هستند اما آگاهی یافتن از این عوامل، قدم کوچکی برای از بین بردن آن‌ها می‌باشد. این زن با وجود اعتقاد به اینکه نمی‌تواند خوب حساب کند اما باید عکس موضوع را اثبات نماید و این کمی مشکل است زیرا انسان‌ها به جای اینکه به دنبال کشف استعدادهای پنهانی خود باشند، علاقه مندند که نکات منفی وجودشان را تداوم بخشند، حتی اگر این نکات بر پایه لرزان یک پیش‌داوری غلط در تربیت آنان به وجود آمده باشد. یک دختر بچه هفت ساله به من میگفت: "ما آن قدر باهوش نیستیم. من نمی‌توانم به خوبی سایر همکلاسانم حساب کنم و بنویسم". با این حال نمرات او به خوبی نمرات سایر بچه‌های کلاس بود. در واقع این دختر کوچولو عقیده مادرش را بر زبان می‌آورد و منظورش از کلمه "ما"، خانواده اش بود. عقیده مادر او این بود که: "ما مردمان ساده روستایی به اندازه کافی باهوش نیستیم. بچه‌های ما در مدرسه نمی‌توانند نمرات خوبی بگیرند". امکان دارد که این دختر بچه واقعاً باهوش نباشد، اما من فکر میکنم که مانع اصلی پیش‌پای او، عقاید منفی خانواده و توقع بیش از حد از توانایی‌هایش بود و این ربطی به استعدادهای حقیقی اش نداشت. البته رفتار این کودکان در این سن کاملاً طبیعی است. اما اگر زنان بدون تحقیق، عقاید و نظرات زمان کودکی خود را به

دوران بزرگسالی انتقال دهند یا قواعد و معیارهای سایرین را بدون چون و چرا قبول کنند از پس یک زندگی پر مسئولیت بر نمی آیند. این مسئله که انسان نه تنها خوبی‌ها بلکه بدی‌های زمان کودکی را با خود به دنیای بزرگسالی می‌آورد، یک حقیقت است، اما از طرف دیگر زندگی دوران کودکی نباید تعیین‌کننده سرنوشت آن‌ها در دوران بزرگسالی باشد و به همان نسبت نیز آنان نباید نصیحتی را که در دوران کودکی می‌پذیرند حالا نیز قبول داشته باشند. برخی از این عقاید در این جا ذکر می‌شوند. همیشه خوب باش و آماده برای یاری‌رسانی و هیچ وقت شهامت را از دست نده. " هر چه را که می‌دانی نگو، اما بدان که چه می‌گویی. " هم چنین شما قواعد کلی زندگی را که به بچه‌ها آموخته‌اند می‌شناسید. مانند: " کسی که کار خود را راحت کند، به ناحق عمل کرده است. " زنان باید از اینکه اجازه یافته‌اند تا کارهای منزل را انجام دهند سپاسگزار باشند. " کارکردن زنان بی‌اهمیت است، فقط کارکردن مردان مهم است. " زنان همیشه باید رنج بکشند. " لباس عروسی حلال رنج هاست، یعنی مهم‌ترین موضوع زندگی یک دختر ازدواج است. " باید گردن دخترهایی را که زیاد حرف می‌زنند مثل مرغ‌هایی که زیادی قدقد میکنند، شکست. " یعنی باید با زن‌هایی که می‌خواهند وجود خود را اثبات کنند و زندگی مستقلی داشته باشند، مباره کرد. پیام‌های دیگری نیز وجود دارند که کاملاً واضح و روشن این مسئله را نشان می‌دهند. مانند: " لبخند بزنی و همیشه خوشحال باش، اگر واقعا این حس را نداشته باشی. " می‌توان با یک لبخند به اهداف بیشتری دست یافت تا با هزار حرف و دلیل. " هر زنی که این جملات را بپذیرد در نقش زنی سربه‌راه و نامرئی قرار می‌گیرد که پیش‌داوری‌های غلط را می‌پذیرد و عقاید سایرین را تایید میکند.

### فواید فریبنده پیش‌داوری‌ها

از دیدگاه روانشناسی اجتماعی یا روان‌شناسی ریشه‌ای، پیش‌داوری‌ها دارای این فایده هستند که حدّ و مرز و ارزش‌های گروهی که فرد به آن تعلق دارد را نشان می‌دهند. بدین ترتیب احساس در کنار هم بودن به وجود می‌آید و اشخاص از گروه‌های بیگانه دوری می‌جویند. امنیت خاطر یکی دیگر از فواید این پدیده است. بنابراین وقتی کسی از گروهی که به آن تعلق دارد خارج شود مانند کسی است که در آب‌های ناشناخته شیرجه زده است. فرد با این پرسش یا غرق می‌شود یا اینکه دچار حس حیات بخشی می‌شود. به هر حال خارج شدن از گروه خود نیاز به شهامت دارد. به علاوه پیش‌داوری‌ها باعث حفظ ارتباطات موجود می‌شوند. این موضوع به انسان‌ها در یافتن راه خود کمک کرده، به آن‌ها اعتماد می‌بخشد. هم چنین اشکال رفتاری موجود یا نقش‌های کلیشه‌ای را تثبیت میکنند. این مسئله برای زنان بدین معناست که آن‌ها تا زمانی که پیش‌داوری‌های سنتی مربوط به نقش زنان را تایید کنند خودشان مسئول بی‌قدرتی خویش هستند. از سوی دیگر پیش‌داوری‌ها از فرد در مقابل ترس‌ها و انتقاد از خود حمایت می‌کنند و به عزت نفس شخص ثبات می‌بخشند. این حس هم می‌تواند مثبت باشد و تا مرز ارزش بیش از حد دادن به خود پیش‌رود و هم می‌تواند منفی باشد و موجب عقده‌حقرت شود. باقی ماندن در حیطه اطاعت و فرودستی، شخص را به این رفتارها وابسته می‌کند و هر چقدر او به نقش فرودستی تعلق بیشتری داشته یا اسیر آن باشد، وابستگی او شدیدتر می‌شود. زمانیکه زنان خود را تحقیر میکنند سر به راه می‌شوند، بی‌دلیل لبخند می‌زنند، باعث تقویت چیزهایی می‌شوند که آن‌ها را بی‌ارزش و تضعیف کرده است و خلاصه نسبت به خودشان تبعیض قائل می‌شوند. آن‌ها به طور فاجعه‌آمیزی باور می‌کنند که بی‌ارزشند و برای اینکه احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند نیازمند تایید دیگران هستند این نیز به نوعی تسلیم و اطاعت است.

### اشکال تسلیم

تسلیم می‌تواند چهره‌های زیادی داشته باشد. برخی از آن‌ها را دقیق‌تر بررسی کنیم: اشکال تسلیم و تبعیت: لبخند زدن در اصل

عملی بسیار زیباست. این عمل احساس شادی و آسودگی خاطر را نشان می دهد. لبخند زدن به یک نفر به معنی قصد ایجاد ارتباط با او و پذیرش اوست. اما این لبخند زمانی تبدیل به دام می شود که زنان در مواقعی نامناسب لبخند بزنند، زمانیکه لبخند تبدیل به امری اجباری شود. این لبخند دائمی، بازتاب افکار خویش است. زمانیکه لبخند زدن تبدیل به علائم تسلیم می شود این پیام را ارسال می نماید: "من می خواهم خودم را با دیگران تطبیق دهم، من خودم را تحقیر میکنم، من سر به راه هستم". اغلب زنان متوجه نمی شوند که از طریق لبخندشان پیامی مبنی بر درماندگی و تسلیم خود ارسال می نمایند. به این صورت که: در حالیکه تقاضای چیزی را دارند، لبخندشان ملتمسانه است. پیام این لبخند اینگونه است: "تقاضای مرا زیاد جدی نگیرید". با وجودی که تصمیم صحیحی گرفته اند، لبخندشان پرسشگرانه است. پیام این لبخند اینگونه است: "آیا به نظر تو هم این تصمیم من دراست است؟" با اینکه لبخند تلخی بر لب دارند اما جرات دفاع از خود را ندارند. پیام این لبخند نیز اینگونه است: "من در اختیار تو هستم. چاره دیگری ندارم، پس ساکت می مانم". با لبخندی احمقانه هوش خود را پنهان میکنند. پیام این لبخند چنین است: "من احمق هستم، من به تو نیازمندم پس نباید از من وحشت داشته باشی". اگر لبخند شرم آگینی بر لب دارند، پیام این لبخند اینگونه است: "موفقیت هایم در کارها باعث شرمندگی است البته این موفقیت ها زیاد مهم با لبخندی دال بر خوش قلبی خشم خود را پنهان میکنند، این لبخند این پیام را مخابره میکند: "من عصبانی هستم، اما شهامت آن را ندارم که خشمم را مستقیماً ابراز نمایم". با دوست داشتنی جلوه دادن خود لبخندی بر لب می نشانند و فکر میکنند با محبوب نمایی خود به هدف مورد نظرشان می رسند. در واقع پیام این لبخند به این صورت است: "بی استعدادی و حماقت مرا ببخش. من می خواهم عزیز باشم چون فقط یک زن هستم". زمانیکه در حال فکر کردن به خود هستند، طوری لبخند می زنند انگار که لو رفته اند. در این حال چنین پیامی را ارسال میکنند: "هرگز این کار را تکرار نخواهم کرد. مرا ببخش". وقتی نتوانند به راه شان ادامه دهند با درماندگی لبخند می زنند. پیام ارسالی این لبخند این است: "من کاملاً بی خطرم، فقط تو می توانی به من کمک کنی". با وجودی که حق به جانب خودشان است لبخندی از روی عذرخواهی می زنند. پیام این لبخند نیز این است: "متأسفم که آنچه را که می خواستم به دست آوردم اما آماده هستم که همه چیز را به وضع سابق بازگردانم". با وجودی که از کارشان مطمئن هستند، لبخندی تردیدآمیز بر لب می نشانند و پیام می دهند: "آماده هستم عقیده ام را تغییر دهم". مردان نیز چنین اشکال مشابهی از خود نشان می دهند که با کمک آن ها می خواهند از رودررویی اجتناب کنند. اما پیام نهفته در پس لبخند آن ها معنای دیگری دارد و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار است. مانند: "حق با من است ولی نمی خواهم خودم را درگیر بحث و جدل کنم". من از کار خودم کاملاً مطمئن هستم. متأسفم که تو نمی توانی درک کنی". حکم با من است. هر چی دوست دری بگو، من کار خودم را انجام می دهم". من سکوت میکنم چون حوصله دعوا و کشمکش ندارم. معنی سکوت من رضایت نیست". به طور کلی پیام مردان اینگونه است: "من دنبال دعوا نیستم، فقط راه خودم را ادامه می دهم". در حالیکه پیام زنان به این صورت است: "من مطمئن نیستم، تردید دارم، پس عقب نشینی میکنم". لبخندهای تسلیمانه لیست بلند بالایی دارند و هر لبخندی می تواند حاوی پیام های به خصوص و فراوانی باشد.

### زنان خودشان باعث وابستگی شان می شوند

هنگامیکه زنان با زیرکی و بی تفاوتی از لبخندشان استفاده میکنند، تا سایرین را از میدان به در کنند، در آن موقع است که لبخندشان سلاحی موثر است. اما زمانیکه لبخندشان منعکس کننده ترس های پنهانی آن ها باشد معنی آن اطاعت و تسلیم خواهد بود. اما زنان در بسیاری از موقعیت های اجتماعی نقش های از پیش تعیین شده ای را دنبال میکنند و مودبانه و از روی صلح عکس العمل نشان می دهند. اما اگر وضعیت بحرانی و نامطبوع باشد خود را به حفظ ظاهرشان مشغول میکنند و هیچگاه به فکر

دفاع از خود و مقابله به مثل نمی افتند. در کنار ترس که باعث می شود بسیاری از زنان عکس العمل دیگری به غیر از عقب نشینی همراه با لبخند نداشته باشند، این هراس نیز وجود دارد که در صورت بروز خشم و عصبانیت خود، ظاهری غیرزنانه و بدشکل پیدا کنند. آن ها بدین ترتیب مانع از ظهور حس طبیعی مبارزه طلبی در خود می شوند و با این کار خود را اسیر عجز و درماندگی میکنند. از این رو احساسات خشم آگین سیستماتیک در آن ها سرکوب می شوند. بسیاری از زنان حتی مدعی هستند که فاقد چنین احساساتی می باشند. به عقیده من دفاع نکردن از خود و چشم پوشی کردن از آن به طور قطع باعث می شود که سایرین فرد را زیاد جدی نگیرند زیرا یک فرد بی دفاع نه تنها نمی تواند مونس خوبی باشد بلکه فقط حس ترحم دیگران را تحریک میکند. اگر چنین فردی نتواند برای خود اعتبار و اهمیت کسب کند به عنوان شریک زندگی رویش حساب باز نمیکنند و هرگز جدی گرفته نمی شود. تصمیم زنان مبنی بر چشم پوشی کردن از حق دفاع از خود، آن ها را اجباراً تبدیل به افرادی مطیع و سربه راه میکنند. متأسفانه کثرت این تصمیمات کوچک اما ناآگاهانه باعث ایجاد چرخه وابستگی می شود زیرا شخص بی دفاع نیازمند حمایت دیگران است. اما دامنه های وابستگی به همین جا ختم نمی شود. هر فردی که بدون دلیل موجه آزادی عمل خود را سد کند؛ یعنی از توانایی های خود چشم پوشی کرده همیشه در سایر محدوده ها نیز از خود ناتوانی و درماندگی نشان می دهد و در طول زمان به خود اثبات میکند که فاقد هرگونه توانایی است. بسیاری از زنان به طور آگاهانه یا ناآگاهانه معتقدند چنان چه دارای حس اعتماد به نفس قوی باشند باید حمایت دیگران از خود را به دست فراموشی بسپارند. آن ها می ترسند که کسب استقلال را به قیمت از دست دادن دوستی، صمیمیت، مهربانی و امنیت بپردازند. به همین دلیل ترجیح می دهند که به جای داشتن اعتماد به نفس، وابسته باشند. اما قضیه درست برعکس است، یعنی افرادی که دارای استقلال و اعتماد به نفس بالایی هستند، عملاً نشان می دهند که می توانند زندگی خود را اداره کنند و اگر زمانی نیاز به حمایت داشته باشند، به سادگی آن را به دست می آورند. هم چنین حامی نیز می داند که مورد سوءاستفاده قرار نگرفته و این یک موقعیت استثنایی است. از این ها گذشته هر شخصی ممکن است دچار وضعی شود که نیاز به کمک و اندرز دیگران داشته باشد. حالا در حاشیه و به طور خلاصه می خواهم نقش لباس پوشیدن در این ارتباط رانشان دهم. هر چه پاشنه کفش بلندتر باشد به همان نسبت وضعیت صاحب آن ناپایدارتر و نامطمئن تر است. هر قدر دامن تنگ تر باشد، آزادی حرکت محدودتر می شود، با این که برخی ها معتقدند که یک زن با قدم های لرزان نیز می تواند به خواسته هایش برسد. اما این درماندگی که به ظاهر دارای جذابیت است نیز خود شکلی از ایجاد خودمحدودیتی است. این وضع اگر به همین ترتیب ادامه یابد، چرخه وابستگی دائماً تنگ تر می شود، و در نهایت موجب وابستگی اقتصادی می شود. همین امر باعث از دست دادن هر چه بیشتر عزت نفس می شود. در انتهای این چرخه، امکان ابتلا به یک بیماری روحی- روانی سخت وجود دارد که علت پیدایش آن از افراط در تلاش برای سازشکاری، تحت تسلط بودن و هراس همیشگی از طرد شدن از طرف دیگران ناشی می شود. فردی که سعی میکند تمام کارها را بنا به دلخواه دیگران انجام دهد، دیگر قادر به درک صمیمیت و ارتباطات اجتماعی نخواهد بود. او دائماً دچار " ترس از دست دادن " است و نمی تواند لذت زندگی مشترک را درک کند. برای چنین فردی دست یافتن به حقوق مساوی در زندگی مشترک بسیار دور از دسترس می شود. وابستگی به والدین، شریک زندگی و رؤسا شدیدتر می شود و در نهایت واقعا قادر به مراقبت از خود نخواهد بود زیرا دیگر در وضعیتی نیست که بتواند برای خود تصمیمگیری کند، مخارج زندگی خود را تامین نماید، چکی را امضاء کند و یا شکایتی را به دادگاه تسلیم نماید.

## فصل ۱۱: چشم پوشی جنس مؤنث

درک این مسئله که زنان به چه صورت های گوناگونی از خود چشم پوشی نشان می دهند، اغلب باعث خشم من شده است. چشم پوشی یکی از عادات منفی زنانه است و تقریباً همیشه با لبخند همراه می شود حتی اگر این لبخند ناشی از رنج باشد. اما شکل دیگری از لبخند زنانه نیز وجود دارد و آن این است که اگر یک زن از لبخند یا چهره گشاده خود آگاهانه، به عنوان راهی برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند، کاملاً در این امر محق است زیرا این کار باعث می شود که راحت تر حرف خود را به کرسی بنشانند مخالفت ها را از بین ببرد یا تاثیری رام کننده به جا بگذارد. اما اگر شخصی، تقریباً در هر حالتی، لبخندی منجمد و بی احساس بر لب داشته باشد، این لبخند، لبخند سالمی نیست. به سادگی نمی توان خندیدن را به انواع مختلفی طبقه بندی کرد که آیا فرد از روی احساس و بی اختیار می خندد یا از روی عمد. اگر کسی عمداً می خندد، آیا این خنده نشان دهنده تسلیم است یا دارای قدرت، هدف و خواستی روشن برای هدایت دیگران. من نوع اول را "لبخند تسلیمانه" و دومی را "لبخند قدرت" می نامم. لبخند تسلیمانه تقریباً به طور همیشگی با حرکات تسلیمانه همراه است. اعمالی که در زیر ذکر می شوند مثال هایی را در این رابطه نشان می دهند. از این اعمال همیشه به عنوان چشم پوشی، استفاده می شود: • چشم پوشی از ابراز مخالفت • چشم پوشی از استعداد و نبوغ • چشم پوشی از اثبات خویشتن یا توانایی به کرسی نشاندن خواسته های خود • چشم پوشی از معیارهای شخصی • چشم پوشی از درامد شخصی ط موفقیت و احترام • چشم پوشی از امکانات زمان و مکان در تمام این موارد اعمال فرد تعیین کننده میزان سازشکاری های اوست. لبخند زدن فقط علامتی است که نشان می دهد آیا فرد تحت تسلط قرار گرفته است یا خیر.

### چشم پوشی کردن از ابراز مخالفت

زنان به ندرت ابراز مخالفت میکنند. آنان این رنج را بر خود هموار میکنند و تقریباً بدون هیچ اعتراضی، زیر بار هر نوع فشاری می روند. گرلیند توضیح می دهد که چطور هر گونه مزاحمتی در محل کارش را تحمل میکند: در واقع اتاق کار او محل عبور بقیه کارمندان است، ولی حتی به این موضوع اعتراض نیز نکرده است. با وجودی که کار او در ارتباط با اعداد و ارقام مهمی است که باید وارد کامپیوتر کند و نیم نگاهی حواسش را پرت میکند اما احساس میکند که وظیفه دارد حتی با یک نگاه هم که شده به کسانی که وارد محل کارش می شوند، سلام کند. کریستل هم دختری به همان سر به راهی است. او به صورت تمام وقت، به عنوان فروشنده در یک بوتیک کار میکند. او خوشحال می شود که کاری برای دیگران انجام دهد، حتی اگر خودش قصد انجام کار دیگری را داشته باشد. در شش ماه اخیر او نوزده بار در شیفت روزهای پنجشنبه با وجودی که فقط ماهی یک بار نوبت اوست، کار کرده است. بعد از او یکی دیگر از همکاران خانم با پنج نوبت شیفت کاری پنجشنبه، مقام دوم را داراست. دختران نجیب بدون ابراز هیچگونه مخالفتی از سهم خود حتی اظهار رضایت نیز میکنند. برای این دختران فقط کافی است که به خاطر نشان دادن رفتار دوستانه و محبت آمیزشان مورد علاقه قرار بگیرند. این رفتارها هیچ کمک دیگری به آن ها نمیکند و زمانیکه بقیه با قدرت و اعتماد به نفس کامل و در عین حال خودخواهی از کنار آنان سبقت میگیرید با تعجب چشم های خود را می مالند. در بیشتر مواقع پشت سر زنانی که با قدرت راه خود را می شکافند و به پیش می روند پیچ می شود. اما همیشه آن ها را تحسین میکنند. این پیچ پیچ کنندگان به طور مخفیانه یا علنی به دنبال کسب تایید و پذیرش این زنان پرکار می باشند. از آن جا که این نوع از چشم پوشی با لبخند به سادگی قابل تشخیص است، من مثال های کوچکی در مورد عدم اعتراض به شرایط محل کار ذکر کردم. در این جا به ذکر این مطلب اکتفا میکنم که عدم اعتراض، به طور غیرمستقیم این پیام را ارسال میکند: "من ارزش آن را ندارم که به خاطر خودم مورد علاقه قرار بگیرم". اگر مخالفتم را ابراز کنم، سایرین دیگر نمی خواهند با من ارتباط داشته باشند."

### چشم پوشی کردن از استعداد و نبوغ



زنان اغلب ترجیح می دهند که در مورد شکل ظاهری و نیز قدرت سازشکاریشان صحبت کنند. آن ها فکر میکنند هر قدر یک زن زیباتر باشد، به همان اندازه خواستنی تر و مورد پسندتر است و هر قدر قدرت سازشکاری یک زن بیشتر باشد، شانس او برای حفظ روابطش بیشتر خواهد بود. آن ها آماده هستند که برای دستیابی به این موارد از سایر خصوصیات خود که احتمال دارد اعتماد به نفس و استقلال شخصی باشد دست بکشند. آن ها از دانش و افکار انتقادی خود چشم پوشی میکنند و در پی کشف نبوغ خود نیستند و فقط زمانیکه مجبور باشند مشاغل عالی مرتبه اختیار میکنند. آن ها دوست دارند که شغلی محترمانه و درآمدی سرشار داشته باشند اما این مسئله برایشان ضروری نیست و نمی خواهند برای کسب آن، زیاد از خود مایه بگذارند. فقط برای آنان کافی است که شوهری داشته باشند که دارای شغل خوبی باشد یا در نظر دارد شغل خوبی به دست آورد. سپس به دنبال کاری برای خود میگردند که چند ساعتی از هفته آنان را پر نماید. برای کسانی که می خواهند به هر قیمتی که شده، شوهری داشته باشند، این روش مناسبی است. محققین امریکایی نشان داده اند که "هر قدر درآمد یک زن بیشتر باشد" یعنی از لحاظ اقتصادی مستقل تر باشد برای ازدواج تمایل کم تری از خود نشان می دهد". تحقیقات دیگر نشان می دهند که رابطه متقابلی بین مبارزه طلبی عقلانی و کاهش نگرانی در مورد شکل ظاهری وجود دارد. در این تحقیقات مشخص شده است که "هر قدر یک زن از شغل خود راضی تر باشد به میزان کم تری لباس می خرد". دختران جوان خیلی زود یاد میگیرند که به ظاهر خود بیشتر عقل و شعورشان اهمیت بدهند. هنگام رسیدن به سن بلوغ، دختران جسور و با اعتماد به نفس به زنان خندان نامطمئنی تبدیل می شوند که فقط به ظاهر خود اهمیت می دهند و با بی خیالی قدرت و توانایی خود را از دست می دهند. به این ترتیب این دختران جوان پرشور و مقاوم به موجوداتی خجالتی، آرام و شکننده تبدیل می شوند و پس از آن فقط در این امر رقابت میکنند که چه کسی در دبیرستان زیباتر از سایرین است، چه کسی بهتر از همه خود را می آراید و چه کسی بیشتر از سایرین لباس های مد روز می پوشد. در نظر این دختران بازده کار و موفقیت تنها موضوعات بی اهمیت زندگی شان می شود. چندین سال بعد هنگام ملاقات همکلاس های سابق خود، زنان به ندرت مهارت های همدیگر در ابراز وجود یا آمادگی شان در تبادل بی پروای علایق را به یاد می آورند. آن ها بیشتر ظاهر افراد را به خاطر می آورند تا توانایی ها و استعدادهایشان را. رنج بردن از نقص های ظاهری در زنان در تمام طول عمرشان باقی می ماند. آن ها از داشتن پاهای لاغر، سینه های خیلی بزرگ! یا خیلی کوچک ناراحت هستند و نیز از اینکه دل شان می خواست موهایشان فروری یا رنگ دیگری باشد و اینکه فاصله چشمان شان به هم نزدیک است یا چشمان ریزی دارند حسرت می خورند. امروزه حتی دختران جوان هنوز در مورد ظاهرشان به گریه می افتند و ساعت ها خود را با ایده ال های زیبایی شان منطبق میکنند و اگر نتوانند اینکار را انجام دهند، بسیار رنج می برند زیرا از زمان کودکی شان تمرین کرده اند که باید زیبا و خوشایند باشند. پیام موجود در چشم پوشی از نبوغ و استعداد این است: "از آن جا که چیز دیگری برای ارائه کردن ندارم، حداقل باید ظاهر زیبایی داشته باشم". با داشتن ظاهری متناسب بهتر از هوش و استعداد می توان به اهداف مورد نظر خود رسید".

### چشم پوشی کردن از اثبات خویشتن

عدم توانایی در ابراز خویشتن، یکی از انواع بغرنج تسلیم و اطاعت است. درست مثل چشم پوشی های قبلی. هر روز در سمینارهای نمونه های فراوانی از این نوع مشاهده میکنم. معمولاً زنان با حالتی متزلزل از خود دفاع میکنند. مقاومت، انتقاد و خشم آن ها خیلی زود ختنی می شود و زمانیکه موارد بی عدالتی، سوءاستفاده یا بی احترامی قرار میگیرند، نهایتاً ساکت می مانند. اینس از سه سال قبل به طور نیمه وقت در یک شرکت تجاری خانوادگی کار میکرد. او به تنهایی مسئول تمام کارهای اداری بود. قبل از شروع آخرین مرخصی زمستانی، رئیس از او خواست که در هنگام غیبتش، به طور تمام وقت سر کار خود حاضر شود. اینس فوراً و با کمال میل این دستور را پذیرفت. اما هنگام دریافت حقوق ماه بعد هیچ اثری از اضافه کاری در حقوقش ندید و وقتیکه پرسید چه



زمانی حق اضافه کاری خود را دریافت میکنند، رئیسش از اینکه او طلب پول کرده بود عصبانی شد، زیرا از نظر او اینکار فقط یک خوش خدمتی بوده، چون که اینس کار دیگری برای انجام دادن نداشته و در ضمن کاری به غیر از جوابگویی به چند تلفن انجام نداده است. اینس فقط کمی غرغر کرد زیرا می ترسید که رئیس عصبانی شود و او شهرت خود را به عنوان کارمندی متعهد و مورد اطمینان از دست بدهد. ماه ها بعد همسر آقای رئیس به او گفت که شوهرش پول اضافی برای بذل و بخشش ندارد و اینس بدون توافق قبلی برای دریافت اضافه کاری نباید از او پول درخواست میکرد. اینس اگر پافشاری کرده بود، می توانست به حق خود برسد اما دیگر دیر شده بود. او کم کم از کارش احساس رضایت کم تری میکرد و نمی توانست این حس که مورد خیانت و سوءاستفاده قرار گرفته بود را فراموش کند. شش ماه بعد او استعفاء داد و نتوانست پولی را که حقش بود دریافت کند. زنان به ندرت می توانند آنچه را که حق شان است به راحتی و داوطلبانه دریافت کنند. مایکا مدیر بخشی از یک شرکت بزرگ است. معاون او حتی زمانیکه باید تصمیمگیری مهمی انجام شود و باید با مایکا مشورت کند، این کار را انجام نمی دهد. مایکا از این موضوع بسیار عصبانی است، زیرا تصمیمات معاونش به ندرت موافق با نظرات اوست. با این وجود حدود کاری معاونش را تعیین نمیکند و با تصمیمات معاونش حتی زمانیکه این تصمیمات ضررهای سنگینی به شرکت وارد می سازند، مخالفت نمیکند. او می خواهد آبروی معاونش را نزد سایر همکاران حفظ کنده انگار که او خودش مسئول اشتباهات کارمندش است. اما نمی توان این بی حرمتی را باگفت و گو و صبر برطرف کرد. مایکا فقط یک شانس دارد تا بتواند موقعیتش را برای مدتی طولانی حفظ نماید: او باید حدود اختیارات معاونش را به طور کاملاً واضحی مشخص کند، تصمیمات غلط او را تصحیح نماید سایر همکاران را از اشتباهات او آگاه سازد و وظایف هرکسی را برایش روشن نماید. زنان اغلب به شیوه های نادرستی از خود در برابر وجود پرخاشگرانه دفاع میکنند. " روش مدیریت من باید با روش های خشونت آمیز مردانه کاملاً فرق داشته باشد " . تنبیه کارمندان موجب سلب اطمینان آن ها از من می شود " . بنابراین صرف نظر کردن از اینگونه فضایل زنانه به سختی انجام می پذیرد.

### چشم پوشی کردن از معیارهای شخصی

زنان تمایل دارند که بی چون و چرا از معیارهای اجتماعی موجود حتی زمانیکه نسبت به آن ها احساس خوشایندی نداشته باشند پیروی کنند. آن ها به جای شک کردن به صحت قواعد، به خود شک میکنند. این نوع از چشم پوشی به خصوص در مورد مادران بیشتر به چشم می خورد. آن ها عمیقاً دچار این احساس هستند که بایستی حداقل در سه سال اول زندگی فرزندشان، در کنار آن ها بمانند. قوانین حمایت از مادران، این خرافه را به طور رسمی، قانونی و قراردادی تایید میکنند. اما تحقیقات اثبات کرده اند که اگر مادر در این مدت به طور دائمی دور و بر کودک نباشد، صدمه ای به او نخواهد رسید. اما حتی مادرانی که نسبت به قوانین قدیمی تردید دارند نیز به طور غیرمستقیم آن ها را قبول دارند. بهانه آن ها این است که: اگر شاغل باشند لذتی از بچه داریشان نخواهند برد. با این وجود تحقیقات نشان می دهند که زنان شاغل و زنان خانه در مدت یکسانی را صرف توجه به فرزندشان می نمایند. منظور این جمله زمان مفیدی است که واقعا در کنار فرزند سپری می شود مانند: " کتاب خواندن و بازی کردن با آن ها نه پختن غذا و این طرف و آن طرف رفتن " . با این وجود همه ساله صدها هزار زن زیر بار اجبار این قاعده می روند که یک مادر خوب به فرزندش تعلق دارد. آن ها پس از گذراندن مرخصی های طولانی مدت متوجه می شوند که بازگشت به کار سابق شان سخت تر از آن چیزی است که به آنان گفته شده بود. هر سال در آلمان ۳۳۰۰۰۰ زن تلاش میکنند که مجدداً سر کار قبلی خود حاضر شوند اما شانس شروع مجدد، دیگر برای آن ها وجود ندارد چه رسد به اینکه بتوانند موقعیت خوبی به دست آورند و یا حتی ارتقاء مقام پیداکنند. یک مدیر کارگرینی به خانمی که مایل بود کار خود را از نو شروع کند میگفت: " شما علناً نشان داده اید که واقعا علاقه مند به کار کردن نمی باشید. در واقع شما قواعد سنتی را ترجیح داده اید به همین خاطر در محل کار خود به عنوان

فردی غیرقابل اعتماد شناخته شده آید. طرز فکری که زنان را تحت یوغ این معیارهای سنتی نگاه می دارد تقریباً بدینگونه است: " برای من آسان تر است کاری را انجام دهم که سایرین انجام می دهند. بدین ترتیب درصد خطاها در تربیت فرزند کم تر می شود. " " اگر طبق قوانین تاییدشده عمل نکنم و کارها بی نتیجه بماند مسئولیت کامل آن کارها به گردن من خواهد بود. دیگر هیچکس طرفدار من نخواهد بود و همه از من انتقاد خواهند کرد ". به نظر من اینگونه تفکرات، شدیدترین نوع چشم پوشی از نظرات شخصی است. شکستن این الگوها مستلزم تغییر معیارهای ناهنجار است و این یعنی خداحافظی با استانداردهای خانگی، مرتب کردن روزانه رختخواب ها، گردگیری هفتگی، تهیه هر روزه غذای گرم و بقیه چیزها. بیرون رفتن از خانه با صورت آرایش شده برای تاثیرگذاری مثبت بر دیگران، نگرانی در موارد لباس بچه ها و انجام دادن کارهای روزمره در خانه، نمی توانند مهم ترین مسائل زندگی باشند.

### چشم پوشی کردن از استقلال اقتصادی

وقتی من از زنان یا برای زنان عدم وابستگی مادی را می طلبم، با شدیدترین مخالفت ها روبه رو می شوم. بسیاری از زنان تمایل دارند که مردها از لحاظ مادی آن ها را تامین کنند و در ازای آن از حق بازنشستگی شخصی، پیشرفت های شغلی و دارایی های فردی خود چشم پوشی کنند. ۵۰ درصد از دیپلمه ها، تقریباً ۵۰ درصد از دانشجویان و فقط ۵ درصد از مدیران را زنان تشکیل می دهند. این آمار و ارقام نشان دهنده همه وقایع هستند. زنان از مشاغل تخصصی و بلندپروازانه صرف نظر میکنند و تنها بخش کوچکی از قدرت های اجتماعی را تصاحب می نمایند.

### چشم پوشی کردن از تحصیلات

دختران و زنان زمانیکه از ادامه تحصیلات خود چشم پوشی میکنند متوجه نمی شوند که دست به چه کاری زده اند. آن ها آینده خود را در دستان یک مرد خیالی قرار می دهند. مردی که حتی او را نمی شناسند اما به خاطرش شانس زندگی خود را ناخواسته لگدمال میکنند. دورتی از تحصیل در رشته دندانپزشکی و اداره کردن مطب عمویش که فرزندی نداشت، صرف نظر کرد و در عوض با یک دانشجوی زیست شناسی ازدواج کرد. اما این شخص پس از اتمام تحصیلاتش نتوانست شغل مناسبی بیابد و به عنوان فروشنده روزگار را به سختی میگذراند. دورتی از عدم موفقیت او بسیار رنج میکشید و با تاسف عنوان کرد که شوهرش در پیدا کردن شغلی مناسب که بتواند زندگی خوبی داشته باشد، ناموفق بوده است. هر دوی آن ها والدین ثروتمندی داشتند که به بودجه دانشجویی آن ها کمک میکردند. دورتی از عدم موفقیت شوهرش خجالت میکشید. او حتی به این فکر نیافتاد که خودش هم در قبال زندگی اش به همان اندازه مسئول است. او این مسئله که خودش دندانپزشک موفق نشده بود را باعث راحتی خیال شوهرش می دانست. زیرا در غیر این صورت حدس می زد که شوهرش دل شکسته تر و مایوس تر می شد. او خودش مطمئناً این توانایی را داشت که دندانپزشک حاذقی بشود اما هرگز فکر دست و پا کردن شغلی برای خودش به ذهنش خطور نمیکرد. سانی که دستیار یک داروساز است، سه سال تمام به سختی در دبیرستان شبانه تحصیل کرد تا بتواند در رشته داروسازی قبول شود اما از تحصیل در دانشگاه صرف نظر کرد زیرا با مردی آشنا شد که تحصیلات دانشگاهی نداشت. به نظر او برای شوهرش تصور این موضوع که زنش تحصیلات بالاتری داشته باشد شرم آور بود. به همین خاطر سانی تبدیل به یک زن خانه دار و بعد یک مادر شد. این ها مثال هایی هستند از زنانی که شرایط بسیار مناسبی برای کسب مشاغل خوب داشته اند بنابراین مسلم است که چشم پوشی کردن از تحصیلات برای زنانی که شرایط مناسب کم تر دارند امری بسیار عادی است به طوری که حتی قابل اظهار کردن نیز نمی باشد. داشتن مدرک سیکل برای زنان به معنی کار کردن در یک کارخانه یا سوپرمارکت است بنابراین به عنوان کارورز مشغول به

کار می شوند و از اینکه ماهانه کمی بیشتر از دوستان درحال تحصیل شان به دست می آورند، بسیار خوشحال می شوند. امروزه اغلب زنان با اتمام تحصیلات متوسطه به آموختن و فراگیری شغل می پردازند اما از ادامه تحصیل در یک رشته تخصصی چشم پوشی می نمایند. بنابراین برنامه ریزی زندگی برای بیشتر زن ها در نهایت یکسان است. در بیشتر مواقع بسیاری از زنان از ارتقاء تحصیلات خود به بالاترین پایه های شغلی، چشم پوشی میکنند.

### چشم پوشی کردن از موفقیت های شغلی

زنجیره گذشت ها و چشم پوشی های زنان با ازدواج و به دنیا آوردن اولین فرزند خود ادامه می یابد تقریباً برای هر خانمی مادرشدن به معنی فاصله گرفتن از موفقیت های شغلی محسوب می شود و برای بسیاری از آن ها به معنی از دست دادن مطلق شغل شان است. اگر درآمد یک زن در اقتصاد خانواده سهم مهمی نداشته باشد، در مورد شروع مجدد کار خود به تردید می افتد و آرزوی او مبنی بر به دست آوردن موقعیت های مناسب شغلی هم چون دودی به هوا می رود. صرف نظر کردن از موقعیت های شغلی ممکن است حتی پس از پایان تحصیلات دانشگاهی و بهترین دورنماهای شغلی، صورت گیرد. گرتّه و شوهرش هر دو در رشته جنگل داری تحصیل کرده بودند. گرتّه پس از پایان تحصیلاتش، مشغول به کار نشد زیرا تنها چیزی که برای او مهم بود این بود که از لحاظ تحصیلات هم ردیف شوهرش باشد. گرتّه گرچه با نمرات بهتری فارغ التحصیل شده و در مصاحبه ها موقعیت های بهتری به دست آورده بود اما از نظر او رقابت کردن یک زن با شوهرش کار درستی نبود. او تا به امروز که چهار سال از آن زمان می گذرد، شغلی اختیار نکرده است، بلکه با شوهرش در یک حوزه جنگلی زندگی می کند. زنانی که عقیده دارند بدون داشتن درآمد شخصی می توانند راه مطمئنی را در زندگی طی کنند، در حقیقت بنیان بردگی خود را آغاز کرده اند. پایین بودن سطح تحصیلات، استفاده از مرخصی های طولانی مدت، چشم پوشی کردن از فراگیری نوعی تخصص، موزائیک های کامل کننده یک زندگی توأم با وابستگی است. من در مورد این مسئله با ده ها نفر از زنان گفت و گو کرده ام و همه آنان در پاسخ به سؤال من همواره تأیید کرده اند که: «کسی که مخارج روزانه اش را از شوهرش طلب می کند، همیشه بدهکار باقی می ماند، و در این صورت هم نمی تواند عزت نفس قابل توجهی را در خود بنیانگذاری کند و شاید نتواند شراکتی واقعی در زندگی به وجود آورد.

### زنان تحقیر شده

زنان نه تنها از کسب درآمدهای شخصی و استقلال مادی صرف نظر می کنند، بلکه از داشتن زمان و مکان مورد نیاز زندگی خود هم چشم پوشی می کنند. البته هر دوی این چشم پوشی ها کاملاً با هم مرتبطند. حتی بسیاری از زنانی هم که دارای درآمد شخصی هستند، از داشتن زمان و مکان مورد نیاز خود چشم پوشی می کنند به طوری که این موضوع حتی در کلام جسم شان نیز قابل ملاحظه است. اگر به یاد داشته باشید گفتیم که زنان اغلب سعی می کنند خود را کوچک تر از آنچه هستند نشان دهند، البته نه به دلیل رسیدن به ایده آل های زیبایی شان. امروزه زنان به ندرت دارای اتاق شخصی هستند. فقط تعداد کمی از آن ها دارای مکان مخصوصی در خانه هستند، بعضی ها برای دوخت و دوز و اتوکشی اتاقی به بزرگی یک انباری دارند و این هم فقط به این دلیل است که در آن جا کارهای خدماتی خانواده را انجام دهند و هم چنین به این علت که سایر قسمت های منزل مرتب باقی بماند. این که گفته می شود زنان بایستی تمام آپارتمان یا کل خانه را متعلق به خود بدانند، به این خاطر است تا بتوانند نظم و پاکیزگی را در همه جا برقرار نمایند. آن ها مجبورند که وقت آزاد خود را با نیازهای خانواده انطباق دهند. زمانیکه دوستان آن ها برای صرف قهوه عصرانه به دیدن شان می آیند با بازگشت شوهر از سرکار آن جا را ترک می کنند و فقط تا زمانیکه یکی از اعضای خانواده تلویزیون را روشن نکرده است می توانند به مطالعه پردازند. اگر گفت و گوی تلفنی شان کمی طولانی شود باید به راهروی خانه

بروند تا مزاحمتی برای کسی ایجاد نکنند. زنان طوری کارهای روزانه خود را برنامه ریزی می کنند که هیچ کس کم و کسری نداشته باشد، اما خواسته های خود را در این برنامه ریزی نمی گنجانند و فقط زمانیکه وقت زیادی در دسترس شان باشد، مدتی را هم برای خود در نظر می گیرند. البته این امر تقریباً هیچ گاه اتفاق نمی افتد و اگر این زمان را به شب هنگام یا آخر هفته موکول کنند، به قدری خسته هستند که نمی توانند کار دلخواه شان را انجام دهند. زن تحقیر شده با زبان بی زبانی بیان می کند: «کاری که من انجام می دهم، مهم نیست، من برای خودم به مکانی مشخص یا آرامش خاصی نیاز ندارم و علائق شخصی که بخواهم به خاطر آن ها در آرامش باشم ندارم.» برنامه ی روزانه بسیاری از زنان طبق این اصل کلی انجام می شود. آن ها از داشتن مکانی شخصی صرف نظر می کنند و خیلی زود حاضر می شوند مکان شان را از دست بدهند و کنار بروند. اگر زن و مردی در پیاده رو روبه روی هم قرار بگیرند، اغلب این زن است که کنار می رود. با وجودی که ادب حکم می کند خانم ها مقدم ترند، اما آن ها خودشان برای خود ارزشی قائل نمی شوند و حق تقدم فقط مخصوص زنان جذاب یا دارای اعتماد به نفس است که همین امر باعث وخیم تر شدن اوضاع می شود؟. از مقابله کردن طفره نروید؟. برای آزادی حرکت خود فضایی کافی در نظر بگیرید؟. برای احیای حق خود که کسی مزاحم تان نشود، مصر باشید. زنان در محل کار خود معمولاً اتاق های کوچک تر و بدترکیب تری نسبت به آقایان در اختیار دارند. یک خانم منشی توضیح می داد که در اتاقش یک کابینت آشپزخانه با دستگاه قهوه جوش، دست شویی و سطل آشغال قرار دارد. هر چند دقیقه یک بار یک نفر داخل اتاق می شود، سلام می کند، حرفی می زند، قهوه درست می کند، باقی غذایش را دور می ریزد و یا سیبی را در دست شویی می شوید. بدین ترتیب هر بار کسی مزاحم کارش می شود. اعتراض او در مورد این مسئله نه تنها نادیده گرفته می شد بلکه به او به چشم گردی کینه توز و خودپسند می نگریستند. پشت سر او می گفتند که او طوری کار خود را مطرح می کند که انگار بسیار تخصصی و نیازمند توجهی دقیق است. او نمی خواست آدم متکبری به نظر برسد، از طرفی هیچکس او را جدی نمی گرفت. تعجبی هم نداشت، زیرا یک نگاه چپ و کمی اخم کافی بود تا او ساکت شود. حالا یک تابلو پشت در اتاقش آویزان است که روی آن نوشته شده: «لطفاً مزاحم نشوید.» از زمانیکه او جرأت یافت تا تمامی خشمش را از بابت این کار بروز دهد حتی رؤسا نیز به این تابلو توجه می کنند. زنان به همان سادگی که از مکان خود صرف نظر می کنند، از وقت خود نیز میگذرند. الیزابت با غرور تمام اعلام می کرد: از نظر من جمله ی «وقت ندارم» کاملاً بی معنا و مفهوم است. او این مسئله را افتخاری برای خود می دانست و همیشه وقت زیادی برای دیگران صرف می کرد و تا جایی که از دستش برمی آمد هیچکس را به انتظار نمی گذاشت. در این مورد فرقی هم نمی کرد که در حال انجام چه کاری باشد. اگر مشغول کار شخصی بسیار مهمی بود، کارش را قطع می کرد و به تقاضایی که از او می شد جواب مثبت می داد. در نظر او سایرین همیشه حق تقدم داشتند. اما حالا الیزابت می خواهد عادت بدش را ترک کند زیرا اغلب از بی صبری خود عصبانی می شود و وقتی دیگران مدت زیادی نژد او می مانند، بی قرار می شود. اما فوراً از این که به اندازه کافی مؤدب نبوده است، احساس گناه می کند. او آن قدر خود را بی مقدار و دیگران را ارزشمند می داند که برنامه های خود را با زندگی آن ها تنظیم می کند. وقتی که بچه های شانزده و سیزده ساله اش می خواهند با او صحبت کنند، او از مطالعه دست برمی دارد و رویش را به طرف آن ها برمی گرداند. وقتی پدر بزرگ و مادر بزرگش در روزهای یکشنبه برای صرف قهوه نزد آنان می آیند، او گردش از قبل برنامه ریزی شده خود را با دوستانش به هم می زند و به مهمانانش رسیدگی می کند. اگر شبی دوستانش بیش از اندازه در منزل او بمانند لبخندی دوستانه می زند و خمیازه خود را پنهان می کند، مبادا مهمانش فکر کنند که او دوست دارد خانه اش را ترک کنند. فقط افراد ضعیف و بی قدرت، وقت آزاد زیادی دارند زیرا افراد قدرتمند به نحو احسن از وقت خود استفاده می کنند. آن ها همیشه ادعا می کنند که وقت ندارند و بدین وسیله نشان می دهند که کارهای مهم تری برای انجام دادن دارند. اغلب زنان و افراد بی چاره، بیکار و بی قدرت همواره وقت دارند. آن ها آن قدر وقت دارند که آن را می بخشند. وقت طلاست، این مسئله فقط در مورد

کسانی صدق می‌کنند که تصمیم دارند بدون هر گونه مزاحمتی با تمرکز کار کنند. وقت افراد قدرتمند کالایی گران قیمت است. همان طور که می‌دانیم برای ایجاد ارتباط با فرد قدرتمند باید از قبل وقت ملاقاتی تعیین کرد و البته این زمان را در اختیار هر شخصی قرار نخواهد داد. هر چه قدر فرد مورد نظر قدرتمندتر باشد به همان نسبت با افراد محدودتری ملاقات می‌کند. اما مدیران خانم این قاعده را نقض کرده‌اند. اغلب آن‌ها فکر می‌کنند که همیشه باید آماده‌ی پذیرش دیگران باشند. به نظر آن‌ها این یک روش جدید و زنانه در مدیریت است. درهای باز نماد همدردی و مدیریتی حساس می‌باشد. آن‌ها همیشه و برای همه کس وقت دارند و این روشی برای تحت سلطه قرار گرفتن است. زنان نیز مانند افراد محروم چگونه گذراندن وقت خود را در اختیار ندارند. یک خانم خانه دار وقت خود را با زمان تعیین شده‌ای که شوهرش برنامه ریزی کرده است تطبیق می‌دهد. در روزهای زیبای تابستانی بین ساعت ۱۶ تا ۳۰/۱۶ جمعیت زیادی از زنان از استخرها به طرف منازل خود باز می‌گردند تا به موقع غذای شوهران شان را حاضر کرده، در را به روی آنان بگشایند. درست یک هفته پیش من با صحنه‌ی نفرت‌انگیزی مواجه شدم. آقایی از سرکار به خانه برگشته بود و سر دختر بزرگ خود داد می‌زد که مادرت کجاست. او می‌داند که من این موقع به خانه باز می‌گردم و باید قهوه ام حاضر باشد. هر روز بعد از ظهر خانم خانه به موقع در منزل حاضر بود اما این بار دیر کرده بود و به خاطر همین این آقا فریادهای خشم‌آلود خود را در تمام فضای خانه رها کرده بود. چنان چه کسی بخواهد ترکیب قدرت را در منزل متحول کند باید از همین جزئیات شروع کند. این صحنه جزء استثنائات نیست. هر شب و هر روز تعطیل، زنان و بچه‌ها به صدای سوت شوهران و پدران خود می‌پرند و خود را برای گذراندن تعطیلاتی که برایشان برنامه ریزی شده آماده می‌کنند. برخی با بهانه جویی از این کار سر باز می‌زنند اما بسیاری کاملاً دقیق عمل می‌کنند زیرا به هر حال اوست که پول و مخارج خانه را تأمین می‌کند. کسی که پول دارد قدرت هم دارد. این یک ضرب‌المثل است اما حقیقت نیز دارد. کسی که صاحب قدرت است نه تنها وقت خود بلکه وقت سایرین را نیز در اختیار دارد. این مسئله نه تنها در زندگی شخصی بلکه در مورد کار نیز صادق است. یک زن در وضعیت پایین تری نسبت به یک مرد قرار دارد، او حق ندارد مرد را منتظر بگذارد. همان طوری که یک کارمند رئیسش را و یا یک بیمار پزشکش را. اگر یک زن منتظر شوهرش نماند، مرد فکر می‌کند که ارزش خود را از دست داده است زیرا ظاهراً او کار مهم تری در دست دارد. بدین ترتیب شوهر دچار تردید می‌شود و با خشم از حدود زمانی خود دفاع می‌کند. بسیاری از ما از انتظار پیش از امتحانات یا مصاحبه‌های شغلی مطلعیم. هر قدر زمان در این برنامه‌ها طولانی تر شود به همان نسبت شخص منتظر، ناآرام تر می‌شود و احساس ارزشمندی فرد تنزل می‌یابد. و چنان چه زمان انتظار از آستانه‌ی بردباری شخص تجاوز کند، خود را در وضعیت فرد غم‌انگیزی می‌یابد که نمی‌تواند خود و توانایی‌هایش را به طور مناسب نشان دهد. این مطلب که گفته می‌شود زنان همیشه فرصت تلنبار شده‌ای دارند و می‌توانند برای دیگران صبر کنند از طریق رفتار خود آن‌ها تأیید می‌شود. آن‌ها حق خود را در مورد وقت شان، علائق شخصی شان و تصمیم‌گیری‌هایشان ضایع می‌کنند و همیشه به طور طاقت‌فرسایی کار می‌کنند. آن‌ها اجازه می‌دهند که دیگران وقت شان را در اختیار بگیرند و هر کاری که دیگران بگویند، انجام می‌دهند. در انتها حس می‌کنند که از همه جا رانده، بی‌دفاع، بی‌دست و پا و احمق هستند. اما در مورد دختران جسور وضعیت طور دیگری است. آن‌ها هر روز مدت زمان معینی را برای خود در نظر می‌گیرند و در این زمان به انجام کارهایی می‌پردازند که شخصاً از آن لذت می‌برند و برایشان مهم یا خوش آیند است. فرقی نمی‌کند که شاغل باشند یا خانه دار، مهم این است که ورزش کنند، به گردش بروند، استراحت کنند، به مطالعه بپردازند، از حمام کردن لذت ببرند یا فقط انگشتان خود را تکان داده، به هوا خیره شوند و خلاصه بدون هیچ گونه احساس گناهی هر کاری که برایشان خوب باشد، انجام می‌دهند.



## اشاره

حتی به بهشت روی زمین دختران سرکش و قُمد پدیده‌ی جدیدی نیستند. حتی فلورانس نایتینگل، بنیان‌گذار اولین مدرسه پرستاری، به نوعی به این دسته از دختران تعلق داشته است: او از اطاعت والدین خود سرپیچی می‌کرده، از ازدواجی که سبب ساز آینده روشنش بوده سرباز زده و جدال‌های سخت و مداوم را به جان خریده بود. او با وجودی که از رنجی که برای مادرش ایجاد کرده بود، ناراحت بود اما خواست خود را به کرسی نشاند. وی معتقد بود اگر برای انسان موجبات بال و پر گشودن فراهم آید، باید هر کاری که لازم است انجام دهد تا پرواز کند. بعد از او بسیاری از زنان شجاع و مبارز راهش را ادامه دادند. به طور مثال یکی از زنان سیاست مدار هدف خود را برای رسیدن به پیروزی توسط جمله‌ی زیر بیان کرد: «هیچ چیزی در زندگی خودبه خود اتفاق نمی‌افتد. فقط کافی نیست که انسان چیزی را باور کند، بلکه باید قدرت داشته باشد تا موانع را از سر راه خود بردارد.» هدف او موفقیت بود نه کسب مقام. او پیشنهاد سمت قائم مقامی وزیری را با این جمله‌ی معروف جواب داد: «بهتر است یک مادر بزرگ سنتی باشم تا یک وزیر نصفه نیمه.» کسب استقلال برای زنان دارای پیشینه‌ی طولانی است. کوکو شانل که به ارزش پول پی برده بود مفهوم تازه‌ای از آن را به زنان نشان داد. «پول هرگز برای من اهمیت نداشته است، اما عدم وابستگی حاصل از آن چرا.» او صفات بارز دیگری از دختران جسور را نشان داد. از زنان می‌خواست که در کشمکش‌ها و شکست‌های خود مقاومت و ایستادگی کنند. او معتقد بود که انسان نمی‌تواند از موفقیت‌ها درس بیاموزد و شکست‌ها تجربه‌ی خوبی برای او هستند. شعار او این بود: «خوب است که شکست‌ها را نادیده بگیریم و به راه خود ادامه دهیم.» امروزه زنان زیادی خواستار موفقیت و پیروزی هستند. در مورد زابینه کریستیانسن گفته می‌شود که او آن قدر بر عقیده خود پافشاری کرد و آن قدر اعلام کرد که تنها فرد مناسب برای شغل مورد نظر است تا بالاخره آن شغل را به دست آورد. او حتی ابتدایی‌ترین خصوصیات لازم برای شغل مورد نظر را نداشت اما با سرسختی، اعتماد به نفس و با قدرت دیگران را متقاعد کرد و درجات ترقی را طی کرد. البته داشتن لیاقت در این زمینه به تنهایی کافی نیست. افرادی که ذکر شدند ستارگانی از آسمان زنان مشهور هستند اما زنان عادی نیز به طور فزاینده‌ای خواستار قدرت برای پیش بردن مقاصد خود هستند. در بین افرادی که خواستار دستیابی به استقلال هستند، سهم زنان به طور روزافزونی افزایش می‌یابد. هم‌چنین آمار زنان شاغل افزایش یافته است، تعداد مادرانی که پس از دوران بارداری زودتر به سرکار خود باز می‌گردند، رو به افزایش است و تعداد زنانی که تقاضای طلاق می‌دهند، بیشتر از مردان است.

## چه نکات مشترکی بین این زنان وجود دارد

-قواعد ارا نادیده می‌گیرند. -قوانین شخصی خود را برقرار می‌کنند. -تقاضاهای آن‌ها کاملاً واضح و روشن است. -به راحتی ابراز مخالفت می‌کنند. -به کسی اجازه نمی‌دهند که حس اطمینان آن‌ها را خدشه دار سازد. -تصور روشنی از اهداف شخصی خود دارند. -اهداف شان حقیر و کوچک نبوده بلکه بزرگ و بلندپروازانه است. -برای خود تجارب موفقیت آمیز تدارک می‌بینند. -لازم نمی‌دانند به هر قیمتی که شده سایرین را خشنود سازند. -از انتقاد نمی‌هراسند. -جرات حرف زدن دارند. -قبول دارند که بدون ریسک کردن شانسی برای موفقیت وجود ندارد. -از انرژی شان برای رسیدن به اهداف خود استفاده می‌کنند. -به موفقیت‌های خود می‌بالند. -از رقابت لذت می‌برند. آن‌ها رک و صریح صحبت می‌کنند و برایشان اهمیتی ندارد که دیگران چه می‌کنند و چگونه می‌اندیشند. دختران جسور از پیروزی لذت می‌برند. دست یافتن به پیروزی، آرزوی قلبی آن‌ها است. در نهایت این‌ها تمام مسائلی هستند که زنان اغلب از آن‌ها صرف نظر می‌کنند. زنان نیازمند روحیه‌ی پیروزمندانه‌ای هستند. آن‌ها باید بخواهند که از موانع عبور کنند و شایستگی‌ها و صلاحیت‌های خود را هنگام رودررویی با مشکلات و مقاومت‌ها، افزایش دهند. آن‌ها



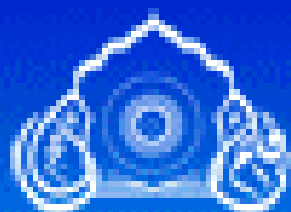
دارای شانس زیادی هستند زیرا قدرت مقاومت و سرسختی از فضایل خوب زنانه ای است که آن‌ها دارای آن هستند. زنان ستیزه جو و فعال، موفق ترند. این یک حقیقت است، گرچه ما در محدوده اجتماع مان یاد گرفته ایم که خشم، عصبانیت و قدرت به کرسی نشاندن خواسته‌ها، احساساتی منفی هستند. معمولاً زنان عواطف شدید خود را آن قدر نادیده می‌گیرند که دیگر قادر به احساس آن نباشند. نقطه‌ی اوج این مسئله زمانی قابل مشاهده است که دختران سر به راه اغلب دچار احساس ناخوشی و بیماری خفیف می‌شوند. اما برعکس دختران جسور یاد گرفته‌اند که برای رسیدن به هدف خود ستیزه جو باشند. آن‌ها می‌پذیرند که هیچ ارتباطی بدون دخالت احساس خشم و عصبانیت وجود ندارد. دختران جسور هیچ هراسی از خشونت و خشم ندارند، چه این خشم از خودشان سرزده باشد و چه از افراد غریبه. آن‌ها از خشم شان حتی اگر از دست خود عصبانی شده باشند به عنوان چشمه‌ای از انرژی استفاده می‌کنند. راه حل‌های آن‌ها، تردید به خود و نابودی خویش نیست بلکه شهادتی است درونی و بیرونی. خشم و عصبانیت آن‌ها را به فعالیت وادار می‌کند و همواره آماده عمل هستند. آن‌ها کاملاً هوشیار هستند و به خشونت‌های پنهانی خود به درستی پی می‌برند و هیچ گاه تحت تأثیر افراد بیمارگونه، البته از لحاظ رفتاری، قرار نمی‌گیرند. نه قلب ضعیف پدر و نه حملات میگرنی همسر مانع از ابراز عقیده و خواسته‌های آن‌ها نمی‌شود. آن‌ها از خود درک و فهم نشان می‌دهند، تا جایی که ممکن باشد. هم چنین رعایت حال دیگران را می‌کنند و در ضمن با جدیت به راه خود ادامه می‌دهند. آن‌ها قصد نجات دیگران را ندارند و برانگیختن ترحم مردان را وظیفه‌ی خود نمی‌دانند. فقط بر این موضوع پافشاری می‌کنند که باید تأیید شوند و مورد احترام قرار بگیرند. آن‌ها از خود در مقابل کسانی که قصد دارند حيله گرانه به اهداف خود برسند، دفاع می‌کنند. اجازه نمی‌دهند که ملاحظه بیماری دیگران مانع دفاع آن‌ها از خودشان شود. از این که به عنوان فردی سنگ دل شناخته شوند، هراسی ندارند. حتی می‌توانند در مقابل اشخاصی که قصد کمک به آنان را دارند، از خود دفاع کنند زیرا می‌دانند که اغلب دشمنی‌های پنهانی تحت پوشش این کمک‌ها، در کمین هستند و باز می‌دانند که این کمک‌ها مانع از ایجاد حس مسئولیت پذیری شخصی در آن‌ها می‌شوند. آن‌ها گول اشک‌ها، حساسیت‌ها، ضعف‌ها و ظرافت‌های اشخاصی که خود را بی‌دفاع نشان می‌دهند، را نمی‌خورند. مشت افراد مستأصل را باز کرده و کاری می‌کنند تا اینگونه افراد قدرت خود را در مواقع اضطراری که مجبورند از خود دفاع کنند، آشکار نمایند. دختران جسور، سهل‌انگاری، سوء تفاهمات غیرواقعی و روش‌های بازدارنده‌ای را که به طور غیرمستقیم باعث ایجاد موانع در راه شان می‌شود شناسایی می‌کنند و به جای نشان دادن درک ناشی از عجز و درماندگی، مخالفت خود را نشان می‌دهند. این مسئله هم در شغل و هم در زندگی زناشویی صادق است، آن‌ها اجازه نمی‌دهند اعصاب شان در اثر مسائل بی‌اهمیت تحریک شود. مقیاس آن‌ها هنگام بروز این رفتارها احساسات و اعتقادات قلبی شان می‌باشد. چنانچه نگرانی مبهمی احساس نمایند، به دنبال علت آن می‌گردند. در این هنگام به خود تردید راه نمی‌دهند و به دنبال یافتن عوامل خارجی هستند. هم چنین اجازه نمی‌دهند افرادی که ظاهراً مهربان هستند، آن‌ها را به ستوه آورند. اجازه نمی‌دهند نگرانی‌ها، دردها و ترس‌هایشان توسط کسانی که فکر می‌کنند بهتر از آن‌ها می‌دانند، برطرف شوند. اجازه نمی‌دهند زمانیکه علائم تردیدآمیز استقلال را از خود نشان می‌دهند، توسط کسانی که سعی دارند آن‌ها را سرکوب نمایند، دچار هراس شوند. و اگر زمانی که خواسته‌های خود را عنوان می‌کنند، توسط افرادی به این دلیل که تصمیم شان فاجعه‌آمیز است تهدید شوند به جای اینکه کوتاه بیایند، عواقب کار خود را به عهده می‌گیرند. اگر در مورد چیزی تردید داشته باشند از دیگران دوری می‌جویند نه از خودشان.

### درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱) با اموال و

جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیفزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹ بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهل بیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند. مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است. اهداف: دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید. از جمله فعالیت های گسترده مرکز: الف) چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی ب) تولید صد ها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن همراه ج) تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما، انیمیشن، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و ... د) ایجاد سایت اینترنتی قائمیه [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com) جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر ه) تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای و راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴) ز) طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ... ح) همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ... ط) برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه ی) برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضور و مجازی) در طول سال دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت: ۲۳۷۳ شناسه ملی: ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶ وب سایت: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com) ایمیل: [Info@ghaemiyeh.com](mailto:Info@ghaemiyeh.com) فروشگاه اینترنتی: [www.eslamshop.com](http://www.eslamshop.com) تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳-۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۲۳۳۳۰۴۵ (۰۳۱۱) نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایند انشاءالله. شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳، شماره کارت: ۶۲۷۳-۵۳۳۱-۱۹۷۳-۳۰۴۵ و شماره حساب شبا: ۵۳-۰۶۰۹-۰۶۲۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۱۸۰۰-۰۱۹۰ IR به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد

بانک تجارت شعبه اصفهان - خیابان مسجد سید ارزش کار فکری و عقیدتی الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام :- هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنت غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کرم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید». التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می‌گشایی که آن بینوا، خود را بدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟». [سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی‌گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد». مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گامگاه

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

