

۲۴ راز آرامش

زنان پر مشغله

ایجاد تعادل بین کار، خانواده و زندگی داخلی

دکتر جوان بوریسنکو

علی اصغر شجاعی

نسرین محمدی



Borysenko, Joan

بوريسنکو، جون

۲۴ راز آرامش زنان پرمشغله؛ ایجاد تعادل بین کار، خانواده و زندگی داخلی /
جوان بوريسنکو؛ (ترجمه) نسرین محمدی، علی‌اصغر شجاعی، — تهران:
برگ زیتون؛ نقش سیمرغ، ۱۳۸۵.

ISBN: 964-5681--98-7

ص ۱۸۴

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Inner peace for busy women balancing work, family, and
your inner life, 2003.

۱. آرامش ذهنی. ۲. زنان -- روانشناسی. الف. شجاعی، علی‌اصغر،

۱۳۲۷ - مترجم. ب. محمدی، نسرین، ۱۳۴۳ - مترجم. ج. عنوان.

۱۵۸/۱

BF۶۳۷/L۴۹۴

۱۳۸۵

م ۸۵-۱۶۳۹۰

کتابخانه ملی ایران

۲۴ راز آرامش زنان پرمشغله؛

ایجاد تعادل بین کار، خانواده و زندگی داخلی

(روانشناسی؛ ۰۰۸)

دکتر جوان بوريسنکو

ترجمه: نسرین محمدی؛ علی‌اصغر شجاعی

● ناشر: برگ زیتون با همکاری مؤسسه فرهنگی هنری نقش سیمرغ

تهران، جمالزاده شمالی، بعد از نصرت، پلاک ۱۵۱ Email: Olive@neda.net

● چاپ اول: ۱۳۸۵ / تعداد: ۳۳۰۰ نسخه / قیمت ۱۹۰۰ تومان

● طرح روی جلد: رویا مختار نژاد

● چاپ و صحافی: معاصر

● شابک: ۹۶۴-۵۶۸۱-۹۸-۷

● حق چاپ برای نشر برگ زیتون محفوظ است.

مراکز پخش:

آثار: ۹۲ ۱۸ ۴۶ ۶۶ ۰۲ ۳۳ ۶۶ ۴۶؛ نقش سیمرغ: ۹۰ ۹۸ ۴۵ ۴۹ ۶۶

دوبار: ۷۶ ۳۹ ۴۳ ۶۶؛ برگ‌زیتون: ۶۸ ۱۷ ۴۳ ۶۶؛ ۴۸ ۸۱ ۴۳ ۶۶

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار.....
۳۳	همان‌طور که امواج باز می‌گردند.....
۳۶	نقشه‌های راه برای سفر.....
۴۳	بخش ۱؛ زندگی شغلی شما یا برنامه‌ریزی.....
۴۳	مناسب برای ادامهٔ راه.....
۴۵	۱. نوشتابهٔ گس.....
۴۹	۲. آرامش درونی را سرلوحهٔ زندگی‌تان قرار دهید.....
۵۳	۳. بدرخشید.....
۵۹	بخش ۲؛ آزادی هیجان‌انگیز.....
۶۱	۴. تعیین مرزها.....
۶۷	۵. عطش شهامت.....
۷۳	۶. نظری هم به شغل‌تان بیاندازید.....
۷۷	۷. زن و استرس.....
۷۷	چگونه به هم‌گرایش پیدا کرده و باب دوستی را باز می‌کنیم.....
۸۳	۸. گناه مادر و گناه دیگران.....

- ۸۳ زمانی که در همایش‌های زنان سخنرانی می‌کنم
- ۹۳ ۹. مادران و دختران
- ۹۳ بخشش و بزرگواری
- ۹۹ ۱۰. بودن و انجام دادن
- ۹۹ چگونه ابراز علاقه کنیم؟
- ۱۰۱ توجه
- ۱۰۲ پذیرش
- ۱۰۳ قدردانی
- ۱۰۴ مهر
- ۱۰۵ اجازه دادن
- ۱۰۷ بخش ۳؛ به خانه برگردید
- ۱۰۹ ۱۱. گمشده پیدا شده
- ۱۱۳ ۱۲. تمرکز ذهنی
- ۱۱۳ چراغ‌ها روشن است، کسی در خانه است
- ۱۱۷ ۱۳. مراقبه و آرامش درون
- ۱۲۳ ۱۴. انتقال
- ۱۲۳ رها کردن و پیروی از علایم
- ۱۲۵ پیروی از علایم
- ۱۲۹ بخش ۴؛ دست‌یابی به حقیقت
- ۱۳۱ ۱۵. بی‌خوابی در آمریکا
- ۱۳۲ تاوان بی‌خوابی
- ۱۳۳ روزانه چند ساعت خواب کافی است؟
- ۱۳۴ چگونه می‌توان بیشتر خوابید؟
- ۱۳۷ ۱۶. از بین بردن همه چیز؟
- ۱۳۹ علایم افسردگی

۱۴۰	علت افسردگی چیست؟
۱۴۰	درمان افسردگی
۱۴۳	۱۷. آیا واقعاً به داشتن
۱۴۳	سوسمار نیازی هست؟
۱۴۳	ولخرجی کردن
۱۴۴	شرکت در مسابقه بدهکاری
۱۴۵	پول توأم با آرامش: سه روش آسان
۱۴۶	با مبلغ ناچیز هم می‌توان زندگی راحتی داشت
۱۴۹	۱۸. کار در دنیای مردانه
۱۴۹	اگر ما زنان کار نکنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟
۱۵۰	بازی با اصول مردانه
۱۵۲	چه چیزی زن را از پای در می‌آورد؟
۱۵۳	نبرد خود را انتخاب کنید
۱۵۷	۱۹. نسل ساندویچی
۱۵۸	زن، یک موجود کمک رسان!
۱۵۹	حمایت جامعه
۱۶۳	۲۰. زندگی زنشویی
۱۶۳	چه چیز باعث رنجش خانم‌ها می‌شود؟
۱۶۴	هنگامی که در پیوند زنشویی خلل ایجاد می‌شود
۱۶۶	همکاری و کار زنانه
۱۶۸	صمیمیت و حمایت‌های عاطفی
۱۶۹	آیا ازدواج می‌تواند کارساز باشد؟
۱۷۱	بخش ۵: اصل مطلب
۱۷۳	۲۱. یک داستان
۱۷۳	یک زن از زندگی چه توقعی دارد؟
۱۷۷	۲۲. شبکه‌های اینترنتی

۲۳. دعای صبحگاهی ۱۷۹
- بخش ۶، خواهر در مسافرت ۱۸۱
۲۴. یادداشت‌های پایانی ۱۸۳

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

من زنی حقیقت‌گوی هستم

کتاب‌هایی که با عناوین مختلف در زمینه حفظ تعادل روانی به رشته تحریر در می‌آیند، ممکن است به عاملی برای نارضایتی شما از خودتان تبدیل شوند. به عنوان مثال: «شما کتابی را از نویسنده معروفی به نام دکتر «بی‌عیب و نقص» یا «زمانی من یک موجود پست بودم اما اکنون یک انسان کامل هستم» را برمی‌گزینید. با خواندن این کتاب‌ها به این فکر می‌افتید که اگر شخصیت این کتاب توانسته خود را تغییر دهد، چرا من نتوانم؟ یا این که آیا من تنها کسی هستم که از مشکلات فرار کرده و تسلیم سرنوشت می‌شود؟»

بسیاری از زنان عصر ما، با وجود کوشش‌های فراوانی که برای کسب موفقیت‌های شغلی، داشتن خانواده‌ای شاد، کسب لذت از زندگی و نیز ایجاد تغییرات مطلوب در دنیا انجام می‌دهند، در وجود خود غمی پنهان دارند که قادر نیستند آن را به زبان آورده و با دیگران در میان بگذارند. در این رابطه باید گفت: «ما نسلی هستیم که از او انتظار می‌رود با همه چیز کنار بیاید.»

باید یادآور شوم که این کتاب برای آن گروه از زنانی که جهت تأمین مخارج زندگی و تربیت فرزندان، به ناچار به سه یا چهار شغل روی می‌آورند، نمی‌تواند کارساز بوده و مشکلات آنان را رفع نماید.

زمانی که قلم در دست گرفتیم و از صمیم قلب شروع به نوشتن کردیم. مطلع نوشته‌هایم را شعری قرار دادم که در ذیل می‌آید. من این شعر را برای تمامی

مشترکین ماهنامه‌ام ارسال کردم با این امید که به دست افرادی که در این زمینه با من هم عقیده هستند، برسد. برای مثال مادری دو نسخه از این شعر را برای فرزندانش فرستاد و خطاب به آن‌ها گفت: «زندگی من نیز مصداق این شعر بود، شاید شما بهتر بتوانید درک کنید که انتخاب‌های من چگونه بودند و برایم چه ارزشی داشتند؟»

اگر شما زن جوانی هستید که به تازگی زندگی خانوادگی، کار یا زندگی شخصی خود را شروع کرده‌اید، شاید کتاب معروفی که عنوان آن «چرا منتظر آنچه که انتظارش را داری، نشسته‌ای» است، را خوانده باشید.

شعری که من سروده‌ام نیز در بارهٔ اموری است که به انتظار آن‌ها نشسته‌اید، در حالی که سال‌های عمرتان همچون برق و باد می‌گذرند و شما هنوز منتظرید. پس، از هم اکنون به فکر ایجاد تعادل در زندگی‌تان باشید و نگاهی به درون خود بیاندازید.

باید در نظر داشته باشید اگر زندگی را بسیار سخت می‌پندارید، همان سختی‌ها و مشکلات همچون زمین حاصلخیزی است که خردمندی‌های شما بر روی آن خواهد رویید. این شعر را به شما تقدیم می‌کنم. به امید روزی که خودتان، شعری به مراتب زیباتر و جذاب‌تر از این را بسرایید.

من زنی حقیقت‌گوی هستم

آن کودکان، اکنون بزرگ شده‌اند و

به سراغ زندگی خود رفته‌اند

اما آن گناهکار ابدی،

هنوز با من زندگی می‌کند،

میهمانی ناخوانده که،

بدین سادگی

از این جانمی رود.

مادر خانه نشینم یادم می‌داد،
 شوهری ثروتمند پیدا کن!
 تو لیاقتش را داری، زیبا و باهوش هستی
 اما من در اندیشه دیگری بودم
 من خواستار زندگانی آزاد از نوع نسل جدید بودم،
 نه زن دهه ۱۹۵۰ که بخش کیک پزی کتاب آشپزی را ورق می‌زد.
 در آن کتاب، به چنین جملاتی بر می‌خورید:
 «حتی یک غذای ساده همراه با بیسکویت‌های خانگی معرکه می‌شود.»
 مادر بیسکویت‌ها و کیک‌های محشری درست می‌کرد
 در حالی که شمع وجودش رو به سردی می‌گراید و
 آن تکه‌های کوچک شیرینی را درست می‌کرد تا کسی متوجه
 غم‌هایش نشود.
 غمی به سبب ناتمامی رویاهایش و فرزندان ناسپاس!
 آه گویی قلبش در سینه منفجر می‌شد
 و او چگونه می‌توانست که مرا نیز آن گونه ببیند؟
 اما من بیشتر می‌خواستم.
 من همه چیز را یک جا می‌خواستم!
 یک شغل جذاب با موقعیتی عالی!
 همسری دوست داشتنی که بتوانم عشق ابدی را
 در وجودش پیدا کنم.
 با فرزندانی که در حال نواختن موسیقی،
 مثل آب خوردن
 به دنیا بیایند و فرانسه را به روانی صحبت کنند.
 فرزندانی که به درجات عالی دانشگاهی برسند و

در رشته فیزیک سیارات از دانشگاه فارغ التحصیل شده
یا جراح معروف مغز شوند
تا فرصتی برای نجات زمین پیدا کنند.
در هر حال،

خوشبخت شوند.

در این زمان که زندگی را تجربه می‌کرد
و غذاهای رنگین را با رنج و زحمت بسیار تهیه می‌کرد.
و گلوله‌های فولادی را در دستانش آماده می‌ساخت،
یوگا نیز تمرین می‌کرد
و همچنان،

رویاهای مرا با طرح‌های عجیب و غریب خود
می‌آراست

و صلح را برای جهان به ارمغان می‌آورد.

بدون شک واقعیت جور دیگری بود.

بچه‌ها از زمان خود لذت نمی‌بردند،

آن‌ها فقط زمان بیشتری می‌خواستند

هر زمانی،

هر دوره‌ای که باشد،

آن‌ها با شادی هر چه تمام‌تر خواستار زمان بیشتری بوده

و حاضر بودند تا یک اتاق پر از اسباب بازی را

با آن عوض کنند تا بتوانند مرا در حال خواندن روزنامه

و با لباسی که آلوده شده

بینند!

زمانی که من آن‌ها را به آن مهد کودک هولناک

می بردم،

آن چنان

از ترس فریاد می کشیدند که گویی

پیگانه ای آن ها را می رباید.

آه که چه درمانده به پاهایم آویزان می شدند

و تقاضای ترحم داشتند

دانه های اشک بر گونه های فرشته سای آنان می غلطید

و من که قلبم آزرده می شد

آرزو می کردم که ای کاش

تألم روحی آن ها اندکی کاهش می یافت.

و در وجودم،

احساس گناه شعله می گرفت.

قلبم فشرده و عضلاتم منقبض می گشت

چنان که حتی نخ جورابم در می رفت

و تکه ای آدامس را بر رویش می گذاشتم

اثر پنجه دستی که بر شنی نرم مانده باشد

طرح های دیوانه واری که گنجیه های محل کار

بسیاری از مادران روشنفکر و آزاد را

آراسته بود

درست پس از چرتی کوتاه

من به خود بالیدم و قسم یاد کردم تا

کار را بهتر شروع کنم.

با خود بگویند:

زمانی دیگر،

در قرنی دیگر

همسرم پیشنهادی داد که شاید

ارتباط زناشویی خوب باشد

ختماً، اما کمی صبر کن تا به کارهایم برسم

بگذار نگاهی به لیست سلامتی ببندم

و بچه ها را به رختخواب بفرستم،

به دلواپسی هایشان گوش دهم،

از ترس خواب های بد دلداری شان دهم،

و داستان های تقویت روحیه را

برایشان بخوانم

به آن ها یاد دهم،

دعا بخوانند

و برای «پسرم جاستین» آواز بخوانم

کمر «راب اندری» را بمالم تا خوابش ببرد

لباس ها را در ماشین لباسشویی ببندم

توالت را،

آن گونه که نمودار سلامتی نشان می دهد

بشویم!

گرچه راکه از نفس افتاده دوباره از طبقه همکف،

بیرون بیاورم

گرچه لعنتی!

امید دارم که عقابی از آسمان بیاید و شبانه

ترا برباید

این حیوان دست آموز نازنازی خانواده...

دست ننگه دار!

این اصلاً درست نیست.

فردا باید او را برس بزنی

تا موهای شکمش گلوله نشود

یادت باشد که مراقبت های بهداشتی اش را فراموش نکنی!

همین الان به مادر ت تلفن کن

به مادر دیروز!

با مکشی طولانی شروع به صحبت خواهد کرد

مکشی که گویی چندین سال طول می کشد

اوه! این خودتی! فکر می کردم مردی!

احساس کردم که شاید این تنها راهی باشد

که بتوان کمی استراحت کرد

بدون شک حرفم خنده دار نبود

حتماً با خود فکر می کرد که من

وقتم را به بطلالت می گذرانم.

«آب معدنی، اسمش را نیاور»

چون انگور می خوردم و ماساژم می دادند

و من

منتظر بودم تا لاک ناخنم خشک شود

حالا موقع خواب است. ساعت را برای

پنج صبح تنظیم می کنم.

و قبل از آن که بچه ها بیدار شوند،

باید کمی بدوم

باید همیشه روی فرم باشم

تا در نظر همسرم زیبا و جذاب جلوه کنم
البته اگر او بتواند مرا ببیند!
خدا را شکر که اکنون خوابیده است
حداقل امشب،
از روابط جنسی خبری نیست
صبح زود
قبل از آن که هوا روشن شود و بچه ها بیدار شوند
سه مایل می دوم
صبحانه شان را می دهم و ناهاری مقوی را
برایشان بسته بندی می کنم. ناهاری که
صدای آن ها را در می آورد.
آن ها دل شان شیرینی می خواهد
و متعجبند آن شبه نان ها چیستند که
دوستان شان می خورند!
دوستانی که مادران واقعی دارند
مادرانی که طرز تهیه نان قهوه ای با آرد سویا و جوانه گندم را
خوب بلدند.
پس این هم به جیره روزانه مهد کودک شان اضافه می شود
آیا راه گریزی برای مادر هست تا
از دست شان رهایی یابد؟
اگر می شد چه خوب بود
یا این که باز هم
به پای مادر آویزان شده و قلب او را
از سینه در می آورند؟

این دو خصیصه بانوی گناهکار ابدی است
 یک موجود ددمنش که انتقاد واقعی و خیالی را
 توأماً در سر دارد،

همه مادران کمال گرایی که تا به حال زیسته‌اند،
 و به زودی، دلایل کافی را

برای حرف خود
 پیدا خواهند کرد که می‌گویند،

می‌خواهم دایه‌ای پیدا کنم
 حتی اگر مجبور شوم که در خیابان
 مداد بفروشم!

یک دایه با حقوق سنگین که،
 تخصصش تربیت کودکان است

اوه، حقوق درخواستی او از حقوق من هم بیشتر است
 این دیوانه کننده است و در صورت نیاز

به کمک «جدی»،

هر شب زمانی که به خانه
 می‌آیم،

نیم ساعتی را باید با او

روان درمانی کنم تا احساس نهانی او را،

مثلاً درباره این که می‌خواهد هنرپیشه میهمان
 شو تلویزیونی «جری اسپرینگر» باشد را

از ذهنش خارج کنم

من در این فکرم که کی برای کی کار می‌کند؟

من برای او یا او برای من

از صمیم قلب دلم می‌خواهد اخراجش کنم
اما هر چه باشد،

از مهد کودک که بدتر نیست

زمانی که استعفایش را نوشت،

نفس راحتی کشیدم،

اما باز هم گریستم

هنگام مسابقه فوتبال بچه‌ها و تئاترهای شان یا

زمان اجرای کنسرت یا مسابقات ورزشی شان،

باید دست از کار بکشم

انجمن‌ها یا بازدیدهای پزشکی،

زمان مرخصی،

زمان‌های دزدیده شده‌ای است که با نرخ

سود «ریا» به ما بر می‌گردد

من تا توان دارم ساعت‌های گم‌شده را

با کار کردن تا بوق سگ

در روزهای تعطیل که دیگران به استراحت می‌پردازند،

جبران می‌کنم.

درست آن هم موقعی که شما یک هفته کامل را

با انجام کارهای مختلف،

شست‌وشو و آشپزی

و بیرون رفتن با بچه‌ها گذرانده‌اید.

از اوقات تعطیل،

باید نهایت استفاده را کرد.

مانند گذاردن خرگوشک‌های خاک آلوده بر زانوان

که تار عنکبوت چند نسل گذشته را با خود یدک می‌کشند
همسرم غرولندکنان می‌گوید:

«نکند دچار جنون کار یا چیزی شبیه به آن شده‌ای؟»

سپس جرعه‌ای از نوشیدنی خود را سر می‌کشد و

درختچه‌های تزئینی مورد علاقه‌اش را قلمه می‌زند

میل به کشتن در من زبانه می‌کشد،

یا دست کم،

با قلب، رثوفی که دارم،

او را در لباس مستخدمی فرانسوی می‌بینم که به خدمت مردی کوتاه قد و

وسواسی با سیبل‌های چرب و ریش بزی درآمده و فهرست بلند بالایی را در

دست گرفته است

اما من نفس عمیقی می‌کشم و با لبخند به او پاسخ می‌دهم:

«نه من فقط یک مادر شاغل هستم.»

کسی راهنمایی‌ام نکرد،

شاید چیزی نمی‌دانستند یا احتمالاً خیلی کم

و تعداد آن‌هایی که می‌دانستند،

اندک بود

هیچ کس اعتراف نکرد،

در صورتی که،

کاری بس ناجوانمردانه بود

ما آزاد شده بودیم و به این شرایط عشق می‌ورزیدیم.

این طور نبود؟

همواره رهبران نهضت‌های اجتماعی و مسئولان امور بهداشتی و سلامتی

در مورد عدالت اجتماعی بحث و تبادل نظر می‌کنند

به نظر من این حرکات‌ها بدان معناست که

مبادا با کوچک‌ترین تلنگری

این خانه پوشالی ساخته شده از ورق‌های بازی را
ویران کنیم.

برای استراحت کوتاه مدت

«غش کردن» چیز خوبی است!

با این وجود زندگی به مسیر خود ادامه می‌دهد و تو

همواره سعی داری بهترین گام را برداری

و زمانی که همچون دکتر «سنانس» سخت می‌کوشی،

یعنی آن هنگام که پسرها هنوز کوچکنند،

من هم درست یکی از آن مردان می‌شوم.

مردی با ویژگی‌های کاملاً زنانه

با این تفاوت که؛

چند وقت یک‌بار آبستن می‌شوم

اما به نظر می‌رسد این موضوع چندان مهم نباشد یا

شاید اصلاً به چشم نیاید.

آنچه که اهمیت دارد،

رسیدگی به کارهای علمی،

جذب بازار کار شدن،

رقابت،

گسترش آزمایشگاه‌ها،

ارتقای شغلی و حضور در نشست‌های سالانه و آموزش

دانشجویان رشته پزشکی است

یا کارم را با امور هیجان‌انگیز دیگری نظیر،

اقدام‌های قاطع و سریع انجام دهم.
 مانند برگزاری انجمن‌های کتابخانه‌ای و انتشار کتب مختلف
 که به دنبال آن،
 استاد میهن دوست عزیزی، با
 کراوات آبی رنگ،
 لبخند شهوتناکی را تحویلیم داده و
 مرا پر افتخارترین عضو دانشگاه خطاب می‌کند
 تنها شش روز پس از به دنیا آمدن جاستین به سرکار برگشتم،
 نباید از خود ضعفی نشان می‌دادم یا انتظار داشته باشم که دیگران کمکم کنند.
 من به منزلهٔ سیم دوم آلت موسیقی بودم.
 یعنی یک نوازندهٔ دستیار.
 و این حق من نبود. منی که
 به مدت شش سال تمام و حتی قبل از آن
 دوران تحصیلی‌ام را گذراندم.
 مادرم برای مراقبت از جاستین یک ماهه،
 پرستاری را استخدام می‌کند.
 انتظار حملات اعضا را دارم
 بدون تردید،
 لیست اعتراضی را به دستم خواهند داد
 «اندري» مهارت کافی در ادای کلمات ندارد.
 ظاهراً وقت کافی برای تعلیم او نگذاشته‌ام
 جاستین از کلاسش غایب می‌شود
 آیا چیزی می‌نوشد،
 آیا زمان آن رسیده تا با او دربارهٔ مسایل جنسی صحبت کنم؟

نکنند زمانی که «جری پل» مشغول کار است، بچه‌ها...
خداوندا! از دست من چه کاری ساخته است؟
اکنون، پنجاه ساله‌ام و هنوز می‌توانم بخندم یا یک چیزی شبیه به آن
من زنده‌ام و سناریویی برای ادامه نمایش زندگی‌ام دارم
البته اگر بتوان آن‌ها را به سبک امروز در آورد
اولین دندان شیری «اندری» روی فرش افتاد
به گمانم سگ پرستار آن را خورد
برای پیشرفت آنان
به چندین سال روان درمانی نیاز دارم
زمانی که برای شرکت در مسابقه فوتبال،
مرخصی نیمه وقت می‌گیرم،
بار سنگین نگاه مادران خانه‌دار را
بر روی شانه‌هایم احساس می‌کنم
بانوی گناهکار ابدی ما
از پس پرده نازک وجدان خویش
نجوا می‌کند
چرا تو باید
دنیا را تغییر دهی
اما بدان که
اوضاع همیشه همین بوده و
به همین منوال خواهد بود
اما حوا و سیبش
با تویی که
نابود کننده کودکی و نژاد بشر هستی

فرق دارند

در انجمن‌های مدرسه

فرزندانم بزرگ شده‌اند و همسرم نیز که یکی از دوستانم او را

«شوهر سابق» خطاب می‌کند،

به راه خود رفته است

زمانی که دیگر عشقی نمانده

چه دشوار است

شعله‌ور نگه داشتن آتش عشق

اکنون که از یکدیگر جدا شده‌ایم

در عالم خواب که سراسر، رویایی است شیرین

خود را می‌بینم که دست در دست او

به سوی افق بی‌کران پیش می‌روم

اما حتی در دنیای رویاها نیز،

حقیقت تلخی که نصیبم شده را می‌بینم

ما که سال‌های جوانی را با هم سپری کرده‌ایم،

در دوران پیری از یکدیگر غافلیم و

هر کدام به راه خویش می‌رویم

ما از خانواده‌های

پست مدرن درجه یک هستیم!

در خواب به او می‌گویم:

فکر نمی‌کردم کارمان به این جا بکشد

اما هنگامی که از خواب بیدار می‌شوم،

بالش زیر سرم از اشک خیس شده است.

جایی در امتداد این راه،

اشتغال،

تنها هدف زندگی است

و به میزانی بسیار اندک

کار است که نمی‌گذارد تا من

در اقیانوس پرتلاطم غم‌ها،

غرق شوم

در هر صورت،

اکنون بیشتر از سابق سرگرم کار هستم

اما من مانده‌ام و سه بچه که باید از آن‌ها مراقبت کنم!

اوه، فراموش کردم که بگویم یک خدمتکار هم دارم.

چون حالا دیگر پول خوبی در می‌آورم

یعنی موقعیتی که هر زن خانه‌دار دیگری آرزوی آن را دارد.

دنیای ما به سرعت به مسیر خود ادامه می‌دهد و

جانشین من،

قدرت کافی برای مقابله با امواج را ندارد

پست الکترونیکی من پر از آگهی‌هایی است که به من می‌گویند

چگونه پول‌هایم را خرج کنم

در حالی که پوستم را می‌کشم و ترمیم می‌کنم،

همزمان زبان ایتالیایی را نیز فرا می‌گیرم.

حوصله کارهای اضافی را ندارم

زیرا فرصتی برای آن‌ها نیست

راستی

زمانی که فرزندانم کوچک بودند من چگونه این کارها را می‌کردم؟

اکنون به نظر می‌آید که تنها کار مهم من همان مسواک زدن است!

پس من چگونه از عهده تربیت آنان بر آمدم؟
 حالا آن‌ها مردان بالغ زیبایی هستند که به وجودشان افتخار می‌کنم.
 درست است که در زندگی متحمل عذاب شدند
 و زخم‌های واقعی بر دل‌شان نشست،
 اما آن زخم‌ها کشته نبودند
 آن‌ها نیز مانند دیگران، غم و شادی فراوانی داشتند
 آیا کسی را می‌شناسید که غیر از این باشد؟
 پسرانم از عشق من نسبت به خودشان آگاهند
 اکنون آن‌ها درک می‌کنند
 تا چه حد برایشان زحمت کشیده و
 باید بابت تمام زحمت‌هایم،
 ممنون من باشند
 به راستی آن‌ها باعث شادی من می‌شوند
 تا جایی که از شدت شوق مرا به گریه می‌اندازند
 اعتراف می‌کنم که به زحمتش می‌ارزید.
 من آن‌ها را از صمیم قلب دوست دارم
 تربیت آنان مهم‌ترین کاری بود که در طول زندگی‌ام انجام دادم.
 حال آن‌ها هستند که نگران زندگی‌شان می‌باشند
 آیا می‌توانند والدین خوبی باشند؟
 آن‌ها نمی‌خواهند تربیت فرزندان‌شان را به مهدکودک بسپارند.
 آن‌ها می‌گویند:
 نمی‌گذاریم کسی در بزرگ کردن فرزندان‌مان دخالت کند.
 اما راه درازی را پیش رو دارند.
 باید خانه بخرند و با اضافه کاری

در ایام تعطیل، بهای آن راپردازند.

دو شغلی باشند و بانوی گناهکار جاویدان مان را به صرف شام دعوت کنند.

ماشین آخرین مدلی بخرند و از جان و استخوان مایه بگذارند و

به خاطر آن زندگی زناشویی شان را به خطر بیاندازند

یا این که،

اسباب بازی هایی را بخرند که هر کس دست کم یکی از آن ها را دارد.

و بابت هزینه آن نیمه شب ها کابوس ببینند.

تا کی؟ چقدر مهم است؟ مگر ما چقدر زندگی خواهیم کرد؟

اصلاً چگونه باید زندگی کنیم؟

البته آن ها آن قدر بالغ هستند که بفهمند بعضی انتخاب ها درست یا غلط اند

با وجود حسن نیتی که دارند،

افسوس که بعضی از آن ها در اشتباهند

احتمالاً، یکی از مهم ترین چیزهایی که در زندگی یاد گرفتند،

این بود که می دیدند که من تا چه حد با زندگی دست و پنجه نرم می کردم

چیزی که مادر بزرگ شان هیچ گاه با آن مواجه نبود

و این که وقت، با ارزش ترین گوهری است که شما می توانید

به خانواده تان بدهید

زنان نسل من، از میان جنگل های انبوه و دشوار

به راحتی گذشتند و تمام موانع را از سر راه خود کنار زدند

ممکن است که نتیجه خوبی نگرفتند،

اما کار آن ها به منزله نور امیدی است که،

راه صحیح را به زنان نسل جدید نشان می دهد.

دنیا دائم در حال تغییر است.

اکنون «بتی کروکر» مرده،

مادر من نیز مرده و من نیز
کم کم به عکس‌های آلبوم خانوادگی ملحق می‌شوم
نوعی از مادر سالاری جدید که موزیانه پیش می‌رود.
اما من هنوز زنده‌ام و از دور مراقب فرزندانم بوده
و امید دیدن نوه‌هایم را از دست نداده‌ام.
آن‌ها جهان را دوباره خواهند ساخت.
این کار وقت کافی و زمانی قلب‌های مصمم و افکاری قوی می‌خواهد.
در همان زمانی که درس زندگی کردن را می‌آموزیم،
یاد خواهیم گرفت که
دنیا را چگونه بسازیم.
و این دلیلی است که من را به نوشتن این کتاب ترغیب کرد
این کتاب چگونه نوشتن، نیست.
اگر می‌دانستم
که
چگونه می‌توان بلای «مدرنیت» را از بین برد،
همه کارها آسان می‌شد؛
و بدون تردید، انسان ثروتمند و معروفی می‌شدم.
جو را کنار چشمه آب خشک می‌کردم و
یا در جنگل به مکاشفه پرداخته
و به انتظار نور می‌ماندم تا مرا از گمراهی برهانند.
هنوز تصمیم قطعی نگرفته‌ام که کدامین راه را برگزینم
احتمالاً هیچ کدام را،
زیرا هنوز از صمیم قلب به «بودن خود» اطمینان ندارم.
مشغولیت زیاد،

این چیزی است که من انتخاب می‌کنم و
روز به روز بیشتر خواهد شد.
اما، به‌خوبی می‌دانم که من چیزی را انتخاب کرده‌ام که زنان قبل از من
آن را تجربه نکرده‌اند
دنایای جدید زنان که در حال پیشرفت است بسیار گران‌بهاست.
نمی‌دانم تا به کجا خواهد رسید،
اما این را خوب می‌دانم که
اگر کارمان را به‌خوبی انجام دهیم،
به مقصود خویش خواهیم رسید.
هدف این است که سالم و پاک باقی بمانیم
زیرا در دنیایی که به شدت به دور خود می‌چرخد
نیروی گریز از مرکز، ما را تکه تکه خواهد ساخت
دستی این طرف، پایی آن طرف
و قلبی که نمی‌داند کجاست
خوابست که بدانی چگونه به خانه باز می‌گردد
تو پس از سال‌ها سرگردانی
در بیابان، تشنه لب و گمشده به خانه‌ات باز خواهی گشت
خوابست بدانیم که زن‌ها قادرند چه کارهایی را در خفا انجام دهند
کارهایی مهم‌تر از سائیدن دستشویی
آن زمانی که ما جوراب شلواری مان را بالا می‌کشیم
در دنیای حساسی زندگی می‌کنیم که تار و پود آن نازک است
و اگر زن‌ها از وظایف خود غافل شوند، همه چیز از دست می‌رود
و به همین سبب است که می‌خواهم
در خواندن این صفحات شریکم باشید

تقدیر و سپاس

من بخشی از این کتاب را به تشکر از دوستان اختصاص داده‌ام. اما با نوشتن این بخش کوتاه، نتوانسته‌ام پاسخگوی زحمات آنان باشم. فکر کردن به افرادی که مرا در نوشتن این کتاب یاری کردند، مرا به این فکر فرو می‌برد که چگونه زن‌ها، دوستی خود را ثابت کرده و هنگام نیاز به کمک یکدیگر برمی‌خیزند.

به سبب آن که تعداد دوستان دانشگاهی‌ام که مرا در نوشتن این کتاب یاری کردند، بسیار زیاد بوده، و نوشتن نام آن‌ها از حوصله این مقوله خارج است، لذا از این کار صرف نظر می‌کنم و امیدوارم این خانم‌های والا مقام و با عاطفه به دل نگیرند، زیرا می‌دانند که من تا چه حد به مقام والای آنان افتخار و آن‌ها را از صمیم قلب تحسین می‌کنم. این دوستان عزیز با وجود مشاغل گوناگونی که دارند، همواره تارهای نامریی از دوستی را ایجاد کرده‌اند که تمامی آنان را در جهان به یکدیگر پیوند می‌دهد. زنان با بیان حقایق، مشارکت در غم و شادی، احترام به اشک‌ها و حمایت از یکدیگر، دوستی خود را ثابت می‌کنند. من از تمامی کسانی که مرا در برنامه‌ریزی و سختی‌هایی که در طول این راه کشیده‌ام یاری داده‌اند، نهایت تشکر خود را اعلام می‌کنم. من در این مسیر هر چند کوتاه، از شما خواهران عزیز و دلسوز، درس‌های فراوانی آموختم به نحوی که میزان آگاهی بسیاری از همکاران عزیزم که افتخار همکاری با آن‌ها را در بسیاری از برنامه‌های زنان داشتم، در لابه‌لای صفحات این کتاب مشهود است. درایت فصیحانه «جانت کوین» در باره «ادوار انتقالی» در مورد چگونگی زندگی در میان زمین و هوا یا اوقاتی که شک و دو دلی «ندانستن» در من ریشه گرفته و با سختی‌های زیادی مواجه می‌شدم؛ کمک

بسیاری به من می‌کرد. عشق و فرزانی‌اش به همان میزانی که در زندگی‌ام کارساز بود، در حیطه کاری نیز نقش بسیار مؤثری داشت.

شعری که در مقدمه کتاب آمده نیز با الهام از کتاب جانث سروده شده است. «من زنی حقیقت گوی هستم.» «من زنی هستم که صدای خود را پیدا می‌کند.» سپاس از موهبت خارق‌العاده زن بودن.

احساس لطیف و صداقت عمیق «لورتا لاروش» در تمامی صفحات این کتاب قابل لمس است. اگر شما به سنگ مزارتان بیاندیشید که بر روی آن نوشته شده «کسی که به آرزوهایش رسید و عاقبت مرد» بدون تردید، زندگی بهتری خواهید داشت.

چیزی که من مایلم همیشه و در هر حالتی وجود داشته باشد آن است که، کارمان را با خنده انجام دهیم و خنده را با زندگی پیوند زنیم.

من و «الیزابت» شش پسر داریم و به مدت بیست سال در غم‌ها و شادی‌های زندگی شریک هم بوده‌ایم. هر زمان که یکی از ما دچار گرفتاری شده به کمک یکدیگر شتافته‌ایم. او همواره به خواسته‌هایم پاسخ مثبت می‌داد و مرا حمایت می‌کرد. هنگامی که با یکدیگر بودیم، دنیای درون و بیرون خود را سیر می‌کردیم. تقریباً از دهه ۱۹۸۰ به بعد او مرا در تمامی زمینه‌هایی که به انجمن‌های زنان مربوط می‌شد، یاری می‌کرد و دریچه‌های زیادی را بر روی من گشود و همین امر سبب شد تا به دنیای سحرانگیز زنان توجه بیشتری داشته باشم.

«لوزی مسن» و «کاتلین گیلگان» در امر نوشتن این کتاب به یاری‌ام شتافتند و مانند مشاور و حامی و نیز دوستان صمیمی در آسمان زندگی من می‌درخشند. «لوزی» بسیار ماهرانه و همچون نماینده‌ای تام‌الاختیار با رفتاری بسیار شایسته به تلفن‌ها و ایمیل‌های من پاسخ می‌داد. رفتار او آن قدر زیبا و پسندیده بود که هر کس با او تماس می‌گرفت یا او را ملاقات می‌کرد، شیفته رفتار او می‌شد. او با رفتارش سه نکته اساسی را به من آموخت:

۱. با روحیه شاد با دیگران صحبت کن؛ ۲. از وجدانت تبعیت کن؛ ۳. حتی

اگر حوصله‌ات سر رفته و حوصله نداری باز هم با خودت مهربان باش.

او بسیار شوخ و سرزنده است و کارهای بزرگی از او برمی آید.

«بروک ادی» ارتباط خوبی با زنان جوان داشته و با وجود سن کم، بسیار باهوش است. از نظرات خوبی برخوردار است و من از او به خاطر مواردی که به طور مرتب به من گوشزد می‌کرد، سپاسگزارم. «کریس میبارد» خودش را با ما یکی دانسته و ما را همچون خانواده خودش به حساب می‌آورد و سال‌های طولانی با عشق و وفاداری فراوان این رابطه را حفظ کرد. من و او نکات زیادی از هم یاد گرفتیم.

«آندریاکوهن» در فراهم آوردن مقدمات کار و تحقیقات خانگی مشارکت داشت و باعث ایجاد شادی و شغف و ایمیل‌های شاد می‌شد که تلاش او به تنهایی یک کتاب است. دوستم «مارا دیویدسون» حمایت بی دریغ و چشمان نافذ یک نویسنده را در اختیارم گذاشت.

البته زنان بسیار دیگری نیز بودند که دوستی با آن‌ها باعث پیشرفت کارم می‌شد در این میان دوست صمیمی بسیار عزیزم، «سلیا تاکسترهابارد» با مناعت طبع خود باعث قوت قلب من می‌شد و مرا در ادامه این راه یاری می‌داد. «شرلی ریچاردسون»، «مونا لیزا شولتز»، «رابین کاسارجیان»، «هونگ لنگ چیام» «اوریا مانیتین دریمز» «راشل نائوی ریمن»، «کریستین نورترپ» و «ترز شرودر - شکر» از زنانی بودند که همواره به من روحیه داده و هر کدام از آنان در موقعیت‌های بحرانی به یاری‌ام شتافتند، کار آن‌ها این حس را در من ایجاد کرد که من هم دستاورد تلاش خود را به آن‌ها اهدا کنم. هنگامی که من به حمایت‌ها و پیشنهادهای سازنده آن‌ها نیاز داشتم، به کمکم می‌شتافتند. من چقدر خوش شانس هستم که چنین دوستانی دارم. گاهی اوقات تلنگری به خودم می‌زنم که نکند دارم خواب می‌بینم. در عجبم از این که چرا این قدر مورد لطف و حمایت دوستان عزیزم قرار گرفته‌ام در صورتی که هیچ کار ممتازی انجام نداده‌ام.

هم چنین از دوست عزیزم «آدام انگل» به سبب کمک‌های فکری که در هنگام سختی و فشار کار به من کرده و مرا به تحریر کتاب ترغیب می‌کرد، نهایت تشکر و امتنان را دارم. از پسرانم، «جاستین و آندری» و عروس نازنیم «ناتالیا» نیز تشکر

می‌کنم. شما را از صمیم قلب دوست دارم. شماها زندگی و شادی حقیقی من هستید. از شما به خاطر این که به من اجازه دادید تا برخی از ماجراهای زندگی مان را در این کتاب نقل کنم، نهایت تشکر را دارم و امیدوارم که در بیان آن‌ها، عدالت را رعایت کرده باشم.

هم‌چنین از تمامی افرادی که در انتشارات «هی‌هاوس» به من کمک کردند، سپاسگزارم. بار دیگر از «رید تریسی» تشکر می‌کنم. چرا که او مرا در انجام این کار یاری نمود و باعث شد بتوانم از «صلح و آرامش» سخن بگویم. سپاس و تقدیر فراوان از «جیل کریمر» که با تجربه بسیار، این کتاب و سه دست نوشته دیگر را ویراستاری کرد. و در نهایت از تمامی کارکنان بخش هنری انتشارات «هی‌هاوس» نیز کمال تشکر و سپاس را دارم.

در خاتمه قصد دارم از تمامی بانوان نویسنده‌ای که حاصل کارشان در من تأثیر به‌سزایی گذاشته و حتی در شیوه نگارش متن راه‌گشایم بوده‌اند، تشکر و قدر دانی نمایم. نکته‌ای که بد نیست در این جا به آن اشاره کنم این است که قبل از آن که شروع به نوشتن کنم، کتاب «آلیسون پیرسون» تحت عنوان «نمی‌دانم چگونه این کار را کرده» که درباره مادری شاغل به نام «کیت ردی» بود را خواندم. پس از خواندن این کتاب تا دیر وقت بیدار ماندم، راه رفتم، خندیدم و گریستم و شما تأثیر آن را در پیش‌گفتار به خوبی حس می‌کنید و در بخش تشکر و تقدیر در موخره کتاب، نیز ذکر شده است.

یکی از نویسندگان مورد علاقه من «اوریا مونتین دریمر» است که از کتاب‌های جالب او نیز نقل قول کرده‌ام. «الیزابت برگ» نیز یکی از نویسندگانی است که می‌توان حقایق زندگی را در لابه‌لای صفحات کتاب‌هایش مشاهده کرد، او الهام بخش من در قسمت «بازگشت به خانه‌هایمان» می‌باشد. شما تأثیر کارهای این عزیزان را در سراسر کتاب مشاهده خواهید کرد. امیدوارم که ضمن خواندن این کتاب از لذت خواندن کتاب‌های آنان نیز بی‌بهره نمانید.

مقدمه

همان طور که امواج باز می گردند

دیدگاه جوان های امروزی در مورد شغل و خانواده نسبت به گذشته تفاوت های بسیاری پیدا کرده است. امروزه تعداد مادران شاغل رو به افزایش است در صورتی که در زمان جوانی ما این گونه نبود یا اگر بود تعداد اندکی از زنان مایل بودند در خارج از خانه کار کنند. مگر این که از یک خانواده فقیر بوده و برای تأمین مخارج زندگی مجبور به کار در بیرون از خانه بودند.

به طور طبیعی طرز تفکر من و مادرم تفاوت های زیادی با هم داشت. مثل تفاوت مریخ با ونوس. نوع تفکر مردم به سرعت تغییر می یافت و برای زنان هم دوره من، فرصت های شغلی مناسبی در حال شکوفایی بود. ما می توانستیم به مدارس حقوق، پزشکی یا بازرگانی برویم و در بسیاری از رشته های دیگر ادامه تحصیل بدهیم. در آن دوران با وجودی که پرستاری و آموزگاری از حرفه های بسیار خوب محسوب می شد، اما تنها حرفه مجاز بانوان نبود، بلکه امکان این که در رشته های دیگر نیز فعالیت کنند وجود داشت. این یعنی حق انتخاب و داشتن خانواده ای که تو را از صمیم قلب دوست داشته و معنای درست زندگی را به تو بیاموزد تا بتوانی کاری که دوست داری انجام دهی.

مادرم از این تغییرات ناگهانی چندان خوشش نمی آمد. این که من از زن های

همدوره‌ای‌ام فراتر از زمان حرکت و فکر می‌کردم، در خانواده‌مان یک داستان کمدی شده بود. من تنها نمونه‌ای از هزاران زنی هستم که در دهه ۱۹۴۰ به دنیا آمده بود. خواست من از زندگی این بود که کاملاً مستقل باشم و به جای ازدواج اجباری و براساس سنن، صاحب شغل و منصبی شوم و برای مادرم که طرز تفکرش با من تفاوت داشت، احساس ناخوشایندی بود و او را می‌ترساند. او قبل از این فشارهای روانی زیادی را متحمل شده بود.

او مانند تمامی مادران دیگر خوشبختی مرا می‌خواست و این خوشبختی را در چتر حمایت یک مرد می‌دید، مردی لایق که مرا در مسائل مالی‌ام تأمین کند. او چهل ساله بود که مرا به دنیا آورد و زمانی که زن جوانی بودم او در وضعیتی نبود که همان حرف‌های همیشگی را تکرار نموده و آن‌ها را به کرسی بنشاند. اما حرفی که همیشه در طول سال‌های دوران تحصیل من در دانشگاه می‌زد این بود که «این علم و دانش فقط به درد خودت می‌خورد چرا که مردها از زنان باهوش خوش‌شان نمی‌آید. منظورت از این کارها چیست؟ یعنی می‌خواهی دانشمند شوی؟ اصلاً چی فکر می‌کنی؟ راه بدی را برای زندگی آینده‌ات انتخاب کرده‌ای. دختر جان عقلت را به کار بینداز و با یک پسر خوب و ثروتمند ازدواج کن.»

صدایش، صدایی بود از مقاومت اجتماعی در برابر نقش جدید زن‌ها. سنت قدیم به منزله دیوار محکم و استواری بود که از میلیون‌ها سال قبل یا کمتر ساخته شده و به واسطه آن زن‌ها نه در رأس بلکه در درجات پایین اجتماع قرار گرفته بودند و زنان هم دوره من ناچار بودند تا هر وجب از این دیوار ضخیم را با سرانگشتان خود خراب نمایند. اگر این کار دشوار بود که هنوز هم هست، باید اقرار کرده و گروهی را دعوت می‌کردیم تا این آواز را سر دهند. «ما که قبلاً گفته بودیم، جای زن در خانه است!» تقریباً تا همین اواخر، ایجاد برقراری تعادل میان کار کردن زن در بیرون از خانه و خانواده امری محال بود. چنین کاری غیر ممکن می‌نمود. اکنون که زنان جوان امروزی شروع به کندن این دیوار محکم کرده‌اند، کمی

خیال مان راحت شده و احساس امنیت می‌کنیم. اما خوب می‌دانیم که کار سختی را شروع کرده‌ایم. در این راه‌گاهی اوقات، خسته شده، تحت فشار روحی قرار گرفته و از این می‌ترسیدیم که مبادا کارمان خراب شود و در این مسیر مأیوس شویم. اما، حقیقت این است که ما بالاخره، مسیر را هموار کرده و به خواسته‌های خود خواهیم رسید.

قدرت آب هنگامی که امواج باز می‌گردند، بیشتر و قوی‌تر است و اگر نقش زنان فعلی در این انقلاب فرهنگی که شروع شده کمرنگ باشد، آرام نگه داشتن زنان دو نسل آینده کاری بسیار دشوار خواهد بود. زنان هم دوره‌ی من، یادشان رفته که حق رأی نداشته و باردار شدن یا نشدنشان در اختیار خود آن‌ها نبود.

بدون تردید، نوه‌های ما، سقف شیشه‌ای که یکی از نویسندگان فرزانه آن را «عصر طمع و سرعت» نامیده است به یاد نخواهند آورد.

اکثر زنان دو موقعیت جداگانه دارند. یک، وظیفه‌ای که به شغل روزانه‌شان مربوط می‌شود و دوم کار داخل منزل و رسیدگی به اعضای خانواده. برطبق آمارهای منتشره، زنان شاغل، روزی سه ساعت به کارهای منزل می‌پردازند. در صورتی که به‌طور متوسط، مردان در منزل فقط روزی «هفده» دقیقه کار می‌کنند و این حقیقت تلخی است که باعث تعجب می‌شود. احساس ضایع شدن حقوق یک زن، فشارهای روحی و روانی فراوانی را به دنبال دارد که در نهایت منجر به نابهنجاری‌های اجتماعی، از جمله طلاق شده و به تبع آن، در جامعه شاهد میلیون‌ها کودک دل شکسته هستیم که می‌بایست تا پایان عمر با عواقب تلخ طلاق دست و پنجه نرم کنند. در جامعه کنونی زنان، عامل دو سوم از طلاق‌ها هستند. امروزه، زنان شاغل به استقلال مالی دست یافته‌اند که در طول تاریخ نظیر نداشته است. از این رو، می‌توانند تمام معیارهای گذشته‌ای که با آن‌ها پیوند خورده بودند را کنار بگذارند. در این کتاب گفته شده که ما چگونه قادر خواهیم بود، خانواده و شغل را با هم داشته و بین آن‌ها تعادل ایجاد کنیم.

زنان، خواهان حضوری گسترده در عرصه کار هستند و می‌خواهند آن‌طور که شایسته مقام‌شان است، با آنان رفتار شود هم‌چنین خواهان ازدواجی هستند که مشارکت و رفاقت واقعی را در آن احساس کنند. آن‌ها خواستار این هستند که توانایی‌ها و هوش و ذکاوت‌شان به‌عنوان یک امر مسلم مورد تحسین قرار بگیرد. نحوه ارتباط زنان، معیار سنجشی برای ارزیابی دانش و کار آنان است و برای زنان امتیاز بزرگی محسوب می‌شود. در محیط خانوادگی، خواستار زندگی بدون ننگ هستند حال فرقی نمی‌کند، این زندگی به صورت مجرد باشد یا تأهل، در هر صورت زنان باید مورد احترام بوده و هیچ‌گونه انگی به آن‌ها زده نشود.

هم‌چنین زنان می‌خواهند که به‌عنوان مادر نیز مورد احترام بوده و به مشاغلی بپردازند که همراه آن فرصت کافی برای رسیدگی به امور منزل را نیز داشته باشند.



نقشه‌های راه برای سفر

در گذشته‌های دور زنان را موجودات ناقص‌العقلی می‌دانستند. اگر داستان‌های زندگی‌مان را با یکدیگر پیوند زنیم، در آن صورت، راه درست را برای نسل آینده هموار خواهیم ساخت و فرقی نمی‌کند که این نسل آینده پسر باشد یا دختر، مهم آن است که از آرامش روحی برخوردار باشد. آرامشی درونی در میان مردها و زن‌ها و ایجاد فرصت‌های مناسب برای هر دو قشر تا به نوعی متعادل زندگی کنند و عشق سرلوحه اصلی زندگی‌شان باشد.

زمانی که «جاستین» و «آندری» نوجوان بودند، یک روز دور هم پشت میز آشپزخانه نشسته بودیم و صبحانه می‌خوردیم، همان میزی که از چوب بلوط ساخته شده و هنوز کاملاً نو و تمیز بود. میز دیگری از چوب افرا، قدیمی و کثیف با پایه‌های شکسته و کج به چشم می‌خورد. بچه‌ها از کودکی تا آن زمان روی آن میز غذا خورده بودند و اثر انگشتان آن‌ها بر سرتاسر آن باقی مانده بود. من نیز تمام

مطالبم را بر روی آن می‌نوشتیم. بچه‌ها هم تکالیف‌شان را آن‌جا انجام می‌دادند. به دفعات روی آن غذا خورده بودیم. حالا دیگر می‌زی بود که به امان خدا رها شده بود. همان‌طور که بچه‌ها خاطرات کودکی‌شان را از یاد برده بودند. زمانی که جاستین شش ساله بود، یک شیار بزرگ روی آن کنده و اراه‌ای که به عنوان کادوی تولدش گرفته بود را بر روی آن امتحان کرده بود. اثر گاز گرفتن‌های مکرر ماکس، سگ خانوادگی‌مان، اثر چربی‌ها و دیگر مواد خوراکی در درزهای آن دیده می‌شد. ما با یکدیگر در مورد خاطرات خود اختلاط می‌کردیم و معتقد بودیم که روزگار چقدر سریع گذشته است. درست مانند بارش باران در یک بعد از ظهر. جاستین از بابت کالج‌نگران بود. اما اندری دانش آموز سال دوم دبیرستان و بسیار حرف‌شنو بود. اگر در دنیا تنها دو برادر وجود داشت که همدیگر را دوست داشتند، بی‌شک، آن دو، پسران من بودند. حتی در سخت‌ترین شرایط نیز، حامی یکدیگر بودند و من از این بابت بسیار خوشحال بودم.

همان‌طور که آب میوه‌شان را می‌خوردند برایم تعریف می‌کردند که دوران کودکی‌شان چقدر سخت گذشته بود. اما اکنون انتخاب‌های متفاوتی داشتند. «جاستین» می‌گفت: «من نیاز شما به کار را درک می‌کنم و می‌دانم تنها به خاطر نیاز اقتصادی این کار را نکردید، بلکه برای ارضای اشتیاقی سازنده و ایجاد تغییرات مثبت این کار را می‌کردید. من به شما افتخار می‌کنم.»

او مرا شایسته احترام می‌دانست.

در بیست سالگی، خود شیفتگی دوران کودکی از بین می‌رود. معیارهای جاستین تغییر کرده بود. او دیگر مرا به چشم کسی که به او شیر می‌داد نمی‌نگریست. بلکه کسی همانند خودش. البته این دیدگاه تازه است که شرایط جدید را به وجود می‌آورد. اکنون، ما دو نفر هستیم. و نه یک وجود متحد مادر - فرزندی. حال دیگر من برای او یک فرد تازه واردم. آندری هم مرا با نگاه تازه‌ای می‌نگریست. زمانی که او نوجوان بود سعی می‌کردم کاری کنم که به دلیل اشتغال

من در بیرون از خانه، بحران ایجاد شده برای او زودتر تمام شده و او خویشتن را پیدا کند.

سکوت و آرامش در آشپزخانه حکمفرما بوده و هیچ سرزنشی در کار نیست. در آن جا فقط من و دو پسر با گفت‌وگو با یکدیگر، به حقیقت پایان دوران کودکی دست می‌یابیم. جاستین می‌گوید: «مهدکودک برای بچه‌ها جای خیلی بدی است. قطره‌های اشکی که در چشمانش جمع شده، زیبایی چشمان سبز رنگش را دو چندان کرده است.» او می‌افزاید: «روزهای مهدکودک خیلی دیر می‌گذرند و تو دائم برای پدر و مادر، اسباب بازی‌ها و حتی برای خوابیدن در رختخواب خودت، حسرت می‌خوری. با این‌که بچه‌های زیادی دور و برت هستند، اما باز احساس تنهایی می‌کنی. من که بچه‌ای را نمی‌شناسم که از مهدکودک بدش نیاید.»

«آندری» هم با او هم عقیده است. او به خاطرات تلخ مهدکودک چهار سال نزدیک‌تر است و به خاطر آن و زندگی‌ای که داشته بسیار عصبانی است.

او می‌گوید: «یادتان می‌آید مادر بزرگ لیلی را به خانه آورده بودید تا از ما مراقبت کند؟ چه کسی خوشش می‌آید که هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شود یک غریبه را پیش خودش ببیند؟ از این‌که پیش کسی که از تو نگهداری می‌کند احساس راحتی نمی‌کنی، چقدر حالت بد می‌شود.»

«من علت کار شما را خوب می‌فهمم. در اصل شما بهترین کار را برای ما انجام دادید. من که اصلاً قصد بچه‌دار شدن ندارم. اما اگر روزی هم بخواهم بچه‌دار بشوم باید من یا همسر من در منزل مانده و از او مراقبت کنیم.»

این حرف او مرا نگران کرد. زمانی که متوجه تفاوت نگاه او به آینده می‌شوم، موجی از غم وجودم را فرا می‌گیرد و در همان حال به چشمان صادقانه او می‌نگرم. در حالی که غم و اندوه عمیقی را در خود احساس می‌کردم به آن‌ها گفتم: «من واقعاً متأسفم از این‌که، انتخاب‌های من در زندگی باعث این همه دردسر و زحمت برای شما شد. احساس می‌کردم که دارم بهترین کار را انجام می‌دهم.» صحبت‌های

ما در بارهٔ موضوعی که شروع کرده بودیم، ادامه داشت.

در حین صحبت و در حالی که به حرف‌های آن‌ها گوش می‌دادم، پیش خودم فکر می‌کردم: «خدای من چقدر آن‌ها نبودن من و پدرشان را تحمل کردند.»

در بخشی از صحبت‌هایم «آندری» گفت: «در عوض دست پخت خوبی داریم!» راست می‌گویند این یک حقیقت است. من آن شبی را که در مورد آشپزی دست به یک اعتصاب طولانی زدم، فراموش نمی‌کنم. درست از سه سال قبل اقدام به این کار کردم. سال‌های قبل از آن، از هر چه در منزل بود یک غذای سالم می‌پختم و در خانهٔ ما از همبرگر یا غذاهای نیمه آماده خبری نبود. اما بعدها به دلیل کار کردن من در بیرون از خانه، استفاده از غذاهای آماده یا نیمه آماده شروع شد.

همچنان که می‌خندیدیم و به آن شب‌ها فکر می‌کردیم، کمی هم عصبانی شده و اخم‌هایمان در هم رفت. اما به هر حال سعی کردیم کمی خنده را چاشنی آن روزهای سخت کنیم.

کم کم غروب فرا می‌رسید و به یاد آن ایام به آن‌ها گفتم: «عصر بخیر. من مادران هستم و امشب قصد دارم برای شما یک شام خوشمزه بپزم. درست مثل روزهای گذشته.»

آن‌ها در پاسخ به من گفتند: «عصر بخیر، ما هم پسران شما هستیم و غذای شما را با کمال میل خواهیم خورد. به همان روش گذشته!»

آن‌ها همانند دوران کودکی با من صحبت می‌کردند و می‌گفتند: «از غذاهای آماده و نیمه آماده بدمان می‌آید. ما هم می‌خواهیم مثل دوستان مان غذاهای واقعی بخوریم. پیتزای نیمه آماده یعنی چه؟ پیرونی چیه؟ از این‌که با دیگران فرق داریم، خسته شده‌ایم.»

یادم می‌آید در یکی از شب‌ها آشپزخانه را به امید آقایان رها کردم. مرغی را برای سرخ کردن در اختیارشان گذاشتم. اما زمانی که به آشپزخانه برگشتم خبری

از بوی مطبوع غذا نبود. چرا که همسرم مرغ را در کشوی ذخیره زیر اجاق گاز قرار داده بود و عاقبت پیتزا سفارش دادیم.

پسر ها یک کباب پز گازی از آن مدل های قدیمی که شکارچیان بزرگ استفاده می کردند، خریدند. سیستم غذایی نیمه گیاه خواری ما به کباب پزی سبک مغولان در آن چاله ها تبدیل شده حق انتخاب با آن ها بود، بچه ها بعد از عمری محرومیت از گوشت خواری، عجب لذتی از خوردن آن می بردند! هنوز منظره آن مواد غذایی سرطان ساز که چکه چکه از کباب پز تمیز نشده و کثیف وارد غذای آن ها می شد، از جلوی چشمم محو نمی شود. اما این اشتباه خودشان بود. من جلوی دهانم را می گرفتم و دستم را دور نگه می داشتم. زندگی روند خودش را دارد. به هر حال از بعضی لحاظ باید خودشان انتخاب می کردند.

پسران من به خاطر داشتن پدر و مادری شاغل، ناخود آگاه توانایی های زیادی کسب کرده اند. اکنون آن ها نسبت به من دیدگاه واقعی تری به زندگی پیدا کرده اند و از پیامدهای تصمیمات خود، درک هوشمندانه تری دارند. برای آن ها پول و زندگی ارزش بیشتری از مثلاً یک کتاب دارد. چرا که، با دنیای واقعی مصرف گرایی امروزی که روز به روز دیوانه وار پیش می رود مواجه هستند. زمانی که آن ها ازدواج کنند با مشکلاتی که ما با آن درگیر بودیم، روبه رو خواهند شد. با این تفاوت که آن ها از زندگی درک بسیار بهتری خواهند داشت.



این نوشته، همراه شما در یک سفر طولانی خواهد بود. این کتاب برای یافتن پاسخ ها یا راهبردهای مدیریتی زمانی یک دقیقه ای نیست. من در اولین جلد از این مجموعه به نام «آرامش درونی برای شاغلین»، پنجاه و دو راه برای ایجاد تعادل در زندگی بیرون از منزل و درون خانه بیان کرده ام.

نکته مثبتی که جلد دوم این کتاب دارد، دو جنبه ای بودن آن است. یعنی

این که به شما گوشزد می کند که زن های شاغل چه احساسی دارند.

اول آن که: زمانی نفس راحتی می کشیم که بدانیم اجازه دانستن و احساس کردن را داریم و می توانیم درست فکر کنیم. البته صحبت در مورد حقایق زندگی چیزی شبیه گله کردن از زندگی می شود که در حقیقت چیزی فراتر از شکایت کردن است. زمانی که حقایق را بپذیرید، از فشارهای روحی تان کاسته می شود. در آن صورت است که قادر به انجام هر کاری خواهید بود - کاری که زن ها از عهده آن به خوبی برمی آیند. در مورد حقایق با یکدیگر به گفت و گو بنشینیم تا به راه هایی اساسی دست یابیم و از خاکستر دنیای کهنه، دنیایی نو بسازیم. این است زندگی پر روحیه.

دوم آن که: امیدوارم که حرف هایم به دل تان بنشیند. زمانی که به قلب خود مهربان که مرکز آرامش درونی شماست رجوع می کنید می توانید زندگی پر مشغله تان را توأم با آرامش روحی و نظم کنید. آن موقع در خواهید یافت که منظورم از یک زندگی سالم معنوی آن است که از حمایت های سازنده خود جهت تغییرات لازم و مثبت دریغ نکنیم تا بتوانیم یک زندگی سالم، رضایت بخش و دائمی را برای خود، فرزندان و نیز کل جامعه فراهم آوریم.

زنان تارهای نامریی که تمامی افراد جهان را به هم متصل می سازد در اختیار دارند و اگر این پیوندها سست شوند، دیگر در این دنیای شلوغ شانس تغییرات زیربنایی از بین خواهد رفت. اگر ما در این عصر انتقالی صادقانه و درست عمل کنیم، می توانیم دنیای جدیدی را بسازیم. یک ضرب المثل قدیمی سرخپوستی می گوید: «یک ملت زمانی مغلوب می شود که قلب زن هایش به خاک بیفتد، اگر چه اسلحه هایی سنگین و مردان قوی داشته باشد.» آرزوی قلبی من نیز این است که قلب هایی گشاده و نیرومند داشته و احساس آرامش درونی کنید و در طول سفر زندگی از دستاوردهای خوبی برخوردار شوید.

شما متوجه خواهید شد که مطالب نوشته شده در این کتاب به سه گروه تقسیم

شده، بعضی از آن‌ها خطاب زن به زن است که داستان‌هایی را در مورد حقیقت زندگی شغلی زنان بیان می‌کند. بخش دیگر در ارتباط با تحقیقات من است و بخش آخر به اصول معنوی اختصاص دارد.

امیدوارم که این مطالب جدای از نوع نگاه و طرز تفکر شما مفید باشد.

به من ملحق شوید تا همراه یکدیگر راه‌هایی را کشف کنیم که نتیجه آن تعادل، همبستگی و آرامش در زندگی می‌باشد.

