

به نام خدا

عزت نفس برای زنان

راهنمای عملی
برای عشق ورزیدن،
صمیمیت، و موفقیت

نویسنده: لیندا فیلد
مترجم: مهدی گنجی
ویراستار: مالک میرهاشمی

نشر ساوالان

این اثر ترجمه‌ای است از کتاب :

Self - Esteem for Women : A Practical Guide to Love, Intimacy and Success (1997)

by : Lynda Field, Element Books Limited.

Field Lynda

فیلد، لیندا

عزت نفس برای زنان : راهنمای علمی برای عشق ورزیدن، صمیمیت، و موفقیت / نویسنده لیندا فیلد؛ مترجم مهدی گنجی. - [تهران] : نشر ساوالان، ۱۳۸۹. ۴، ۱۸۸ ص.: مصور، جدول.

ISBN: 978-964-7609-57-9

بها: ۳۰۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی :

Self - esteem for women : A practicalguide to love, intimacy, and success, 1997.

کتاب حاضر قبلاً توسط نشر ویرایش، تحت همین عنوان چاپ شده است.

۱. زنان -. روان‌شناسی. ۲. عزت نفس زنان.

الف. گنجی، مهدی، ۱۳۴۸ - ، مترجم، میرهاشمی، مالک، ۱۳۴۳ - ، ویراستار.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ع ۴ ۹۳ ف / ۱۲۰۶ HQ

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۳۸۹۲۵

www.savalane.com


نشر ساوالان

عزت نفس برای زنان

مؤلف : لیندا فیلد

مترجم : مهدی گنجی - ویراستار : مالک میرهاشمی

ناشر : نشر ساوالان

نوبت چاپ : اول ساوالان، ۱۳۸۹

چاپ و صحافی : طیف‌نگار

قیمت : ۳۰۰۰۰ ریال - شمارگان : ۱۰۰۰

ISBN: 978-964-7609-57-9

شابک : ۹ - ۵۷ - ۷۶۰۹ - ۹۶۴ - ۹۷۸

آدرس : روبروی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - شماره ۲۱۴

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار مؤلف
۵	مقدمه : نگاهی تازه به زن بودن

بخش اول : الگویابی

۱۵	فصل اول : زنان به عنوان الگوهای دختران خانواده
۲۹	فصل دوم : الگوهای فرهنگی زنان
۵۱	فصل سوم : آگاه شدن - تغییر دادن الگوها

بخش دوم : یک زن جدید

۹۱	فصل چهارم : زنان و عشق
۱۲۹	فصل پنجم : اعتیادها و توانمندی
۱۴۵	فصل ششم : زنان به عنوان مادر
۱۶۷	فصل هفتم : زنان در محیط کار
۱۸۵	نتیجه : زنی که عزت نفس دارد

پیشگفتار مؤلف

زنی که عزت نفس دارد، خود را جدی می‌گیرد، به ارزش خود آگاه است و می‌داند که در زندگی لیاقت بهتریها را دارد. زنی که عزت نفس دارد، به آرزوهای خود واقف است و برای برطرف کردن نیازهایش تلاش می‌کند. زنی که عزت نفس دارد، به احساسات خود اهمیت می‌دهد و هر آن آماده ابراز آنهاست. زنی که عزت نفس دارد آماده اتخاذ مسئولیت ایجاد روابطی است که عزت نفس او را افزایش می‌دهند.

آیا شما زنی هستید که عزت نفس دارید؟ اگر جوابتان منفی است، شما نیز جزو بی‌شمار زنانی هستید که این طور فکر می‌کنند و این کتاب برای شما نوشته شده است. چرا خودباوری این قدر سخت به نظر می‌رسد؟ چرا همیشه از خود انتقاد می‌کنیم؟ چگونه می‌توانیم برداشت از خود را تغییر دهیم؟

در چند سال اخیر، من دوره‌های آموزشی زیادی درباره رشد عزت نفس برگزار کرده‌ام. ورود به این کلاسها برای همه زنان و مردان آزاد بود، اما زنان معمولاً خیلی کمتر از مردان در این دوره‌ها شرکت می‌کردند. در هر کلاس، درباره موضوعهای مختلفی که زنان و مردان، برای رسیدن به عزت نفس، با آنها

روبه‌رو هستند، بحثهای هیجانی و گاهی داغ صورت می‌گرفت.

موارد زیر موضوعهایی است که زنان مطرح کرده بودند:

- دستیابی به خودباوری، در زنان دشوارتر است.
- نگهداری از بچه‌ها کار ارزشمندی به حساب نمی‌آید.
- جامعه، به مردان بیشتر از زنان بها می‌دهد.
- برای آن‌که نشان دهم چیزی از همکاران مردکم ندارم؛ مجبورم همیشه بجنگم.
- بیست سال تمام از شوهر و بچه‌ها مواظبت کردم. در حال حاضر آنها شغل و موقعیت اجتماعی خوبی دارند و من احساس می‌کنم که چیزی به دست نیاورده‌ام.

- هرچه سخت‌تر تلاش می‌کنم باز هم فکر می‌کنم که از مردها عقب‌تر هستم.
- همیشه از دست مردانی که در زندگیم دخالت می‌کنند، عصبانی می‌شوم؛ ولی به نظر می‌رسد که آنها عین خیالشان نیست.

موضوعهای زیر را مردان مطرح کرده بودند:

- برای زنان، مطرح کردن موضوع عزت نفس ساده‌تر است.
- از مردان انتظار می‌رود که از زنان مراقبت کنند؛ تلاش برای مراقبت از خودم اشتباه به نظر می‌رسد.
- برای من، آشکار کردن احساسات خودم دشوار است و در میان گذاشتن آنها با مردان دیگر، غیرممکن.
- در مورد احساساتم، فقط با زنان می‌توانم صحبت کنم؛ مردان، اصلاً نمی‌خواهند چیزی درباره احساسات من بدانند.
- درباره مفهوم «مرد جدید» چیز زیادی نمی‌دانم؛ سعی می‌کنم از همسرم حمایت کنم، اما هر وقت کاری برای خود انجام می‌دهم احساس گناه به من دست می‌دهد. از مرد بودنم احساس گناه می‌کنم.

طرز تفکر، احساس و رفتار، کیفیت زندگی شما را تشکیل می‌دهند. تصور این‌که «به اندازه کافی خوب نیستید»، موجب می‌شود که خود را بی‌کفایت و بدون اعتماد به نفس احساس کنید و رفتار شما این احساس را منعکس خواهد کرد؛ شما یکی از قربانیان زندگی خواهید بود و از نظر عزت نفس در موقعیتی بسیار ضعیف قرار خواهید گرفت. اگر به خود اعتقاد دارید و می‌توانید به خود ارزش بگذارید و خود را دوست داشته باشید، با وجود تمام اشتباهها، قادر خواهید بود پا به میدان بگذارید تا آنچه را که می‌خواهید به دست آورید؛ اینجا است که عزت نفس شما افزایش خواهد یافت.

شیوه‌های مختلف تفکر، احساس و رفتار هر فرد را می‌توان الگوهای^۱ او تلقی کرد. بسیاری از این الگوها را در دوران اولیه کودکی یاد می‌گیریم؛ یعنی، راههای مقابله با مسائل را می‌آموزیم. بسیاری از ما این الگوها (راههای مقابله) را در بزرگسالی به کار می‌بریم. حال این سؤال مهم مطرح می‌شود که آیا این الگوهای تفکر، احساس و رفتار می‌توانند در افزایش یا کاهش عزت نفس مؤثر باشند؟

از همان اوایل کودکی یاد می‌گیریم، چه چیزهایی را در خود باور کنیم. ما به اطرافیان خود، ابتدا به اعضای خانواده و بعد به دیگران، گوش می‌دهیم. خانواده و جامعه به ما یاد می‌دهند که چیزهای معینی را در مورد خود و محیط باور کنیم. شیوه پدرسالاری، قرن‌ها بر جامعه ما حاکم بوده، و این شیوه، در ایفای نقشهای فرهنگی، هم برای زنان و هم برای مردان، مشکلاتی به وجود آورده است. الگوهای سنتی رفتار مردانه به شدت بر شیوه‌های برقراری ارتباط مردان با هیجانهای خود و با هیجانهای دیگران اثر گذاشته است. در عین حال، انتظارات جامعه مردسالار، در وارد شدن مقتدرانه و مثبت زنان به صحنه زندگی، دشواریهایی ایجاد کرده است.

آری، زن و مرد تفاوت دارند! پایان همه کلامها به این نتیجه گیری ختم می شود که میزان اعتماد به نفس هر یک از ما تحت تأثیر افراد نزدیک و نیز قوانین فرهنگی قرار دارد. به عبارت دیگر، هر کسی، در به دست آوردن اعتماد به نفس، روش مخصوص به خود دارد، اما مؤنث یا مذکر بودن او بیشترین اثر را دارد.

من، نه تنها می خواهم علت وجود چیزی را بدانم، بلکه می خواهم چگونگی به وجود آمدن آن، فرایند بعد از آن و چگونگی تغییر دادن آن را بدانم. هر زن، به خاطر مجموعه الگوهایی که دارد، منحصر به فرد است. هنوز ما، چنان در بندهای فرهنگی و زیستی گرفتار هستیم که زنان نمی توانند به عزت نفس بالا برسند.

چرا زن بودن من نمی گذارد که خود را باور کنم؟ چرا چنین می شود؟ چگونه می توانم این وضعیت را به وضعیتی تبدیل کنم که در آن، زن بودن، مرا در زندگی قوی می کند و عزت نفسم را بالا می برد؟ پاسخ این سؤالات را پیدا کنید و به زنی واقعاً خلاق، کامل و قوی تبدیل شوید: زنی با عزت نفس بالا.