به نام خدا

از پیله تا پروانه
(توانمندسازی و خودشکوفایی بانوان)

مولف :

سیده طاهره احمدنیا

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران – ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir









سرشناسه : احمدنیا، سیده طاهره ، ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآور: از پیله تا پروانه (توانمندسازی و خودشکوفایی بانوان)/ مولف: سیده طاهره احمدنیا
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۳۷ ص.
شابک : ۳-۹۴۲-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : از پیله تا پروانه
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۶۱۴۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : از پیله تا پروانه (توانمندسازی و خودشکوفایی بانوان)
مولف : سیده طاهره احمدنیا
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۸۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۳-۹۴۲-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir

فهرست

پیشگفتار 5
مقدمه: 7
فصل اول 9
خودشناسی پیش نیاز هر موفقیتی 9
خودآگاهی به عنوان پایه تغییر 11
فصل دوم 13
صدای خردمند درونت را بشنو 13
عزت نفس، قطب نمای درونی زنان: 13
عزت نفس با اعتماد بنفس چه تفاوتی دارد؟ 14
راهکارهای تقویت عزت نفس: 15
منتقد درون صدایی که پیله می سازد و خردمند درون صدایی که بال پرواز می دهد 17
فصل سوم 21
معماری ذهن و بازسازی باورها 21
باور چیست؟ 21
فصل چهارم 27
جعبه ابزار قدرتمند زنان 27
مهارت ارتباط موثر: 27
مهارت گوش دادن فعال: 28
اشتباهات رایج در گوش دادن: 29
مرزهای سالم: 29
چگونه مرزهای سالم بسازیم 32
فصل پنجم 33

ساخت نقشه راه برای فردایی روشن 33
رهبری شخصی یعنی: من مسئول مسیر زندگی خودم هستم..... 33
ساخت نقشه راه برای فردایی بهتر 34
آیین پایانی 37
رهاسازی نمادین: 37

پیشگفتار

کتاب از پیله تا پروانه را برای بانوان سرزمینم می نویسم تا بارقه ای باشد برای خودشکوفایی و بیدار شدن پتانسیل های نهفته درونشان؛ چراکه هر انسان به اندازه اثر انگشتش خاص و منحصر بفرد است . از هرنفر فقط و فقط یکی ست، همانطور که چهره انسان ها با همدیگر متفاوت است توانایی و استعداد هر انسانی هم می تواند خاص و منحصر بفرد باشد اما گاهی اوقات بسترفرهنگی و باورهای محدود کننده ای که برای زنان از گذشته تاریخ تا به امروز وجود دارد مثل ابر سیاهی در آسمان وجودی یک زن گسترده میشود و به او فرصت بروز و ظهور استعدادهایش را نمیدهد . چه در بستر فرهنگی و سنت هایی که تنها وظیفه بانوان را رسیدگی به امور منزل و فرزندآوری میدانند و چه در جوامع غربی و نظام های سرمایه داری که جسم و بدن زن وسیله ای برای فروش محصولات و تبلیغات و درآمدزایی ست.

و به راستی چه چیزی میتواند روح ملکوتی یک انسان که در غالب جنسیت زنانه به این کره خاکی آمده است را پرواز دهد، نوازش کند و به کمال برساند؟

آگاهی موهبتی است که میتواند برای رشد و سعادت ما سکوی پرواز باشد ، به امید ساخت یک نسخه متعالی از خودمان!

مقدمه:

بسیاری از ما در طول زندگی به دنبال موفقیت، آرامش، روابط بهتر و احساس رضایت عمیق تر هستیم. کتاب میخوانیم، مهارت یاد می گیریم، هدف تعیین میکنیم و تلاش میکنیم تا زندگی بهتری بسازیم . اما در میان همه این تلاش ها یک پرسش اساسی وجود دارد که گاهی از آن غافل میشویم : چقدر خودم را می شناسم؟

حقیقت این است که خودشناسی نقطه آغاز بسیاری از موفقیت هاست و همان نوری است که مسیر رشد را روشن می کند. تا زمانی که انسان نداند چه کسی است، چه ارزش هایی دارد، چه چیزهایی او را خوشحال یا آزرده می کند و چه توانایی هایی در وجودش نهفته است، دستاوردها و موفقیت های بیرونی گاهی طعم واقعی رضایت را به ارمغان نمی آورند.

در زندگی بسیاری از زنان، این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می کند چراکه زنان اغلب در طول زندگی نقش های متعددی برعهده می گیرند؛ نقش دختر، همسر، مادر، دوست، همکار و گاهی ستون عاطفی خانواده. در میان این نقش ها گاهی آنقدر به نیازها و انتظارات دیگران توجه می کنند که فرصتی برای پرسیدن یک سوال مهم از خودشان باقی نمی ماند: من با چه رسالتی به این کره خاکی آمدم؟

وقتی این پرسش نادیده گرفته می شود به تدریج یک پیله نامرئی شکل می گیرد؛ پیله ای از باورهایی که از کودکی شنیده ایم ، از ترسهایی که تجربه کرده ایم، از قضاوت هایی که از آنها هراس داشته ایم و از نقش هایی که بدون آگاهی پذیرفته ایم. این پیله ممکن است در ظاهر امن به نظر برسد اما درون آن، بالهای ما فرصت گشودن پیدا نمی کنند.

در طبیعت پروانه پیش از آنکه پرواز کند مدتی را در پیله می گذراند. آن زمان، زمان دگرگونی است. درون پیله تغییری عمیق در حال رخ دادن است؛ تغییری که سرانجام موجودی تازه را به جهان معرفی می کند . جالب است که وقتی پروانه متولد می شود به طور غریزی به سوی نور حرکت می کند چرا که نور برای او نشانه مسیر است.

رشد انسان نیز شباهت زیادی به همین فرآیند دارد. هر انسان ممکن است دوره ای را در پیله بگذراند، دوره ای از تردید، سردرگمی یا محدودیت های ذهنی. اما لحظه ای می رسد که جست و جوی نور آغاز می شود . نور آگاهی، نور شناخت خود و نوری که رسالت وجودی و مسیر زندگی را روشن تر می کند .

خودشناسی همان نقطه آغازروشنایی است. وقتی انسان شروع می کند به شناخت احساسات، باورها، ارزش ها و توانایی های خود، در واقع اولین ترک ها در دیواره پیله ایجاد می شود. پس از آن با تقویت حس ارزشمندی، بازنگری باورهای محدود کننده، یادگیری مدیریت هیجانات و ایجاد روابط سالم، این مسیر رشد و ادامه پیدا می کند.

کتاب «از پیله تا پروانه» دعوتی است به یک سفر؛ سفری که ازتاریکی ناآگاهی شما را به سوی روشنایی شناخت و آگاهی می برد . در این سفر با مفهوم خودشناسی و نقش آن در موفقیت های فردی آشنا می شویم، به اهمیت عزت نفس و احساس ارزشمندی می پردازیم، باورهای محدود کننده ذهن را بررسی می کنیم و مهارت هایی را می آموزیم که به توانمندی فردی و ارتباطی مان کمک می کنند. در نهایت با هدف گذاری و طراحی نقشه راه زندگی، امکان پرواز به سوی آینده ای روشن تر فراهم می شود.

پروانه شدن یک اتفاق ناگهانی نیست؛ نتیجه یک فرآیند تدریجی است. فرآیندی که با نورآگاهی آغاز میشود با شجاعت ادامه پیدا می کند و با باور به خود به پرواز می رسد. شاید این کتاب همان جایی باشد که تو برای مکث کردن و نگاه کردن به درون خودت به آن نیاز داری. شاید اکنون زمان آن رسیده باشد که از خود بپرسی:

آیا هنوز در پیله ای از باورها و محدودیت ها زندگی می کنم یا آماده ام بال هایم را بگشایم و مسیری تازه آغاز کنم ؟

چرا که درون هر زن پروانه ای وجود دارد که تنها منتظر نور آگاهی است و اشتیاق پرواز دارد.

فصل اول

خودشناسی پیش نیاز هر موفقیتی

میخواهم این فصل را با چند پرسش آغاز کنم ؛ زمانی را به یادآورید که دختر بچه ای کوچک بودید و حالا به این سوالات در ذهن خود پاسخ دهید :

از کی متوجه دختر بودنم شدم و چه انتظاراتی را باید برآورده میکردم؟

زن بودن دربستر زندگی من چه معنا و مفهومی داشت؟

یک زن خوب باید چگونه رفتار می کرد؟

به چه زنی در جامعه افتخار می کنند؟

چه تصویری از یک زن ایده آل در ذهن خود دارید؟

آیا زن بودن قدرت است یا محدودیت؟

اگر به پاسخ خود به این سوالات فکر کنید متوجه می شوید حجم زیادی از گفت و گوها وخاطرات از بچگی تا به امروز در ذهنتان مرور می شود، در واقع هویت زنانه چیزی نیست که یکباره بدست بیاید یا در قالبی از پیش آماده قرار داشته باشد بیشتر شبیه فرآیندی آرام و گاهی پیچیده است که از سالهای ابتدایی زندگی آغاز می شود و در طول زمان با تجربه ها، روابط و پرسش های درونی شکل می گیرد . دختر بچه ها در فضای خانواده نخستین تصویرهای خود از زن بودن را می بینند. رفتار مادر، شیوه زندگی زنان اطراف، حرفهایی که درباره زنان گفته می شود و حتی

نقش هایی که در خانه وجود دارد همه به شکل آرام و ناخودآگاه در ذهن کودک نقش می بندند. در این مرحله کودک هنوز در حال کشف جهان است و بدون آنکه بداند اولین برداشت هایش از زنانگی در حال شکل گیری است.

با بزرگتر شدن، دنیای اطراف گسترده تر می شود. مدرسه، دوستان، کتاب ها، فیلم ها و رسانه روایت های تازه ای از زن بودن پیش روی فرد میگذارند. گاهی این روایت ها با آنچه در خانه دیده هماهنگ اند و گاهی تفاوت دارند و البته همین تفاوت هاست که کم کم ذهن را به فکر وامیدارند . در این مرحله بسیاری از دختران شروع می کنند به پرسیدن سوال هایی درباره خودشان : اینکه چه کسی هستند، چه آینده ای در انتظار آنهاست و چگونه می خواهند زندگی کنند.

نوجوانی و سال های جوانی معمولا زمان مهمی برای شکل گیری آگاهانه تر هویت است. در این دوره توجه به بدن، احساسات، روابط و جایگاه فرد در جامعه بیشتر می شود . بسیاری از زنان در همین سالها برای نخستین بار به طور جدی به معنای زن بودن فکر می کنند و نقش هایی را در زندگی شان به عهده می گیرند که این نقش ها ممکن است تحمیلی یا انتخابی باشد به عبارت دیگر آنها میان آنچه جامعه انتظار دارد و آنچه در درون خود احساس می کنند نوعی گفت و گوی درونی را تجربه می کنند گاهی این گفت و گو با تردید همراه است و گاهی با کشف تازه درباره خود. گاهی از نقشی که به عهده گرفتند احساس سرزندگی و شادمانی دارند و گاهی آن نقش تحمیلی بوده و بر اساس انتظار اجتماعی از آن زن شکل گرفته است.

در واقع نقش های تحمیلی بسیار فرسایشی هستند و شور زندگی و انگیزه را از زنان می گیرد چون بواسطه در امان ماندن از قضاوت های اجتماعی و بدست آوردن تایید انتخاب شدند و این باعث می شود همیشه یک خستگی مزمن را احساس نمایند حتی اگر در آن نقش خیلی خوب به نظر برسند و وظایفشان را به درستی انجام دهند .

به عبارت دیگر ما دو نوع خود داریم یک خود واقعی و یک خود تحمیلی

خود واقعی: بخش اصیل، صادق و درونی فرد است که با ارزش ها، نیازها و استعدادهایش هماهنگ است و رضایت از زندگی را تجربه می کند.

خود تحمیلی: تصویری که برای تایید دیگران یا فراراز قضاوت ساخته شده و می خواهد بوسیله برآورده کردن انتظارات دیگران و فراموش کردن بخشی از وجودش از خودش در جامعه محافظت کند.

تمرین:

1.همه نقش های کنونی خود را بنویسید

2. کنار هر کدام انتخابی بودن، تحمیلی بودن و بینابینی بودن را مشخص کنید

3. سه نقشی که وقتی در آن هستید بیشترین فشار را تجربه می کنید شناسایی و یادداشت کنید

4. این نقش ها از کجا آمده؟

5. آیا من میخواهم آن را حفظ کنم ، تغییر دهم یا ترک کنم؟

6. من چگونه زنی هستم؟

خودآگاهی به عنوان پایه تغییر

در اینجا میخواهیم از لا به لای نقش های سنتی ، انتظارات اجتماعی و گاها تصاویر جذاب و بی نقصی که در رسانه ها می بینیم ،به کمک علم خودشناسی یک زن توانمند را تعریف کنیم:

به لحاظ علمی برای یک زن توانمند 10 ویژگی عنوان می شود که در اینجا به هر کدام می پردازیم:

1. آگاهی: زن توانمند به معنای همه فن حریف بودن نیست به این معناست که از خودش، هیجانات، افکار، توانمندی ها و نقاط ضعفش آگاه است. ازاین که من کیستم و دوست دارم چه کسی بشوم، چه قابلیت هایی دارم و چه محدودیت هایی، از چه چیزی خوشم می آید و چه چیزهایی را قبول ندارم. همچنین فهم خوبی از مسائل اطرافش واینکه جهان چگونه کار می کند دارد.

تمرین: یک کاغذ و قلم بردارید و در جایی خلوت بنشینید و در مورد خودتان توصیفی دقیق و با جزییات بنویسید : من چه کسی هستم، چه افکاری در طول روز دارم، وقتی عصبانی ، خوشحال ، ناراحت و یا مضطرب هستم چکار میکنم ، وضعیت بدنی و سلامتی ام چگونه است، چه عادت هایی دارم، چه کارهایی در طول روز انجام میدهم و.....

نوشتن این موارد خیلی مهم است چون به ما کمک میکند که نقطه شروع رشدی خودمان را پیدا کنیم و بعد بتوانیم به نسخه ارتقا یافته ای از خودمان برسیم چون رشد فرآیندی آرام و مرحله به مرحله است که طبق یک برتری خفیف صورت می گیرد.

2. احساس ارزشمندی فراسوی جنسیت، قد و وزن، تحصیلات و موقعیت اجتماعی دارد: یک زن توانمند خودش را همانطوری که هست می پذیرد و دوست دارد به عبارتی احساس ارزشمندی را از درون و بواسطه انسان بودنش می گیرد و برایش تایید دیگران در اولویت نخست نیست. او قدر و منزلت خودش را می داند و دست به هر انتخاب ارزان و دور از شانی نمی زند.

3. حد و مرزهای روشن برای خودش دارد ، از مرز خودش مراقبت میکند و وارد حد و مرزهای دیگران نمی شود.

4. قدرت تصمیم گیری و رهبری دارد و می تواند در دنیای اطرافش تاثیر مطلوب بگذارد .

5. از خودش به نحو احسنت مراقبت می کند.

6. رابطه های سالم و معنادار برقرار می کند ، روابطش را حفظ و گسترش می دهد و در روابط ناسالم نمی ماند.

7. اقتصاد پویا و خاص خودش را دارد.

8. قدرت نرم دارد یعنی توانایی تاثیرگزاری بر دیگران را دارد.

9. صدای خودش و روایت زندگی خودش را دارد.

10. تغییرآفرین است.

فصل دوم

صدای خردمند درونت را بشنو

عزت نفس، قطب نمای درونی زنان:

برای اینکه از پیله بیرون بیایی و پرواز کنی، ابتدا باید بدانی ارزش بودن تو، فراتر از توانستن توست.

این فصل سفری است به عمق وجودت جایی که عزت نفس تو سکونت دارد.

در ابتدا می خواهیم یک تعریف ازعزت نفس داشته باشیم: عزت نفس در بنیادی ترین تعریف یعنی ارزشی که هر کس برای وجود خودش قائل است. در واقع عزت نفس آن صدای درونی است که وقتی کسی به ما نگاه نمی کند، وقتی کار مهمی انجام نمی دهیم و وقتی هیچ دستاورد بیرونی نداریم، باز هم به ما می گوید:

"من کافی ام، من ارزشمندم و لایق احترامم"

عزت نفس تصویری است که هر کس از خویشتن خویش دارد. این یک حس درونی است که از کودکی تا امروز شکل گرفته و حالا در دستان ماست تا دوباره آن را ترمیم کنیم . این احساس وابسته به موفقیت ها، چهره یا تایید دیگران نیست بلکه ریشه در این باور دارد که " من صرفا به دلیل انسان بودنم ارزشمندم".

و اما برای ما زنان چه عواملی در شکل گیری این احساس ارزشمندی دخالت داشتند؟

1. پیام های دوران کودکی: نحوه صحبت کردن خانواده با دختر در دوران کودکی، نوع آزادی هایی که برای او قائل بودند و محدودیت هایی که برایش مشخص می کردند و اینکه چقدر کودک را با دیگر همسالانش مقایسه می کردند همگی تعیین کننده میزان عزت نفس هستند.

2. جامعه و فرهنگ: برابری ها و نابرابری هایی که در جامعه ما وجود داشته و دارد، باید ها و نبایدهای اجتماع در خصوص زن بودن و کلیشه هایی مثل زن همیشه باید زیبا باشد، قانع باشد ، صدایش بلند نشود و..... همچنین فشار برای کامل بودن در نقش ها (مادر خوب، همسرکامل ، زن موفق) روی شکل گیری عزت نفس تاثیر می گذارد.

3. رسانه: این که رسانه و شبکه های اجتماعی چه تصویری از زن موفق و توانمند ارائه میکند ، فریبهای تصویری ، استاندارد های غیرواقعی و الگوسازی زنانی که همیشه زیبا و شاداب و سرحال هستند می تواند شکل گیری عزت نفس را تحت الشعاع قرار دهند.

4. تجربه طرد، تحقیر و سوء استفاده که توسط خانواده ویا جامعه اتفاق افتاده نیز در شکل گیری احساس ارزشمندی سهیم است.

عزت نفس با اعتماد بنفس چه تفاوتی دارد؟

یکی از سوءتفاهم ها در دنیای رشد شخصی یکی گرفتن عزت نفس و اعتماد بنفس است اما لازم است بین این دو مفهوم اساسی تمایز قائل شد : اعتماد بنفس یعنی احساس توانایی در مورد انجام کاری مثلا من به خودم ایمان دارم که می توانم رانندگی کنم، نقاشی بکشم، یا از عهده وظایفم بربیایم . اعتماد بنفس اکتسابی است و با تمرین و مهارت افزایش می یابد. اما عزت نفس به این معنی است که من خودم را چقدر دوست دارم و چه میزان برای خودم ارزش قائلم فارغ از اینکه بتوانم کاری را انجام دهم یا نه. اعتماد بنفس مفهومی متغیر است که تحت تاثیر عوامل بیرونی و محیط ممکن است زیاد و کم شود مثلا فردی که سالها رانندگی خوبی داشته و در این زمینه اعتمادبنفس و خودباوری پیدا کرده با یک تصادف غیرمنتظره ممکن است میزان اعتمادبنفسش کاهش پیدا کند. اما عزت نفس یک سازه پایدار و درونی است که کسی یا چیزی نمیتواند او را تحت تاثیر قرار دهد .

نشانه های عزت نفس آسیب دیده در بزرگسالی :

1. سختی در نه گفتن

2. پذیرش رابطه های ناسالم و شرایط ناعادلانه

3. خودسرزنش گری مداوم

4. احساس کافی نبودن حتی بعد از کسب موفقیت

مولفه های عزت نفس سالم:

1. زنانی که عزت نفس بالایی دارند خودشان را دوست دارند حتی وقتی اشتباه کنند.

2. نقاط قوت و ضعف خود را بدون احساس حقارت می پذیرند.

3. احساس شایستگی می کنند مبنی براینکه "من میتوانم یادبگیرم ، رشد کنم واثر بگذارم".

4. مرزبندی دارند و می توانند از نیازها و حقوق خود مراقبت کنند.

راهکارهای تقویت عزت نفس:

تمرین1

چشمانتان را ببندید و به آخرین موقعیتی فکر کنید که احساس بی کفایتی و بی ارزشی کردید ؛

چه صدایی در ذهنتان بلند شد؟

دقیقا چه جملاتی گفت؟

آیا شبیه صدای کسی در گذشته بود؟ (مادر، معلم، جامعه)

اگر یک دوست واقعی جای او بود چه می گفت؟

برای خودت یک جمله حمایتی بساز.

تمرین 2

1. ثبت موفقیت های کوچک روزانه: یک دفترچه تهیه کنید و هرروز سه اتفاق یا رفتارمثبت (هر چند کوچک) که انجام داده اید را یادداشت کنید.

تمرین 3

شفقت ورزی با خود را جز برنامه روزانه تان قرار دهید: