

مادرها هم نیاز به استراحت دارند

کمی خودخواه بودن خوب است
شما را به مادر بهتری تبدیل می‌کند

نویسندگان

سوزان کالاهان - آن نولن

کاترین شومان

ترجمه

غلامحسین سدیدآبادی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۶

کالاها، سوزان Callahan, Susan

مادرها هم نیاز به استراحت دارند: کمی خودخواه بودن خوب است و شما را به مادر بهتری تبدیل می‌کند / نویسندگان سوزان کالاها، آن نولن، کترین شومان، مترجم غلامحسین سدیر عابدی.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۴۳-۵

یادداشت: عنوان اصلی: Mothers need time-outs, too: it's good to be a little

selfish: it actually makes you a better mother, 2008

موضوع: مادران - روان‌شناسی - مطالب گونه‌گون (Mothers - psychology - Miscellaneous)

موضوع: مادران - راه و رسم زندگی - مطالب گونه‌گون (Mothers - Conduct of life - Miscellaneous)

موضوع: خودیاری (Self-help techniques) موضوع: آرامش و آسایش (Relaxation)

شناسه افزوده: نولن، آن (Nolen, Anne)

شناسه افزوده: شومان، کترین (Schumann, Katrin)

شناسه افزوده: سدیر عابدی، غلامحسین، مترجم رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ م ۷۵۹/۷۵۹

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۰۰۸۵۲ شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۷۹۵۵۷

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از ناشر و پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

مادرها هم نیاز به استراحت دارند

کمی خودخواه بودن خوب است
اما راه مادر بهتری تبدیل می‌کند

نویسندگان

سوزان کاهان، آن نان، کاترین شومان

مترجم

غلامحسین سدید عباسی

ویراستاری: گروه علمی نشر

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۶ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱ تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران - ۱۳۹۶

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	مقدمه‌ی مترجم.....
۱۱	مقدمه.....
۱۳	راهنمایی‌هایی از درون سنگرها.....
۱۴	ابزارهای موفقیت.....
۱۶	چگونه از این کتاب بیشتر استفاده کنید.....

۱: تغییر نگرش

۲۰	روبه‌رو شدن با واقعیت.....
۲۲	چقدر کمال‌گرا هستید؟.....
۲۵	خودمان را از این گرفتاری خلاص کنیم.....
۲۸	وقتی انتظارات و واقعیت‌ها یکسان نیستند.....
۳۰	مانع را پایین‌تر بیاور دختر، نمی‌توانی از این بلندی بپری!.....
۳۳	تغییر نگرش.....
۳۵	توصیه‌هایی از درون سنگرها.....

۲: قدرت خود آگاهی

- زن نامریی ۴۰
- شما در صندلی راننده نشسته‌اید ۴۱
- پوست انداختن لایه‌ها تا کشف خویشتن واقعی ۴۴
- احساس پیوستگی ۴۹
- قدرت تفکر مثبت ۵۳
- سفر آغاز شده است ۵۶
- تجربه‌هایی از درون سنگرها ۵۷

۳: اهمیت اینجا و اکنون

- حضور کامل داشته‌ام. ما من درست همین جا هستیم ۶۴
- یک کار در هر زمان ۶۷
- زمان چگونه می‌پرد ۶۹
- دعوت به درون گرایی ۷۰
- تمرین آرامش ۷۴
- بسیار خوب، وقتی زندگی در لحظه‌ی من، به آدم را می‌مکد، چه باید کرد؟ ۷۶
- توصیه‌هایی از درون سنگرها ۷۸

۴: ارزش استراحت

- فقط پنج دقیقه استراحت کنید! ۸۶
- بنابراین استراحت دقیقاً چه معنایی دارد؟ ۸۶
- خاموش کردن انتقادهای درونی (و بیرونی) ۹۰
- مشغولیت در کار پایان ندارد مگر از آن دست بکشیم ۹۲
- گناه: فقط بهانه‌ای بزرگ است ۹۴
- معمای سرگردانی مادرهای شاغل ۹۶
- چطور قرار است از عهده آن برآیم؟ ۹۷
- کشف آنچه شما را شاد می‌کند ۱۰۱
- توصیه‌ها از درون سنگرها ۱۰۲

۵: ارتباط عاشقانه با همسران

- پیدا کردن راه و رسم زندگی ۱۱۰

۱۱۱	 رؤیاها و واقعیت‌ها
۱۱۳	 بگویید منظورتان چیست و هدفتان را از آنچه می‌گویید بیان کنید
۱۱۴	 بیایید درباره‌ی رابطه جنسی صحبت کنیم!
۱۱۸	 هر کسی سلیقه خودش را دارد
۱۲۱	 غر زدن را کنار بگذارید، نکات مثبت را در نظر آورید
۱۲۳	 اما درباره‌ی بچه‌ها، خانه، کارهای روزانه چه بگوییم؟
۱۲۶	 در فراز و نشیب زندگی همسران را دوست داشته باشید
۱۲۷	 توصیه‌هایی از درون سنگرها

۶: نیاز به ارتباط

۱۳۴	 گذر یکنواخت زمان
۱۳۶	 رقص دوستانه
۱۳۸	 به دوستانی توجه کنید که شما را کامل می‌کنند
۱۴۰	 آن سوی جاده
۱۴۳	 با کمک به دیگران به خودتان کمک کنید
۱۴۷	 توصیه‌هایی از درون سنگرها

۷: اهمیت توجه به خود

۱۵۳	 از نداشتن زمان کافی در روز تا ایجاد آن
۱۵۵	 در آرزوی خواب عمیق دست نیافتنی
۱۵۷	 اضطراب و رابطه‌ی آن با جسم و مغز
۱۵۸	 هر روز به خودتان توجه کنید
۱۶۰	 همانی هستید که می‌خورید
۱۶۴	 چیزهای فرسوده خود را دور بریزید، بعله، بعله!
۱۶۵	 معاینه‌ی پزشکی باید انجام شود
۱۶۷	 عمیق‌تر حفر کنید
۱۷۰	 بیرون از چهارچوب فکر کردن
۱۷۳	 توصیه‌هایی از درون سنگرها

۸: قدرت کمتر

۱۷۹	 از اتفاق‌های غیرمنتظره با آغوش باز استقبال کنید
-----	---

- ۱۸۳ پیامدهای زیاده‌طلبی
- ۱۸۷ دارایی کمتر، زندگی بهتر
- ۱۸۹ سطح آسایش کجاست؟
- ۱۹۰ مدیریت آشفتگی
- ۱۹۵ توصیه‌هایی از درون سنگرها

۹: قرار بوده است مفرح باشد!

- ۲۰۰ شوخی با بچه‌ها
- ۲۰۲ شادی سرگرمی با شوهرتان
- ۲۰۳ تفنن مخصوص خودتان
- ۲۰۵ مادرها هم نیاز به استراحت دارند
- ۲۰۷ نمایه

نیز با مشکلات خاص زمان خود مواجه هستند که مادرهای ما حتی فکرش را هم نمی‌کردند. به هر حال هنگام ترجمه‌ی این کتاب خاطرات فراوانی از زحمتهای مادرم، همسر و سایر مادرها چه شاغل و چه خانه‌دار را به یاد می‌آوردم، که برای سر و سامان دادن به امور زندگی با چه مشکلات و معضلاتی مواجه بودند، مادرهایی که گاهی اوقات از شدت خستگی به محض آنکه سر خود را بر بالش می‌گذاشتند، از هوش می‌رفتند. از سوی دیگر مادرهایی به دلیل فشار روانی ناشی از مشکلات فرزندان، ساعت‌ها در رختخواب غلت می‌زدند و خوابشان نمی‌برد، که امیدوارم با درایت مشکلات را محدود کنند و به آرامش برسند.

این کتاب را به همسر و مادرهایی که به هر طریق در تربیت، رشد و بالندگی فرزندان خود تلاش می‌کنند، تقدیم می‌دارم. امیدوارم کسانی که این کتاب را می‌خوانند با استفاده از راهنمایی‌های نه‌سندیده، بتوانند لحظاتی را با آرامش به استراحت بپردازند تا زندگی بهتری را برای خود و خانواده‌ی خویش فراهم کنند.

در خاتمه از انتشارات محترم راه‌نورد که مسئولیت چاپ و انتشار این کتاب را پذیرفت، به‌ویژه گروه علمی رشد و هم‌چنین جناب آقای دکتر محمود گلزاری و آقای مختار صحرایی سپاسگزاری می‌نمایم.

غلامحسین سدید عابدی

مقدمه

از مادری که هیچ‌گاه به اندازه‌ی کافی خوب نبوده تا مادری که شادکامی را در بهترین کار که می‌تواند انجام دهد، جست‌وجو می‌کنید

خوب، حقیقت این است که ما سه نفر [نویسندگان کتاب] همه مسائل را حل نکرده‌ایم و دارویی نیز برای همه دردها پیشنهاد نمی‌کنیم. اما با ترکیب تجربه‌های حاصل از سی و پنج سال بزرگ کردن مجموعاً ده فرزند، کشف کردیم که کم‌ترین درخواستی که (و اجازه اشتباه را به خود دادن) به ما کمک کرده است تا در کل از انجام دادن و غایب مادری لذت بیشتری ببریم و این برای خانواده‌های ما بهتر بوده است - یک موقعیت برد - برد!

جستجو برای پاسخ دادن به این سؤال پیچیده که چگونه مادرهای بی‌نظیری باشیم و همچنان نیز به صورت مادری مستقل، کامل، آرام و خشنود زندگی کنیم، دلیل همکاری ما سه نفر بود. ما بی‌وقفه با یکدیگر صحبت کردیم و خلاصه‌ی بسیاری از کتاب‌هایی را خواندیم که پزشک‌ها، مربی‌ها، متخصصان روان‌درمانی و مشاهیر نوشته بودند. اما از شنیدن سخنان آدم‌هایی که خودشان هیچ‌گاه مسیر مادری را طی نکرده بودند، به رغم اینکه بهترین نیت‌ها را داشتند، خسته شده بودیم. داستان زن‌های واقعی، همان‌طوری که هست. خوب، آن‌ها در بین ما بسیار کمیاب و اندک بودند. ما در آرزوی شنیدن راه حل مادرهای معمولی

بیرون از کتاب‌ها بودیم، تا خودمان بتوانیم در ذهن‌مان تصمیم بگیریم که چگونه به خوشنودی حقیقی‌تر برسیم. بنابراین با مادرهای دیگر شروع به گفت‌وگو کردیم. در سال‌های اول دوستی‌مان، ما فقط روی آنچه در همان روز رخ می‌داد، تمرکز کردیم (منظور رخدادهای روزانه است). اما با بزرگ شدن فرزندان‌مان، به تدریج همه چیز شروع به تغییر کرد. بعد از آنکه به مدرسه رفتند، از چالش‌های جدید، اغلب بزرگ‌تر و کمتر شفاف: یعنی بیم و هراس از سلامتی، مشکلات رفتاری، برنامه‌های خارج از کنترل و مبهم اما به طور محسوس بیهوده، به ستوه آمدیم. گاهی اوقات به نظر می‌رسید زندگی‌هایمان خالی از اهداف شخصی، راضی‌کننده و دست‌یافتنی است. اگر زمان کوتاهی به مطالعه، لذت بردن از یک سرگرمی، یا برآوردن نیازهای خودمان اختصاص می‌دادیم، احساس گناه زیادی می‌کردیم. بنابراین به گفت‌وگو ادامه می‌دادیم. با پرهیز از باورها و تعصب‌های رایج، شروع کردیم به نگاهی عمیق و سخت‌گیرانه به زندگی‌ای که در آن رها شده بودیم. ما سه نفر تفاوت زیادی با یکدیگر نداشتیم، هر سه بر ترن سریع‌السیر یکسانی سوار و در حال برگزاری مسابقه سراسری روزهای پرتالتهاب خود بودیم. می‌دیدیم که نقش ما در مقام یک مادر مهم‌ترین نقش زندگی ماست، اما به‌رغم تلاش فراوان‌مان احساس می‌کردیم همواره کم می‌آوریم. خدای من، آیا ما برای نفسی تازه کردن و تجدید قوا و دوباره پیش رفتن، به نیازی برای استراحت نیاز نداشتیم! بایستی بپذیریم همان‌طور که، فرزندان ما بزرگ می‌شدند، ما نیز با آنها بزرگ می‌شدیم. با پیدا شدن نخستین تار موهای سفید، چشم‌مان از بادمدنی درباره‌ی زندگی پدیدار شد که دنیای ما را واقعاً تکان داد. همه ما با تعجب فکر کردیم که در زندگی من چه روی داده است؟ چه اتفاقی برای من و رؤیاهایم افتاده است. فکر می‌کردم در این دنیا خیلی خوب رفتار کرده‌ام، پس چرا احساس مبهم و ناخشنودی دارم؟ و این گفت‌وگو ادامه یافت.

سوزان قبل از آنکه مانند یک جنگجوی شکست‌خورده به خاطر بزرگ کردن فرزندان‌ش دست از کار بکشد، پانزده سال یک خانم شاغل بود. آن در شرکتی خارج از شهر کار می‌کند و آدم اهل عملی است که تلاش می‌کند همه امور را سر و سامان دهد. و کاترین یک نویسنده و هنرمند است، که آرام و قرار ندارد و از محدودیت‌ها و قواعد محیط به تنگ آمده است. با گسترش موضوع تمام تجربه‌های ما روی نقشه قرار

گرفتند: حومه و شهر، ایالات متحده و اروپا، مادران تنها (مادران بی‌شوهر) و خانواده‌ی هسته‌ای و مادرهایی که تمام‌وقت یا نیمه‌وقت کار می‌کنند یا خانه‌دار هستند. اما هنوز همان جایی هستیم که بودیم، سه زن مختلف با سه دیدگاه متفاوت در زندگی، که هر سه نفر سر خود را می‌خاراندیم و همان سؤال را تکرار می‌کردیم: آیا واقعاً درست است که به قربانی کردن خودمان برای خانواده‌هایمان ادامه دهیم؟

راهنمایی‌هایی از درون سنگرها

ما شروع به جمع‌آوری داستان‌های واقعی از سنگرهای وظایف مادری کردیم. به سرعت تارنمای^۱ خبرنامه‌ای در اینترنت ایجاد و شروع به ارسال آن به گروه‌ها به نقاط دورددس کردیم تا راه‌حل حقیقی را از متخصص‌های واقعی به دست آوریم. کاوش‌های عمیق و متمیز تر^۲ انجام دادیم. پرسش‌نامه‌ها و نظرسنجی‌های جهانی منتشر کردیم. با مادرهایی در کتابخانه‌ها و کتابفروشی‌ها، فروشگاه‌های بزرگ، مدرسه‌ها و سالن‌های آرایشی از اوهایو تا کالیفرنیا و از ماین تا مونتانا گفت‌وگو کردیم.

چه معدن مادرانه‌ای کشف کردیم! ما به بردیم که مادرهایی از سرتاسر امریکا، اروپا و استرالیا و سایر زنان، همان احساس را دارند این موضوع در ابتدا باعث تعجب ما شد: آیا معلم مدرسه‌ای در آریزونا، وکیلی در تگزاس، یا نقاشی در فرانسه، مادرهای جدید همه در جنگ یکسانی گرفتارند؟ همه ما با "ب"ترین چیزها برای فرزندان و خانواده‌های خود هستیم، با وجود این اغلب در این لحظه را گم می‌کنیم. مادرهای شاغل و خانه‌دار، پیر و جوان، منظم و نامنظم، همه احساس می‌کنند آرزوی آن‌ها برای رسیدن به کمال به خواب رفته است. فقط گفت‌وگو دوباره این سه سال کافی بود تا احساس خیلی بهتری در همه‌ی ما ایجاد شود.

از لابه‌لای داستان‌های محرمانه این خانم‌ها نکته بزرگی کشف کردیم: مادرها هم به استراحت نیاز دارند! ممکن است غرغرو باشند، اما فقط به یک زنگ تفریح نیاز دارند. شاید هم شادمانه با تمام قوا به پیش می‌تازند و فقط نیازمند یک تنفس کوتاه هستند. اغلب آن‌ها به سبب تلاش خیلی شدید، از پا در آمده‌اند، و برای حفظ تعادل نیاز دارند باتری‌هایشان را دوباره شارژ کنند. گاهی اوقات لازم است دکمه مکث (پاز) آنها را

۱. بخش شخصی یا حقوقی در شبکه اینترنت برای مبادله مطالب و موضوعات متنوع با افراد علاقه‌مند.

فشار دهیم تا بتوانند خودشان را دوباره پیدا کنند. خلاصه مطلب این است که استراحت چیز خوبی است و کمی خودخواه بودن همیشه بد نیست.

اما مفهوم «مادر خودخواه» طنز معنادار زیبایی در خود دارد. تا اینجا به شدت سعی کرده ایم فداکار باشیم، و ناگهان طرفدار خودخواهی بیشتری می‌شویم. اما آنچه واقعاً ما را حیرت زده کرد، این بود که مادرهای قوی پیام ما را به خوبی درک کردند. هیچ کس واقعاً نمی‌خواهد او را خودخواه بدانند (حتی اگر به طنز و شوخی باشد)، اما همه‌ی مادرها فهمیدند که با استراحت بیشتر می‌توانند زندگی متعادل‌تری داشته باشند.

چند سال آخر را به گفت‌وگو با بیش از پانصد زن، کاوش در بیشترین پژوهش‌های اینترنتی اخیر و روزنامه‌ها، رفتن به سخنرانی‌ها و کلاس‌های درس و پیدا کردن آمارها و کلمات عاقلانه صرفه‌کردیم. خود را در فلسفه‌های شرقی، پژوهش‌های بهداشت و سلامت و کتاب‌های فرزندپروری غرق کردیم و به داستان‌های مادرهایی مانند شما گوش دادیم و از همه این منابع بهترین‌ها را گلچین کردیم.

انرژی‌های موفقیت

به محض آنکه حس نبود قطعیت و وابستگی بر ما غالب شد، هر سه نفر باور کردیم که می‌توانیم به مادرهای دیگر کمک کنیم تا با گزینه‌های سنجیده‌اشتی کنند و آشفتگی‌های هر روزه‌ی مادرانه را با حسی از لذت و متعادل کنند. از پیام بعدی خود به هیجان آمدیم: این اطلاعات را با شما در میان می‌گذاریم تا بتوانید راه خود را پیدا کنید. امیدواریم همان‌طور که باعث تغییر در زندگی ما شده، زندگی شما را هم تغییر دهد. سفرهای شخصی مداوم ما نشان داد که هر مادری - خلاصه یا معمولی، جدی یا آسان‌گیر، پولدار یا پر تلاش - می‌تواند از همین روش استفاده کند: با کمی خودخواهی و نه فداکاری بیشتر، می‌تواند راه موفقیت‌آمیزتر زندگی را پیدا کند.

این کتاب را برای مادران دارای همسر یا بدون همسر نوشته‌ایم که در جست‌وجوی معنا و مفهوم زندگی هستند و به نظر می‌رسد نمی‌توانند سیر عادی زندگی خود را پیدا کنند. این کتاب برای مادرانی که مثل ما شاغل هستند، نوشته شده است که لباس‌های مناسب کار خود را می‌پوشیم و آشفتگی زندگی در خانه را پشت سر می‌گذاریم، اما نمی‌توانیم نقطه تعادل درستی برای خودمان پیدا کنیم و همچنین برای آن تعداد از ما

نوشته شده است که خانه دار هستیم، اما هنوز حس می‌کنیم در حال غرق شدنیم و به آنچه واقعاً برای خود و خانواده خود می‌خواهیم، دست نمی‌یابیم و دیگر خود را هم نمی‌شناسیم. برای انواع زوج‌هایی است که در کشمکش رایج زندگی متأهلی گرفتارند و خود را در تب و تاب زندگی گم می‌کنند. این کتاب متعلق به والدینی است که از آغاز تشکیل خانواده در حال تلاش بوده و متوجه شده‌اند دست‌یابی به رؤیای بچه‌دارشدن نیز هر مشکلی را حل نمی‌کند.

با این کتاب قرار است سفری برای کشف خود آغاز کنید. اشتیاق شما برای موشکافی خردتان، تغییر عادت‌ها، تقاضا برای کمک، پذیرفتن و حتی رغبت نشان دادن به عیب خود، به شما کمک خواهد کرد که بر زندگی خودتان دوباره مسلط شوید. یاد خواهید گرفت دوباره به غریزه‌های خود گوش کنید و هرگز به این دلیل که به طور کامل خوب نبوده‌اید احساس گناه نکنید. با خودتان مهربان‌تر و با اشخاص اطراف خود نیز صبورتر باشید. در آن صورت همه بهتر خواهند شد. باور کنید! ما مادرهایی هستیم که زندگی روزانه‌مان مملو از کارهای خانه و بچه‌ها، منزل و کار، عشق و جنگ است و با این حال به شدت احساس خستگی می‌کنیم و وقتی زیاد خوشحال نیستیم، می‌گوییم باشد عیب ندارد. این مسئله ما را توانمندتر می‌کند.

ابتدا باید اذعان کنیم که ما جزو چهره‌های سرشار از دارندگان مدارج علمی پیشرفته نیستیم، اما مدام در حال جنگیدن هستیم و سعی می‌کنیم بین زن‌های خوشنودی که از خود رضایت کامل دارند و مادرهایی که به طور کامل خود را وقف خانواده کرده‌اند تعادل درستی برقرار کنیم. براساس گفت‌وگو با مادرانی از همه طبقات جامعه، فکر می‌کنیم راه‌حل‌های هوشمندانه بسیاری کشف کردیم که به شما در برقراری تعادل‌های زندگی خانوادگی‌تان کمک می‌کنند. بسیاری از این روش‌ها از جمله سخت نگرفتن، مکث کردن، دست یافتن به چشم‌اندازی نو، و دادن زمان استراحت به خود، روش‌هایی هستند که به شما کمک می‌کنند سنجیده‌تر و با اطمینان بیشتر زندگی کنید.

شما می‌توانید با خواندن رنج‌های زنانی مثل خودتان و همچنین زن‌هایی که مثل شما نیستند، تصمیم بگیرید که احتمالاً کدام روش برای شما مفید خواهد بود. به شما نخواهیم گفت چه کاری انجام دهید؛ بلکه به شما نشان خواهیم داد که صدها مادر دیگر چه کارهایی

انجام داده‌اند، و شاید دیدگاه آن‌ها را انتخاب کنید و در زندگی خودتان به کار بندید یا از آن‌ها استفاده نکنید.

هدف ما گشودن چشمان شماست تا خود را به شیوه‌ی جدیدی در مقام زن، دوست، عاشق و مادر ببینید. کار ما را می‌توان نوعی سفر اختیاری دانست که البته گاهی اوقات ممکن است، دشوار باشد. در این سفر، شما احتمالاً با حقایقی درباره‌ی خود و روابطی روبه‌رو خواهید شد که زیاد دوست ندارید. اما احساس پشیمانی، خجالت یا بی‌کفایتی را کنار بگذارید. گفت‌وگوهای تلفنی و اوقاتی را که صرف شستن لباس‌ها می‌کنید، متوقف کنید. این کتاب را بدون احساس گناه در وقت ناهار، در حال رفتن به سر کار، یا سر میز آشپزخانه بخوانید.

چگونه از این کتاب بیشتر استفاده کنید

به هر حال سه فصل اول کتاب به بحث درباره‌ی رویکردی جایگزین برای وظیفه مادری نمی‌پردازد و شما برای رای خواندن این کتاب ندارید. اما اگر به عمق کتاب فرو روید، ممکن است خودتان را در سه صفحه‌ای از آن پیدا کنید.

❖ با درست کردن دفتر تمرین شروع کنید: یک بسته کاغذ یادداشت کوچک از فروشگاه محل بخرید یا یک دفتر یادداشت روزانه قشنگ جلد چرمی تهیه کنید. این دفترچه، مخصوص نوشتن نهرست کوتاه برنامه، برای شخص خودتان است.

❖ با دوستان و کسانی سفر کنید که دوست‌شان را اگر شریک جرم و همدستی در این راه پیدا کنید، سفر جالب‌تری خواهید داشت یا یکدیگر باشید و نظریات خود را به بحث بگذارید.

❖ نقاطی را بخوانید که ما تغییر و تحولات را از آن جا آغاز کردیم: ببینید ما سه نفر چگونه به بهتر کردن شخصیت خود ادامه دادیم تا بر شما هم نوری بیفکنیم که بتوانید نقاط ضعف خودتان را بپذیرید و در عین حال از توانایی‌هایتان بهره ببرید.

❖ در انتهای هر فصل راهنمایی‌هایی از سنگرها عرضه شده است، از آن‌ها فقط یکی دو بار استفاده نکنید، بلکه سعی کنید تمام اوقات هفته آن‌ها را به کار بندید.