

زنان و دختران خوب به بهشت می‌روند

و زنان و دختران بد به همه جا!

نویسنده: دکتر اوته اراحت

برگردان: مهرانگیز ریسی‌نیا

ویراسته‌ی: مهدی خطیبی

جلد اول



چاپ و انتشارات آفرینش

انتشارات آفرینش

۱۳۸۴

Ehrhardt, Juna U.

ارهاد یانا

زنان و دختران خوب به بهشت می‌روند و زنان و دختران بد به همه جا / نوشته یانا ارهاد، با برگردان مهرانگیز ریسی‌نیا؛ ویراسته‌ی مهدی خطیبی. -- تهران آفرینش، ۱۳۸۴.

ج.

ISBN: 964-6287-5-0 (دوره)

ISBN: 964-6287-77-8 ۲۲۰۰۰ ریال

Good girl go to heaven, bad girl go every where:

عنوان اصلی:

how to break the rules and get what you want from your job, your family, and your relation ship.

این کتاب قبلاً تحت عنوان «دختران خوب به بهشت می‌روند، دختران بد به همه جا» منتشر شده است. فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. قاطعیت در زنان. ۲. زنان - روانشناسی. ۳. بازرگانان زن. ۴. روابط زن و مرد. ۵. خانواده. الف. ریسی‌نیا، مهرانگیز، ۱۳۳۴ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: دختران خوب به بهشت می‌روند، دختران بد به همه جا.

۱۵۵/۶۳۳

HQ ۱۲۰۶/الف

ب ۱۳۸۴

۸۴-۲۲۴۲۷

کتابخانه ملی ایران



شماره‌ی پروانه ۵۰۵

دفتر نشر ایران

انتشارات آفرینش

زنان و دختران خوب به بهشت می‌روند

و زنان و دختران بد به همه جا!

جلد اول

نوشته‌ی دکتر اوته ارهات

برگردان: مهرانگیز ریسی‌نیا

ویراسته‌ی: مهدی خطیبی

طرح جلد: آ. الهیاری

حروفچینی و صفحه‌آرایی: بروجردی - لیتوگرافی: آفرینش

چاپ و صحافی: امیدوار - شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه - چاپ نخست: بهار ۱۳۸۴

قطع رقی - ۲۳۸ صفحه - جلد معمولی

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر است.

دوره‌ی شابک: ۹۶۴-۶۲۸۷-۵-۰ ISBN: 964-6287-5-0

شابک: ۹۶۴-۶۲۸۷-۷۷-۸

ISBN: 964-6287-77-8

آدرس پست الکترونیکی: afarinesh@nasheran.com

قیمت ۲۲۰۰ تومان

تهران: میدان امام حسین، خیابان ۱۷ شهریور شمالی، پایین‌تر از چهارراه صفا، پلاک ۳۰۳

تلفن: ۷۵۳۸۵۳۱-۲

فهرست مندرجات

۱۱		سخن ناشر
۱۳		درباره‌ی نویسنده
۱۵		پیش‌گفتار نویسنده
۱۷		بخش اول: زن؛ جنس دوم
۱۹		فصل اول: از گهواره تا گور هم‌چنان مطیع
۲۳		سازش - راه‌کاری با تبعات سنگین
۳۳		بخش دوم: حقّ‌هی بزرگ
۳۵		فصل دوم: قلّه‌های فکری روزمره
۳۵		- بهانه‌ی بی‌مورد
۳۷		- آیا زنان واقعاً نمی‌دانند که چه می‌خواهند؟
۳۸		- آیا زنان باید ظریف جلوه کنند؟
۴۲		- آیا زنان به‌راستی ضعیف‌اند؟
۴۳		- آیا لازم است که زنان برای حفظ زیبایی خود بیش از حد به صرافت افتند؟
۴۵		- آیا زنان قدرتمند - الزاماً - تنها می‌مانند؟



۴۶ — آیا زن واجب است مادر شود؟

۴۸ — آیا زنان نیاز به شوهر دارند؟

۵۲ — آیا زنان نمی‌توانند به تنهایی از خود مراقبت کنند؟

فصل سوم: تله‌های فکری شغلی

۵۶ — آیا زنان باید همان‌کاری را انجام دهند که دیگران از آن‌ها انتظار دارند؟

فصل چهارم: وحشت از قدرت

۶۰ — آیا قدرت باعث تنهایی می‌شود؟

۶۵ — آیا زنان حق ندارند ابراز عقیده کنند؟

۶۶ — رسیدن به هدف به قیمت فراموشی خود...

۶۸ — آیا قدرت مندی زنان به معنای بهره‌کشی از دیگران است؟

۶۹ — آیا قدرت زن باعث تباهی او می‌شود؟

۷۰ — آیا زنان از مسئولیت فرار می‌کنند؟

فصل پنجم: رویارویی از موضع قدرت

۷۲ — آیا ما زنان حق داریم از روابطمان سوء استفاده کنیم؟

۷۳ — آیا ما زنان باید همیشه کارگرِ دان پست صحنه باقی بمانیم؟

۷۶ — برای قدرتمند شدن جنگیدن لازم است؟

۷۷ — زن مطیع فکر رقابت به سرش نمی‌زند؛ هرگز!

۷۹ — آیا پست و مقام برای زن مطیع معنی ندارد؟

۸۴ — زن مطیع هرگز ریسک نمی‌کند

۸۶ — آیا زن قدرتمند میان دیگران محبوبیت ندارد؟

۹۲ — چه کسی می‌گوید هرکه فروتنی کند سرافرازتر خواهد شد؟

۹۵ — آیا یک رییس زن یک خدمتگزار است؟



فصل ششم: راه‌بردهای تأثیر گذار ۹۹

- ارزش‌های پنهان خود را کشف کنید ۹۹
- موفقیت‌های خود را جدی بگیرید! ۱۰۱
- نیازهای خود را در درجه‌ی اول قرار دهید! ۱۰۲
- گاهی وظایفی را به دیگران بسپارید! ۱۰۴
- نه گفتن را بیاموزید! ۱۱۱
- حالا از قدم اول نه گفتن را این‌گونه شروع کنیم! ۱۱۳

فصل هفتم: وابستگی خودالقایی ۱۱۵

- افسردگی به عنوان واکنش در برابر درماندگی ۱۲۹
- انتخاب در حافظه ۱۳۱
- همین‌طور که می‌بینی هستم و همین‌طور هم باید باقی بمانم! ۱۳۳
- افسردگی به عنوان واکنش ناشی از درماندگی و عجز آموخته شده ۱۴۷

فصل هشتم: لبخندی از سر ناتوانی ۱۵۵

- زبان تن و زیر دست بودن ۱۵۵
- زنان اغلب این‌گونه می‌نشینند ۱۶۱
- زن نامریی ۱۶۳
- به چشمانم نگاه کن، کوچولوی من! ۱۶۶
- به من بگو آیا رفتارم درست است؟! ۱۷۰
- طرز لباس پوشیدن ۱۷۲
- کلام حقارت‌آمیز ۱۷۶
- ۱- حذف کردن ۱۷۷
- ۲- کمبود نقص در تأکید ۱۷۸
- ۳- بازپس‌گیری ۱۸۲
- زمان گفت‌وگو ۱۸۳



۴- بیست سؤالی: ۱۸۶

تجاهل زنانه ۱۸۶

بخش سوم: لبخند جاوید مونا لیزا ۱۸۹

فصل نهم: لبخند یا فریب خود؟ ۱۹۱

— سقوط در دام‌های زنانگی ۱۹۳

— علت لبخند مطیع ۱۹۴

— یک علامت مطمئن برای تکلیف شخصی زنان ۲۰۰

— طرز فکر مونا لیزایی ۲۰۱

(۱) حسن فهم و درک ۲۰۱

(۲) مددکاری ۲۰۱

(۳) قربانی شدن ۲۰۱

(۴) فروتنی کاذب ۲۰۱

(۵) دل‌سوزی بی‌مورد ۲۰۱

— آیا ما زنان هنوز در دام گرفتار هستیم ۲۰۴

— ابتدا تفکر کنید: «من چه می‌خواهم؟» [یا] اهداف خود را در اولویت قرار دهید! ... ۲۰۶

— گریز از دام مونا لیزا اما از راه غلط ۲۰۹

فصل دهم: تله‌های ارتباطی ۲۱۹

— دام ملاحظه ۲۱۹

— ملاحظه به چه قیمتی ۲۲۰

— سقوط در دام خدمتگزاری ۲۲۱

— موارد روزمره ۲۲۱

— سقوط در دام فروتنی ۲۲۳

— سقوط در دام هم‌دردی ۲۲۴



فصل یازدهم: زن رام شده	۲۲۶
— زنان چگونه راه یک دیگر را سد می‌کنند؟	۲۲۷
— شناسایی رفتارهای فرو دستانه	۲۲۷
— سازش کاری	۲۲۸
— تخریب ناخودآگاه شخصیت	۲۲۸
— نمونه‌های مختلف تسلط	۲۲۹
(۱) رفتارهای اطاعتی: شخصی با رفتار خود شخص مقابل خود را تحت	۲۲۹
(۲) حرکات اطاعتی: شخص با حرکت دادن دست هنگام صحبت با زبان	۲۲۹
(۳) زبان اطاعتی: شخص با نفوذ کلام و قدرت بیان خود طرف را به	۲۲۹
(۴) نگاه اطاعتی: شخصی با نگاه خیره و کج و نافذ طرف مقابل خود را	۲۲۹
— نمره‌ی کوتاه‌مدت فرودستی	۲۲۹
— به زنجیر کشیدن خود و علت‌های بارز ابتدایی آن	۲۳۰
— شهره‌ی گول‌زننده‌ی پیش‌داوری‌ها	۲۳۲
— نمونه‌های مختلف فرودستی	۲۳۳
— پیام‌های مختلف این‌گونه لب‌خند این است:	۲۳۳
— عقب‌نشینی‌های زنانگی	۲۳۴
— چشم‌پوشی از کلی‌نگری و داشتن یک افق دید گسترده	۲۳۵
— چشم‌پوشی از ابراز عقیده	۲۳۵
— چشم‌پوشی از حالت واقعی زنانگی خود	۲۳۶
— چشم‌پوشی از کسب درآمد	۲۳۶
— چشم‌پوشی و دور افتادن از زمان و مکان خود	۲۳۶
— «لطفاً مزاحم نشوید!»	۲۳۸
بخش چهارم: دختران خوب و دختران بد	۲۴۲
فصل دوازدهم: دختران خوب به بهشت می‌روند	۲۴۲



من هیچ راه مطمئنی را برای رسیدن به موفقیت نمی‌شناسم ولی راهی را
می‌شناسم که به قطع و یقین به شکست منجر می‌شود و آن هم سعی در به
دست آوردن دل همگان است.

«افلاتون»

به نام خدا

سخن ناشر

در میانه‌ی دهه‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۷۰ م. برخی جنبش‌های مشترکی در اروپا و آمریکا به وقوع پیوست که از میان آن‌ها می‌توان به:

- اعتراض به جنگ ویتنام.

- شورش‌های دانشجویی به دلیل مسایل مختلف دیگر (تغییر برنامه‌ی

دروس، نهضت «آزادی بیان»).

- تلاش‌های مختلف نهضت آزادی سیاهان.

- نهضت آزادی هم‌جنس‌خواهان

- نهضت آزادی زنان

اشاره کرد. شاید نهضت آزادی زنان مهم‌ترین تلاش برای عیان کردن و

تشخیص جنسی بود که از نگاه مرد سالار جامعه به دورافتاده بود. این نگاه که

کوشش می‌کرد تا جنس زن را به عنوان جنسی در کنار مرد تثبیت کند آتشی

بود که در سال‌های پیش در زیر خاکستر پنهان شده بود. اولین تلاش که

بی‌گمان در عرصه‌ی بین‌المللی آشناست، اختصاص به «سیمون دو بووار»

دارد. زنی که همراه «ژان پل سارتر» به طریقی غیر متعارف و اعتراضی می‌زیست. او در کتاب «جنس دوم» کوشید تا به احقاق حقوق این جنس بپردازد. و باورها و پندارهای مرد سالارانه را به نقد بکشد.

خانم اوتو ارهارت نیز که روان‌شناس آلمانی است، می‌کوشد در این تلاش سهمی را به خود اختصاص دهد. او می‌کوشد زمینه را برای باروری شخصیتی زن به عنوان موجودی مستقل و دارای اختیار در جامعه تثبیت کند. او مانند جوزفین داناوان نیست تا همه‌ی تجارب را از پرویزن فرهنگ «زنانه» بگذراند بلکه می‌کوشد تا شخصیت زن را بارور و حس استقلال و خودباوری را در او شکوفا کند.

با این حال امید دارم، کتابی که در اروپا و آمریکا بارهای بار شمارگان آن از میلیون نیز فراتر رفته است و تجدید چاپ شده و مورد توجه قرار گرفته است؛ در ایران نیز مورد توجه قرار گیرد تا زمینه‌های بیشتری برای بحث در این موضوع فراهم آید

نکته‌ای که در مورد این کتاب لازم به توضیح است آن است که این انتشارات از این نویسنده سه دفتر به هم پیوسته را به چاپ می‌رساند که البته دو دفتر آخر به کوشش سرکار خانم میر قمی‌زاده به فارسی برگردان شده است و دفتر اول را به عللی به مترجمی دیگر سپردیم تا این سه دفتر را با هم ارائه دهیم.

با احترام

محمد فتحی

درباره‌ی نویسنده:

دکتر «اوته ارهارت»^(۱) روان‌شناس بزرگ و معروفی در سراسر دنیا است. در «کاسل» به دنیا آمد. تحصیلات دانشگاهی‌اش در سال ۱۹۷۶ م. به پایان رسید و بلافاصله به عنوان استاد دانشگاه مشغول به کار شد. او مهارت‌های شخصی خود را در زمینه‌ی ارتباط تنگاتنگ و واقعی با دیگران به حداکثر رسانیده است.

از سال ۱۹۸۴ م. به همراه شوهرش ویلهلم یونن کلینیک مشاوره و روان‌شناسی تأسیس کردند و هم‌چنین کلینیک دیگری در «ویس‌بادن» راه انداخت که بیشتر مردم از سراسر دنیا به منظور مشاوره به این دو کلینیک مراجعه می‌کردند. پس از آن، او به «هامبورگ» مهاجرت می‌کند و سپس برای همیشه ساکن «سویس» می‌شود و در آن جا فرصتی می‌یابد تا به نوشتن سه کتاب: «دختران خوب به بهشت می‌روند، دختران بد به همه جا...»، «هر روز کمی بدتر» و «دختر عاقل دیگه کوتاه نمی‌یاد.» بپردازد.

کتاب دختران خوب، به تحلیل رفتارهای زنان و دخترانی می‌پردازد که



راه تسلیم را به عنوان یک سیاست و یگانه راه ادامه‌ی حیات انتخاب کرده‌اند. اوته اوهارت می‌کوشد با نقش‌های کلیشه‌ای زنان [در خانواده و جامعه] و هم‌چنین نگره‌ی افکار و نفی آنان از سوی جامعه، مبارزه کند. این نگره که ریشه در فرهنگ و سنت دارد، رابطه‌ی تنگاتنگ و مستقیمی در سقوط دختر یازنی در جریان زندگی دارد.

این کتاب، به تحلیل روان‌شناختی زنان و دخترانی می‌پردازد که مردان، اغلب به بدی از آنان یاد می‌کنند. در واقع نویسنده می‌کوشد حالت انفعال زنان را در پرویزن نقد قرار دهد و علت را بجوید و از دیگر سو، نور اشتیاق و انگیزه و امید به زندگی را در وجود آنان بتاباند امانه براساس نسخه‌ای که خود پیچیده است؛ بلکه با باروری استقلال فکری جدیدی که زنان و دختران در خود پدید می‌آورند، آنان را به سمت خودباروری و استقلال سوق می‌دهد. باری؛ این کتاب ۲ دفتر دیگر نیز دارد که به ۱۵ زبان زنده‌ی دنیا ترجمه شده است. این سه کتاب جزو پرفروش‌ترین کتاب‌ها، در زمینه‌ی روان‌شناسی زنان به‌شمار می‌روند.

پیش گفتار نویسنده:

بی گمان، زنان ترجیح می دهند، سر به زیر و مطیع و خوب و مظلومانه رفتار کنند تا در اذهان به صورتی شایسته جلوه کنند.

می دانید چگونه می شود که آدمی از پرواز، چشم می پوشد و به ماندن در قفس تن، دل خوش می کند؟

چرا برای زنان تا این حد مشکل است که گاهی نسبت به اطراف خود احساس بدی داشته باشند، در حالی که این مسأله برای مردان کاملاً طبیعی به نظر می رسد. ترس از مجازات، نشان دادن جرأت حتا بر سر نافرمانی از مسایل کوچک و ناچیز دیگر جان به لب مان رسانده است. دیگران در مورد ما چه فکری خواهند کرد. چطور با ما رفتار خواهند کرد، آیا آن ها یک دختر سرکش را دوست نخواهند داشت؟

زنان به ندرت، رو راست حرف می زنند و صادقانه رفتار می کنند و در واقع آن چیزهایی را که در دل شان است، نمی گویند. آن ها به سادگی احساس گناه می کنند. وقتی به تساوی حقوق با مردان می رسند ادعا می کنند که تساوی حقوق می خواهند که از آن نیروی نهفته ی اندام وار جسم و روح شان استفاده

و به خواسته‌های خود توجه بیش‌تری و خشونت مثبت را در وجودشان بیدار کنند.

افکار پریشان و درهم ریخته و منفی زنان، مانع از آن شده است که بتوانند عقاید خود را به راحتی بیان کنند و در برابر عمل کرد مردان از واکنش محکم و استوار خود استفاده کنند. حس خود آگاهی نزد زنانی است که حس استقلال و اعتماد را پیش از این در خود پذیرفته‌اند، هرچند که اغلب آن‌ها به آن تمایل ندارند. زنان باید یاد بگیرند که با کمال خون‌سردی بپذیرند، مردانی آن‌ها را دوست دارند که گاه گاهی هم از دست‌شان عصبانی شوند.

تمامی زنان باید آن‌چنان ماهرانه رفتار کنند که به الگوی رفتاری جامعه، جامه‌ی عمل ببوشانند، افکار منفی و پراکنده خود را تجزیه و تحلیل کنند و با زبان انقیاد و شگردهای مختلف زنانه پاسخ دهند. این هدف با الگوی نشانه‌های توصیفی روان‌شناسی «درماندگی آموخته شده»، «وابسته‌ی خود القایی» امکان‌پذیر می‌شود تا بهتر درک کنند که چه در منش و شخصیت و کردار و رفتار آن‌ها تعیین‌کننده می‌شود و به چه صورت آن‌ها در برابر تک‌های زیرکانه و عقلانی خود به خود، پاتک‌های بیمارگونه می‌زنند و علیه خود رفتار می‌کنند.