

زنان و دختران خوب به هشت می روند؟

نوشتۀ: دکتر اوتۀ ارهات

برگردان: خاطره محمدی

بازنویسی و اصلاح نهایی: فروحناز میر قمی زاده



چاپخانه آفرینش

انتشارات آفرینش

۱۳۹۱

سرشناسه

ارهارد، یانا

Ehrhardt, Jana U.

عنوان و نام پدیدآور

زنان و دختران خوب به بهشت می‌روند / نویسنده اوته ارهارت؛ مترجم: خاطره محمدی؛ ویراستار

فرحناز میرقصی زاده

تهران: آفرینش، ۱۳۸۹.

۲۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۵-۰۴۴-۳

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرستویی: قیفا

یادداشت

Good girls go to heaven, bad girls go every where: how to break the rules and get what you want from your job, your family, and your relation ship

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «دختران خوب به بهشت می‌روند، دختران بد به همه جا» با ترجمه

فرحناز میرقصی زاده توسط انتشارات گفتمان خلاق در سال ۱۳۸۰ منتشر شده است.

دختران خوب به بهشت می‌روند، دختران بد به همه جا.

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع



انتشارات آفرینش

پروانه‌ی شماره ۵۱۵

زنان و دختران خوب به بهشت می‌روند

نوشته: دکتر اوته ارهارت / برگردان: خاطره محمدی

ویراسته: محمد فتحی

بازنویسی و اصلاح نهایی: فرحناز میرقصی زاده

مدیر فنی و ناظر چاپ: فرزاد فتحی

طرح جلد: مینا بحیرایی / حروفچینی: شهلا معمارزاده / الکترونیکی: آفرینش

چاپ: جباری / شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه / چاپ اول: ۱۳۹۱ - صحافی: یگانه

قطع رقی / ۲۴۰ صفحه / جلد معمولی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۵-۰۴۴-۳ ISBN 978-600-135-044-3

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر است

فروش الکترونیکی کتابهای انتشارات آفرینش در سایت: www.IKetab.com

Email: Afarinesh - publication@yahoo.com

تهران - میدان امام حسین (ع) - خیابان ۱۷ شهریور - پایین‌تر از چهارراه صفا - بلاک ۱۷۳۴

تلفن: ۷۷۵۳۸۵۳۱ - ۷۷۵۲۷۳۷۹

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

فهرست مندرجات

۱۱	 سخن ناشر
۱۵	 درباره‌ی نویسنده
۱۷	 پیش‌گفتار نویسنده
۱۹	بخش اول: زن؛ جنس دوم
۲۱	فصل اول: از گهواره تا گور هم‌چنان مطیع
۲۵	سازش کاری - راه‌کاری با تبعات سنگین
۳۵	بخش دوم: حقّی بزرگ
۳۷	فصل دوم: تله‌های فکری روزمره
۳۷	بهانه‌ی بی‌مورد
۳۸	آیا زنان واقعاً نمی‌دانند که چه می‌خواهند؟
۴۰	آیا زنان باید ظریف جلوه کنند؟
۴۴	آیا زنان به راستی ضعیف‌اند؟
۴۵	آیا لازم است که زنان برای حفظ زیبایی خود بیش از حد به صرافت افتند؟
۴۷	آیا زنان قدر تمند - الزاماً - تنها می‌مانند؟

- انجام وظایف مادری طبق شرایط ۴۸
- آیا هدف باید فقط ازدواج باشد؟ ۵۰
- آیا زنان نمی‌توانند به تنهایی از خود مراقبت کنند؟ ۵۱
- فصل سوم: تله‌های فکری شغلی ۵۳
- آیا زنان باید همان‌کاری را انجام دهند که دیگران از آن‌ها انتظار دارند؟ ۵۴
- فصل چهارم: وحشت از قدرت ۵۷
- آیا قدرت باعث تنهایی می‌شود؟ ۵۸
- آیا زنان حق ندارند ابرار عقیده کنند؟ ۶۲
- رسیدن به هدف به قیمت فراموشی خود ۶۳
- آیا قدرت‌مندی زنان به معنای بهره‌کشی از دیگران است؟ ۶۵
- آیا قدرت زن باعث تباهی او می‌شود؟ ۶۶
- آیا زنان از مسئولیت فرار می‌کنند؟ ۶۷
- فصل پنجم: رویارویی از موضع قدرت ۶۹
- آیا ما زنان حق داریم از روابطمان سوء استفاده کنیم؟ ۷۰
- آیا ما زنان باید همیشه کارگردان پشت صحنه باقی بمانیم؟ ۷۱
- برای قدرتمند شدن جنگیدن لازم است؟ ۷۴
- زن مطیع فکر رقابت به سرش نمی‌زند؛ هرگز! ۷۵
- آیا پست و مقام برای زن مطیع معنی ندارد؟ ۷۷
- زن مطیع هرگز ریسک نمی‌کند ۸۲
- آیا زن قدرتمند میان دیگران محبوبیت ندارد؟ ۸۴

۸۹	چه کسی می‌گوید هرک فروتنی کند، سرافرازتر خواهد شد؟
۹۳	آیا یک رییس زن یک خدمتگزار است؟
۹۷	فصل ششم: راه‌بردهای تأثیرگذار
۹۷	ارزش‌های پنهان خود را کشف کنید
۹۹	موفقیت‌های خود را جلی بگیرید!
۱۰۰	نیازهای خود را در درجه‌ی اول قرار دهید!
۱۰۲	گاهی وظایفی را به دیگران بسپار!
۱۰۹	نه گفتن را بیاموزید!
۱۱۱	حالا از قدم اول نه گفتن را این‌گونه شروع کنیم!
۱۱۳	فصل هفتم: وابستگی خودالقایی
۱۲۷	انسردگی به عنوان واکنش در برابر درماندگی
۱۲۹	انتخاب در حافظه
۱۳۱	همین‌طور که می‌بینی هستم و همین‌طور هم باید باشی. بمانم!
۱۴۵	انسردگی به عنوان واکنش ناشی از درماندگی آموخته شده
۱۵۱	فصل هشتم: لبخندی از سر ناتوانی
۱۵۱	زبان تن و زیردست بودن
۱۵۷	زنان اغلب این‌گونه می‌نشینند
۱۵۹	زن نامریی
۱۶۲	به چشمانم نگاه کن، کوچولوی من!
۱۶۶	به من بگو آیا رفتارم درست است؟

۱۶۸	طرز لباس پوشیدن
۱۷۲	کلام حقارت‌آمیز
۱۷۳	۱- حذف کردن:
۱۷۴	۲- کمبود نقص در تأکید:
۱۷۸	۱- بازپرس‌گیری:
۱۷۹	زمان گفت و گو:
۱۸۲	۴- بیت سزائی:
۱۸۲	تجاهل زنان:
۱۸۵	بخش سوم: لبخند جاوید مونا لیزا
۱۸۷	فصل نهم: لبخند یا فریب خورد؟
۱۸۹	سقوط در دام‌های زنانگی
۱۹۰	علّت لبخند مطیع
۱۹۶	یک علامت مطمئن برای تکلیف شخصی زنان
۱۹۶	طرز فکر مونالیزایی
۲۰۱	آیا ما زنان هنوز در دام گرفتار هستیم؟
۲۰۲	ابتدا تفکر کنید: «من چه می‌خواهم؟» (یا) اهداف خود را در اولویت قرار دهید!
۲۰۴	گریز از دام مونا لیزا اما از راه غلط
۲۱۳	فصل دهم: تله‌های ارتباطی
۲۱۳	دام ملاحظه
۲۱۴	ملاحظه به چه قیمتی؟
۲۱۵	سقوط در دام خدمت‌گزاری!

۲۱۵	موارد روزمره.....
۲۱۷	سقوط در دام فروتنی.....
۲۱۸	سقوط در دام هم‌دردی.....
۲۱۹	فصل یازدهم: زن رام شده.....
۲۲۰	زنان چگونه راه یکدیگر را سد می‌کنند؟.....
۲۲۰	شناسایی رفتارهای فرودستانه.....
۲۲۱	سازش‌کاری.....
۲۲۱	تخریب ناخودآگاه شخصیت.....
۲۲۱	نمونه‌های مختلف تسلط.....
۲۲۱	(۱) رفتارهای اطاعتی.....
۲۲۲	(۲) حرکات اطاعتی.....
۲۲۲	(۳) زبان اطاعتی.....
۲۲۲	(۴) نگاه اطاعتی.....
۲۲۲	نمره‌ی کوتاه‌مدت فرودستی.....
۲۲۲	به زنجیر کشیدن خود و علت‌های بارز ابتدایی آن.....
۲۲۵	شیوه‌های (روش‌های) گول‌زننده‌ی پیش‌دآوری‌ها.....
۲۲۵	نمونه‌های مختلف فرودستی.....
۲۲۶	پیام‌های مختلف این‌گونه لب‌خند این است:.....
۲۲۶	عقب‌نشینی‌های زنانگی.....
۲۲۸	چشم‌پوشی از کلی‌نگری و داشتن یک افق دید گسترده.....
۲۲۸	چشم‌پوشی از ابراز عقیده.....
۲۲۸	چشم‌پوشی از حالت واقعی زنانگی خود.....

- چشم‌پوشی از کسب درآمد ۲۲۸
- چشم‌پوشی و دور افتادن از زمان و مکان خود ۲۲۹
- «لطفاً مزاحم نشوید!» ۲۳۱
- بخش چهارم: دختران خوب و دختران بد ۲۳۳
- عمل دوازدهم: دختران خوب به بهشت می‌روند ... ۲۳۵

www.ketab.ir

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
- تشکل‌های دانشجویی به دلیل مسایل مختلف دیگر (تغییر برنامه‌ی دروس، نهضت «آزادی بیان»)
- تلاش‌های مختلف نهضت آزادی سیاهان
- جنبش کارگری
- 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 درافتاده 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 غیرمعارف و اعتراضی می‌زیست. او در کتاب «جنس دوم» کوشید تا به احقاق حقوق این جنس پردازد. و باورها و پندارهای

مرد سالارانه را به نقد بکشد.

خانم اوتو اهرارت 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 دید 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 میلیون‌ها 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 اولین همین کتاب پیش رو و جلد دوم آن هر روز کمی بدتر و سومین جلدش دختر عاقل دیگه کوتاه نمی‌یاد، که در دفتر آخر به کوشش سرکار خانم میر قمی زاده به فارسی برگردان شده است و دفتر اول را به عللی به مترجمی دیگر سپردیم تا این سه دفتر را با هم ارائه دهیم.

ناگفته نماند که این دفتر را اینجانب در حد توان ویراستاری کرده و برای بازبینی نهایی به سرکار خانم فرحناز میر قمی زاده محال کرده تا از نظر فنی تا حد امکان بلا اشکال باشد

با احترام

محمد فتحی

مدیر انتشارات آفرینش

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
دلِ همگان است.

«افلاطون»

www.ketab.ir

درباره‌ی نویسنده

دکتر «اوته اهرهارت»^(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 حد اعلا 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 آن‌جا فرصتی می‌یابد تا به نوشتن سه کتاب: «دختران خوب به بهشت می‌روند، دختران بد به همه جا...»، «هر روز کمی بدتر» و «دختر عاقل دیگر نوتاه نمی‌یاد» بپردازد.

کتاب دختران خوب، به تحلیل رفتارهای زنان و دخترانی می‌پردازد که راه تسلیم را به عنوان یک سیاست و یگانه راه ادامه‌ی

1. Ute. Ehrhart.

حیات انتخاب کرده‌اند. اوته ارهارت می‌کوشد با نقش‌های کلیشه‌ای زنان [در خانواده و جامعه] و هم‌چنین نگاه انکار و نفی آنان از سوی جامعه، مبارزه کند. این نگاه که ریشه در فرهنگ و سنت دارد، رابطه‌ی تنگاتنگ و مستقیمی در سقوط دختری یا زنی 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 جایگاه نقد قرار دهد و علت را بجوید و از دیگر سو، نور استیاد و انگیزه و امید به زندگی را در وجود آنان بتاباند اما نه 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 ادبی 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 حتی 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 خواسته های خود توجه بیش تری کرده 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 به‌راحتی بیان کنند و در برابر عمل کردن مردان از واکنش محکم و استوار خود استفاده کنند. حس خودآگاهی 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 که آن‌ها را دوست دارند گاه گاهی هم از دست‌شان عصبانی می‌شوند.

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