

۱۳ کاری که

زنان دارای ذهن قوی انجام نمی دهند

نویسنده:

امی مورین

مترجم:

آذین نوذری

سرشناسه	مورین، ایمی Morin, Amy
عنوان و نام پدیدآور	۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمیدهند/ نویسنده ایمی مورین : مترجم آذین نوذری : ویراستار لیلا نجفی.
مشخصات نشر	تهران: السا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۴۱۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۴-۲۰-۲
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	عنوان اصلی: ۱۲ things mentally strong women don't do own your power, channel your confidence, and find your authentic voice for a life of meaning and joy , [۲۰۱۹].
عنوان دیگر	۱۲ کاری که زنان با روحیه انجام نمی دهند.
عنوان گسترده	سبزه کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی دهند.
موضوع	خودسازی در زنان Self-actualization (Psychology) in women ابراز وجود در زنان Self-realization in women اعتماد به نفس Self-confidence زنان - روان شناسی Women - Psychology زنان - راهنمای مهارت های زندگی Women - Life skills guides
شناسه افزوده	نوذری، آذین، ۱۳۷۶-، مترجم
شناسه افزوده	نجفی، لیلا، ۱۳۶۶-، ویراستار
رده بندی کنگره	HQ۱۳۳۱
رده بندی دیویی	۳۳۳/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۶۶۵۸۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فبا



نام کتاب: ۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

نویسنده: امی مورین

مترجم: آذین نودری

ویراستار: لیلا نجفی

نمونه‌خوان: محمد دسترس

طراح جلد: سیده سمیه باقری

صفحه‌آرا: امین ایمانی

مدیر امور فنی: محمد دسترس

ناظر چاپ: غلامرضا ایمانی

چاپ و صحافی: آسمان سرخ

تیراژ: ۵۰ نسخه

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

شابک: ۲ - ۲۰ - ۷۵۸۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۱۲۵۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، شادمان، خیابان زنجان شمالی،

کوچه شهید امیر ولدخانی، پلاک ۴۳، طبقه منفی یک

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۳۱۰۹۵ کد پستی: ۱۴۵۶۸۳۹۱۳۶

همراه مدیر مسئول: ۰۹۰۲۳۰۹۰۰۳۶ - ۰۹۱۲۰۴۸۵۷۱۵

حق چاپ و نشر دائم این اثر ناشر محفوظ است

آنها خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند

آنها اصراری بر کمال‌گرایی ندارند

از دید آنها آسیب‌پذیری یک نقطه ضعف نیست

آنها نمی‌گذارند فقدان اعتماد به نفس، مانع دستیابی به اهدافشان شود

آنها به همه چیز بیش از اندازه فکر نمی‌کنند

آنها از چالش‌های دشوار فرار نمی‌کنند

آنها از شکست قواعدها ترس ندارند

آنها برای ارتقای جایگاه خود دیگران را به نفع نمی‌کنند

آنها به دیگران اجازه محدود کردن ظرفیتشان را نمی‌دهند

آنها خود را به خاطر خطاها سرزنش نمی‌کنند

آنها سکوت نمی‌کنند

آنها نسبت به از نو ساختن خود حس بدی ندارند

آنها موفقیت خود را کم‌اهمیت جلوه نمی‌دهند

مالک

قدرتِ خودت باش،

اعتماد به نفست را

سازمان دهی کن

و ملای قابل اعتمادی

برای یک زندگی

سرشار از معنا

و لذت

پیدا کن.

فهرست مطالب

۹	سخن مترجم
۱۱	مقدمه
۲۰	فصل اول
۴۷	فصل دوم
۷۶	فصل سوم
۱۰۵	فصل چهارم
۱۳۲	فصل پنجم
۱۵۸	فصل ششم
۱۸۷	فصل هفتم
۲۱۸	فصل هشتم
۲۴۸	فصل نهم
۲۸۱	فصل دهم
۳۱۲	فصل یازدهم
۳۴۵	فصل دوازدهم
۳۷۳	فصل سیزدهم
۴۰۲	نتیجه گیری
۴۰۹	قدردانی

سخن مترجم

ما زن‌ها طبع عجیبی داریم! گاه از برگ گل لطیف‌تریم و به کوچک‌ترین اشاره می‌رنجیم و آن‌جا که لازم باشد، آبدیده‌تر از فولادیم و در کشاکش ناملایمات سینه سپر کرده و خم به ابرو نمی‌آوریم.

تمام چند ماهی که به ترجمه این کتاب مشغول بودم، در اندیشه مشکلات زنان سرگردم. چه بسیارند زنانی که گاه به جبر و گاه از سر عدم آموزش و آگاهی، از حقوق اولیه خود بی‌خبرند. چه بسیارند زنانی که به‌منظور رهایی از بارهای از فشارها و مشکلات خانوادگی به ازدواج‌های اشتباه تن داده و سال‌ها با مشغله‌های دیگر دست‌به‌گریبان می‌شوند. چه بسیارند زنانی که از فقر، فرزندان خود را بزرگ می‌کنند و به قله می‌رسانند. چه بسیارند زنانی که علی‌رغم تمامی مشکلات، دوشادوش زندگی به جلو حرکت کرده و در مواجهه با دشواری‌ها کمر خم نمی‌کنند و از پا نمی‌افتند.

آرزوی قلبی‌ام این است که روزی نه‌چندان دور در سرتاسر دنیا و علی‌الخصوص سرزمینم ایران، زنان به درکی صحیح و کامل از ارزش و حقوق خود دست یابند. آرزو می‌کنم هیچ زنی در هیچ‌کجای دنیا قربانی خشونت نباشد و به امید روزی می‌نشینم که تمامی زنان ظرفیت خود را بشناسند، از بند افکار محدودکننده برهند، برای ساختن حال و آینده به هیچ‌کس جز خود متکی نباشند و تمام توان و ظرفیت خود را برای داشتن یک زندگی ایده‌آل به کار گیرند.

از این‌که توفیق ترجمه این اثر را داشتم بسیار شکرگزارم. امید که زنان

بسیاری با خواندن این کتاب، گام بلندی در جهت ایجاد تغییر در زندگی خود بردارند.

به عنوان مترجم این اثر، تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ام تا در عین رعایت کامل امانت و عدم حذف یا برداشت شخصی، متنی روان و کاملاً قابل فهم را در اختیار شما قرار دهم تا بتوانید استفاده هرچه بیشتر را داشته باشید. با این حال، امید است کمی‌ها و کاستی‌ها را به پای طبع جایز الخطای بشر نهاده و بر این جانب ببخشایید.

مقدمه

کودکی‌ام را سوار بر موتور چهارچرخ گذراندم. برای طعمه ماهی‌گیری‌ام کرم پیدا می‌کردم. هیچ‌وقت از عروسک خوشم نمی‌آمد. علاقه‌ای به آرایش نداشتم و از خرید کردن متنفر بودم.

اما زانوهای زخمی، موهام به‌هم‌ریخته و ناخن‌های کثیف، کودکی شگفت‌انگیزی را برایم به ارمغان آورد. والدینم مرا قانع کردند که هر کاری پسرها می‌توانند انجام بدهند، من هم می‌توانم انجام دهم و من نیز به امتحان آن کارها پرداختم. اغلب اوقات می‌توانستم با مسابقه‌گذاشتن یا مجاندازی با پسرها با آن‌ها رقابت کنم، اما سعی در اثبات چیزی نداشتم؛ من فقط می‌خواستم خوش بگذرانم.

یادم می‌آید اولین بار که عبارت "تبعیض جنسیتی" را شنیدم، کلاس هفتم بودم. معلم جبر ما همیشه پرسش‌هایی را مطرح می‌کرد که هیچ ارتباطی با ریاضی نداشت، اما اگر درست پاسخ می‌دادیم، پنج نمره به نمره امتحانمان اضافه می‌شد. ناامیدکننده بود که پنج نمره ما وابسته به دانستن این نکته باشد که چه کسی بیشترین مسافت را در مسابقات فوتبال دویده یا چه کسی بیشترین امتیاز را در رقابت‌های NBA سال قبل کسب کرده است؛ اما هیچ‌کس شکایتی نمی‌کرد.

یک روز بیمار بودم و نتوانستم به مدرسه بروم. به امتحان جبر نرسیدم و ناچار شدم روز بعد برای کلاس جبرانی در مدرسه بمانم. پرسش اضافی، دربارهٔ یک بازیکن لیگ اصلی بیسبال بود. خوشبختانه من عاشق بیسبال بودم و جواب را می‌دانستم. روز بعد، در شروع کلاس، معلم نمره را به من

داد. بالای صفحه با جوهر قرمز رنگ نوشته شده بود: «نمره صفر. تو این نمره را گرفتی، چون یکی از دوستانت به تو تقلب رساند.»

از این که معلم فکر می کرد تقلب کرده ام ترسیده بودم، اما چیزی به او نگفتم. اصلاً نمی دانستم باید چه بگویم. برگه امتحان را به خانه بردم و آن را به پدرم نشان دادم. بلافاصله پدرم یادداشتی برای معلم نوشت:

"ایمی بیش از ده هزار کارت بیسبال دارد و هر هفته به همراه من مسابقات را از تلویزیون تماشا می کند، اما چون به پرسش شما پاسخ صحیح داده، شما او را به تقلب متهم کردید. این که او پاسخ را می داند عادلانه و منصفانه است؛ آن چه ناعادلانه است، این است که شما درباره ورزش سؤالاتی می پرسید که هیچ ارتباطی با درس ریاضیات ندارد. واضح است که می خواهید به پسرهای ارفاق کنید؛ چون اغلب دختران سیزده ساله، به اندازه پسرها، مسابقات حرفه ای را دنبال نمی کنند."

یادداشت را به معلم دادم و فوراً سر جاییم نشستم. وقتی یادداشت را خواند، رو به کلاس کرد و گفت: «دیگر نمی توانم به شما پرسش های اضافی بدهم؛ چون پدر یکی از شماها فکر می کند من تبعیض جنسیتی قائل می شوم.» این آخرین بار بود که معلم پرسش غیردرسی به ما داد و اولین باری بود که من درباره تبعیض جنسیتی آموختم.

فهمیدم او فکر نمی کرد که من در درس ریاضی تقلب کردم و فقط درباره پرسش های ورزشی چنین تصویری داشتم. او فکر می کرد محال است من پاسخ سؤالی مربوط به بیسبال را بدانم، مگر این که تقلب کرده باشم. نمی دانم اگر پسر بودم، باز هم چنین فکری می کرد؟!

این اتفاق مربوط به بیست و پنج سال پیش است و دوست دارم فکر کنم معلم ها دیگر به پسرهای ناعادلانه ارفاق نمی کنند؛ اما پژوهش ها نشان می دهد این مسئله همچنان در حال وقوع است. در ادامه بیشتر درباره این

موضوع صحبت خواهیم کرد.
 ایده‌های من درباره تبعیض جنسیتی قطعاً از زمانی که کلاس سوم بودم تغییر کرده است؛ اما در جهان امروز، زنان همچنان با چالش‌های منحصربه‌فردی روبه‌رو می‌شوند. من هم در محل کار و هم در زندگی شخصی‌ام شاهد این موضوع بوده‌ام.

علاقه من به قدرت ذهنی یک علاقه شخصی است

اوایل که درمانگری را شروع کردم، اشتیاق داشتم به افراد کمک کنم تا بر چالش‌های پیش روی خود فائق آیند. مدرک فوق‌لیسانس و دانشی داشتم که از مطالعه کتاب‌ها، گوش دادن به سخنرانی همکاران و نیز دوره کارآموزی به‌دست آورده بودم. البته در نخستین سالی که به‌عنوان درمانگر مشغول به کار شدم، ناگهان مادرم درگذشت و جست‌وجوی من برای یادگیری درباره قدرت ذهنی، به یک مسئله شخصی بدل شد.

افرادی را که وارد دفتر کارم می‌شدند با ادبیی ژوفا تر بررسی می‌کردم. متوجه شدم برخی افراد از دیگران بهتر هستند؛ آن‌ها پس از شکست‌ها سریع‌تر سرپا می‌شدند، به آینده امیدوار بودند و علی‌رغم اطلاع از وجود مشکلات پیش رویشان، استقامت می‌ورزیدند. می‌خواستم بدانم دقیقاً چه چیزی باعث شده بود این افراد به قدرت برسند.

در چرخش بی‌رحمانه سرنوشت، در سومین سالگرد فوت مادرم، همسر بیست‌وشش‌ساله‌ام، لینکلن، بر اثر حمله قلب درگذشت. احساس بیوه‌شدن در بیست‌وشش‌سالگی تجربه عجیبی بود. گاه اندوه بسیار طاقت‌فرسایی داشت، اما من می‌دانستم تجربه احساسات دردناک، بخشی از فرآیند درمان است.

اما در آن هنگام دانش جدیدی درباره قدرت ذهنی داشتم. متوجه شدم