

دکتر جولی دی آزود و هنکس

ابراز وجود و

حرأت مندی

در
زبان

به چه نحو نیازهای خود را ابراز کنید، بررسی‌های درست
بکشید و روابط خود را دگرگون سازید.

ترجمه زهرا آزادفر

با مقدمه‌ای از ریان ایسلر



سرشناسه: دی آریدو جولی De Arvedo, Julia
عنوان و نام پدیدآور: ابرار و جرأت‌مندی در زنان / نوشته جولی دی آریدو هنکس
با مقدمه‌های از ریچارد ایسلر، ترجمه سیدرضا آزاد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۷-۳۰-۷. معیشت‌نمبر ثبت‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی The Assertiveness Training for Woman
موضوع: قاطعیت در زنان. موضوع: اعتماد به نفس در میان فردی
شناسه افزوده: آزادفر، زهرا، ۱۳۶۹-. رده‌بندی کنگره: ۹۷/۲۳۵۱/۹/ BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲۰۸۲. شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۵۴۳۲۰۶

ابراز وجود جرأت منار در زنان

نوشته جولی دی ازودو هاسر، با مقدمه‌ای از ریان ایسلر، ترجمه زهرا آزادفر

چاپ اول، ۱۳۹۸، ۱۰۰۰ نسخه

تهران، خیابان انقلاب، چهارراه ۱۳، ساختمان ۴۰۰، پاتنه دوم، واحد ۵، نشر لگا

تلفن تماس: ۶۶۹۶۶۵۹۹ (۰۲۱)

«کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است»



www.lega.press

 @lega.press

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار ریان ایسلر
۱۳	مقدمه
۲۱	۱. آب منازیرت به چه معناست؟
۳۷	۲. دل‌بستگی، هیجان‌ناکی و جرأت‌مندی
۶۱	۳. موانع ارتباط هیجان‌ناکی
۷۵	۴. خودبازتابی: کشف الگهی ارزی‌اطمی
۹۵	۵. خودآگاهی: شناسایی هیجان‌ناکی
۱۰۷	۶. خودآرام‌سازی: ذهن‌آگاهی و مدیریت هیجان‌ناکی
۱۲۹	۷. خودآبرازگری: پادری، شمشیر و فانوس
۱۴۳	۸. تعیین مرزها و محدودیت‌ها در روابط
۱۷۷	۹. گسترش خود: نگه‌داشتن فانوس
۱۸۵	قدردانی
۱۸۷	درباره نویسنده

پیش‌گفتار ریان ایسلر^۱

ای کاش این کتاب را سال‌ها پیش در اختیار داشتم؛ زمانی که من و هزاران زن دیگرانگار که از یک خواب طولانی بیدار شدیم و «نوم سنتی» «زن بودن» را به چالش کشیدیم. از سال ۱۹۶۹ بسیاری از مسائل مرتبط با زنان در اغلب سطوح سیاست‌ها متحول شد. در نتیجه آن، ما زن‌ها از بسیاری از قوانین تبعیض‌آمیز جنسیتی رهایی یافتیم و توانستیم قوانینی را برای محافظت از زنان و دختران در برابر خشونت تصویب کنیم. با این حال هنوز بسیاری از محیط‌های شغلی بر مبنای مدل‌های مردانه سازمان یافته‌اند که در آن‌ها تسهیلات خاصی برای زنان وجود دارد. رهبری سیاسی هنوز به میزان زیادی در اختیار مردان است. بسیاری از زنان هنوز با نادیده گرفتن نیازهای خود به دنبال مراقبت از دیگران هستیم که پیامدهای جسمانی، روانی، ساختی، اجتماعی و اقتصادی زیادی به دنبال دارد.

من در طول سال‌ها کتاب‌های مختلفی در زمینه‌های فرهنگی و قانونی در ایران نوشته‌ام. اولین کتاب من، *دستنامه حقوق برابر است*. سپس در کتاب‌های بعدی بر موانع فرهنگی و تاریخی توانمندسازی زنان و آنچه برای غلبه بر آن‌ها نیاز است تمرکز کردم. کتاب *ایران وجود و*

۱. ریان ایسلر (Riane Eisler)، دکتری حرفه‌ای حقوق، دانشمند سیستم‌ها، مؤرخ فرهنگی، نویسنده کتاب‌های *مطرح جام و شمشیر و ثروت واقعی ملت‌ها* است. او در جهت جنبش صلح، پایداری، عدالت اقتصادی و پیشگامی در حقوق بشر، تمرکز سازمان‌های بین‌المللی را به حقوق زنان و کودکان گسترش داده است.

جرات مندی در زنان راهنمایی گام به گام برای توانمندسازی زنان است. از آنجایی که موضوع اصلی این کتاب برقراری روابط سالم است، بحث خود را از ارتباط با خود آغاز می‌کند. جولی دی آزدو هنکس تجربیات خود را به عنوان یک پژوهشگر، روان‌درمانگر و مددکار اجتماعی به تصویر می‌کشد تا به ما نشان دهد چگونه با عبور از هنجارها و انتظارات جنسیتی سنتز و الگوهای رفتاری و ارتباطی قدیمی خودمان را ابراز کنیم. او در عین حال که ابزارهایی را برای توانمندسازی خود ارائه می‌کند به ما نشان می‌دهد که چگونه این کار را بدون نقض حقیقت دیگران انجام دهیم. این تنها یکی از مواردی است که این کتاب را منحصر به فرد ساخته است. یکی دیگر از ویژگی‌های متمایز این کتاب این است که زندگی فردی ما را در انزوای در نظر نمی‌گیرد؛ بلکه در بافتی از روابط بین فردی و فرهنگ بزرگ‌تر به آن می‌نگرد. ویژگی خاص دیگر آن این است که به جای اینکه زنان را به سمت اتخاذ نقش‌های مردانه سوق دهد، اهمیت نقش سنتی زنان را مراقبت از دیگران به رسمیت شناخته و آن را به عنوان یک عمل انسانی معرفی می‌کند که زنان و مردان را از جنسیت خود باید انجام دهند. این مفهوم نه تنها به مراقبت از دیگران بلکه در درجه اول به مراقبت از خودمان اشاره دارد.

مهم‌تر از همه، این کتاب به منظور ایجاد تغییرات لازم برای اجرای این تکنیک‌ها در زندگی روزمره ابزارهایی ساده و کاربردی را فراهم کرده است. جولی برای کمک به ما در درک سبک‌های دل‌بستگی خاص خود روش قدرتمندی را به کار برده است. بیان می‌کند که آگاهی از آن‌ها چگونه به ما کمک می‌کند از الگوهای ناکارآمدی که ما را به عقب می‌رانند رهایی یابیم. او در این کتاب ابزارهایی مؤثر برای خودآرام‌سازی و خودشفقتی ارائه کرده است. جولی یک قصه‌گوی باهوش است که این ویژگی او، کتاب را منحصر به فرد ساخته است و راه‌نمایی‌هایی از زندگی خودش و مراجعانش را با چنان گرمی و صمیمیتی نقل می‌کند که به دل‌خوشی می‌نشیند.

من اولین بار جولی را زمانی دیدم که در دوره آنلاین من به نام «تغییر داستان، تغییر زندگی: از سلطه‌گری تا مشارکت» ثبت‌نام کرد. من تحت تأثیر مشارکت او در این دوره قرار گرفتم. او بلافاصله پس از این دوره، برنامه خود را اجرا کرد: مدل مشارکتی سازمان خانواده برای متحول ساختن خانواده‌ها؛ به طوری که هر فردی بتواند توان بالقوه خود را بدون محبوس بودن در

نقش‌های جنسیتی سنتی درک کند. بعدها، زمانی که جولی گواهینامهٔ مدافع اقتصاد مراقبتی خود را از مرکز مطالعات مشارکتی دریافت کرد دوباره تحت تأثیر درک عمیق او از تحول در ارزش زنان و تعهدش به انجام این کار قرار گرفتیم. همچنین از شورواشتیاق او که در هر صفحه از این کتاب خودنمایی می‌کند شگفت‌زده شدم که عشق و فداکاری او را در تقدیم دانش خود به خوانندگان نشان می‌دهد.

کتاب *ابراز وجود و جرأت‌مندی در زنان* به ما می‌آموزد که چگونه مهارت‌هایی را برای ابراز نیازها و همتانات خود و تعیین حدود مرزهایی در رابطه با دیگران کسب کنیم و در عین حال به نیازها احساسات دیگران نیز حساس باشیم. این کلید مدل مشارکتی روابط است که جولی آن را عمیق درک کرده و به کار برده است و همین امر این کتاب را از سایر کتاب‌ها در حوزهٔ جرأت‌مندی ما و توان می‌سازد. تمرکز بر نیاز ما انسان‌ها به توجه و مراقبت در روابط در قلب این کتاب قرار دارد. همچنین، در مورد مل‌ها و تمریناتی که جولی در هر فصل از این کتاب ارائه کرده است قابل درک و اجر در زندگی روزمره هستند. من باور دارم که این کتاب نه تنها برای خودتان مفید واقع می‌شود، بلکه برای آرزایان آن می‌توانید برای کمک به دیگران نیز استفاده کنید. شما به عنوان خوانندهٔ کتاب *سفری هیجان‌انگیز را پیش روی دارید*؛ از این کتاب فوق‌العاده لذت ببرید.