

زنان نیرومند

داستان‌هایی درباره‌ی زنان شجاع و با اعتماد به نفس

که خود واقعی‌شان را پیدا کردند

از مجموعه کتاب‌های سوپ جوجه برای روح

ایم. نرمارک

پیشگفتار از جوی گوردون

شاهین برادران



انتشارات
ابوعطا

سرشناسه	نیومارک، ایمی Newmark, Amy :
عنوان و نام پدیدآور	زنان نیرومند: ۱۰۱ داستان درباره‌ی زنان شجاع و با اعتمادبه‌نفس که خود واقعی‌شان را پیدا کردند (از مجموعه کتاب‌های سوپ جوجه برای روح) / ایمی نیومارک؛ پیشگفتار از جری گوردون؛ مترجم شاهین برادران؛ ویراستار ملک‌سیما طاهری.
مشخصات نشر	تهران: ابوعطا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۴۰۸ ص: ۱۴ × ۲۱ س.م.
شابک	978-964-170-322-8 :
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
پادداشت	عنوان اصلی: Chicken soup for the soul : the empowered woman : 101 stories about .being confident, courageous and your true self ,2018.
عنوان دیگر	۱۰۱ داستان درباره‌ی زنان شجاع و با اعتمادبه‌نفس که خود واقعی‌شان را پیدا کردند.
موضوع	عزت نفس زنان -- آثار ادبی
موضوع	عزت نفس زنان -- لطایف و حکایات
موضوع	Self-esteem in women -- Anecdotes خودسازی در زنان -- آثار ادبی
موضوع	Self-actualization (Psychology) in women -- Literary collections خودسازی در زنان -- لطایف و حکایات
موضوع	Self-actualization (Psychology) in women -- Anecdotes خودسازی در زنان -- لطایف و حکایات
موضوع	Gordon, Joy جوی گوردون، ۱۳۶۵ - مترجم
موضوع	برادران، شاهین، ۱۳۶۵ - مترجم
موضوع	طاهری، ملک‌سیما، ۱۳۴۲ - ، ویراستار
رده بندی کنگره	۵/BF۶۰۰
رده بندی دیوید	۱۰۸۲/۲/۱۵۸
شماره کتابشناختی ملی	۵۸۹۹۰۳۱ :



انتشارات
ابوعطا

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب، انحصاراً محفوظ است. نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب‌های دیگر و ... منوط به کسب اجازه از ناشر است.

- عنوان کتاب: زنان نیرومند
- ناشر: انتشارات ابوعطا
- نویسنده: ایمی نیومارک
- مترجم: شاهین برادران
- ویراستار: ملک‌سیما طاهری
- طرح جلد: سارا صالحی
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: آتلیه طراحی انتشارات ابوعطا
- لیتوگرافی: باختر
- چاپ و صحافی: مهرگان
- شمارگان: ۳۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۳۲۲-۸
- نشانی: تهران • خیابان آزادی • خیابان جمالزاده جنوبی • نبش کوچه وزیری • ساختمان ۴۰
- پلاک: ۹۴ • واحد یک • کد پستی: ۱۳۱۲۸۳۶۳۷۱
- تلفن: ۰۹۳۸۳۳۸۰۴۷۹ (خط ۱) ۰۶۶۱۲۱۹۱
- وبسایت: www.abooata.com
- پست الکترونیک: abooatapublication@gmail.com info@abooata.com
- اینستاگرام: abooata_publication

○ نوبت چاپ: اول

○ سال انتشار: ۱۳۹۸

○ قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان



وظیفه‌ی ما حفظ و نگهداری محیط زیست برای آیندگان است.
متنفریم که برای تهیه این کتاب هیچ درختی قطع نشده است
و رنگ کاغذ آن به سلامت چشم‌ها آسیب نمی‌رساند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
	فصل اول: من چه کسی هستم
۱۵	۱. تغییر سرنوشت
۱۹	جاده‌ای به سمت خودم
۲۱	۳. رنگ موی شگفت‌انگیز من
۲۵	۴. یک اختتامیه شهرداری
۳۱	۵. پیدا کردن من
۳۶	۶. من ایتالیایی به بلور؟
۴۲	۷. تولد یک استار برا
۴۷	۸. خدایا مرا با آب کز
۵۱	۹. ترس از طرد شدن
۵۵	۱۰. به نیویورک خوش آمدید
۶۰	۱۱. گل‌های رز در مسیر تجارت
	فصل دوم: شجاعت من را پیدا کردم
۶۵	۱۲. موش بزرگ مرده
۶۸	۱۳. این سخنرانی درباره‌ی من نیست
۷۳	۱۴. نجات رانده‌ی مست
۷۷	۱۵. رفتن به دانشکده‌ی حقوق در چهل سالگی
۸۳	۱۶. پرواز به منطقه‌ی امن
۸۷	۱۷. انتخاب‌شده
۹۱	۱۸. شیرجه در پرش بانجی
۹۵	۱۹. با اینکه می‌ترسم انجامش بده
۹۹	۲۰. قدردانی از خودم را دوباره به دست آوردم
۱۰۲	۲۱. نفس کشیدن را دوباره به یاد بیاور
	فصل سوم: انجام کاری که برای من درست است
۱۰۵	۲۲. خاکستری
۱۰۹	۲۳. خواسته‌ی قلبی‌ام را دنبال کردم

۱۱۴	۲۴. بزرگ‌ترین خطر آن است که اصلاً خطر نکنی
۱۱۷	۲۵. سندروم سیندرلا
۱۴۰	۲۶. دختري از يك شهر كوچك
۱۲۴	۲۷. قدرتي كه از تحقير شدن آمد
۱۲۸	۲۸. قدرت كلمات
۱۳۳	۲۹. رويابي كه به حقيقت پيوست
۱۳۸	۳۰. بالاخره كنترل زندگي‌ام را به دست آوردم
۱۴۱	۳۱. به هر حال امتحان مي‌كنم
۱۴۵	۳۲. به جز شك، چيزهاي ديگر را هم عوض مي‌كنم
۱۴۹	۳۳. دوره كمدي دانشگاه
	فصل چهارم: روي باري خودم ايستادم
۱۵۳	۳۴. تلاش براي زنده ماندن
۱۵۸	۳۵. روش كردن آتش
۱۶۱	۳۶. اتاق خواب
۱۶۴	۳۷. راهم را انتخاب كردم
۱۶۷	۳۸. به خاطر بيل
۱۷۰	۳۹. پيدا كردن راه خانه
۱۷۳	۴۰. آقاي ۹۹/۸۹٪
۱۷۷	۴۱. سفر ماجراجويانه‌ي يك نقره
۱۸۰	۴۲. پرواز با بال‌هاي خودم
	فصل پنجم: از قلمرو راحت‌ي‌ام بيرون آمدم
۱۸۲	۴۳. روشن كردن راه
۱۸۴	۴۴. سؤال
۱۸۶	۴۵. مربيگري زومبا
۱۸۹	۴۶. اين فقط يك اتفاق تصادفي نبود
۱۹۳	۴۷. ديگر در حاشيه نمي‌ايستم
۱۹۷	۴۸. اينها دوستان من هستند
۲۰۰	۴۹. باد گرفتم پايدار باشم
۲۰۳	۵۰. غواص بي‌ميل
۲۰۷	۵۱. چگونه يك مسابقه‌ي تلويزيوني زندگي مرا تغيير داد
۲۱۰	۵۲. تو خيلي پير نستي
	فصل ششم: اعمال و حرف‌هايم يگسان هستند
۲۱۳	۵۳. راه رفتن در هوا
۲۱۶	۵۴. عالي نبودن اشكالي ندارد
۲۲۰	۵۵. روي صحنه جايي براي گرس نيست

۲۲۵	باشگاه بوکس	۵۶
۲۲۸	از نصیحت‌هایم پیروی کردم	۵۷
۲۳۲	سخنرانی برای دفاع از علم	۵۸
۲۳۶	درس‌های ناخواسته	۵۹
۲۳۹	شصت قرص نان	۶۰
۲۴۴	این اتفاق را مثبت و پرفایده بدان	۶۱
۲۴۸	مهره‌های طلایی	۶۲
۲۵۲	من صاحب فضای خودم هستم	۶۳

فصل هفتم: شجاعت ایستادن برای چیزی که درست است

۲۵۵	موقی تمام می‌شود که من بگویم	۶۴
۲۶۰	صبحگاهی	۶۵
۲۶۴	فرمان زندگی دست خودم است	۶۶
۲۶۸	به تنهایی ایستادم	۶۷
۲۷۲	قهرمان‌ها	۶۸
۲۷۷	جف‌هایمان برداشتیم و رفتیم	۶۹
۲۸۲	et la	۷۰
۲۸۶	من قهرمان دستانم هستم	۷۱
۲۹۰	همه چیز از سازمان خریدن شروع شد	۷۲
۲۹۴	سفر برای حقوق زنان	۷۳
۲۹۹	چوان و شجاع	۷۴
۳۰۲	به عقب نگاه نکن	۷۵
۳۰۶	دیگر برای من گل نفرستید	۷۶

فصل هشتم: زمانی برای خودم

۳۱۱	روحیه‌ی خودجوش	۷۷
۳۱۶	گل‌هایی که مرا نجات دادند	۷۸
۳۱۸	مادر بزرگ دکتر	۷۹
۳۲۲	به خودم بله گفتیم	۸۰
۳۲۷	من از قبل جواب‌ها را می‌دانم	۸۱
۳۳۱	قوانین از ساعت طلایی	۸۲
۳۳۵	مقصد بهتر	۸۳
۳۳۹	یک زندگی اتفاقی بامزه	۸۴
۳۴۲	نظم و قانون	۸۵
۳۴۶	کار جدی	۸۶
۳۴۹	برگشتن به دانشگاه	۸۷

فصل نهم: خودم فهمیدم چه کار کنم

۳۵۳	اولین زن	۸۸
۳۵۷	با ترس کاری را انجام نده	۸۹
۳۶۰	به تنهایی ماشینم را تعمیر کردم	۹۰
۳۶۳	این کار را به روش خودم انجام دادم	۹۱
۳۷۰	پایگاه من	۹۲
۳۷۳	فرصت‌ها در می‌زنند	۹۳
۳۷۷	با یک مرد برو	۹۴
۳۸۰	سلولی برای یک نفر	۹۵
۳۹۲	ساء دو صبح	۹۶
۳۹۶	لاقه‌ی من به یک پرونده‌ی حل‌نشده	۹۷
۴۰۳	تو چقدر خوش‌شانس هستی	۹۸
۴۰۶	اشتباهی با نه ^{۴۰۴} ان	۹۹

پیشگفتار

بیست و یک سال پیش، نانسی لوبلین، یک ایده‌ی ساده داشت. او گفت پنج هزار دلار می‌تواند دنیا را تغییر دهد. از موقع سرمایه‌گذاری اولیه‌ی نانسی در سال ۱۹۹۷، مؤسسه‌ی لباس موفقیت از زیرزمین یک کلیسا به مؤسسه‌ای جهانی تبدیل شد که رانسته به بیشتر از یک میلیون زن در سی کشور کمک کند.

در سال‌هایی که به این مؤسسه پیوستم، خوش‌شانس بودم که با زنان فوق‌العاده، قوی، مستقل و شجاع ارتباط برقرار کردم. آنها ابتدا به ما مراجعه کردند و سپس به کمک حرار رفتند. آنها موانع را شکستند، در شرایط سخت پیروز شدند، داستان‌هایشان را با دنیا به اشتراک گذاشتند و حالا به‌عنوان اهداکننده، معلم و داوطلب به مؤسسه‌ی لباس موفقیت و جامعه خدمت می‌کنند.

من زنانی را دیده‌ام که سرسای ناامید را انجام دادند، بر موانع سخت غلبه کردند و در مقابل چشم‌هایم به شخص دیگری تبدیل شدند. در لباس موفقیت، ما در درون زنان اعتماد به نفس را می‌سازیم. بسیاری از این زنان بر خشونت خانگی، زندان، فقر، بدهی، بی‌خانمانی، مشکلات سلامتی، تجربه‌های روحی غلبه کرده‌اند. آنها در مؤسسه‌ی ما برنامه‌های زیادی را تجربه کردند. مانند آموزش مهارت‌های شغلی، امور مالی و مدیریت. این برنامه‌ها مأموریت ما برای قدرت بخشیدن به زنان و استقلال مالی آنها را کامل کرد.

وقتی «سوپ جوجه برای روح» نزد ما آمد تا برای کتاب جدیدش درباره‌ی زنان از ما مشاوره بگیرد، ما متوجه شدیم که این می‌تواند یک همکاری عالی باشد.

ایده‌ی زنان قدرتمندی که داستان‌های شخصی و آموزنده‌ی خود را با بقیه به اشتراک می‌گذارند هیجان‌انگیز بود. حالا که اولین نسخه‌ی چاپی کتاب را دیده‌ایم، حتی بیشتر هیجان‌زده شده‌ایم. بخشی از درآمدهای فروش این کتاب برای نامه‌های مختلف مؤسسه‌ی لباس موفقیت صرف خواهد شد اما بهتر از آن این است که این داستان‌ها به زنانی که این کتاب را می‌خوانند قدرت و انرژی می‌دهد و حتی آنها را ساگرم می‌کند.

گاه اوقات تبدیل شدن به یک زن قدرتمند به معنی آن است که از منطقه‌ی راحتی خود بیرون ریزید، با ترس‌های خود روبه‌رو شوید، حتی ترس کوچکی مانند دست‌زدن به حیوانی به درد سیاط‌خانه مرده است. این، همان چیزی است که جنیفر کتلین گبینز در فصل دوم به شما می‌گوید که چگونه شجاعتش را پیدا کرد. اما گاهی اوقات پیدا کردن شجاعت بسیار ترسناک‌تر است، همانطور که بی. بی. لویید در داستانش می‌گوید که چگونه فرزندانش را از یک یگانه نظامی در آلمان به ایالات متحده‌ی آمریکا منتقل کرد. او در آن پایگاه بسیار بدجنس و ظالمش زندگی می‌کرد. به‌طور معجزه‌آسایی، بیماری پوستی او که دست‌ها را می‌خج کرده بود، در یک هفته بعد از رسیدن او به خانه‌اش در آمریکا بهبود یافت.

همچنین ایستادگی و حمایت از خودتان می‌تواند ترسناک باشد زنانی که این کار را انجام می‌دهند شایستگی دارند به خودشان بسیار افتخار کنند، همان‌طور که در فصل هفتم خواهید دید. آپریل نایت زن چهل و پنج‌ساله‌ای بود که همسرش فوت کرده بود و باید شغلش در یک مغازه را حفظ می‌کرد. اما وقتی رییسش به او گفت که اگر اجازه ندهد با او رفتارهای نامناسب شود اخراج می‌شود، آپریل علیه او

دادخواهی کرد و او را به دادگاه کشاند. همکارانش از او دوری می‌کردند و خانواده‌اش هم از او حمایت نمی‌کرد اما آپریل دستمزد پنج‌ساله به‌علاوه‌ی نامه‌ی معذرت‌خواهی و یک توصیه‌نامه از رییسش دریافت کرد تا بتواند کار بهتری پیدا کند.

قدرتمندبودن همیشه به معنی این نیست که چیز اشتباهی را اصلاح کنید. شما می‌توانید کاملاً از زندگی‌تان راضی باشید اما متوجه شوید که مشکل دقیقاً همین است. همه‌چیز عالی است اما شما در یک گودال گیر کرده‌اید. در فصل پنجم با تونیا اباری آشنا می‌شوید که اندامی مناسب اما کمی اضافه‌وزن دارد و می‌ترسد در کلاس زومبا لباس تمیزی بپوشد. او نه تنها به کلاس ملحق می‌شود بلکه بعد از مدتی مربی زومبا می‌شود.

همچنین بیرون رفتن از منطقه‌ی راحتی به معنی این است که بیاموزید چگونه کارها را به تنهایی انجام دهید. در فصل چهارم با زنانی آشنا می‌شوید که اراده کردند کارها را به تنهایی انجام دهند مانند عمر به دور دنیا. وندی ریچ یکی از آنهاست. او تصمیم گرفت فهرستی از کارهایی که تمایل داشت به تنهایی انجام دهد تهیه کند. او بعد از اینکه دید یکی از دوستانش حتی نمی‌خواست به تنهایی وارد یک رستوران شود با انگیزه شد تا به تنهایی کارهایش را انجام دهد و در کانا تا تار را به تنهایی سفر کرد. او می‌گوید: «من خودم را همسفر خوبی می‌دانم و در این یک ماه خاطرات باارزشی از سفرم به‌دست آوردم.»

انجام کارها به تنهایی حتماً به معنی سفرهای خارجی نیست. می‌تواند کار ساده‌ای مانند تعمیر اتومبیل، نصب کاغذدیواری یا روشن کردن آتش در شومینه

باشد. مالیندا دانلپ فیلینگیم می‌گوید که حتی تمایل نداشت در خانه‌اش یک لامپ را عوض کند اما دختر ده‌ساله‌اش فکر می‌کرد این عدم تمایل مسخره است و به مادرش گفت: «تو داری الگوی بدی برای من می‌شوی.» مالیندا بالاخره لامپ را عوض کرد و بعد از آن درباره‌ی خودش احساس خوبی داشت. او یکی از الگوهای موفق در این مجموعه است که از موفقیت‌ها و تغییرات کوچک تا موفقیت‌های بزرگ در زندگی را تجربه کرده است. بی‌شک این زنان الهام‌بخش شما می‌شوند و انگیزه‌ها، برای تمام کارهای متفاوت، بزرگ‌تر و بهتر در هفته‌های آینده افزایش می‌یابد.

ما در مؤسسه‌ی لباس موفقیت مجموعه‌ای از داستان‌های موفقیت زنان داریم. تریسی آن یکی از آنهاست او با دیدن فرزندش از دست شوهر ظالمش فرار کرد و اولین قدم را برای قوی کردن خودش برداشت. ما به او کمک کردیم روی پای خودش بایستند. او معتقد است مؤسسه‌ی ما یک انجمن خواهری است و همه‌ی ما در میدانی هستیم که تجربه‌های خود را با دوستانمان به اشتراک می‌گذاریم و هیچ‌کس برتر از دیگری نیست. ما به او مشاوری شغلی دادیم و او می‌گوید: «من متوجه شدم که داشتم به دیگران اجازه می‌دادم داستان زندگی من را بنویسند درحالی‌که خودم باید این کار را می‌کردم. وقتی درباره‌ی زندگی دیگران می‌شنیدم، احساس کردم به آنها متصل هستم و دیگر از اتفاقی که برای من افتاده شرمند نیستم. احساس می‌کردم بازنده‌ی شرایط زندگی هستم و لباس موفقیت به من کمک کرد موفق شوم.»

یکی دیگر از مراجعان به نام رکسان از لس آنجلس شغلش را از دست داده بود و بیماری بسیار بد و نادری داشت. او به مؤسسه‌ی ما آمد و می‌گوید: «دوروبر من پر بود از زنان مثبت‌نگر. هرچقدر بیشتر مانند آنها عمل کردم، اعتماد به‌نفسم بیشتر شد و فرصت‌های بیشتری برای من ظاهر شدند و اراده‌ی من برای موفقیت بیشتر شد. به مصاحبه‌های بیشتری دعوت شدم و در آنها موفق شدم. لباس موفقیت مانند یک لباس تریایی درمیان طوفان، راه را به من نشان داد.»

نمونه‌ی دیگر شانون در پورتلند ایالت اورگان است. بعد از اینکه شوهرش گرفتار بلاهبرداری شد و همه‌ی داروندارش را ازدست داد، به مؤسسه‌ی ما آمد. شانون می‌خواست برای کسب درآمد کاری پیدا کند. او مدرک دانشگاهی داشت و قبلاً شغل‌های رایجی داشت اما این بار نتوانسته بود کاری پیدا کند. او می‌گوید: «وقتی وارد مؤسسه شدم، انرژی مثبت را احساس کردم و امیدوار شدم. آنها به من گفتند هنوز چیزهای زیادی درم. ابتدا لباس‌هایی به من دادند که باعث شد جذاب‌تر و باوقارتر شوم طوری که هرگز در زندگی‌ام تا این میزان احساس جذابیت نکرده بودم. وقتی در آینه به خودم نگاه کردم احساس کردم موفقیت من از همین حالا شروع شده است.»

این داستان‌های تأثیرگذار شادمانی زیادی به من می‌دهند. من انتخاب می‌کنم که هزاران زن در سرتاسر جهان کنترل زندگی خود را به‌دست می‌گیرند، به‌شان و صدایشان را پیدا می‌کنند، از زنان دیگر حمایت می‌کنند و با موفقیت‌شان الهام‌بخش دیگران می‌شوند.

می‌خواهم از شما به‌خاطر انتخاب این کتاب تشکر کنم. می‌دانم وقتی آن را به‌طور کامل بخوانید شخص دیگری خواهید شد. قدرت زنانی که تجربه‌ها، ناامیدی‌ها، پیروزی‌ها و فرایندهای رشد و موفقیت خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند واقعاً شگفت‌انگیز است. چیزی که باعث موفقیت ما می‌شود این است که بر کنار یکدیگر باشیم. وقتی به‌طور فعالانه به یکدیگر کمک کنیم و یکدیگر را تحسین کنیم، توقف‌ناپذیر می‌شویم.

جوئوردون، مدیر مؤسسه‌ی بین‌المللی لباس موفقیت، اول مارچ ۲۰۱۸