

# چرخه زندگی زنانه

جوآن بوریسنکو

ترجمه

قیطاس مردانی‌راد

فرهنگ نشر نو  
با همکاری نشر اسیم  
تهران - ۱۳۹۸

## چرخه زندگی زنانه

ترجمه قیطاس مردانی‌راد

**A Woman's Book of Life**

*The Biology, Psychology, and Spirituality  
of the Feminine Life Cycle*

Joan Borysenko, Ph. D.

Riverhead Books, New York, 1996

از

فرهنگ نشر نو

تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم، پلاک ۱۳  
طبقه سوم، تلفن: ۸۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ اول نشر نو، ۱۳۹۸

شمارگان ۱۱۰۰

طرح جلد حکمت مرادی

لیتوگرافی سحر گرافیک

چاپ غزال

ناظر چاپ بهمن سراج

همه حقوق محفوظ است.

## فهرست

فهرست کتابخانه ملی

سرناسه بوریسنکو، جوان

عنوان و نام پدیدآور چرخه زندگی زنانه / جوان بوریسنکو،

ترجمه قیطاس مردانی‌راد.

تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۸.

چهارده + ۳۸۶ ص.

978-600-490-127-7

بر اساس اطلاعات فیبا

**A Woman's Book of Life**

**The Biology, Psychology, and Spirituality  
of the Feminine Life Cycle**

موضوع زنان - روانشناسی: انسان - چرخه زندگی.

شناسه افزوده الف. مردانی‌راد، قیطاس، ۱۳۲۲، مترجم.

ب. عنوان: چرخه زندگی زنانه.

رده‌بندی کنگره ۱۳۹۸ ج ۹ ب / HQ ۱۲۳۳

۳۰۵/۴

شماره کتابشناسی ملی ۵۶۱۱۱۴۸

آسیم

مرکز بخش تلفن و دورنگار ۸۸۷۴۰۹۹۲-۴

فروشگاه اینترنتی [www.nashrenow.com](http://www.nashrenow.com)

بها ۵۸۰,۰۰۰ ریال

درباره نویسنده / نه

یادداشت نویسنده / چهارده

پیشگفتار / ۱

۱. زن شدن / ۱۵

از دنده آدم تا کروموزوم‌های حوا / ۱۶

۲. تولد تا ۷ سالگی: اوایل کودکی / ۲۳

از همدلی تا وابستگی / ۲۳

طبیعت و پرورش / ۲۴ □ زیست‌شناسی عصبی سال‌های اولیه

کودکی / ۲۶ □ اساس رابطه همدلانه / ۳۰ □ فراتر از فروید: همدلی،

ارتباط و وابستگی / ۳۳ □ مجادله جنسیت: همدلی و فرمانبرداری /

۳۷ □ سردرگمی ارتباطی با ضعف / ۴۰ □ فراتر از رابطه تا عقلایی

بودن وابستگی متقابل / ۴۴ □ معنویت ذاتی کودکی / ۴۷

۳. ۷ تا ۱۴ سالگی: میان کودکی / ۵۱

منطق دل / ۵۱

به سوی منطق عقل و دین / ۵۳ □ منطق قلبی در رشد اخلاقی / ۵۵ □

مغز، ذهن و همبستگی / ۶۳ □ بلوغ جنسی دگرگون‌کننده / ۷۱ □

کالبدشناسی بلوغ جنسی / ۷۵ □ PMS (نشانه‌گان پیش از قاعدگی) / ۷۹

□ حلقه مثبت بازخورد زیستی-روانی-روحي / ۷۹

آسیب‌دیده / ۱۸۸ □ شغل و معنا / ۱۹۳ □ تعادل بیرونی: بررسی  
اولویت‌ها / ۱۹۵ □ تعادل درونی / ۲۰۰ □ استعدادهای سال‌های  
شکوفایی اوایل بزرگسالی / ۲۰۳

#### ۸. ۴۲ تا ۴۹ سالگی: دگردیسی میانسالی / ۲۰۵

اقتدار، قدرت و پیدایش نگهبان / ۲۰۵  
گذر از میانسالی / ۲۰۹ □ دگردیسی فیزیولوژیکی میانسالی / ۲۱۲ □  
پیدایش مردانگی درونی / ۲۱۷ □ سیم‌کشی مجدد برای شهود؟ /  
۲۲۰ □ تولد نگهبان / ۲۲۲ □ فرصت میانسالی: انرژی و تخلیه / ۲۲۷  
□ موهبت‌های گذر از میانسالی / ۲۳۰

#### ۹. ۴۹ تا ۵۶ سالگی: از گیاهان دارویی تا هورمون‌درمانی / ۲۳۳

روش رسیدگی درخور توجه به یائسگی / ۲۳۳  
افزایش روش‌های درمان تکمیلی / ۲۳۴ □ توجه به یائسگی / ۲۳۷ □  
قالب‌بندی مجدد گرگرفتن‌ها به‌صورت فرصت‌های روانی-روحي /  
۲۴۱ □ سرگذشت یک مورد نمونه / ۲۴۵ □ آیا واقعاً یائسگی نتیجه  
کمبود استروژن است؟ / ۲۵۲ □ نقش پروژسترون در یائسگی / ۲۵۹ □  
مراقبه در میانسالی / ۲۶۲ □ موهبت‌های یک یائسه مراقب / ۲۶۶

#### ۱۰. ۵۶ تا ۶۳ سالگی: قلب یک زن / ۲۶۹

قدرت زنانه و اقدام اجتماعی / ۲۶۹  
نشانگان آشیانه خالی: جایگزین کردن افسردگی با نوع دوستی / ۲۷۱  
□ نوآوران فرهنگی: اشاعه پیام ارتباطی و همبستگی زنانه / ۲۷۹ □ ما  
می‌توانیم فرق کنیم، گام به گام / ۲۸۴ □ راهی زنانه برای رسیدن  
به قدرت و فعالیت اجتماعی / ۲۸۸ □ قلب یک زن: الگویی برای  
روح در فعالیت / ۲۹۳ □ موهبت‌های نوع دوستی و خدمت / ۲۹۷

#### ۱۱. ۶۳ تا ۷۰ سالگی: دختران خرد / ۲۹۹

ایجاد یک فرهنگ یکپارچه نو / ۲۹۹  
الگوی ورود به سال‌های خردمندی / ۳۰۴ □ اکثریت پابه‌سن‌گذاشته  
/ ۳۰۷ □ نگهبانان مشعل / ۳۰۸ □ راز و رمز پیری / ۳۱۰ □

#### ۴. ۱۴ تا ۲۱ سالگی: نوجوانی / ۸۳

سفیدبرفی به خواب می‌رود اما خودآگاهی پیدا می‌کند / ۸۷  
سفیدبرفی به خواب می‌رود / ۸۸ □ قدرت بودن یا قدرت راضی  
کردن / ۹۰ □ زیست‌شناسی اجتماعی تصویر بدن / ۹۱ □  
زیست‌شناسی اعصاب از تصویر بدن / ۹۵ □ سیاست گرسنگی دادن  
به خود / ۹۷ □ یافتن هویت / ۹۸ □ از دست دادن صدای خود /  
۱۰۱ □ هیدی: دختری که صدای خود را بازیافت / ۱۰۴ □ خود در  
برابر دیگران / ۱۰۶ □ قلب زن، مغز وابسته / ۱۰۸ □ سفیدبرفی بیدار  
می‌شود: استعداد نوجوانی / ۱۱۰

#### ۵. ۲۱ تا ۲۸ سالگی: داشتن خانه‌ای از خود / ۱۱۵

زیست-روانشناسی همسرایی و مادر شدن / ۱۱۵  
زیست‌شناسی همسرایی: دل‌باختگی و جاذبه / ۱۱۶ □ مادری: بودن  
یا نبودن؛ جلوگیری از بارداری و سقط جنین / ۱۲۴ □ زایمان:  
زیست‌شناسی در برابر فناوری / ۱۳۴ □ زیست‌شناسی مادر شدن:  
دل‌باختگی و نوزاد / ۱۳۸ □ استعدادهای زیستی-روانی-روحي؛  
وابستگی به همسران و فرزندان / ۱۴۲

#### ۶. ۲۸ تا ۳۵ سالگی: گذر از سی سالگی / ۱۴۵

واقعیت‌های نو، طرح‌های نو / ۱۴۵  
گذر از ۳۰ سالگی / ۱۴۷ □ زن چه می‌خواهد؟ / ۱۴۸ □ آیا مادر  
بودن نیاز به فرزند دارد؟ / ۱۵۲ □ نازایی / ۱۵۵ □ سازش، تعادل و  
ارزیابی مجدد ساختار زندگی / ۱۶۱ □ استعدادهای و چالش‌های اوایل  
بزرگسالی: داستان ریش‌آبی / ۱۶۶

#### ۷. ۳۵ تا ۴۲ سالگی: شفا و تعادل / ۱۷۳

مس را مطلقاً کردن / ۱۷۳  
ساختار تکاملی زندگی اوایل بزرگسالی / ۱۷۴ □ طلاق، الگوهای  
خانواده مدرن و ساختار تکاملی زندگی اوایل میانسالی / ۱۷۶ □ شفا  
در رابطه / ۱۷۹ □ اذیت و آزار زنان / ۱۸۶ □ فیزیولوژی حافظه‌های

اختلافات فرهنگی: دختران خرد یا میراث جامعه / ۳۱۳ □ غیبگویی:  
مطالبه مجدد خرد همبستگی زنانه / ۳۱۵ □ زیست‌شناسی غیبگویانه  
خرد زنان / ۳۱۹ □ موهبت‌های سال‌های خردمندی / ۳۲۰

## درباره نویسنده

۱۲. ۷۰ تا ۷۷ سالگی: استعدادهای تغییر / ۳۲۳

بهبود، مرگ عزیزان، و رشد / ۳۲۳

مرگ عزیزان، غم و بهبودپذیری / ۳۲۶ □ درباره خودمان سرعت  
انتقال داشته باشیم / ۳۳۳ □ کنجکاو، کنترل و طول عمر / ۳۳۵ □  
طول عمر: امکانات و مشکلات / ۳۳۶ □ مردن به روش امریکایی:  
چالش پزشکان و خانواده‌ها / ۳۴۲ □ غم و فقدان و بهبودپذیری / ۳۴۸

۱۳. ۷۷ تا ۸۴ سالگی: مروری بر زندگی / ۳۵۱

زاینده‌گی، بازنگری، تعالی / ۳۵۱

ادامه ماجراها در زاینده‌گی / ۳۵۴ □ بازنگری و گذر نهایی زندگی /  
۳۵۶ □ حالت سپاسگزاری / ۳۵۹ □ داستان‌ها و جست‌وجوی معنا /  
۳۶۱ □ موهبت‌ها و چالش‌های سالمندی: داستانی از مرگ و تولدی  
دیگر / ۳۶۵ □ کادوپیچ کردن چرخه زندگی زنانه / ۳۶۸

پیوست / ۳۷۷

مراقبه و تمرین‌های نیایش / ۳۷۷

۱. تنفس شکم / ۳۷۸ □ ۲. شمارش تنفس / ۳۷۹ □ ۳. تنفس پُل  
زدن بین زمین و آسمان / ۳۷۹ □ ۴. مراقبه و تمرکز حواس مقدماتی  
/ ۳۸۰ □ ۵. کش و قوس / ۳۸۱ □ ۶. مراقبه لحظه مقدس / ۳۸۲ □  
۷. نیایش مرکزی / ۳۸۲ □ ۸. نور تخم‌مرغی شکل / ۳۸۳ □ ۹. مراقبه  
مهرورزی / ۳۸۴ □ ۱۰. مراقبه توجه / ۳۸۶

دکتر جوآن بوریسکو را «گوهر کمیاب»، «دانشمند ستایش‌برانگیز»،  
«درمانگر بااستعداد» و «عارف بی‌دغدغه خاطر» توصیف کرده‌اند. زنی که  
به‌راستی زبیده دوران ماست و از ۱۹۸۸ که به‌ایراد سخنرانی در مجامع  
عمومی پرداخته، هوش، شوخ‌طبعی، و همدلی وی صدها هزار نفر از  
مردم کشور را به شوق آورده است. دکتر بوریسکو که نویسنده و خطیبی  
توانا و دارای بیانی سلیس است از بینش روشنی جهت پیوند علم پزشکی  
و معنویت در خدمت شفا برخوردار است و شهرت او به‌خاطر توانایی در  
ایجاد ارتباط میان رشته‌های گوناگون و گشودن مسیرهای تازه است.

دکتر بوریسکو دوره دکترا و فوق دکترا خود را در دانشکده  
پزشکی هاروارد در رشته زیست‌شناسی سلول سرطانی و رفتاردرمانی  
گذراند و بعد به شغل خود، یعنی تدریس علوم پزشکی بازگشت و تا  
سال ۱۹۸۸ در این شغل بود. وی از بنیانگذاران درمانگاه تن و روان در  
بیمارستان دیکونس<sup>۱</sup> نیواینگلند و مدیر پیشین آن است. نخستین اثر وی  
به نام *مراقبت از تن، بهبود روان*<sup>۲</sup> که پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز

1. Deaconess

2. *Minding the Body, Mending the Mind*



## زن شدن

و خداوند خدا خوابی گران بر آدم مستولی گردانید تا بخت و یکی از دنده‌هایش را گرفت و گوشت در جایش پر کرد. و خداوند خدا آن دنده را که از آدم گرفته بود زنی بنا کرد و وی را نزد آدم آورد.

سفر پیدایش

یک روز آفتابی و درخشان تابستانی در سال‌های دهه ۱۹۸۰ در عروسی دوستانم که مسیحیان محافظه‌کاری هستند شرکت داشتم. آیین ازدواج با موعظه‌ی داستان تولد حوّا از دنده‌ی آدم آغاز و به افسانه‌ی نافرمانی او کشیده شد. سرانجام، حوّای وسوسه‌گر بود که آدم را با حرف و اداریت برخلاف دستور خداوند از میوه‌ی ممنوعه بخورد. کشیش عاقد اظهار داشت، بنابراین زن باید در تمام موارد به حرف همسرش گوش بدهد زیرا زنان ذاتاً ضعیف‌عقل هستند و به راحتی توسط شیطان وسوسه می‌شوند. هنگام نقل این افسانه‌ی قدیمی، هیچ‌جا کسی قوه‌ی تشخیص آدم را زیر سؤال نمی‌برد. به علاوه او مجبور نبود تسلیم حوّا و مار شود. می‌توانست بر موضع خود استوار بماند و از قوه‌ی تشخیص خود استفاده کند. اگر به جای آدم و حوّا دور به دست ما می‌افتاد این داستان به راحتی می‌توانست نمونه‌ای از ضعف جنس مرد باشد. گرچه برخی از علمای دین استدلال می‌کنند که بشر به خاطر نافرمانی حوّا اراده‌ی آزاد را از دست داد، اما تازمانی که شخص نتواند بین

ارسطو بر این باور بود که «نر و ماده، در شکل و جنس با یکدیگر مرتبط هستند. نر بخش فعال و ماده بخش منفعل است؛ این یکی انگیزه و نیروی شکل‌پذیری می‌بخشد، آن یکی مواد را برای قالب‌ریزی تدارک می‌بیند؛ این یکی جان می‌دهد، آن یکی تن.» از نظر ارسطو زنان فقط مواد خام هستند. قسمت حیات‌بخش، نیروی قالب‌گیری هوشمند - و جان - با مردان که زمینه عقلی و روحی بالاتری به آنان عطا شده بود مرتبط بودند.

در آغاز چه چیز جنسیت را تعیین کرد؟ ارسطو معتقد بود که زنان و مردان هر دو مواد «زایا» تولید می‌کنند. خون قاعدگی زنان به «تخم ناقص» تشبیه شده است. تکمیل این فرایند مستلزم نیروی هوشمند و سازمان‌دهنده اسپرم مرد در جهت تولید بود، زیرا «اسپرم به‌تنهایی حاوی نخم زندگی حسی ... و امکان جان است.» ارسطو بر این باور بود که اگر اسپرم مرد گرم و نیرومند باشد نطفه پسر بسته می‌شود، اگر تخم سرد و در نتیجه از نظر جسمی کم‌تحرک‌تر باشد، نتیجه دختر می‌شود. اگر تخم از هر دو لحاظ معیوب باشد - یعنی هم سرد باشد و هم از تقلید مظاهر فعل و نفعال پدری (خصوصیات خارجی) ناتوان باشد - آنگاه بدترین نتیجه بروز می‌کند. دختری شبیه مادرش متولد می‌شود. با در نظر گرفتن نقطه‌نظر این فیلسوف معروف، چندان جای تعجب نخواهد بود که تمدن غرب به‌طور سنتی قدرت را با تولد پسر عجین می‌دانسته است.

نظریه‌های تکوین جنسیت در پایان دهه ۱۸۰۰ در یک متن انگلیسی تحت عنوان تکامل جنسیت خلاصه گردید و نتیجه‌گیری شد که مردان از نظر فیزیولوژیکی از زنان که چیزی جز مردان رشدنیافته و به‌لحاظ زیست‌شناختی از رشد بازایستاده نیستند، تکامل یافته‌ترند. ریشارتس<sup>۱</sup>، نظریه‌پرداز پیشگام، یک‌صد سال پیش نوشت که جنسیت به‌وسیله «درجه ترکیب اجزاء» نطفه تعیین می‌شود. هرچه مادر سالم‌تر و نطفه

آنچه برای زندگی مفید است و آنچه برای زندگی مضر است یکی را آگاهانه انتخاب کند اراده آزاد نمی‌تواند وجود داشته باشد. در باغ عدن، آدم و حوا، حق انتخاب نداشتند، بنابراین اراده هم نداشتند. به یک مفهوم، بهشت کتاب مقدس حالتی از کودکی اولیه ابدی بود بدون آگاهی از تضادهایی که جهان را شکل می‌دهند. آدم و حوا هر دو به‌اعتبار خود ورود به بزرگسالی را انتخاب کردند تا درد و رنج ناشی از رشد را بپذیرند. از نظر من، حوا استعاره‌ای از بالاترین سطح رشد زیستی - روانی - روحی زنان است. در سطح زیست‌شناسی، او مادری است که قادر به زادن زندگی جدید است؛ در سطح روانشناسی وقتی که خرد درونی او (مار) راهی را برای بارور کردن جهان پیشنهاد می‌کند وی مایل است این مرجعیت را زیر سؤال ببرد و برای آگاهی از ناشناخته‌ها، حتی به قیمت از دست دادن جان خود خطر کند؛ در سطح روحی او درک می‌کند که همه چیز حتی تضادهای آشکار خیر و شر به یکدیگر مرتبط و متصل هستند. آشکار بود که واعظ و من نقطه‌نظرهای متفاوتی داشتیم.

### از دنده آدم تا کروموزوم‌های حوا

دین در بالا بردن منزلت مردان و حقیر دانستن زنان از نظر اخلاقی، عقلی و حتی جسمی تنها نیست.\* همین مبنای داوری بر علم نیز از آغاز سایه افکنده و تا به امروز در انواع سؤالاتی که هم در علوم اجتماعی و هم در علوم مسلم مانند زیست‌شناسی مطرح می‌شود با ظرافت پافشاری می‌کند. این راز که چگونه تخمک و اسپرم با هم ترکیب می‌شوند تا نرها و ماده‌ها را به بار آورند سرچشمه تفکرات بی‌انتهایی بوده است که تنها در دهه ۱۹۵۰ که توانستند کروموزوم‌ها را با اطمینان شناسایی کنند و کروموزوم Y را با تولید جنس نر ارتباط دهند جنبه علمی پیدا کرد.

\* البته دست‌کم در دین اسلام چنین گزاره‌ای صحیح نیست. - م.