

۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی دهند

با اقرار به قدرتمند و به کارگیری اعتماد به نفستان، هویت خود را برای داشتن یک زندگی سرشار از لذت و هدف پیدا کنید

نویسنده: ایمی مورین

مترجم: منصور بیگدلی



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۳-۲۲۲۲۹۰۱
کدپستی: ۱۳۱۴۹۴۳۹۴۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

این کتاب ترجمه‌ای است از
13 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

۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند
با اقرار به قدرتتان و به کارگیری اعتماد به نستان، هویت خود را برای
داشتن یک زندگی سرشار از لذت و هدف پیدا کنید

نویسنده: امی مورین

مترجم: منصور بیگلری

ویراستار: سارا قدیمی

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - پارسا عزیزی

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: عطا

چاپ شانزدهم: زمستان ۱۴۰۰

نوبت چاپ: هفدهم، تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۱۳-۷

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: امی مورین، امی

Morin, Amy

عنوان و نام پدیدآور: ۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند: با اقرار به قدرتتان و به
کارگیری اعتماد به نستان، هویت خود را برای داشتن یک زندگی سرشار از لذت و هدف پیدا کنید

/ اثر امی مورین / ترجمه منصور بیگلری

مطبوعات نشر تهران، بهار ۱۳۹۸.

مطبوعات فقهی ۱۳۹۸، ج ۱، ۲۱/۵۱۴ س ۵.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۱۳-۷

وضعیت: آخرین نوبت چاپ

فهرست: فهرست نویسنده

13 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

(2019)

عنوان برگزیده: قدرت خودتان را داشته باشید. اعتماد به نفس‌تان را هدایت کنید. و برای داشتن
زندگی پر از هدف و لذت، هویت خودتان را پیدا کنید.

موضوع: خودشناسی در زنان

Self-actualization (Psychology) in women

موضوع: ابزار وجود در زنان

Self-realization in women

موضوع: اعتماد به نفس

Self-Confidence

موضوع: روان‌شناسی

Women -- Psychology

موضوع: زنان -- راهنمای مهارت‌های زندگی

Women -- Life skills guides

شابک افزوده: بیگلری، منصور، ۱۳۵۶ -- مترجم

رده بندی کنگره: HQ۱۲۲۱

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۲۲۲۸

- پیشگفتار مترجم
- پیشگفتار نویسنده
- ۱۵ «علاقه‌ی من به قدرت ذهنی، علاقه‌ای شخصی است»
- ۱۷ «سه مؤلفه‌ی قدرت ذهنی»
- ۱۹ «چرا تمرکز مطالب این کتاب بر زنان است؟»
- ۲۱
- ۲۳
- ۲۷ **۱ | آن‌ها خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند**
- ۲۹ «آیا خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید؟»
- ۳۰ «چرا این کار را می‌کنیم؟»
- ۳۰ «جامعه به ما اجبار می‌کند که بهتر باشیم»
- ۳۳ «شبکه‌های اجتماعی باعث مقایسه می‌شوند»
- ۳۴ «چرا این کار بد است؟»
- ۳۵ «زنان احساس بدی به خودشان پیدا می‌کنند، مردان الهام می‌گیرند»
- ۳۷ «شما فقط چند لحظه از زندگی یک شخص را می‌بینید»
- ۳۹ «پس چه باید کرد؟»
- ۴۰ «بکوشید به اندازه‌ی کافی ثروتمند شوید تا به کارهای دیگران اهمیت ندهید»
- ۴۱ «تفاوت بین درون و بیرون را تأیید کنید»
- ۴۲ «به آن کلمات کوچک قضاوتگر که تفاوت بزرگی ایجاد می‌کنند، توجه کنید»
- ۴۳ «افراد را باورمند در نظر بگیرید، نه رقیب»
- ۴۹ «مقایسه نکردن خودتان با دیگران شما را قوی‌تر می‌کند»
- ۵۰ «رفع اشکال و دام‌های معمول»
- ۵۱ «آنچه کمک می‌کند»
- ۵۱ «آنچه کمک نمی‌کند»
- ۵۳ **۲ | آن‌ها اصرار ندارند کمال‌گرا باشند**
- ۵۴ «آیا اصرار دارید کمال‌گرا باشید؟»
- ۵۴ «چرا این کار را می‌کنیم؟»
- ۵۷ «به نظر می‌رسد زنان همه‌ی کارها را بدون دردر انجام می‌دهند»
- ۶۰ «کمال‌گرایی ریشه در اندیشه‌های تحریف‌شده دارد»

- ۶۲ « چرا این کار بد است؟ »
- ۶۳ « زنان بسیار مشتاق‌اند تا عالی به نظر برسند »
- ۵۶ « انتظارات موهوم باعث وخامت اوضاع می‌شود »
- ۶۷ « چه باید کرد؟ »
- ۶۷ « ببینید کمال‌گرایی چه هزینه‌ای برایتان دارد »
- ۹۶ « از خود بپرسید «چه معنایی دارد؟» »
- ۷۱ « مالک نقص‌های خود باشید »
- ۷۲ « نامه‌ی محبت‌آمیزی به خودتان بنویسید »
- ۷۶ « تمایل به کامل‌نبودن، شما را قوی‌تر می‌کند »
- ۷۸ « رفع اشکال و دام‌های معمول »
- ۷۹ « آنچه کمک می‌کند »
- ۷۹ « آنچه کمک نمی‌کند »

۳ | از نظر آن‌ها، آسیب‌پذیری نقطه ضعف نیست

- ۸۳ « آیا از نظر شما آسیب‌پذیری یک ضعف است؟ »
- ۸۴ « چرا این کار را می‌کنیم؟ »
- ۸۵ « زنانی که به خودشان احترام می‌گذارند، نمی‌خواهند ضعیف به نظر برسند »
- ۸۷ « زنان به خاطر احساساتی بودن به شدت قضاوت می‌شوند »
- ۸۹ « چرا این کار بد است؟ »
- ۹۰ « تظاهر به محکم‌بودن، مانع از ارتباطات هدفمند می‌شود »
- ۹۲ « طرز فکر ثابت، شما را متوقف می‌کند »
- ۹۴ « چه باید کرد؟ »
- ۹۴ « سلاح محافظت از خود را کشف کنید »
- ۹۶ « مالک داستان خود باشید »
- ۹۸ « از آسیب‌پذیری آگاه باشید »
- ۱۰۴ « آسیب‌پذیر بودن شما را قوی‌تر می‌کند »
- ۱۰۶ « رفع اشکال و دام‌های معمول »
- ۱۰۶ « آنچه کمک می‌کند »
- ۱۰۷ « آنچه کمک نمی‌کند »

۴ | آن‌ها اجازه نمی‌دهند نداشتن اعتماد به نفس مانع رسیدن‌شان به

اهدافشان شود

- ۱۰۸
- ۱۱۱ • آیا شما نیز از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید؟
- ۱۱۲ • چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۱۱۳ • ما آموخته‌ایم که پسرها با استعدادند و دخترها به سختی تلاش می‌کنند
- ۱۱۵ • چرا این کار بد است؟
- ۱۱۶ • نداشتن اعتماد به نفس اثرات فیزیولوژیکی دارد
- ۱۱۸ • نداشتن اعتماد به نفس به یک پیش‌گویی محقق‌شده تبدیل می‌شود
- ۱۲۰ • چه باید کرد؟
- ۱۲۱ • مراقب احساسات خود باشید
- ۱۲۳ • شواهد را جمع‌آوری کنید
- ۱۲۵ • کمبود اعتماد به نفس را تا حدی بپذیرید
- ۱۲۶ • بدترین حالت را در نظر بگیرید
- ۱۳۱ • وقتی اجازه ندهید احساس بی‌اعتماد به نفسی مانع‌تان شود، قوی‌تر می‌شوید
- ۱۳۲ • رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۱۳۴ • آنچه کمک می‌کند
- ۱۳۴ • آنچه کمک نمی‌کند

۵ | آن‌ها به همه چیز بیش از حد فکر نمی‌کنند

- ۱۳۸ • آیا بیش از حد فکر می‌کنید؟
- ۱۳۸ • چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۱۳۹ • زنان تمایل بیش‌تری به زیاد فکر کردن دارند
- ۱۴۴ • چرا این کار بد است؟
- ۱۴۴ • زیاد فکر کردن زندگی را سخت‌تر می‌کند
- ۱۴۶ • زیاد فکر کردن به روابط شما مدمه می‌زند
- ۱۴۷ • چه باید کرد؟
- ۱۴۷ • تمایز بین زیاد فکر کردن و حل مسئله
- ۱۵۰ • کانال را عوض کنید
- ۱۵۲ • مهارت‌های آگاهی را تمرین کنید

- ۱۵۷ • در لحظه‌ی حال زندگی‌کردن شما را قوی‌تر می‌کند
- ۱۵۸ • رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۱۵۹ • آنچه کمک می‌کند
- ۱۶۰ • آنچه کمک نمی‌کند

۶ | آن‌ها از چالش‌های سخت دوری نمی‌کنند

- ۱۶۴ • آیا از چالش‌های دشوار دوری می‌کنید؟
- ۱۶۵ • چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۱۶۶ • زنان به شیوه‌ی متفاوتی به خطر نزدیک می‌شوند
- ۱۶۸ • ماندن در ناحیه‌ی امن آسان‌تر است
- ۱۶۹ • چرا این کار بد است؟
- ۱۷۰ • چیزهایی را از دست می‌دهید
- ۱۷۲ • شما هم کاری انجام نمی‌دهید
- ۱۷۴ • چه باید کرد؟
- ۱۷۵ • با پایداری، احساسات مثبت ایجاد کنید
- ۱۷۶ • شجاعانه عمل کنید تا شجاع شوید
- ۱۷۷ • شبکه‌ای از افرادی ایجاد کنید که چالش‌ها را می‌پذیرند
- ۱۷۹ • مقصود و ارزش‌های خود را بشناسید
- ۱۸۵ • رویه‌رو شدن با چالش‌های سخت، شما را قوی‌تر می‌کند
- ۱۸۷ • رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۱۸۷ • آنچه کمک می‌کند
- ۱۸۸ • آنچه کمک نمی‌کند

۷ | آن‌ها از شکست قواعد نمی‌هراسند

- ۱۹۲ • آیا از قواعدی می‌کنید که به ضررتان است؟
- ۱۹۳ • چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۱۹۴ • به دختران یاد داده‌اند پیرو قواعد باشند
- ۱۹۷ • زنان جسارت کمتری برای خطا کردن دارند
- ۱۹۸ • زنان قانون‌شکن، زنان دارای عزت‌نفس در نظر گرفته نمی‌شوند

- ۲۰۰ چرا این کار بد است؟
- ۲۰۰ پیروی از قواعد، وضعیت فعلی را حفظ می‌کند
- ۲۰۲ برای ایجاد تغییر به تکان‌های شدید نیاز است
- ۲۰۴ چه باید کرد؟
- ۲۰۴ تشخیص قواعد نانوشته
- ۲۰۶ انتخاب‌های خود را توجیه کنید
- ۲۰۸ عمل کنید، حرف نزنید
- ۲۱۰ برای کمک به دیگران درها را باز کنید
- ۲۱۵ شکستن برخی قواعد شما را قوی‌تر می‌کند
- ۲۱۷ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۲۱۸ آنچه کمک می‌کند
- ۲۱۸ آنچه کمک نمی‌کند

۸ آن‌ها برای ارتقای جایگاه خود دیگران را پله نمی‌کنند

- ۲۲۲ آیا دیگران را ضایع می‌کنید؟
- ۲۲۲ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۲۲۴ بدگویی از دیگران، شما را در رأس سلسله‌مراتب قرار می‌دهد
- ۲۲۶ شایعه‌پراکنی ممکن است حس خوبی داشته باشد
- ۲۲۸ چرا این کار بد است؟
- ۲۲۸ حمله‌ی شدید به افراد باعث ایجاد زخم‌های احساسی طولانی‌مدت می‌شود
- ۲۳۱ ضایع کردن زنان مانع موفقیت آن‌ها می‌شود
- ۲۳۲ چه باید کرد؟
- ۲۳۲ وقتی وسوسه می‌شوید دیگران را ضایع کنید، متوجه کارتان باشید
- ۲۳۶ عزت‌نفس خود را روی بنیانی سالم بنا کنید
- ۲۳۸ در افکارتنان بازیگری کنید
- ۲۳۹ آگاهانه تلاش کنید دیگران را ارج نهدید
- ۲۴۲ ارتقای جایگاه دیگران شما را قوی‌تر می‌کند
- ۵۴۲ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۲۴۶ آنچه کمک می‌کند

پیشگفتار

مترجم

عوامل فرهنگی و شخصی بر زندگی همه‌ی ما به‌ویژه زنان تأثیر گذارند؛ عواملی که می‌توانند ما را در جهت پیشرفت یا پسرفت هدایت کنند. مطالبی که در این کتاب به‌تفصیل مطرح شد، به شما کمک می‌کند سبزه مورد از این کارها را شناسایی کرده و به‌نفع خود از آن‌ها استفاده کنید؛ نکاتی زیرکانه که برای بیش‌تر زنان، جذاب و دست‌کم با یکس از آن‌ها دست به‌گریبان هستند و پرداختن به آن‌ها مسائل به‌ظاهر کوچک اما مهمی از زندگی را حل می‌کند.

این کتاب برای زنان نوشته شده، اما برخی از نکات آن فراجنسیتی است و درباره‌ی مردان نیز مصداق دارد؛ آگاه شدن مردان از نکات این کتاب، می‌تواند روند بهبود شرایط زنان را تسریع و تسهیل کند. داشتن دید فراجنسیتی به کتاب‌هایی که درباره‌ی زنان نوشته می‌شود، از جمله کتاب لحظه‌ی اوج، و مطالعه‌ی آن‌ها باعث ارتقای وضعیت خانواده و سپس جامعه می‌شود.

به‌امید داشتن جامعه‌ای آزاداندیش و روزی که کتاب یکی از دوستان نزدیک ما شود. از طریق آی‌دی @mansbigdeli در اینستاگرام، تلگرام و ایمیل یا هو می‌توانید نظراتتان را با ما در میان بگذارید.