

۲۰۹۱ ۶۵۶

۱۴ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی دهند

با اقرار به قدرتتان 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

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



تهران، خیابان انقلاب،
 خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
 بهشت آیین، پلاک ۱۰
 تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳
 کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۱
 baharesabz.com
 @baharesabzpub

نویسنده: ایمی مورین
 مترجم: منصور بیگدلی
 ویراستار: سارا قدیمی
 طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
 لیتوگرافی: سحر گرافیک
 چاپ: عطا

چاپ نوزدهم: زمستان ۱۴۰۱
 نوبت چاپ: بیستم، تابستان ۱۴۰۲
 شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه
 قیمت: ۲۷۹۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲۲-۶۸۲۹-۱۳-۷
 حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: مورین، ایمی
 Morin, Amy

عنوان و نام پدیدآور: ۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی دهند؛ با اقرار به قدرتتان و به کارگیری اعتماد به نفستان، هویت خود را برای داشتن یک زندگی سرشار از لذت و هدف پیدا کنید / اثر ایمی مورین؛ ترجمه منصور بیگدلی. مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۴۱۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م. شابک: ۹۷۸-۶۲۲۲-۶۸۲۹-۱۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

پادداشت: عنوان اصلی: 13things 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 دیگر: 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: خودسازی در زنان

موضوع: Self-actualization (Psychology) in women

موضوع: ابراز وجود در زنان

موضوع: Self-realization in women

موضوع: اعتماد به نفس

موضوع: Self-Confidence

موضوع: زنان -- روان شناسی

موضوع: Women -- Psychology

موضوع: زنان -- راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: Women -- Life skills guides

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۱۲۲۱

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۲۳۷۲۸

این کتاب ترجمه ای است از:

13things mentally strong women don't do:

own your power, channel your confidence, and find your authentic voice for a life of meaning and joy

۱۵

پیشگفتار مترجم

۱۷

پیشگفتار نویسنده

۱۹

■ علاقه‌ی من به قدرت ذهنی، علاقه‌ای شخصی است

۲۱

■ سه مؤلفه‌ی قدرت ذهنی

۲۳

■ چرا تمرکز مطالب این کتاب بر زنان است؟

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 کوچکِ قضاوتگر که تفاوت بزرگی ایجاد می‌کنند، توجه کنید

۴۳

■ افراد را باورمند در نظر بگیرید، نه رقیب

۴۹

■ مقایسه‌نکردن 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

۵۶

■ آیا اصرار دارید کمال‌گرا باشید؟

۵۶

■ چرا این کار را می‌کنیم؟

۵۷

■ به نظر می‌رسد زنان همه‌ی کارها را بدون دردسر انجام می‌دهند

۶۰

■ کمال‌گرایی ریشه در اندیشه‌های تحریف‌شده دارد

- ۶۲ چرا این کار بد است؟
- ۶۳ زنان بسیار مشتاق اند تا عالی به نظر برسند
- ۵۶ انتظارات موهوم باعث وخامت اوضاع می شود
- ۶۷ چه باید کرد؟
- ۶۷ ببینید کمال گرایی چه هزینه ای برایتان دارد
- ۹۶ از خود بپرسید «چه معنایی دارد؟»
- ۷۱ مالک نقص های خود باشید
- ۷۲ نامه ی محبت آمیزی به خودتان بنویسید
- ۷۶ تمایل به کامل نبودن، شما را قوی تر می کند
- ۷۸ رفع اشکال و دام های معمول
- ۷۹ آنچه کمک می کند
- ۷۹ آنچه کمک نمی کند

۳ | از نظر آن ها، آسیب پذیری نقطه ضعف نیست

- ۸۳ آیا از نظر شما آسیب پذیری یک ضعف است؟
- ۸۴ چرا این کار را می کنیم؟
- ۸۵ زنانی که به خودشان احترام می گذارند، نمی خواهند ضعیف به نظر برسند
- ۸۷ زنان به خاطر احساساتی بودن به شدت قضاوت می شوند
- ۸۹ چرا این کار بد است؟
- ۹۰ تظاهر به محکم بودن، مانع از ارتباطات هدفمند می شود
- ۹۲ طرز فکر ثابت، شما را متوقف می کند
- ۹۴ چه باید کرد؟
- ۹۴ سلاح محافظت از خود را کشف کنید
- ۹۶ مالک داستان خود باشید
- ۹۸ از آسیب پذیری آگاه باشید
- ۱۰۴ آسیب پذیر بودن شما را قوی تر می کند
- ۱۰۶ رفع اشکال و دام های معمول
- ۱۰۶ آنچه کمک می کند
- ۱۰۷ آنچه کمک نمی کند

پیشگفتار

مترجم

عوامل فرهنگی و شخصی بر زندگی همه‌ی ما به‌ویژه زنان تأثیرگذارند؛ عواملی که می‌توانند ما را در جهت پیشرفت یا پسرفت هدایت کنند. مطالبی که در این کتاب به تفصیل مطرح شد، به شما کمک می‌کند سیزده مورد از این کارها را شناسایی کرده و به نفع خود از آن‌ها استفاده کنید؛ نکاتی زیرکانه که برای بیش‌تر زنان، جذاب و دست‌کم با یکی 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. آگاه‌شدن 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.

به امید 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.