



۱۳ کاری که زنان دارای

ذهن قوی انجام نمی دهند

قدرت و اعتماد به نفس را در دست بگیر، راه و روش

درست زندگی کردن را پیدا کن و لذت ببر

ایمی مورین

پریوش آریان‌جو



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

مورین، ایمی Morin, Amy

سیزده کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند/ ایمی مورین؛ ترجمه‌ی پریوش آریان‌جو.

تهران: انتشارات ادبیات معاصر، ۱۴۰۱.

۴۰۰ ص.: جدول؛ ۱۴×۵/۲۱/۵ س.م.

978-622-5827-04-2

فیبا

عنوان اصلی: ۱۳ mentally strong women things don't do

خودسازی در زنان Self-actualization (Psychology) in women

ابراز وجود در زنان Self-realization in women

اعتماد به نفس Self-confidence

زنان -- روان‌شناسی Women -- Psychology

زنان -- راهنمای مهارت‌های زندگی Women -- Life skills guides

آریان‌جو، پریوش، ۱۳۶۸، مترجم

HQ1۲۲۱

۱۵۵/۳۳

۸۷۸۹۵۱۱

فیبا

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

تهران، خیابان انقلاب،

خیابان لبافی نژاد، بعد از

خیابان دانشگاه نبش

کوچه اسلامی پلاک ۸۶

طبقه ۳

تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

نوشته‌ی: ایمی مورین

ترجمه‌ی: پریوش آریان‌جو

ویراستار: ساناز بهبودی

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۲ - ۰۴ - ۵۸۲۷ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

13 THINGS MENTALLY STRONG
WOMEN DON'T DO

فهرست مطالب

پیش گفتار	۱۱
علاقه‌ی من به قدرت ذهنی، شخصی است	۱۳
سه مؤلفه‌ی قدرت ذهنی	۱۵
چرا این کتاب بر زنان متمرکز است؟	۱۷
فصل ۱: آن‌ها خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند	۲۰
آیا خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید؟	۲۲
چرا این کار را می‌کنیم؟	۲۳
فشار فرهنگی برای این که بهتر باشیم	۲۴
شبکه‌های اجتماعی باعث مقایسه کردن هستند	۲۶
چرا این کار بد است؟	۲۷
زنان احساس بدی دارند، مردان الهام می‌گیرند	۲۸
شما فقط یک عکس کوچک از زندگی یک نفر را می‌بینید	۳۰
آن قدر ثروتمند شوید که دیگر به کارهای دیگران اهمیت ندهید	۳۳
تفاوت بین درون و بیرون را بپذیرید	۳۵
به آن کلمات کوچک قضاوت کننده که تفاوت‌های بزرگی را رقم می‌زنند، توجه کنید	۳۶
به مردم به‌عنوان صاحبان نظر بنگرید، نه رقیب	۳۷
امتناع از مقایسه‌ی خودتان با دیگران شما را قوی‌تر می‌کند	۴۳
رفع مشکل و دام‌های رایج	۴۴
فصل ۲: آن‌ها اصراری بر کمال‌گرایی ندارند	۴۷
آیا بر کمال‌گرایی اصرار دارید؟	۵۰
چرا این کار را انجام می‌دهیم؟	۵۱
از زنان انتظار می‌رود که همه‌ی کارها را عین آب خوردن انجام دهند	۵۱
کمال‌گرایی ناشی از تفکر بیمارگونه است	۵۵
زنان برای این که ایده‌آل به نظر برسند حاضرند جان بدهند	۵۸
انتظارات غیرواقعی شما را به منجلاب می‌اندازد	۶۰
مشخص کنید کمال‌گرایی چه هزینه‌ای برایتان دارد	۶۲

- از خود بپرسید «به چه معناست؟» ۶۳
- صاحب عیب و نقص های خود باشید ۶۵
- برای خود نامهای محبت آمیز بنویسید ۶۷
- تمایل به پذیرفتن نقص ها شما را قوی تر می کند ۷۰
- رفع مشکل و دام های رایج ۷۲
- فصل ۳: آن ها آسیب پذیری را نقطه ضعف نمی دانند** ۷۵
- آیا آسیب پذیری را یک نقطه ضعف می بینید؟ ۷۸
- زنانی که به خود احترام می گذارند، نمی خواهند تلقی شوند ۸۰
- زنان به دلیل احساساتی بودن به شدت مورد قضاوت قرار می گیرند ۸۲
- ظاهرسازی برای اثبات این که قوی هستید، مانع ایجاد روابط معنی داری شود ۸۵
- طرز فکر ثابت باعث می شود درجا بزنید ۸۷
- سپر محافظتی خود را کشف کنید ۸۹
- در مورد آسیب پذیر بودن آگاهی داشته باشید ۹۳
- آسیب پذیر بودن باعث قوی شدن شما می شود ۹۹
- رفع مشکل و دام های رایج ۱۰۱
- فصل ۴: آن ها نمی گذارند عدم اعتماد به نفس مانع رسیدن آن ها به اهدافشان شود** ۱۰۳
- آیا شما هم از عدم اعتماد به نفس رنج می برید؟ ۱۰۶
- به ما آموختند که پسر ها باهوش هستند و دختر ها سخت گویند ۱۰۷
- بین آنچه که والدینمان به ما گفتند و آنچه اجتماع به ما ارائه می کند فاصله وجود دارد ۱۰۹
- عدم اعتماد به نفس عوارض روانی دارد ۱۱۱
- مواظب احساساتتان باشید ۱۱۵
- گواهی را جمع آوری کنید ۱۱۷
- کمبود عزت نفس را تا حدودی قبول کنید ۱۱۹
- بدترین سناریو را در نظر بگیرید ۱۲۰
- اگر نگذارید عدم اعتماد به نفس مانع شما شود، قوی تر می شوید ۱۲۴
- رفع مشکل و دام های رایج ۱۲۶
- فصل ۵: آن ها بیش از حد به همه چیز فکر نمی کنند** ۱۲۹
- آیا شما یک افراط اندیش هستید؟ ۱۳۲
- زنان تمایل بیشتری به زیاد فکر کردن دارند ۱۳۳
- خوداندیشی نلوفق ۱۳۶
- بیش از حد فکر کردن زندگی را سخت تر می کند ۱۳۸

بیش گفتار

من با رانندگی موتور چهار چرخ بزرگ شدم و برای طعمه‌ی ماهیگیری کرم پیدا می کردم. هیچ وقت عروسک دوست نداشتم، به آرایش علاقه‌ای نداشتم و از خرید کردن متنفر بودم.

اما زانوهای خراشیده، موهای نامرتب و ناخن‌های کثیف من، کودکی فوق العاده‌ای را برایم رقم زد. والدینم مرا قانع کردند که می‌توانم هر کاری را که پسرها انجام می‌دهند انجام دهم و مسلماً من هم تلاش کردم. در تعطیلات بیشتر وقتم را با مسابقه دادن یا مُچ انداختن با پسرها و برنده شدن سپری می‌کردم، اما سعی نمی‌کردم چیزی را ثابت کنم. فقط داشتم تفریح می‌کردم.

یادم می‌آید اولین باری که با کلمه‌ی «تبعیض جنسیتی» روبه‌رو شدم، کلاس هفتم بودم. معلم جبر ما همیشه سؤالاتی مرتبط با ورزش می‌پرسید که معمولاً ربطی به ریاضی هم نداشت اما اگر پاسخ صحیح می‌دادی، پنج نمره به نمره‌ی امتحانات اضافه می‌کرد. ناامیدکننده بود که پنج نمره به این بستگی داشت که بدانیم چه کسی در بازی فوتبال یکشنبه مسافت بیشتری دویده یا چه کسی بیشترین امتیاز را در مسابقات لیگ حرفه‌ای بسکتبال سال گذشته کسب کرده است؛ اما در عین حال هیچ کس شکایتی نداشت.