

زن و اعتماد به نفس

جويس ماير

شينكا زاهد

www.ketab.ir

سرشناسه:	مایر، جوئیس، ۱۹۴۳ - م. Joyce, Meyer
عنوان و نام پدیدآور:	زن و اعتمادبه‌نفس / جوئیس مایر؛ ترجمه‌ی شینکا زاهد
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری:	۲۴۸ ص
فروست:	سلسله انتشارات - ۲۰۷۰. روان‌شناسی - ترجمه - ۲۲۸
شابک:	۵ - ۸۳۷ - ۲۰۱ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
داشت:	عنوان اصلی: The Confident Woman: Start Today Living Boldly and Without Fear
موضوع:	زنان مسیحی - زندگی مذهبی
موضوع:	Christian Women-Religious life
موضوع:	اعتمادبه‌نفس - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت
موضوع:	Self-Confidence-Religious aspects-Christianity
موضوع:	زنان - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت
موضوع:	Women-Religious aspects-Christianity
شناسه‌ی افزوده:	اهل، شینکا، ۱۳۵۰ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره:	۴۵۲۷
رده‌بندی دیویی:	۲۲۰ - ۴۳۰
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۵۸۸۰۶۴۸

نشرقطره از برجسب برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ‌الر، کوچه‌ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۸۸ ۹۷ ۳۳ ۵۱-۳



زن و اعتماد به نفس

جوئیس مایر

مترجم

شینکا زاهد

صفحه آرا: ژیلای پی سخن

اجرای جلد: شینکا زاهد

چاپ اول: ۱۳۹۹

چاپ: دیجیتال نقش

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷.....	سخنی از مترجم
۱۱.....	مقدمه
۱۷.....	بخش اول: موهبت خدادادی اعتماد به نفس
۱۹.....	فصل اول: اعتماد به نفس
۳۳.....	فصل دوم: رذیبت حقیقت
۴۳.....	فصل سوم: آیا خداوند از زنان، در خدمت استفاده می کند؟
۴۶.....	فصل چهارم: هفت رذیبت زن با اعتماد به نفس
۶۳.....	فصل پنجم: زنی با دوست داشتیم
۸۲.....	فصل ششم: غلبه بر خردت دینی (دودل)
۹۴.....	فصل هفتم: قدرت آمادگی
۱۱۱.....	فصل هشتم: زمانی که دنیا به شما نه می گوید
۱۲۱.....	فصل نهم: آیا زنان واقعاً جنس ضعیف هستند؟
۱۳۸.....	فصل دهم: گام هایی در راستای استقلال
۱۵۹.....	بخش دوم: زندگی جسورانه و بدون ترس
۱۶۱.....	فصل یازدهم: آناتومی ترس
۱۷۷.....	فصل دوازدهم: ترس بستگانی دارد
۱۹۶.....	فصل سیزدهم: رابطه ی بین استرس و ترس
۲۰۵.....	فصل چهاردهم: انتخاب شهامت
۲۱۶.....	فصل پانزدهم: برنده ها هرگز تسلیم نمی شوند
۲۲۶.....	فصل شانزدهم: زن شجاعی باشید
۲۳۸.....	فصل هفدهم: شروع کنید!

سخنی از مترجم

به نام خالق هستی

در زندگی ما انسان‌ها، «اعتماد کردن» عملی است که به واسطه‌ی آن ما در حریمی امن و مطمئن قرار می‌گیریم و این حریم امن برای انسان آسودگی خاطر و اطمینانی فراهم می‌آورد که به موجب آن، قدرتی فزاینده برای رسیدن به اهداف و آرزوهایمان کسب می‌کنیم. اعتماد شامل اعتماد کردن به خداوند، اعتماد به خود و در نهایت اعتماد به دیگران است. مقصود من از اعتماد در این مقدمه - همان گونه که در عنوان کتاب برمی‌آید - اعتماد به نفس است، آن اعتماد به نفسی که ریشه در اعتماد به خداوند دارد. اعتماد به نفس یعنی باور داشتن توانمندی‌ها و استعدادهایمان، همان توانمندی‌ها و استعدادهایی که خداوند در نهاد ما انسان‌ها قرار داده است و در هر یک از ما، منحصر به فرد است. اعتماد به نفس عبارتی بسیار عمیق است که همه‌ی ما انسان‌ها باید آن را بیاموزیم و با تمرین، آن را در خود نهادینه کنیم و براساس آن پیش برویم.

اعتماد به نفس خالی به تنهایی کارا نیست و جواب نمی‌دهد، چرا که فروتنی را که از صفات بی‌نظیر خداست، از انسان می‌رباید و غرور را جایگزین آن می‌کند و غرور نه محبت را در خود دارد و نه ادب و نه خویشتن‌داری را،

بنابر این اعتماد به خدا را که به وجود آورنده‌ی اعتماد به نفس واقعی است نیز از بین می‌برد و انسان را درگیر ناآرامی، کلافگی و افکار پوچ و واهی می‌کند و در نهایت آن حریم امن را از انسان می‌رباید.

هریک از ما انسان‌ها که در گوشه و کنار این کره‌ی خاکی زندگی می‌کنیم با ذهن خارق‌العاده‌ای که به ما بخشیده شده است، می‌توانیم به کل جهان هستی خیره شویم و در آن تأمل کنیم. این ذهن خارق‌العاده که فریبناپذیر، امجاب‌انگیز دارد، اگر توأم با روح پاک الهی باشد به صورت باورنکردنی ما را به جای‌جای این دنیای پُر رمز و راز می‌برد و آموزه‌های خود را به ما می‌آموزد.

کتاب پیش رو که نه تنها نیاز زنان سرزمینم است، بلکه مردان نیز می‌توانند با خواندن آن بهره‌مند و از زندگی در کنار همسر و فرزندان و محیط کار و یا هر جای دیگر که هستند لذت ببرند.

جوئیس مایر یکی از موفق‌ترین نویسندگان و سخنرانان مسیحی در دنیا است که با نوشتن این کتاب توانسته است عجایب خارق‌العاده‌ی اعتماد به خدا را بیان کند و به ما بیاموزد که چگونه می‌توان با اعتماد به خداوند، اعتماد به نفس و اعتماد به خود را نیز یاد گرفت. در این دنیای پُر هیاهو با افکاری تازه به پیش رفت.

چه خوب است که چنین افرادی تجربه‌های ارزشمند خود را که طی سال‌ها به سختی کسب کرده‌اند، در اختیار دیگران قرار می‌دهند و چه قدر خوبتر که انسان‌ها با قلبی باز و ذهنی آگاه این تجارب را دریابند و به کار گیرند.

جوئیس مایر پر فروش‌ترین نویسنده‌ی نیویورک تایمز بوده و با نوشتن بیش از صد کتاب الهام‌بخش از جمله *زن و اعتماد به نفس*، *هرگزرها مکن*، *صحنه‌ی نبرد افکار*، *انقلاب محبت*، *اعتیاد به تأیید* و... همچنین با داشتن برنامه‌ی انگیزشی و روان‌شناسی در تلویزیون و رادیو به نام «زندگی شاد روزانه» که هم‌اکنون در دویست کشور جهان و به هشتاد و پنج زبان مختلف

پخش می‌شود، توانسته است به مردم دنیا از آسیا گرفته تا آفریقا کمک کند و یاری برساند تا شاد زندگی کنند.

این کتاب مجموعه‌ای است از تجارب متفاوت از انسان‌های گوناگون در گوشه و کنار این گیتی و مثال‌هایی از شخصیت‌های کتاب مقدس که بسیار کاربردی هستند. این کتاب به هیچ عنوان جنبه‌ی فمینیستی و مذهبی ندارد، بلکه در آن میانه‌روی، توازن و تعادل به وضوح دیده می‌شود، تعادلی که به سطره‌ی آن انسان‌ها در جهان می‌توانند با آرامش، صلح و آگاهی در کنار هم زندگی کنند.

این کتاب را به تمام زنان سرزمینم، ایران، تقدیم می‌کنم، باشد که با خواندن آن نه تنها اعتماد به خود را پیداوند، بلکه اعتماد به قدرت محبت او و در کنار آن اعتماد به نفس واقعی بیابند.

به همه‌ی خوانندگان این کتاب پیشنهاد می‌کنم که هنگام خواندن، آن جمله‌هایی را که با قلب و ذهن شما سخن می‌گوید، جداگانه یادداشت و همه روزه چندین بار نزد خود تکرار کنید. به شما اطمینان می‌دهم که نتیجه‌ی شگفت‌انگیز تکرار جملات مثبت و تأثیری را در زندگی‌تان به صورت عمیقی خواهید یافت.

با اعتماد بخوانید، با اعتماد به محبت او که همیشه پادشاه وفادار است و عمل می‌کند.

در انتها از خانواده‌ی عزیزم که حامی من در ترجمه‌ی این کتاب بودند، بسیار سپاسگزارم.

با عشق و تمامی وجودم تقدیم به مادر عزیزم فوزیه و تقدیم به تک‌تک زنان سرزمینم، ایران.

شینکا زاهد

بهار ۱۳۹۸