

زنان خوب به آسمان می روند،

زنان بد به همه جا

نویسنده: اوتو ارهارت

مترجم: پدرام پورنگ

ویراستار: علی ابوطالبی

فهرست مطالب

درباره نویسنده..... ۱۱

بخش اول: زن جنس سربه‌راه

فصل اول: سربه‌راه، از گهواره تا گور..... ۱۷

سازگاری - راهبردی با پیامدهای سنگین..... ۲۰

بخش دوم: فریب بزرگ

فصل دوم: دام‌های فکری روزمره..... ۳۳

بهبان‌های کاذب..... ۳۳

آیا خانم‌ها نمی‌دانند چه می‌خواهند؟..... ۳۴

آیا خانم‌ها باید ملایم باشند؟..... ۳۷

آیا خانم‌ها به‌راستی ضعیف‌اند؟..... ۴۵

آیا لازم است خانم‌ها همواره زیبا باشند؟..... ۴۶

آیا خانم‌های قدرتمند لزوماً تنها می‌مانند؟..... ۴۹

آیا خانم‌ها باید مادر باشند؟..... ۵۱

آیا هر زنی نیاز به شوهر دارد؟..... ۵۲

نمی‌توانم به‌تنهایی از خود مواظبت کنم!؟..... ۵۵

فصل سوم: دام‌های فکری شغلی..... ۶۳

«پاداش خوش خدمتی داده خواهد شد»..... ۶۳

«باید همان کاری را بکنم که از من انتظار می‌رود»..... ۶۸

- فصل چهارم: هراس از قدرت** ۷۵
- قدرت باعث تنهایی می‌شود؟! ۷۷
- آیا نباید عقاید خود را ابراز کرد؟! ۸۲
- رسیدن به هدف و گم کردن آن ۸۳
- آیا قدرتمند بودن به معنای بهره‌کشی از دیگران است؟! ۸۶
- آیا قدرت تباهی می‌آورد؟! ۸۷
- گریز از مسئولیت ۸۷
- فصل پنجم: برخورد از موضع قدرت** ۹۱
- آیا حق داریم از روابطمان استفاده کنیم؟ ۹۲
- آیا خانم‌ها باید کارگردان پشت صحنه باشند؟! ۹۳
- آیا برای قدرتمند ماندن باید مدام جنگید؟ ۹۵
- زنان سربه‌راه رقابت نمی‌کنند! ۹۶
- آیا نام و نشان پوچ است؟ ۹۸
- آیا نباید خطر کرد؟! ۱۰۱
- آیا قدرت ضد محبوبیت است؟! ۱۰۳
- آن کسی که فروتنی کند، سرافراز خواهد شد؟! ۱۰۶
- آیا رؤسای مؤنث نیز باید خدمتگزار باشند؟! ۱۰۹
- فصل ششم: راهبردها** ۱۱۳
- قدر خود را بدانید! ۱۱۳
- موفقیت‌های خود را به رسمیت بشناسید! ۱۱۵
- نیازهای خود را در نظر داشته باشید! ۱۱۶
- از دادن تکلیف به دیگران پرهیز نکنید! ۱۱۷

- «نه» گفتن را بیاموزید! ۱۲۲
- فصل هفتم: پیشگویی پیش‌آورنده** ۱۲۵
- درماندگی اکتسابی ۱۳۳
- این‌گونه‌ام و باید این‌گونه بمانم ۱۳۶
- افسردگی به عنوان واکنشی در قبال درماندگی ۱۴۵
- فصل هشتم: لبخندی از سر ناتوانی** ۱۵۱
- زبان تن و زیردست بودن ۱۵۱
- خانم‌ها اغلب این‌گونه می‌نشینند ۱۵۶
- زن نامرئی ۱۵۸
- در چشمانم نگاه کن، کوچولو! ۱۶۰
- به من بگو آیا رفتارم درست است؟! ۱۶۳
- طرز لباس پوشیدن ۱۶۵
- کلام حقارت‌آمیز ۱۶۷
- حذف ۱۶۹
- فقدان تأکید ۱۷۰
- عقب‌نشینی ۱۷۲
- مدت حرف زدن ۱۷۳
- «بیست سؤالی»؟! ۱۷۵
- تجاهل زنانه ۱۷۶
- بخش سوم: لبخند جاوید** ۲۲۲
- فصل نهم: لبخند یا خیانت به خویشتن؟** ۱۸۱

- ۱۸۲..... چرا خانم‌ها در این دام می‌افتند؟
- ۱۸۳..... چرا خانم‌ها اغلب مطیعانه لبخند می‌زنند؟
- ۱۸۸..... طرز فکر مونالیزا.....
- ۱۹۱..... آیا هم‌اینک درون دام هستیم؟
- ۱۹۵..... راه غلط بیرون آمدن از دام مونالیزا.....
- فصل دهم: دام‌های ارتباطی**..... ۲۰۵
- ۲۰۶..... دام ملاحظه.....
- ۲۰۹..... ملاحظه به هر قیمتی؟
- ۲۱۵..... دام خدمت.....
- ۲۱۷..... موارد روزمره.....
- ۲۱۸..... موارد خاص.....
- ۲۲۰..... دام فداکاری.....
- ۲۲۲..... فدا کردن خویش برای دیگری؟
- ۲۲۴..... اشکال معتدل فداکاری.....
- ۲۲۶..... دام فروتنی.....
- ۲۲۷..... فروتنی کاذب.....
- ۲۳۱..... دام همدردی.....
- ۲۳۲..... پیامدهای فاجعه‌آمیز.....

فصل یازدهم: زن رام شده..... ۲۳۷

- ۲۳۷..... نیاز به همراه.....
- ۲۳۹..... خانم‌ها راه یکدیگر را سد می‌کنند.....
- ۲۴۰..... رفتارهای فرودستانه خود را چگونه بشناسیم؟

- ۲۴۱..... خانم‌های سازشکار.....
- ۲۴۴..... انهدام ناخودآگاه شخصیت.....
- ۲۴۵..... فواید کوتاه مدت فرودستی.....
- ۲۴۷..... به بند کشیدن خود.....
- ۲۵۰..... ریشه‌های اولیه.....
- ۲۶۰..... فایده فریب‌آمیز پیش‌داوری‌ها.....
- ۲۶۲..... اشکال فرودستی.....
- ۲۶۴..... خانم‌ها خود را وابسته می‌سازند.....
- فصل دوازدهم: کناره‌گیری زنانه**..... ۲۶۹
- ۲۷۰..... کناره‌گیری از اعتراض.....
- ۲۷۱..... کناره‌گیری از عقلانیت.....
- ۲۷۴..... کناره‌گیری از ابراز خویشتن.....
- ۲۷۶..... کناره‌گیری از هنجارهای شخصی.....
- ۲۷۸..... کناره‌گیری از استقلال مالی.....
- ۲۷۸..... کناره‌گیری از تحصیلات.....
- ۲۸۰..... کناره‌گیری از موفقیت شغلی.....
- ۲۸۱..... «در خود فرو رفتگی» زنانه.....

بخش چهارم: دختران خوب و دختران بد

- فصل سیزدهم: دختران خوب به آسمان می‌روند..... ۲۹۱**

فصل اول

سربه‌راه، از گهواره تا گور

زن جنس سربه‌راه، مهربان، انعطاف‌پذیر، فروتن و نجیبی است. چنین تصویری در ذهن همه بانوان وجود دارد. سربه‌راه بودن باید راهی به سوی کامیابی باشد، اما در واقع چنین نیست.

امروزه زنان نمی‌خواهند فقط سربه‌راه باشند. آگاهی آنان از خویشتن افزایش یافته است. با این حال، تناقض‌های فراوانی در ذهن زن امروزی نهفته است. می‌کوشد تا خود را ابراز کند، اما وجدان‌اش ناراحت است. در بیرون خاموش اما در درون آکنده از کشمکش است؛ از سویی می‌خواهد محبوب همگان باشد و می‌کوشد همه را راضی نگاه دارد؛ از سویی دیگر می‌داند که به این ترتیب دچار وابستگی می‌شود. می‌خواهد ابراز وجود کند، اما قصد آزار هیچ کس را ندارد؛ می‌خواهد به هدف‌اش دست یابد، اما میل ندارد دیگران را پشت سر بگذارد؛ می‌خواهد انتقاد کند، اما بد کسی را نمی‌خواهد؛ می‌خواهد عقاید خود را بیان کند و یگران را متقاعد گرداند، اما نمی‌خواهد اختیار اوضاع را در دست بگیرد؛ می‌خواهد اعتماد به نفس داشته باشد، اما کسی را نترساند.