

قدرت ما زنان

خردمندی‌ها و راهبردهای موفق‌ترین زنان جهان

از مجموعه رموز موفقیت

۷۶۲۲۲-۸۷

گردآوری: هلن لورن رایینز

مترجم: میژن محمد (ایلیایی)

فهرست مطالب

- ۹ مقدمه مترجم
- ۱۱ پیشگفتار: قدرتی که با آن متولد شده‌ایم
- فصل اول: زنان و قدرت
- ۲۱ - وجوه گوناگون قدرت
- ۲۲ تعاریف قدرت
- ۲۵ قدرت: منظر تاریخی
- ۲۸ جامعه زنان
- ۳۲ قدرت زنان چیست؟
- ۳۵ اقتدار خود را باور کنید
- ۳۷ قدرت اقتصادی زنان
- ۳۹ تمرین قدرت سیاسی
- ۴۱ شهامت: توانایی پیروزی
- ۴۵ دعوت به عمل
- فصل دوم: موانع قدرت
- ۵۱ - ترس و انتقاد
- ۵۲ رهایی از قید کمال‌گرایی
- ۵۵ چگونه ببخشیم و چگونه باز خوردی صادقانه دریافت کنیم
- ۵۸ فشار یا انعطاف
- ۶۰ آرام کردن منتقد سختگیر درون
- ۶۲ ترس یا هیجان

- عمل ناشی از اقتدار ۶۵
- تضادهای شغلی و خانوادگی ۶۷
- نگرشی زیرکانه ۶۸
- ایجاد تعادل میان شغل و خانواده ۷۰
- همه چیز داشتن ۷۳
- قدرت نهفته در بازیها ۷۶
- به انتخابهای خود ببالید ۷۸
- حواس خود را متمرکز کنید ۸۰
- خودخواه یا خودآگاه ۸۲
- عاملین ایجاد تحول ۸۴

فصل سوم: قدرت بناکننده

- نقش الگو و مشاور ۸۹
- بازتابهای نقش الگویی ۹۰
- مربیان مؤنث ۹۲
- زنان جنگجو ۹۵
- شور و شوق ۹۷
- پرورش استعدادها و مهارتها ۹۸
- ارتباطات قدرتمند ۹۹
- قدرت خلاقه خود را پرورش دهید ۱۰۲
- استعدادهای خود را شکوفا کنید ۱۰۵
- خلق موقعیتهای شغلی ایدهآل و دستیابی به رویاها ۱۰۶
- خود را باور کنید ۱۰۸
- دست به ریسکهای حسابشده بزنید ۱۱۰

- ضرورت تغییر را بپذیرید ۱۱۲
- اهمیت تجربیات گذشته ۱۱۴
- اهداف شغلی خود را نهادینه کنید ۱۱۷
- طعم اختیار ۱۱۹

فصل چهارم: توسعه قدرت

- اتحاد در میان زنان ۱۲۳
- انزوا یا پیمان خواهری ۱۲۴
- نگاهی دیگر ۱۲۷
- قدرت کمی زنان ۱۳۰
- هنر عشق ورزیدن ۱۳۲
- تمرین بخشش ۱۳۴
- زندگی آگاهانه ۱۳۶
- چالشی برای زنان قدرتمند ۱۳۸
- سخنان پایانی ۱۳۹
- شجاعت اعلام وجود ۱۴۰
- نیروی انتخاب ۱۴۱
- از یاری گرفتن دریغ نکنید ۱۴۳

به زندگی شخصی خود هستم، تصمیم گرفتم این کتاب را که دیدگاهی متعادل، مثبت و مؤثر دربارهٔ زنان دارد ترجمه کنم. اعتقاد من بر این است که باورهای شخصی ما نباید در اقدامات و حرکتهای جمعی و گروهی ما تاثیرگذار باشد. تلاش هر یک از ما باید حرکت در مسیر ساختن جامعه‌ای به دور از تعصب، سلطه‌گری و افراط و تفریط باشد. می‌توان گفت ارزش هر انسانی نهفته در عملی است که او در جامعهٔ خویش انجام می‌دهد و نیز تاثیر آن عمل در اجتماع. جنسیت می‌تواند مهم باشد، اما هرگز مهمتر از انسانیت نیست. روح بشر قرن آینده به محبت، اعتماد و یکدلی نیاز دارد. یک آهنگ زیبا هرگز ساخته نمی‌شود اگر تمامی نت‌ها با ارزش‌های موسیقایی متفاوتشان در هماهنگی کامل مورد استفاده قرار نگیرند.

بیژن محمد

مقدمه‌ی مترجم

مایل بودم مطالب گسترده‌ای را پیرامون زنان و نقش آنان در حرکت تاریخی بشر در این مقدمه بیاورم که با کمی تأمل، از آن صرف‌نظر کردم. چندی پیش کتابی را مطالعه می‌کردم به نام «زنان از دیدگاه مردان» به همت خانم بنوات گری و ترجمه‌ی خوب مرحوم محمد جعفر پوپنده که هم جالب و هم بحث‌انگیز بود. پس از مطالعهٔ مقدمهٔ کتاب فوق به قلم گردآورندهٔ آن، احساس کردم انگیزهٔ خانم‌گری در تدوین این کتاب چندان طبیعی و منطقی به نظر نمی‌رسد و تاحدی بوی تنفر و انزجار از مردان از آن استشمام می‌شود. درحقیقت آن‌را به منزلهٔ تحریک زنان به آغاز (یا تداوم) یک جنگ تمام‌عیار با مردان دانستم. بی‌درنگ احساس کردم که این حرکت، یک توهین تمام‌عیار به تمامی زنان جهان است و نه تنها زنان را نسبت به مردان بی‌اعتماد می‌سازد، بلکه می‌تواند با ایجاد و تحریک حس تنفر از مردان، پایه‌های روابط خانوادگی و حتی اجتماعی موجود میان این دو جنس را به کلی فرو ریزد. این استنتاج من ممکن است کمی اغراق‌آمیز به نظر آید اما نتیجهٔ مشاهدهٔ واکنش مستقیم زنان گوناگونی است که تنها چند عبارت از این کتاب را خوانده‌اند.

به هر شکل، در همین زمان، کتاب حاضر را در دست مطالعه داشتم و از آنجا که همواره درصدد ایجاد تعادل در امور مربوط