

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

نویسنده: ایمی مورین

مترجم: منصور بیگدلی

پیشگفتار مترجم

پیشگفتار نویسنده

- ۱۵
- ۱۷
- ۱۹ ■ علاقه‌ی من به قدرت ذهنی، علاقه‌ای شخصی است
- ۲۱ ■ سه مؤلفه‌ی قدرت ذهنی
- ۲۳ ■ چرا تمرکز مطالب این کتاب بر زنان است؟

۱ | آن‌ها خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند

- ۲۷
- 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

۲ | آن‌ها اصرار ندارند کمال‌گرا باشند

- ۵۳
- ۵۶ ■ آیا اصرار دارید کمال‌گرا باشید؟
- ۵۶ ■ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۵۷ ■ به نظر می‌رسد زنان همه‌ی کارها را بدون در دسر انجام می‌دهند
- ۶۰ ■ کمال‌گرایی ریشه در اندیشه‌های تحریف‌شده دارد

۴ | آن‌ها اجازه نمی‌دهند نداشتن اعتماد به نفس مانع رسیدن شان به

اهدافشان شود

- ۱۰۸
- ۱۱۱ آیا شما نیز از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید؟
- ۱۱۲ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۱۱۲ ما آموخته‌ایم که پسرها با استعدادند و دخترها به سختی تلاش می‌کنند
- ۱۱۵ چرا این کار بد است؟
- ۱۱۶ نداشتن اعتماد به نفس اثرات فیزیولوژیکی دارد
- ۱۱۸ نداشتن اعتماد به نفس به یک پیش‌گویی محقق شده تبدیل می‌شود
- ۱۲۰ چه باید کرد؟
- ۱۲۱ مراقب احساسات خود باشید
- ۱۲۳ شواهد را جمع‌آوری کنید
- ۱۲۵ کمبود اعتماد به نفس را تا حدی بپذیرید
- ۱۲۶ بدترین حالت را در نظر بگیرید
- وقتی اجازه ندهید احساس بی‌اعتماد به نفسی مانعتان شود، قوی‌تر می‌شوید ۱۳۱
- ۱۳۳ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۱۳۴ آنچه کمک می‌کند
- ۱۳۴ آنچه کمک نمی‌کند

۵ | آن‌ها به همه چیز بیش از حد فکر نمی‌کنند

- ۱۳۸ آیا بیش از حد فکر می‌کنید؟
- ۱۳۸ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۱۳۹ زنان تمایل بیش‌تری به زیاد فکر کردن دارند
- ۱۴۴ چرا این کار بد است؟
- ۱۴۴ زیاد فکر کردن زندگی را سخت‌تر می‌کند
- ۱۴۶ زیاد فکر کردن به روابط شما صدمه می‌زند
- ۱۴۷ چه باید کرد؟
- ۱۴۷ تمایز بین زیاد فکر کردن و حل مسئله
- ۱۵۰ کانال را عوض کنید
- ۱۵۲ مهارت‌های آگاهی را تمرین کنید

- ۶۲ چرا این کار بد است؟
- ۶۳ زنان بسیار مشتاق‌اند تا عالی به نظر برسند
- ۵۶ انتظارات موهوم باعث وخامت اوضاع می‌شود
- ۶۷ چه باید کرد؟
- ۶۷ ببینید کمال‌گرایی چه هزینه‌ای برایتان دارد
- ۹۶ از خود بپرسید «چه معنایی دارد؟»
- ۷۱ مالک نقص‌های خود باشید
- ۷۲ نامه‌ی محبت‌آمیزی به خودتان بنویسید
- ۷۶ تمایل به کامل نبودن، شما را قوی‌تر می‌کند
- ۷۸ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۷۹ آنچه کمک می‌کند
- ۷۹ آنچه کمک نمی‌کند

۳ | از نظر آن‌ها، آسیب‌پذیری نقطه ضعف نیست

- ۸۰ آیا از نظر شما آسیب‌پذیری یک ضعف است؟
- ۸۳ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۸۵ زنانی که به خودشان احترام می‌گذارند، نمی‌خواهند ضعیف به نظر برسند
- ۸۷ زنان به خاطر احساساتی بودن به شدت قضاوت می‌شوند
- ۸۹ چرا این کار بد است؟
- ۹۰ تظاهر به محکم بودن، مانع از ارتباطات هدفمند می‌شود
- ۹۲ طرز فکر ثابت، شما را متوقف می‌کند
- ۹۴ چه باید کرد؟
- ۹۴ سلاح محافظت از خود را کشف کنید
- ۹۶ مالک داستان خود باشید
- ۹۸ از آسیب‌پذیری آگاه باشید
- ۱۰۴ آسیب‌پذیری بودن شما را قوی‌تر می‌کند
- ۱۰۶ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۱۰۶ آنچه کمک می‌کند
- ۱۰۷ آنچه کمک نمی‌کند

- ۱۵۷ ■ در لحظه‌ی حال زندگی کردن شما را قوی‌تر می‌کند
- ۱۵۸ ■ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۱۵۹ ■ آنچه کمک می‌کند
- ۱۶۰ ■ آنچه کمک نمی‌کند

۶ | آن‌ها از چالش‌های سخت دوری نمی‌کنند

- ۱۶۱ ■ آیا از چالش‌های دشوار دوری می‌کنید؟
- ۱۶۴ ■ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۱۶۵ ■ زنان به شیوه‌ی متفاوتی به خطر نزدیک می‌شوند
- ۱۶۶ ■ ماندن در ناحیه‌ی امن آسان‌تر است
- ۱۶۸ ■ چرا این کار بد است؟
- ۱۶۹ ■ چیزهایی را از دست می‌دهید
- ۱۷۰ ■ شما هم کاری انجام نمی‌دهید
- ۱۷۲ ■ چه باید کرد؟
- ۱۷۴ ■ با پایداری، احساسات مثبت ایجاد کنید
- ۱۷۵ ■ شجاعانه عمل کنید تا شجاع شوید
- ۱۷۶ ■ شبکه‌ای از افرادی ایجاد کنید که چالش‌ها را می‌پذیرند
- ۱۷۷ ■ مقصود و ارزش‌های خود را بشناسید
- ۱۷۹ ■ رویه‌رو شدن با چالش‌های سخت، شما را قوی‌تر می‌کند
- ۱۸۵ ■ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۱۸۷ ■ آنچه کمک می‌کند
- ۱۸۸ ■ آنچه کمک نمی‌کند

۷ | آن‌ها از شکست قواعد نمی‌هراسند

- ۱۸۹ ■ آیا از قواعدی می‌کنید که به ضررتان است؟
- ۱۹۲ ■ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۱۹۳ ■ به دختران یاد داده‌اند پیرو قواعد باشند
- ۱۹۴ ■ زنان جسارت کمتری برای خطا کردن دارند
- ۱۹۷ ■ زنان قانون‌شکن، زنان دارای عزت‌نفس در نظر گرفته نمی‌شوند
- ۱۹۸

- ۲۰۰ ■ چرا این کار بد است؟
- ۲۰۰ ■ پیروی از قواعد، وضعیت فعلی را حفظ می‌کند
- ۲۰۲ ■ برای ایجاد تغییر به تکان‌های شدید نیاز است
- ۲۰۴ ■ چه باید کرد؟
- ۲۰۴ ■ تشخیص قواعد نانوشته
- ۲۰۶ ■ انتخاب‌های خود را توجیه کنید
- ۲۰۸ ■ عمل کنید، حرف نزنید
- ۲۱۰ ■ برای کمک به دیگران درها را باز کنید
- ۲۱۵ ■ شکستن برخی قواعد شما را قوی‌تر می‌کند
- ۲۱۷ ■ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۲۱۸ ■ آنچه کمک می‌کند
- ۲۱۸ ■ آنچه کمک نمی‌کند

۸ | آن‌ها برای ارتقای جایگاه خود دیگران را پله نمی‌کنند

- ۲۱۹ ■ آیا دیگران را ضایع می‌کنید؟
- ۲۲۲ ■ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۲۲۳ ■ بدگویی از دیگران، شما را در رأس سلسله‌مراتب قرار می‌دهد
- ۲۲۴ ■ شایعه‌پراکنی ممکن است حس خوبی داشته باشد
- ۲۲۶ ■ چرا این کار بد است؟
- ۲۲۸ ■ حمله‌ی شدید به فرد باعث ایجاد زخم‌های احساسی طولانی‌مدت می‌شود
- ۲۲۸ ■ ضایع کردن زنان مانع موفقیت آن‌ها می‌شود
- ۲۳۱ ■ چه باید کرد؟
- ۲۳۲ ■ وقتی وسوسه می‌شوید دیگران را ضایع کنید، متوجه کارتان باشید
- ۲۳۳ ■ عزت‌نفس خود را روی بنیانی سالم بنا کنید
- ۲۳۶ ■ در افکارشان بازنگری کنید
- ۲۳۸ ■ آگاهانه تلاش کنید دیگران را ارج نهدید
- ۲۳۹ ■ ارتقای جایگاه دیگران شما را قوی‌تر می‌کند
- ۲۴۳ ■ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۵۴۲ ■ آنچه کمک می‌کند
- ۲۴۴

- ۲۹۰ ■ سرزنش سمی و منفی خود منجر به خستگی می‌شود
- ۲۹۲ ■ چه باید کرد؟
- ۲۹۳ ■ وقتی قربانی هستید چگونه با سرزنش خود کنار بیایید
- ۲۹۵ ■ حقیقت را از تخیل جدا کنید
- ۲۹۷ ■ داستانی که به خود می‌گویید، تغییر دهید
- ۲۹۸ ■ درخواست بخشش کنید
- ۰۰۳ ■ جبران کنید
- ۳۰۶ ■ پذیرش مسئولیت متناسب، شما را قوی‌تر می‌کند
- ۳۰۷ ■ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۳۰۸ ■ آنچه کمک می‌کند
- ۳۰۹ ■ آنچه کمک نمی‌کند

۱۱ | آن‌ها سکوت نمی‌کنند

- ۳۱۰ ■ آیا شما سکوت می‌کنید؟
- ۳۱۳ ■ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۳۱۴ ■ پسرهای قوی هستند؛ دخترها ساکت هستند
- ۳۱۵ ■ وقتی قربانی شده‌اید، سخن‌گفتن خطر بزرگی است
- ۳۱۷ ■ چرا این کار بد است؟
- ۳۲۱ ■ رفتن از «من نه» به «من هم» تقریباً چهل سال طول کشید
- ۳۲۲ ■ سکوت زنان را منزوی می‌کند
- ۳۲۴ ■ صدای کمتر یعنی تأثیر کمتر
- ۳۲۵ ■ چه باید کرد؟
- ۳۲۸ ■ آنچه را در حال وقوع است تأیید کنید
- ۳۲۹ ■ به کسی بگویید
- ۳۳۱ ■ سخنگوی زنانی باشید که خودشان نمی‌توانند مشکلشان را بیان کنند
- ۳۳۳ ■ گفتن واقعیت‌ها شما را قوی‌تر می‌کند
- ۳۳۸ ■ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۳۳۹ ■ آنچه کمک می‌کند
- ۳۴۰ ■ آنچه کمک نمی‌کند
- ۳۴۱ ■ آنچه کمک نمی‌کند

- ۲۴۶ ■ آنچه کمک نمی‌کند

۹ | آن‌ها اجازه نمی‌دهند دیگران ظرفیتشان را محدود کنند

- ۲۵۱ ■ آیا اجازه می‌دهید دیگران ظرفیت شما را محدود کنند؟
- ۲۵۲ ■ چرا این کار را انجام می‌دهیم؟
- ۲۵۲ ■ دخترها پرستار می‌شوند، پسرها دکتر
- ۲۵۶ ■ زنان به انتقاد حساس‌ترند
- ۸۵۲ ■ گاهی مردان از قدرت خود سوءاستفاده می‌کنند
- ۲۵۹ ■ چرا این کار بد است؟
- ۲۶۰ ■ رد شدن‌ها مانع از تلاش دوباره‌ی زن‌ها می‌شود
- ۲۶۲ ■ به احتمال زیاد، نظرات انتقادآمیز بازتاب خود اشخاص باشد نه شما
- ۲۶۳ ■ چه باید کرد؟
- ۴۶۲ ■ به محدودیت‌هایی بیندیشید که احتمالاً پذیرفته‌اید
- ۲۶۶ ■ به گفت‌وگوهای درونی‌تان توجه کنید
- ۲۶۹ ■ ادامه دهید؛ حتی وقتی دیگران شما را باور ندارند
- ۲۷۰ ■ وقتی انتقاد غیرسازنده و نصیحت ناخواسته دریافت می‌کنید، حدومرز تعیین کنید
- ۲۷۶ ■ اجازه‌ندادن به دیگران برای محدودکردن زندگی‌تان، شما را قوی‌تر می‌کند
- ۲۷۷ ■ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۲۷۸ ■ آنچه کمک می‌کند
- ۲۷۹ ■ آنچه کمک نمی‌کند

۱۰ | آن‌ها خود را بخاطر اشتباهات سرزنش نمی‌کنند

- ۲۸۱ ■ آیا زیاد خود را سرزنش می‌کنید؟
- ۲۸۲ ■ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۲۸۳ ■ پسران آموخته‌اند دیگران را سرزنش کنند؛ دختران آموخته‌اند خود را سرزنش کنند
- ۲۸۶ ■ وقتی اتفاقی برخلاف باورهای شما باشد، احتمالاً خودتان را سرزنش کنید
- ۲۸۸ ■ چرا این کار بد است؟
- ۲۸۸ ■ سرزنش خود بر سلامت فیزیکی شما تأثیر می‌گذارد

- ۳۷۶ ■ زنان نمی‌خواهند متکبر به نظر برسند
- ۳۷۸ ■ چرا این کار بد است؟
- ۳۷۸ ■ زنان دچار سندرم دغل‌باز برای موفقیت مشکل دارند
- ۳۸۰ ■ محدود کردن خودتان برای شما احترام به ارمغان نمی‌آورد
- ۳۸۳ ■ اگر خود را لایق ترفیع ندانید، پیشرفت نخواهید کرد
- ۳۸۴ ■ چه باید کرد؟
- ۳۸۴ ■ تأیید کنید چرا موفقیت خود را دست‌کم می‌گیرید
- ۳۸۵ ■ اقرار به موفقیت را تمرین کنید
- ۳۸۷ ■ موقرانه تعریف‌ها را بپذیرید
- ۳۸۸ ■ فهرستی از موفقیت‌ها آماده کرده، در صورت نیاز آن را بخوانید
- ۳۹۳ ■ اقرار به موفقیتتان شما را قوی‌تر می‌کند
- ۳۹۴ ■ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۳۹۵ ■ آنچه کمک می‌کند
- ۳۹۶ ■ آنچه کمک نمی‌کند

نتیجه‌گیری

- ۳۹۷ ■ چگونه به ساختن ماهیچه‌های ذهنی ادامه دهیم؟
- ۴۰۱ ■ وقتی قوی‌تر می‌شوید انتظار چه چیزی را باید داشته باشید؟
- ۴۰۲ ■
- ۴۰۴ ■ قدردانی
- ۴۰۶ ■ درباره‌ی نویسنده
- ۴۰۷ ■ بریده‌هایی از کتاب

۱۲ | آن‌ها حس بدی نسبت به دوباره ساختن خود ندارند

- ۳۴۲ ■ چرا این کار را می‌کنیم
- ۳۴۶ ■ زنان می‌خواهند احساس خود را تغییر بدهند؛ مردان می‌خواهند شرایط خود را تغییر بدهند
- ۳۴۷ ■ تغییر روش رفتار و کارهایتان می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا، باورناپذیر، ضعیف یا نامعتبر به نظر برسد
- ۳۴۸ ■ چرا این کار بد است؟
- ۳۵۰ ■ شخصیت شما تغییر می‌کند و باید خود را با آن منطبق کنید
- ۳۵۱ ■ زندگی خود را بهتر نمی‌کنید
- ۳۵۳ ■ چه باید کرد
- ۳۵۴ ■ تصویر بزرگ‌تر را ببینید
- ۳۵۵ ■ آنچه را در مسیر ازنوساختنتان قرار می‌گیرد شناسایی کنید
- ۳۵۸ ■ به این پرسش معجزه‌آسا پاسخ دهید
- ۳۶۵ ■ ازنوساختن خودتان شما را قوی‌تر می‌کند
- ۳۶۷ ■ رفع اشکال و دام‌های معمول
- ۳۶۸ ■ آنچه کمک می‌کند
- ۳۶۸ ■ آنچه کمک نمی‌کند

۱۳ | آن‌ها موفقیت خود را کم‌اهمیت جلوه نمی‌دهند

- ۳۶۹ ■ آیا برای داشتن موفقیت خود مشکل دارید؟
- ۳۷۲ ■ چرا این کار را می‌کنیم؟
- ۳۷۳ ■ پسرها از دختران باهوش خوششان نمی‌آید
- ۳۷۳ ■

آن‌ها خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند

گل‌ها با سرعتی متفاوت شکوفا می‌شوند.

سوزی کاسم^۱

کارا^۲ احساس می‌کرد آن قدر که باید شاد نیست، پس جلسه‌های مشاوره‌ی خود را آغاز کرد. او پرستاری ۲۸ ساله در بخش کودکان بیمارستان و عاشق شغلش بود. تقریباً یک سال از نامزدی‌اش می‌گذشت و احساس می‌کرد مطمئن است که نامزدش همان شخص مدنظرش است. رابطه‌اش با والدین و برادر بزرگ‌ترش عالی بود و دوستان زیادی داشت.

پس از مرگ مادر بزرگش، خانه‌ای به ارث برده بود و اوضاع مالی خوبی داشت. بی‌سوزن اجاره یا وام رهنی، وام دانشجویی خود را زود هنگام پرداخت کرد. با وجود اینکه هرچه می‌خواست در اختیار داشت، ناراضی بود و همین باعث شده بود احساس گناه و ناشکری کند. فکر می‌کرد نارضایتی او سیلی‌ای است به صورت والدینش که آن‌همه فداکاری کرده بودند تا او بتواند زندگی‌ای عالی بسازد.

1. Suzy Kassem

2. Cara

داشته باشد. در یکی از جلسه های آخر، کارا گفت: «به جای اندازه گیری شادی در برابر اشتیاق دوستانم به زندگی، تمرین می کنم وقتی آن‌ها داستان اشتیاق و هیجان خود را تعریف می کنند، برایشان خوشحال باشم. این مسئله کمک می کند از زندگی خودم راضی تر باشم.»

آیا خودتان را با دیگران مقایسه می کنید؟

همه ی ما گاهی خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم. از این‌ها گذشته، تا وقتی کسی رویه رویتان نباشد، از کجا می دانید در بسکتبال خوب یا در ریاضی بد هستید؟ مقایسه می تواند در شناسایی برخی نقاط قوت و ضعفتان به شما کمک کند؛ اما مقایسه ی ارزشتان با دیگران، برای درکی که از خودتان دارید، زیان آور است. آیا هیچ کدام از این موارد برای شما درست به نظر می رسد؟

- فکر می کنم دیگران شادتر و جذاب ترند و زندگی بهتری دارند.
- از نظر من زندگی رقابت است و اطرافیانم را رقیب می بینم.
- به موفقیت دیگران حسادت می کنم.
- زمان زیادی را به این موضوع فکر می کنم که آیا دیگران از نظر مالی بهتر از من هستند یا خیر.
- وقتی با زن جدیدی دیدار می کنم، بلافاصله بررسی می کنم چگونه در مقابل او بایستم.
- وقتی احساس می کنم جذاب تر از زنان اطرافم هستم، احساس بهتری به خودم دارم.
- وقتی در شبکه های اجتماعی می گردم، اغلب نگاه می کنم آیا آن‌ها شادتر، لاغرتر یا خوشبخت تر از من هستند یا خیر.
- متوجه می شوم به دنبال چشم و هم چشمی با دوستانم هستم؛ چون تصور می کنم زندگی آن‌ها از من بهتر است.

او گفت: «می دانم بیش تر افراد همه کار می کنند تا زندگی ای مثل زندگی من داشته باشند. فقط نمی فهمم چرا خوشحال نیستم.»
ما چند هفته درباره ی نارضایتی او و تفاوت بین احساسی که داشت و آنچه فکر می کرد باید حس کند، گفت و گو کردیم. قانع شده بود که دوستانش شادتر از او هستند و تصور می کرد کار اشتباهی انجام می دهد.

وقتی کارا با دوستی متأهل و دارای دو فرزند صحبت می کرد، از او می پرسید: «آیا زندگی ات با سرعتی که باید پیشرفت می کند؟» وقتی کارا با دوست دیگری بود که همیشه ورزش می کرد، احساس می کرد «یک چاقالوی بدشکل» است.
کارا با خنده گفت: «بخشی از من فکر می کند باید با افراد بدبخت دوست باشم تا احساس بهتری به خودم داشته باشم» و با اینکه این یک گزینه بود، کمک زیادی نمی کرد.

تا وقتی تصور می کرد باید شادتر باشد، از زندگی اش لذت نمی برد. برای متوقف کردن این احساس، باید از مقایسه ی سطح شادی خود با سطح شادی فرضی دوستانش دست برمی داشت.

اگر می خواست احساس رضایت داشته باشد، باید دوباره بر اهدافش متمرکز می شد. تبدیل کردن زندگی به رقابت بر سر شادی، نتیجه ی معکوس داشت.
کارا من و کارا بر تغییر افکارش متمرکز بود. وقتی چنین افکاری داشت که «زندگی دوستم بهتر از من است»، باید به خودش یادآور می شد «زندگی دوستم متفاوت با من است، اما بهتری بدتر نیست. فقط متفاوت است.»

همچنین کارا باید می پذیرفت که گاهی زندگی دوستانش شادتر از اوست، اما زندگی پرفرازونشیب است و چون او در رقابت شادتر بودن است، هرگز به حسی از صلح درونی دست نمی یابد.

وقتی کارا از احساسات خود آگاه تر شد و تلاش کرد افکارش را تغییر دهد، متوجه شد نیازی نیست به اندازه ی دوستانش شاد باشد تا زندگی فوق العاده ای