

روانشناسی

خوشحالم

که

زن هستم

سرنامیه	: اسمیت جیل گند
عنوان و نام پدیدآور	: Lindemith, Gail
مسئولیت نشر	: جیل لندمیت / مؤلف، جیل لندمیت / مترجم، شمعک ماهوتی / ناشر
مسئولیت طراحی	: مهتاب دانش ۱۳۸۹
سایک	: ۱۵۷ ص -
ویراست فهرست نویسی	: ۲۷۰۰۰ رتال: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۴۹-۵۹-۳
ناشر	: قیما
ناشر	: غنویا آفرینی
ناشر	: کتاب حاضر، اولاً با عنوان "زن صمیمی: دوره کاملی در رشد دیدگاه صمیمی، بهبود رابطه‌ها، خودبرآیندگری، مهارت‌های برابری، ایجاد تغییر، بهبود آفرین از کمال و انصاف‌گرایی، ترجمه بهار شمعک ماهوتی (پایه‌گذاری)، بهشت انبیا، بهشت و بهار در سال ۱۳۷۸ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: زن صمیمی: دوره کاملی در رشد دیدگاه صمیمی، بهبود رابطه‌ها، خودبرآیندگری، مهارت‌های برابری، ترجمه بهار شمعک ماهوتی (پایه‌گذاری)، بهشت انبیا، بهشت و بهار در سال ۱۳۷۸ منتشر شده است.
موضوع	: صمیمیت، خود
موضوع	: زنانه - روان‌شناسی
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: هنر، نفس زنانه
سازمان افزوده	: ماهوتی، شمعک، ۲۰۰۱
زده بک کنگره	: ۱۳۸۹ / ج ۹ / ۳۷۹ / ۳۷۹
زده بک کنگره	: ۱۳۸۹
سازمان افزوده	: ۲۱۰۰۷۸۵

خیابان گاندی - مقابل خیابان نهم - پلاک ۵۲
 ساختمان گاندی - طبقه چهارم - واحد ۶۳
 تلفن: ۸۸۸۸۴۰۷۹
 پست الکترونیکی: Danesh.Pub.Co@gmail.com



نام کتاب: خوشحالم که زن هستم
 مؤلف: جیل لندمیت
 مترجم: غمت ماهوتی
 تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰
 چاپ: محمد
 حروفچینی و صفحه آرایی: دانش
 ناظر فنی و طراحی روی جلد: دانش
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۴۹-۵۹-۳
 قیمت: ۲۸۰۰ تومان

در مورد نویسنده یا مؤلف:

جیل لیندن فیلد به عنوان یک کارآموز پرورش شخصیت با تعداد زیادی از سازمانها از جمله مؤسسات خیریه گرفته تا مؤسسات تجاری چند ملیتی کار می کند. و به عنوان یک کارمند روانشناس اجتماعی و متخصص روان درمانی کار کرده است. اما همانطور که حرفه او پیشرفت می کرد او به طور فزاینده ای به توسعه روشهای خود درمانی که تقویت بهداشت درمانی و شادمانی و سلامت روحی تأثیرگذار می باشد علاقه مند شد.

جیل بسیاری از طرحهای ابتدایی و پیشرفته را برای هر دو سازمانهای رسمی و غیر رسمی در زمینه بهداشت درمانی ابداع و سرپرستی کرد. ایشان با نوشته هایش و کار با سازمانهای مختلف موفق شد که ایده ها و تکنیکهای آموزشی خود را در دسترس میلیونها در سراسر جهان قرار دهد.

جیل در زندگی خصوصی اش توانست بر بسیاری از مشکلات خود غلبه کند و دوران بچگی بسیار آشفته ای همراه با صدمات زیاد داشت که اغلب آنها در خانه دوران بچگی اش اتفاق افتاده حتی در زمان بزرگسالی هم با بسیاری از مشکلات جدی خود دست و پنجه نرم کرد که برخی از آنها عبارتند از: نجات از یک بیماری روانی شدید (افسردگی)، طلاق و جدائی در زندگی و همچنین مرگ ناگهانی یکی از دخترانش به نام لورا که در سن ۱۹ سالگی اتفاق افتاد. او اکنون در آکسفورد با همسرش زندگی می کند، جزئیات بیشتر زندگی ایشان را می توانید از آدرس روبرو دریافت کنید: www.geel.lindenfield.com

جیل لیندن فیلد: مؤلف کتابهای به فکر خود باشید یا مراقب خود باشید، رازدار بچه ها، کنترل احساسات، کنترل احساسات در کار (فقط نوار) مثبت بودن در حین تحمل فشار، (به همراه یک نویسنده دیگر به نام دکتر M.V). احترام به خوشتن، خود انگیزی، موفقیت دو چندان، عقب ماندگی و اعتماد به نفس قوی می باشد.

مقدمه:

در بیشتر موارد دکترای شرقی در امور جراحی و طبی به مواردی توجه می‌کنند که باعث بالا بردن قدرت ایمنی بدن و تشویق افراد به بالا بردن ظرفیت سلامت خودشان است. بیشتر مرگ‌های خطرناک در جهان به علت کارهای سخت است که باعث ایجاد افسردگی و ترس می‌شود. معلم‌ها به عنوان مظاهری هستند که دربارهٔ اثر سریع‌تر و بهتر تشویق کردن به تنبیه صحبت می‌کنند. مربیان در بین قهرمانان خود امید و رسیدن به هدف را ترویج می‌دهند. اگر زودتر بفهمید و عقیده و ارادهٔ قوی داشته باشید رسیدن به هدف سریع‌تر و راحت‌تر است. بنابراین چرا من باید به پیشنهاد ناشر خود جواب منفی بدهم من معتقدم هر دو مهم هستند هم جنبهٔ فرهنگی و هم جنبهٔ شخصی. دلیل مشخصی من در اعمالی شخصیت من قرار گرفته، علت عمدهٔ هیجان زده شدن من از دوران کودکی به دلیل شک و تردید نسبت به تواناییهای شخصی در رسیدن به خوشحالی و موفقیت خودم است، وقتی من نتوانستم رقابت‌های غیر ممکن را با دوستان عیب جوی خود در سالهای بلوغ انجام دهم این شک ادامه یافت و قوی شد خوشبختانه وقتی به آخرین نقطهٔ ناامیدی رسیده بودم آگاه شدم که می‌توانم مرگ یا زندگی خود را انتخاب کنم و وقتی که فهمیدم می‌توانم زندگی خود را کنترل کنم و مسئولیت داشته باشم دریافتم که شخصیت خود را نیز می‌توان کنترل کرده و بدون هیچ کمکی فعالیتهای منفی خود را تشخیص داده و فعالیتهای مثبت را جایگزین آن کنم.

دلیل فرهنگی برای تردید من این بود که من از جنس زن هستم. در این مواقع یکی از انواع موفقیت شناخته شده به وسیلهٔ تعادل روانی به طرز مختصری قابل اندازه‌گیری بود این مرسوم است که معلمان مذهبی وقتی به موعظه در رابطه با مردان می‌پردازند بلند همتی را به آنها نسبت می‌دهند و من از این خوشحالم که از جنس ماده هستم و در حرفهٔ خاصی مهارت دارم و

می‌توانم از عهده کارهای شخصی خود برآیم. پدر یا مادر، بچه‌ها، همکارها و دوستان من در چند سال گذشته زنان و مردانی بودند که روابطی فراتر و آزادانه‌تر نسبت به روابط سنتی داشته‌اند، بسیاری از مشتریه‌های من مرد هستند و اکثر پیشرفت‌های من در این بوده که تنها تجارت می‌کنم.

در نتیجه من با بارورسازی عقایدیم معتقد هستم که هم مردان و هم زنان احتیاج به استراتژی‌هایی برای نگهداری احساسات و فعالیت‌های مثبت خود دارند. امروز زمانی دراز از تجارت بین‌المللی و سازماندهی حکومت گذشته می‌گذرد، با شکستن روابط سنتی و روابط تند فیلسوف مآبانه بحث‌های سیاسی و مذهبی می‌توانند بی‌قدرتی و شکست را احساس کنند.

چرا این کتاب برای خانمها نوشته شده است؟

اولاً من فکر کردم که زن‌ها احتیاج به نیازهای ویژه‌ای برای رسیدن به استراتژی‌های مثبت دارند. برای چندین دهه ما دوران سختی داشتیم اما همراه با موج‌های آزادی و ابراز عقیده به برابری زن و مرد معتقد شدیم. اکنون به نظر می‌رسد ما به دوره جدیدی وارد شده‌ایم، این یک مدرک از واکنش شدید نسبت به فشار است ما می‌توانیم یک جریان را مشاهده کنیم که صدای میهن دوستانه افراد را برانگیزد. برای مثال: رواج احیاء پوشش و حرکت جالب دولت در قدیم، گریه زنان از بیکاری و برگشتن به خانه برای جبران غفلت‌ها و مراقبت از کودکان و پدر و مادرهای پیر، زنهایی که سرباز آمریکائی هستند و وقتی به جنگ می‌روند عکس فرزندان خود را در کلاه خویش قرار می‌دهند، جلوگیری از سقط جنین و بارداری و در خاتمه صحبت ضدیت آینده‌ها از انتخاب زنان.

بعضی از زنان به سمت اعتیاد به الکل و نیکوتین می‌روند و ناخوسته ریسک بارداری و ایذر را می‌پذیرند. در بیشتر وقت‌ها مردهای جدیدی با عقاید و تصویرهای جدید رشد می‌کنند. آنها در حضور این مردان اظهار نظر می‌کنند و از آنها به عنوان نردبان پیشرفت استفاده می‌کنند.

مقدمه‌ای برای چاپ:

به خوبی یادم می‌آید که در طی پیشنهاد انتشار این کتاب بسیار درگیری داشتم و این مطابق با قدیمترین و پر حادثه‌ترین دوره زندگی بود در آن زمان نه تنها کشورم بریتانیا با جنگ خطرناکی مواجه شده بود بلکه زندگی شخصی من هم نیز درگیر یک جنگ مستمر شده بود. خانواده من مجبور به مهاجرت از خانه دوست داشتیشان در شمالی‌ترین نقطه انگلستان به پر تنش‌ترین و شلوغ‌ترین نقطه جنوب آن شده بودند و در حالی که از لحاظ مالی و احساسی در بدترین شرایط ایجاد شده قرار گرفته بودیم از ترک کردن، تنها شدن و از دست دادن عزیزانمان در طی ۱۷ سال نیز بسیار اندوهگین بودیم.

در مجموع این خانه درهم و برهم، کوچک و بی‌روح بود. وجود شکافها و روشنایی‌ها در انتهای هر راهرو که فقط محدوده خودمان را نورانی می‌کرد بسیار وحشتناک و سخت بود.

حدس این که چقدر با وسوسه نوشتن این کتاب خاص دست به گریبان بودم بسیار دشوار بود.

در طی یک دهه تغییرات بسیار زیادی در زندگی شخصی من رخ داد. در این دوره زندگی شخصی من آنچنان مهم به نظر نمی‌رسید چون در آن زمان فضا اینچنین ایجاب می‌کرد. این کتاب را در شرایطی نوشتم که به طور کامل در مواجهه با فضای موجود بین دو موج در زندگانی‌م قرار گرفته بودم. گاهی اوقات فکر می‌کنم که پیدا کردن تنشها و انگیزه‌های روحی و روانی.

یقیناً نوشتن این کتاب به من کمک کرد در این راه قدم بگذارم، من همچنین از کارهای قبلی خود دانستم که با تمام شدن کتابم، نوشته‌هایم همان کاری را با خواننده‌هایم خواهد کرد که با من کرد و من بسیار خوشحالم که این توفیق را یافته‌ام تا این چاپ جدید را ارائه نمایم.