

حسینی، سیدشمس‌الدین، ۱۳۵۱ -
زنان هوشمند: چگونه می‌اندیشند و چگونه رفتار می‌کنند؟ / شمس‌الدین
حسینی، الهام آرام‌نیا.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۳.
ص. ۳۹۲

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۲۸-۶

فیبا

زنان - روان‌شناسی / روابط بین اشخاص / خودشناسی در زنان
آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳ -

HQ1۲۰۶ ح ۹۳۹۳

۳۰۵/۴

۷۵۸۲۱

زنان هوشمند

چگونه می‌اندیشند و چگونه رفتار می‌کنند

شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

ویراستار: الهام اثنی‌عشری

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

قیمت: ۲۲۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۲۸-۶

ISBN: 978-964-236-628-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

 **naslenowandish**
انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۷	بخش اول: آغازی دوباره. نگاه هوشمندانه به خود و مسیر زندگی‌تان
۱۹	۱. زندگی‌تان را ارزیابی کنید
۲۱	۲. نقاط قوت خود را شناسایی کنید
۲۳	۳. خودتان عشق بورزید
۲۶	۴. واقعی‌تان را بشناسید
۲۹	۵. با خودتان ده‌است باشید
۳۱	۶. در کجای داستان زندگی قرار دارید
۳۴	۷. سطح حرفه‌ای‌تان را بالا ببرید
۳۹	۸. از کودک درون مراقبت کنید
۴۳	۹. ارزش‌های اصلی‌تان را بشناسید (۱)
۴۶	۱۰. ارزش‌های اصلی‌تان را بشناسید (۲)
۵۰	۱۱. اولویت‌های خود را ارزیابی کنید
۵۳	۱۲. زندگی‌تان را دوباره جهت دهید
۵۶	۱۳. حد و مرزهای خود را مشخص کنید
۵۹	۱۴. باور به ابرزن بودن را رها کنید
۶۱	۱۵. به تعهدی که به خودتان می‌دهید، احترام بگذارید
۶۴	۱۶. زمینه‌ی رشد خود را فراهم آورید
۶۶	۱۷. بپذیرید که انسانی کامل نیستید
۶۹	۱۸. خودتان را همان‌طور که هستید، بپذیرید
۷۲	۱۹. در جستجوی هدف و معنا باشید
۷۷	۲۰. با رویاهایتان زندگی کنید
۷۹	۲۱. احساس گناه را رها کنید
۸۱	۲۲. صدای حمایتی‌تان را تقویت کنید
۸۵	۲۳. منتقد درونی‌تان را بهتر بشناسید و ساکتش کنید
۹۰	۲۴. تعریف و تمجید از خودتان را بپذیرید
۹۲	۲۵. زمانی را فقط برای خودتان برنامه‌ریزی کنید

زنان هوشمند؛ چگونه می‌اندیشند و رفتار می‌کنند؟

۲۶. شوخ طبعی را در خود پرورش دهید..... ۹۵
۲۷. خودتان را با دوستان خوب احاطه کنید..... ۹۷
۲۸. مراقب سلامت و تناسب اندامتان باشید..... ۹۹
۲۹. صمیمیت را گسترش دهید..... ۱۰۲
۳۰. دعا کنید..... ۱۰۴
۳۱. جامعه‌ای مهربان و دلسوز بیافرینید..... ۱۰۷
۳۲. شور و هیجان واقعی‌تان را کشف کنید..... ۱۰۹
۳۳. بخشیدن را بیاموزید..... ۱۱۱
۳۴. سپاسگزار نعمت‌های زندگی‌تان باشید..... ۱۱۳
۳۵. درخواست کمک کنید..... ۱۱۵
۳۶. ثروت نقدی خود را رشد دهید..... ۱۱۸
۳۷. شش ستون سلامت نفس را در خود تقویت کنید..... ۱۲۲
۳۸. اعتماد به نفس‌تان را بسازید..... ۱۲۵
۳۹. مراقب افکار و تفکرات‌تان باشید..... ۱۳۱
۴۰. مراقبت باورها و نگرش‌تان باشید..... ۱۳۷
۴۱. مانند فردی مطمئن رفتار کنید..... ۱۴۲
۴۲. از سلطه‌ی باید‌ها خلاص شوید..... ۱۴۶
۴۳. خودتان را به عبارات تاکیدی مثبت مجهز کنید..... ۱۵۰
۴۴. خلاق باشید..... ۱۵۳
۴۵. به حس درونی‌تان اعتماد کنید..... ۱۵۹
۴۶. هوش هیجانی‌تان را پرورش دهید..... ۱۶۱
۴۷. مراقب سلامت روان خود باشید..... ۱۷۱
۴۸. مهارت‌های زندگی را بیاموزید..... ۱۷۷
۴۹. درک روشنی از سفر زندگی‌تان داشته باشید..... ۱۸۱
۵۰. به خودتان تاکید کنید..... ۱۹۴
- بخش دوم: نگرش هوشمندانه نسبت به عشق، ارتباط و ازدواج..... ۱۹۹
۵۱. زنان هوشمند مفهوم هوشمندی را درک می‌کنند..... ۲۰۱
۵۲. زنان هوشمند می‌دانند؛ در چه شرایطی هوشمند نیستند..... ۲۰۳
۵۳. زنان هوشمند می‌دانند، انسان‌هایی توانمند هستند..... ۲۰۵

۵۴. زنان هوشمند فرصت کافی به مرحله‌ی آشنایی می‌دهند.....	۲۰۸
۵۵. زنان هوشمند از ویژگی‌های مردان خوب و واقعی آگاهاند.....	۲۱۲
۵۶. زنان هوشمند می‌دانند؛ مردان بد، ناسالم و خطرناک چه ویژگی‌هایی دارند.....	۲۱۸
۵۷. زنان هوشمند می‌دانند؛ اگر مرد زندگی‌شان ناسالم، بد یا نامناسب است، چطور باید رفتار کنند.....	۲۳۲
۵۸. زنان هوشمند مراقب الگوهای تربیتی نادرست دوران کودکی‌شان هستند.....	۲۳۷
۵۹. زنان هوشمند می‌دانند؛ چگونه با «رفتار نامناسب پدران» برخورد کنند.....	۲۳۹
۶۰. زنان هوشمند می‌دانند؛ چگونه با «رفتار نامناسب مادرانه» برخورد کنند.....	۲۴۵
۶۱. زنان هوشمند می‌دانند؛ اشتیاق به برقراری ارتباط عاشقانه، تحت‌تاثیر سه آرزوی انانی قرار می‌گیرد.....	۲۴۸
۶۲. زنان هوشمند درک درستی از مفهوم عشق واقعی دارند.....	۲۵۴
۶۳. زنان هوشمند می‌دانند؛ ظرفیت‌داشتن برای عشق به چه معناست.....	۲۵۹
۶۴. زنان هوشمند می‌دانند؛ «عشق کسی بودن» به چه معناست.....	۲۶۲
۶۵. زنان هوشمند می‌دانند؛ عشق، نبی نمی‌کند، بلکه می‌بخشد.....	۲۶۵
۶۶. زنان هوشمند می‌دانند؛ چه زمانی عشق یک طرفه است.....	۲۶۷
۶۷. زنان هوشمند تفاوت بین عشق و احساس را می‌دانند.....	۲۷۱
۶۸. زنان هوشمند می‌دانند؛ در ارتباط عاشقانه، تفاوت‌های بسیاری بین مردان و زنان وجود دارد.....	۲۷۴
۶۹. زنان هوشمند عاشق کسی نمی‌شوند که به آن‌ها اسباب می‌سازد و موجب رنج و ناراحتی‌شان می‌شود.....	۲۷۷
۷۰. زنان هوشمند می‌دانند؛ مردان زنی را دوست دارند که در پی تغییر آن‌ها نیست.....	۲۸۳
۷۱. زنان هوشمند در ارتباط‌شان نقش بازی نمی‌کنند.....	۲۸۷
۷۲. زنان هوشمند برای تجربه‌ی خودشان مسئولیت می‌پذیرند.....	۲۸۹
۷۳. زنان هوشمند می‌دانند؛ شریک زندگی راه‌حل نیست.....	۲۹۱
۷۴. زنان هوشمند می‌دانند؛ عشاق فکرخوان نیستند.....	۲۹۳
۷۵. زنان هوشمند می‌دانند؛ باید در کنار یکدیگر بایستند، اما نه تنگاتنگ.....	۲۹۵
۷۶. زنان هوشمند مردان را دوست دارند و از جنس مرد متفر نیستند.....	۲۹۷
۷۷. زنان هوشمند می‌دانند؛ همسرشان از آن‌ها چه می‌خواهد.....	۳۰۰

۷۸. زنان هوشمند نیازهایشان را می‌شناسند و می‌دانند چطور آن‌ها را به مرد زندگی‌شان انتقال دهند..... ۳۰۵
۷۹. زنان هوشمند می‌دانند؛ صمیمیت چیست، چگونه آن‌را به دست آورند و با آن زندگی کنند..... ۳۰۸
۸۰. زنان هوشمند می‌دانند؛ نباید درگیر رابطه‌ی جنسی زودهنگام شوند..... ۳۱۲
۸۱. زنان هوشمند می‌دانند؛ وفاداری یک انتخاب ارزشمند است..... ۳۱۶
۸۲. زنان هوشمند می‌دانند؛ نباید به دلایل اشتباه ازدواج کنند..... ۳۲۱
۸۳. زنان هوشمند می‌دانند؛ چطور باید ارتباطشان را شکل دهند..... ۳۲۶
۸۴. زنان هوشمند می‌دانند؛ ازدواج خوب با خود آن‌ها شروع می‌شود..... ۳۳۰
۸۵. زنان هوشمند مراقب الگوهای ارتباطی ناموثر هستند و می‌دانند برای تغییر به چه چیزهایی نیاز دارند..... ۳۳۳
۸۶. زنان هوشمند، یک درستی از رفتارهای زنانه‌ی دارند..... ۳۳۹
۸۷. زنان هوشمند می‌دانند؛ اعتماد واقعی چیست؟..... ۳۴۶
۸۸. زنان هوشمند می‌دانند؛ چه زمانی باید به ارتباطشان پایان دهند..... ۳۵۰
۸۹. زنان هوشمند به درد و رنج حاصل از جدایی نمی‌چسبند..... ۳۵۴
۹۰. زنان هوشمند نسبت به تن‌های که در زندگی‌شان هیچ ارتباطی ندارند، احساس خوبی دارند..... ۳۶۰
۹۱. زنان هوشمند می‌دانند؛ باید خودشان را از خشم گذشته رها کنند..... ۳۶۲
۹۲. زنان هوشمند می‌دانند؛ چطور باید بر احساس ناراحت‌کننده‌ی حسادت غلبه کنند..... ۳۶۷
۹۳. زنان هوشمند مراقب سه باور نامعقول هستند..... ۳۷۰
۹۴. زنان هوشمند می‌دانند؛ چطور ابراز وجود کنند (رفتار نامعقول)..... ۳۷۵
۹۵. زنان هوشمند می‌دانند؛ چگونه «نه» بگویند..... ۳۸۲
۹۶. زنان هوشمند می‌دانند؛ چه زمانی در پی کمک برآیند..... ۳۸۵
۹۷. رازهای نهایی که زنان هوشمند می‌دانند..... ۳۸۷
- فهرست منابع..... ۳۸۹

مقدمه

هوشمند بودن با شنیدن و توجه به خودتان و آگاهی از آنچه در ذهن، بدن و احساساتتان جریان دارد، آغاز می‌شود. تربیت زنان به‌صورتی است که از دیگران مراقبت کنند و درواقع نقش پرورش‌دهنده را داشته باشند. بسیاری از آن‌ها به این باور می‌رسند که توجه و تمرکز بر نیازها و خواسته‌هایشان عملی زمانه نیست. با وجود این، بسیاری از آن‌ها می‌خواهند به‌نحوی مسیر زندگی‌شان را تغییر دهند و توجه اصلی‌شان را بر نیازها، رویاها و هدف فراموش‌شده‌ی زندگی‌شان موقوف کنند. درواقع می‌خواهند مرکز زندگی خود باشند.

می‌توانید در هر سن و در هر شرایطی، باوزید که بین مسئولیت‌هایتان نسبت به دیگران و تعهداتی که نسبت به خود و زندگی‌تان دارید، تعادل ایجاد کنید. با چنین درک و بینشی، می‌توانید بهترین اهدافتان را به‌یاد بسپارید، امیدها، خواسته‌ها و رویاهایتان را مدنظر بگیرید، به ارزش‌ها و باورهای سازنده‌تان متعهد بمانید و عمیق‌ترین شور و هیجان، شادی، خرد، آرامش، عزت‌نفس و خودارزشی‌تان را دوباره کشف کرد و به این ترتیب زندگی دلخواهتان را خلق کنید.

بخش اول کتاب، مواردی را با شما در میان می‌گذارد که می‌توانید به کمک آن‌ها خود و مسیر زندگی‌تان را ارزیابی دوباره کرده و آن‌طور که شایسته‌ی شما است، فکر و عمل کنید. همچنین می‌آموزید که چگونه در دنیای پیچیده و استرس‌آور امروز با آرامش و شادی بیشتر زندگی کنید.

زنان هوشمند؛ چگونه می‌اندیشند و رفتار می‌کنند؟

بخش دوم کتاب؛ به یکی از مهم‌ترین و هیجان‌انگیزترین تصمیم‌هایی می‌پردازد که در زندگی خواهید گرفت؛ تصمیم به انتخاب یک مرد، ارتباط و ازدواج با او. در این رابطه، بسیاری از زنان شکایت‌های زیر را مطرح می‌کنند: «باید او را بهتر می‌شناختم. شتاب‌زده تصمیم گرفتم؛ چون شیفته‌ی هم بودیم».

«نمی‌دانستم چطور باید بفهمم که او در بلندمدت نیز همسری مناسب است».

«در آغاز، همه‌چیز خوب بود؛ اما پس از مدتی همه‌چیز تغییر کرد».

«یکدیگر را خوب نشناخته بودیم».

«نمی‌دانستم ارتباط و زندگی با دیگری می‌تواند تا این حد سخت و پیچیده باشد».

«می‌دانستم او کسری مشکلات دارد؛ اما ای کاش آن‌ها را جدی‌تر می‌گرفتم».

«ای کاش خودم را بهتر می‌شناختم!»

اگرچه فرآیند درمان می‌تواند به برخی از این زوج‌ها کمک کند، آن‌ها می‌توانستند قبل از ازدواج از این راهبردهای پرسودانه سود ببرند؛ ولی اغلب چنین ازدواج‌هایی ممکن است در بلندمدت منجر به جدایی ختم شوند.

به‌طور کلی بیشتر افراد، آمادگی رویارویی با دشواری‌هایی که با ارتباط‌های متعهدانه‌ی بزرگسالی همراه است را ندارند، بنابراین دو حیطه‌ی مهم و کلیدی وجود دارد که برای همه کمتر شناخته شده است؛

۱. شناخت خود، بینش و دیدگاه مناسب برای انتخاب همسر

۲. آشنایی با مهارت‌ها و ابزارهای مناسب، به‌طوری‌که بتوانند با دشواری‌های اجتناب‌ناپذیر ارتباط بلندمدت و ازدواج روبه‌رو شوند و آن‌ها را به‌درستی جهت دهند.

مسیر ارتباط متعهدانه و ازدواج مانند دیگر ماجراهای زندگی؛ از جمله شغل، خرید ماشین و رفتن به مسافرت است، اگر با دقت از قبل به تمام مواردی که می‌تواند خطر به‌شمار آیند، توجه کنید، می‌توانید با فراز و نشیب‌های ارتباط بهتر کنار بیایید و سرانجام تصمیم درست بگیرید و انتخاب عاقلانه‌ای داشته باشید. اغلب تعجب می‌کنیم چرا زنان هوشمند همان دقت و ظرافتی را که در دیگر حیطه‌ها دارند، در انتخاب مرد زندگی‌شان به کار نمی‌برند!

در این بخش، با بررسی راهبردهای ضروری برای داشتن انتخابی هوشمندانه آشنا می‌شوید. ارتباط ازدواج هوشمندانه، موجب می‌شود ابعدی فوق‌العاده در شما رشد و تغییراتی در جایگاه یک زن هوشمند، می‌توانید به فرد و زوجی تبدیل شوید که همیشه رویای آن‌را در سر داشتید و خودتان و یکدیگر را شگفت‌زده کنید.

بخش دوم، ساده‌ترین نقشه‌ی راه برای شماست تا درک کنید، آیا در حیطه‌ی ارتباط، زنی هوشمند هستید و توانسته‌اید مردی را به‌شمار آورده‌اید که انتخاب کنید یا نه؟ اگر جواب شما مثبت است، چطور باید با تقویت مهارت‌های ارتباطی، رابطه‌تان را حفظ کنید و بیاموزید چطور آینده‌ای سالم، روشن و پرسرور و هیجان را شکل دهید. آماده‌اید مسیر هوشمندی را پیش بگیرید؟ چرا که نه!

با آرزوی موفقیت

شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا