

فهرست

- درباره زنان توانمند ۷
- مقدمه نویسنده ۹
- مقدمه مترجم ۱۳
- فصل یک: آغاز کنید: ما کارهای زیادی برای انجام دادن و چیزهای زیادی برای
آموختن داریم..... ۱۷
- فصل دو: تبلیغات: هدفگیری عزت نفس زنان..... ۲۵
- فصل سه: انتخاب افکار و باورهای مثبت..... ۲۹
- فصل چهار: رابطه شما با... خودتان..... ۵۳
- فصل پنج: فرزندان، مادر بودن و عزت نفس..... ۵۹
- فصل شش: شرایط سلامت بودن را برای خود مهیا کنید..... ۶۷
- فصل هفت: تمایلات جنسی..... ۸۳
- فصل هشت: آزارهای جنسی و به صدا درآمدن..... ۸۵
- فصل نه: بالا رفتن سن: بهبود کیفیت زندگی شما..... ۹۷
- فصل ده: آینده مالی قابل اعتمادی را بنا کنید..... ۱۱۵
- فصل یازده: زنان در حمایت از زنان..... ۱۲۱
- نتیجه..... ۱۲۷

درباره زنان توانمند

این کتاب که به زنان کمک می‌کند به توان واقعی خویش دست یابند، شامل برخی از عقاید پیشین و بسیاری از عقاید تازه است. ما با مروری بر بنیان‌ها و افزودن نکاتی تازه به آن‌ها، جایگاه محکمی را برای آینده بنا می‌کنیم. توانمند کردن زنان، بهترین کاری است که ما می‌توانیم برای این سیاره انجام دهیم. وقتی زنان متوقف شوند، همه می‌بازند. وقتی زنان برنده باشند، همه ما برنده خواهیم بود.

لوئیز ال. هی

اکنون آن زمان فرا رسیده است که زنان

موانع محدودکننده خود را

از سر راه بردارند.

شما می‌توانید فراتر از آنچه

ممکن می‌پنداشته‌اید

قرار داشته باشید.

۷	اکنون آن زمان فرا رسیده است که زنان
۶	موانع محدودکننده خود را
۶۱	از سر راه بردارند.
۷۱	شما می‌توانید فراتر از آنچه
۵۲	ممکن می‌پنداشته‌اید
۶۲	قرار داشته باشید.
۶۵	
۶۵	
۷۹	
۶۸	
۵۸	
۷۶	
۵۱۱	
۱۶۱	
۷۶۱	

درباره نویسنده

لوئیز ال. هی، سخنران و آموزگار مابعدالطبیعی و نویسنده هیجده کتاب پرفروش، از جمله شفای زندگی و سفر زندگی^۱ است. او از شروع کارش به عنوان خادم علم ذهن در سال ۱۹۸۱، به هزاران نفر کمک کرده است قدرت‌های خلاق ذاتی‌شان را کشف کنند و آن‌ها را برای رشد فردی و شفای خود به کار برند. آثار لوئیز ال هی به بیست و پنج زبان مختلف، و در سی و سه کشور در سراسر جهان منتشر شده است.

«خلق هر چیز تازه و جدید وقتی مؤثرتر خواهد بود که شما آگاهانه آنچه را به پایان می‌رسد، درست در همان زمانی که برای چیزی جدید و تازه خیال‌پردازی می‌کنید، کامل کنید.»

دکتر کریستین نورثرپ^۱

مقدمه

نخست به خاطر داشته باشید که همه آموزگاران، در فرایند رشدشان صرفاً سنگ زیر پایند، از جمله من. من شفا بخش نیستم و به کسی شفا نمی‌بخشم. من تنها از آن رو اینجا هستم که با ارائه نظرهایم به شما کمک کنم تا خویش را توانمند سازید. من تشویق‌تان می‌کنم که کتاب‌های بسیاری را مطالعه کنید و به همراه بسیاری از آموزگاران به تحقیق بپردازید، چرا که هیچ فرد یا نظامی نمی‌تواند به تنهایی آن را کاملاً دربرگیرد. سرعت زندگی برای ما چنان زیاد است که نمی‌توانیم آن را کاملاً درک کنیم. خود زندگی نیز پیوسته در حال رشد و گسترش و فزونی است. بنابراین بهترین مطالبی را که در این کتاب می‌خوانید، برگزینید. آن‌ها را کاملاً جذب کنید، به کار بندید و آنگاه به نزد دیگر آموزگاران بروید. درک‌تان را نسبت به زندگی به‌طور پیوسته گسترش دهید و آن را عمیق کنید.

همه زنان، از جمله شما و من از همان دوران خردسالی شرمنده و سرزنش شده‌ایم. پدران و مادرانمان و همچنین جامعه، ما را آن‌گونه بار آورده‌اند که به شیوه‌ای معین فکر و رفتار کنیم - زن بودن، با همه قوانین، مقررات و

۱. این کتاب‌ها به فارسی ترجمه شدند و دومی به همین قلم است. م.

1. Christiane Northrup M.D