

ناني ڪه به خودشان اهميت مي دهند

ليو هاموند و بي جي گالاگر

مرجان موکلي

سجاد رضاوندي جمالپور



انتشارات ليوسا

Hammond, Lisa

هاموند، لیزا
زنانی که به خودشان اهمیت می‌دهند / لیزا هاموند
و بی. جی گالاگر
۱۰۴ص.

Oil for your Lamp

زنان - راه و رسم زندگی - شادی

BJ ۱۶۱۰

۱۵۸/۱۲

۶۰۳۵۲۷۹

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



■ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

■ چاپ: فراجاپ

■ صحافی: فراجاپ

■ قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: زنانی که به خودشان اهمیت می‌دهند

■ نویسنده: لیزا هاموند / بی‌جی گالاگر

■ مترجم: مرجان توکلی - سجاد رضوانی - جمال‌وئی

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۱۵-۷



۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست

مقدمه	۹
چگونه و چرا به خودمان اجازه می‌دهیم	۱۱
فصل یکم:	
سازگار شدن با اولویت قرار دادن دیگران	۱۷
آنچه خرافاتش هستیم نیز اهمیت دارد	۱۸
زنان در نقش فیثاکر	۲۲
بیداری	۲۳
به من آموخته بودند	۲۵
فصل دوم:	
کارکشته‌های چندکاره	۲۷
کدو تنبل	۲۸
زنانی که کار می‌کنند	۳۱
به زحمتش می‌ارزد	۳۳
چندکاره بودن	۳۶
فصل سوم:	
پیش رفتن در کنار خلأهای وجودی	۳۹
از این حالت بیرون بیا	۴۰
بدون انرژی سر کردن	۴۳

۴۶	کمال‌گرایی
۴۸	زنائی که دنیا را روشن می‌کنند
۵۱	چطور انرژی خودمان را احیا کنیم؟
۵۳	خودتان را در رأس اولویت‌ها قرار بدهید
۵۴	امروز همان یک روز است
۶۰	تعمد به خویشتن خویش
۶۵	یاد بگیرید از نو شروع کنید
۶۶	دوباره بارقه‌ای از امید در وجودم دست یافتم
۷۰	آرتان کم کنید
۷۴	از دیگران کمک خواهید
۷۵	وقت آن رسیده که یحیران محبت را جبران کنند
۸۱	هالیوود خود او
۸۵	ما همان‌هایی هستیم

فصل چهارم:

۸۷	هنر هیچ‌کاری نکردن را یاد بگیرید
۸۸	خودتان را سم‌زدایی کنید
۹۲	چطور به خودمان و اطرافیانمان انرژی بدهیم

فصل پنجم:

۹۵	تجدید قوا کنید و خوشحال باشید
۹۶	بازی سازنده و خلاقانه
۱۰۰	به هر قیمتی که شده

۱۰۳	نتیجه‌گیری
-----	------------

مقدمه

برای اینکه چراغ فتیله‌ای همیشه نور ببخشد،
باید آن را پر از نفت کنید.

مادر ترزا

در طول چهل سال گذشته، مطالعات پژوهشی نشان داده که سطح کلی نشاط و شادی زنان رو به افول گذاشته است. کاهش سطح نشاط هیچ ارتباطی به این موضوع ندارد که فرزند داریم یا نداریم، وضعیت سلامتی مان چگونه است، چه شغلی برای خود انتخاب کرده‌ایم، میزان درآمدمان چقدر است یا نه^۱ هستیم، و آیا هنوز مجردیم یا از همسرمان جدا شده‌ایم. مشخص داریم، زنان در حال ازدست دادن اسباب شادی خود هستند. گمان می‌کنم به این دلیل باشد که سوخت مان به پایان رسیده است.

وقتی به زنان شاد و پر نشاط نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که همگی یک وجه اشتراک دارند - آن‌ها می‌دانند که مراقبت از خود اولین گام برای نیل به شادی است. این قبیل زنان به اهمیت سالم غذا خوردن، پرورش داری از خواب کافی، اختصاص دادن زمانی به تفریح، و سرمایه گذاری در زمانی ارتباطات مؤثر پی برده‌اند.

چند وقت پیش مصاحبه‌ای تلویزیونی با الین دی جنیرس^۱ را تماشا

^۱ Elen DeGeneres: کمدین، نویسنده، بازیگر و مجری تلویزیون آمریکایی، متولد ۲۶

ژانویه ۱۹۵۸ در لوییزیانا - م.

کردم. حتی با نگاه کردن به صفحه‌ی تلویزیون نیز می‌توانستید پی ببرید که چقدر باطراوت و شاداب است. در دل گفتم: بالآخره زنی را دیدم که یاد گرفته به خودش اهمیت بدهد. او نه تنها به همه‌ی ما می‌گوید تاجایی که می‌توانیم هرروز زندگی غنی و پرکاری را از سر بگذرانیم، عشق بورزیم، برقصیم و بخندیم، بلکه به خوبی از چهره‌اش پیداست خودش هم به حرف‌هایی که می‌زند عمل می‌کند. چراغ فتیله‌ای او پر از نفت است و خوشحال‌اش را به همه‌طرف ساطع می‌کند.

در دیگر صفحات این کتاب، من و بی‌بی‌جی کالاجر داستان‌هایی از زنانی را برای شما خواندیم. زنان بازگو می‌کنیم که گذاشته‌اند چراغ وجودشان ناقص بسوزد... و آنها را با بی‌بی‌مقایسه می‌کنیم که یاد گرفته‌اند چگونه دوباره به خودشان سوخت برسانند و چراغ وجودشان را روشن نگه دارند و شادمانانه بدرخشند.