

۰۹۱۲۷۵۴۴۴۶ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۳ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۴
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۵ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۶

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۷ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۸
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۹ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۰

زنان توامند

راهنمای زنان برای رسیدن به

زندگی سعادتمند

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۱ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۲
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۳ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۴

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۵ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۶
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۷ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۸

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۱۹ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۰
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۵ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۶

لوئیز ال. هی

مینا اعظمی

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۷ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۸
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۹ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۰

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۱ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۲
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۳ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۴

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۵ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۶
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۷ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۸

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۱۹ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۰
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۱ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۲

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۳ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۴
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۵ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۶

انتشارات صورتگر

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۷ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۸
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۲۹ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۰

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۱ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۲
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۳ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۴

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۵ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۶
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۷ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۸

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۳۹ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۰
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۱ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۲

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۳ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۴
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۵ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۶

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۷ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۸
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۴۹ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۵۰

تسایل‌های شما را بپرسید و مسکونی خوبی پیدا کنید.

۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۵۱ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۵۲
۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۵۳ - ۰۹۱۲۷۳۸۶۱۴۲۵۴

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 پنجم: 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

تندیس

درباره زنان توانمند

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

لوئیز ال. هی

اکنون آن زمان فرا رسیده است که زنان

موانع محدود کننده خود را

از سر راه بردارند.

شما می توانید فراتر از آنچه

ممکن می پنداشته اید

قرار داشته باشید.

- ۷۰
..... ۷۱
..... ۷۲
..... ۷۳
..... ۷۴
..... ۷۵
..... ۷۶
..... ۷۷
..... ۷۸
..... ۷۹
..... ۸۰
..... ۸۱
..... ۸۲
..... ۸۳
..... ۸۴
..... ۸۵
..... ۸۶
..... ۸۷
..... ۸۸
..... ۸۹
..... ۹۰
..... ۹۱
..... ۹۲
..... ۹۳
..... ۹۴

درباره نویسنده

لوئیز ال. هی، سخنران و آموزگار مابعدالطبیعی و نویسنده هیجده کتاب پر فروش، 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 بزنند. آثار لوئیز ال هی به بیست و پنج زبان مختلف، و در سی و سه کشور در سراسر جهان منتشر شده است.

مقدمه

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

دکتر کریستین نورثراپ^۱

نخست به خاطر داشته باشید که همه آموزگاران، در فرایند رشدشان صرفًا سنگ زیر پاییند، از جمله من. من شفابخش 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 پیردازید، چرا که هیچ فرد یا نظامی نمی‌تواند به تنها یاب 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

1. Christiane Northrup M.D

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