



کتابخانه سلامت

به نام مهربان ترین مهربانان

عنوان کتاب: قدرت یک زن

اثر خانم لوییز هی ترجمه: علی اصغر شجاعی

این کتاب در ده فصل و صد و سی و سه صفحه تحریر شده است.

همه ما زنان از کودکی احساس گناه را به دوش کشیده ایم. ما از سوی خانواده و جامعه برای گونه ای خاص از عقاید و رفتارها برنامه ریزی شده ایم. احساس ارزشمندی و عزت نفس مهم ترین داشته های یک زن است که اگر نداریم حتما باید آنها را کسب کنیم.

فصل اول: ایجاد اعتماد به نفس در زنان که به معنای تحقیر کردن مردان نیست. انسانی که عزت نفس داشته باشد احترام دیگران را برمی انگیزد.

فصل دوم: تبلیغات که پیام نهفته اغلب آنها این است که تو به قدرت کافی خوب نیستی.

فصل سوم: انتخاب افکار و عقاید مثبت

اگر ما افکار و سخنان خود را تغییر دهیم اتفاقات زندگی ما نیز تغییر خواهد کرد. ما بسیار وسیع تر از آن هستیم که باور داریم. ما نمی توانیم دیگران را تغییر دهیم فقط قادر به تغییر دادن خود هستیم.

عشق ورزی و بخشش برای همه ما شفا بخش هستند. به آینه نگاه کنید و چیزی مثبت به خود بگویید.

هر روز در ساعتی مشخص در سکوت کامل بنشینید و به صدای درونتان که از عمق جان است گوش بسپارید.

فصل چهارم: روابط شما با خودتان

هیچ کس نمی تواند عشقی را که ما میتوانیم به خود ارزانی کنیم، به ما بدهد و کسی هم نمی تواند آن را از ما بگیرد.

فصل پنجم: کودکان، مادری و عزت نفس

فرزندانتان را طوری تربیت کنیم که خود را دوست بدارند. به کودکان بفهمانید که افکارشان چقدر مهم است.

فصل ششم: مراقب سلامتی خود باشید.

ما از بسیاری لحاظ محصول خوراک خود هستیم. زنان باید قوی سالم و پرتحرک باشند. پرورش جسم نوعی خویشتن دوستی است.

فصل هفتم: آرزوهای جنسی و جسارت بیان صحیح آن

زنان با احتیاط‌های فراوان خشونت را برای مردان تا حد امکان خوشایند جلوه داده اند. دیگر وقت آن است که ما به نیازهای خود بپردازیم.

فصل هشتم: کیفیت زندگی در سالخوردگی

نیمه دوم زندگی ما به مراتب شگفت‌انگیزتر از نیمه اول است اگر حاضر به تغییر دادن افکار خود باشیم.

فصل نهم: آینده مالی خود را تضمین کنید.

پول درآوردن، پس انداز کردن و لذت بردن از آن حق من است.

فصل دهم: زنان باید به یاری یکدیگر بپردازند.

یک گروه میتواند به طرز شگفت‌انگیزی اعضای خود را برای ایجاد تغییر در جهت بهبود زندگی یاری کند.

کلام آخر: ما تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم دیگر با خود ماست چگونه زمان میان این دو محدوده را سپری کنیم.

خلاصه گر: سحر داودزاده