

زنانی که به خودشان اهمیت می دهند

لیزا هاموند و بی. جی گالاگر

مرجان توکلی
سجاد رضاوندی جمالونی



انتشارات لیوسا

Hammond, Lisa

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

Oil for your Lamp

زنان - راه و رسم زندگی - شادی

BJ 1610

۱۵۸/۱۲

۶۰۳۵۲۷۹

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: هفتم ۱۴۰۳

■ تیراژ: ۲۰۰ نسخه

■ چاپ: رامین

■ صحافی: رامین

■ قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: زنانی که به خودشان اهمیت می دهند

■ نویسنده: لیزا هاموند / بی جی گالاگر

■ مترجم: مرجان توکلی - سجاد وضائندی جمالونی

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۱۵-۷



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



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 جامعه با اولویت قرار دادن دیگران	۱۷
آنچه خواهانش هستیم نیز اهمیت دارد	۱۸
زنان در نقش مراقبت‌کننده	۲۲
بیداری	۲۳
به من آموخته بودند	۲۵

فصل دوم:

کارکشته‌های چنکاره	۲۷
کلو تنبل	۲۸
زنانی که کار می‌کنند	۳۱
به زحمتش می‌ارزد	۳۳
چنکاره بودن	۳۶

فصل سوم:

پیش رفتن در کنار خلاهای وجودی	۳۹
از این حالت بیرون بیا	۴۰
بدون انرژی سر کردن	۴۳

۴۶	کمال‌گرایی.....
۴۸	زنانی که دنیا را روشن می‌کنند.....
۵۱	چطور انرژی خودمان را احیا کنیم؟.....
۵۳	خودتان را در رأس اولویت‌ها قرار دهید.....
۵۴	امروز همان یک روز است.....
۶۰	تعهد به خویشتن خویش.....
۶۵	یاد بگیرید از نو شروع کنید.....
۶۶	دوباره به بارقه‌ای از امید در وجودم دست یافتم.....
۷۰	گورتان را گم کنید.....
۷۴	از دیگران کمک بخواهید.....
۷۵	وقت آن رسیده که دیگران محبت را جبران کنند.....
۸۰	هالیوود خود او.....
۸۵	ما همان‌هایی هستیم که.....

فصل چهارم:

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

فصل پنجم:

۹۵	تجدیدخوا 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 کاهش یافته است. کاهش سطح نشاط هیچ ارتباطی به این موضوع که فرزند داریم یا نداریم، وضعیت سلامتی مان چگونه است، چه شغلی برای خود انتخاب کرده‌ایم، میزان درآمدمان چقدر است، چند ساله هستیم، و آیا هنوز مجردیم یا از همسرمان جدا شده‌ایم، ندارد. مخلص کلام، زنان در حال از دست 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 رسیدن به شادی است. این قبیل زنان به اهمیت سالم غذا خوردن، برخورداری از خواب کافی، اختصاص دادن زمانی به تفریح، و سرمایه‌گذاری در زمینه‌ی ارتباطات مؤثر پی برده‌اند.

چند وقت پیش مصاحبه‌ای تلویزیونی با اِلِن دی جِیِرِس^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 پرباری را از سر بگذرانیم، عشق بورزیم، برقسیم و بخندیم، بلکه به‌خوبی از چهره‌اش پیداست خودش هم به حرف‌هایی که می‌زند عمل می‌کند. چراغ فتیله‌ای او پر از نفت است و خوشحالی‌اش را به همه‌طرف می‌پراکند.

در دیگر صفحات این کتاب، من و بی‌بی‌جی کالایر داستان‌هایی از زنانی را برای شما خوانندگان بازگو می‌کنیم که گذاشته‌اند چراغ وجودشان ناقص بسوزد... و آنها را با زنانی مقایسه می‌کنیم که یاد گرفته‌اند چگونه دوباره به خودشان به‌وخت برسانند و چراغ وجودشان را روشن نگه دارند و شادمانه بدرخشند.