

راهنمای بانوان برای زندگی بهتر (فرشتگان زمین)

تألیف: خانم لوئیس. ال. هی

ترجمه: ناصر مومنی



Emile: info@paykefarhang.com

www.paykefarhang.com

Hay, Louise

هی، لونیز، ۱۹۳۶ م
فرشتگان زمین / تألیف خانم لونیس ال. هی؛ مترجم ناصر مؤمنی. -- تهران: پیک
فرهنگ، ۱۳۸۴.
۱۲۰ ص.

ISBN: 964-8279-23-3
Earth's Angels.

عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

چاپ قبلی: ناصر مؤمنی، ۱۳۸۳.

۱. زنان - - روانشناسی، ۲. خودسازی. الف. مؤمنی، ناصر، ۱۳۴۷ - -، مترجم، ب.
عنوان.

۱۵۸/۱۰۸۲

HQ ۱۲۰۶/۹۴۴

الف ۱۳۸۳

م ۸۳-۴۱۷۶۹

کتابخانه ملی ایران



خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی - خیابان وحید نظری - پلاک ۱۹۲

تلفن: ۶۴۰۹۴۲۵ - ۶۴۱۰۰۲۰

راهبمای بانوان برای زندگی بهتر

(فرشتگان زمین)

تألیف: دکتر لونیز ال. هی

ترجمه: ناصر مؤمنی

چاپ: اول ۱۳۸۴

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات پیک فرهنگ

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد
۲۰	انتخاب افکار و باورهای مثبت
۲۴	ما در جایگاهی بسیار فراتر از آنچه که تصور می‌کنیم قرار داریم
۲۵	همه پاسخها در درون خود ماست
۲۷	غلبه بر ترس
۳۹	یک اندیشه شفافبخش
۴۱	خود را نترسانید!
۴۲	به ارتباط با خودتان اهمیت دهید!
۴۲	از بدن خودم مراقبت کنید!
۴۳	یک امنیت عالی برای آینده خود فراهم کنید!
۴۴	جنبه‌های ابتکار و خلاقیت را در خود تقویت کنید
۴۴	نشاط و شادمانی اصل مهم زندگی!
۴۵	صداقت و راستی را پیشه خود کنید و به عهد و قول خود متعهد باشید
۴۵	ارتباط معنوی قوی با زندگی برقرار کنید!
۵۸	چگونه سالم بمانیم!
۵۸	اهمیت رژیم غذایی در سلامتی ما!
۶۰	فواید تمرینات ورزشی
۶۲	بائسگی در زنان و راههای مواجهه با آن!
۶۵	جراحی‌های زیبایی!
۶۷	سرطان سینه نشانه چیست!
۶۸	لزوم مراقبت جدی از قلیمان!
۸۵	سنین سالخوردگی و بهبود کیفیت زندگی!
۹۳	آینده شما همواره روشن است
۱۰۹	گروههای حمایتی زنان
۱۱۱	راهنمایی‌های کلی!
۱۱۵	همه ما پیگشام هستیم!

اینک زمان آن فرا رسیده است که هر زنی موانع
محدودیت را شکسته و به حقیقتی فراتر از آنچه تاکنون در
رؤیاهای خویش جست و جو می کرده دست یابد.

لوئیس. ل. های

بخش‌هایی از کتاب

... زمانی که در مقابل درخواستها و رفتارهای غیر قابل قبول فردی دو، سه بار پاسخ منفی و صریح خود را به او می‌گویید، دیگر از شما سؤال نمی‌کند. به واقع او در می‌یابد که شما حقیقتاً تغییر کرده‌اید و از اینک با شخصیتی متفاوت روبرو است و اکنون شما از جایگاهی متفاوت با او سخن می‌گویید. (ص ۶۹)

... اکنون زمان آن فرا رسیده است که ما خود انتخاب کنیم که چگونه باشیم نه اینکه دیگران آن را برای ما تعیین کنند. (ص ۱۴۳)

دیباچه

«نکاتی راجع به کتاب»

هدف این کتاب کمک به زنان برای کشف استعداد و توانایی‌های خود می‌باشد.

کتاب حاضر حاوی پاره‌ای از نظریات گذشته و بسیاری از عقاید امروزی من است. بازنگری امور اساسی گذشته، اصلاح و تکمیل آنها می‌تواند جایگاه مستحکمی بسوی آینده باشد. ارتقاء توانمندی زنان مفیدترین کاری است که می‌توانیم برای سپاره‌ای که بر روی آن زندگی می‌کنیم انجام دهیم.

هرگاه زنان ناتوان و بازنده باشند همگان بازنده خواهند بود. و هرگاه آنان توانمند و پیروز باشند همه پیروز خواهند بود.

لوئیس. ل. های

مقدمه

این نکته را به یاد داشته باشید که معلمان پله‌های ترقی انسانها در مسیر رشد و تکامل می‌باشند که این امر مرا نیز شامل می‌شود. در این کتاب تلاش می‌شود با تبادل آراء و عقاید راهی بسوی توانمندی زنان گشوده‌شود. توصیه من این است که در این راه کتابهای بسیاری مطالعه کنید و با معلمین بیشتری در تماس باشید چون از این راه به شناخت کامل و جامع‌تری نایل خواهید آمد. زندگی به مراتب گسترده‌تر و وسیع‌تر از آن است که به تنهایی قادر به درک و شناخت دامنه مجهولات بی‌نهایت آن باشیم. عرصه‌ای که به وسعت بیکران آن دائماً نیز افزوده می‌شود و هیچ فرد و یا مجموعه‌ای نمی‌تواند به شناخت فراگیر تمامی ابعاد آن نایل شود. از همین روی توصیه می‌شود نکاتی از این کتاب که بنظرتان مفید و قابل بهره‌برداری است را آموخته، مضامین آن را به خاطر سپرده و در زندگی بکار ببرید. در این راه از دانش دیگر معلمین نیز بهره‌گیرید و دائماً درک خود را از مفهوم زندگی توسعه و تعمیق بخشید.

اغلب زنان منجمله من و شاید شما همواره از کودکی حالتی از احساس خجالت و شرمساری را به نوعی تجربه کرده‌ایم و معمولاً از جانب

والدین و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم به ما آموخته‌شده برای اینکه یک زن خوب! باشیم باید چه رفتاری داشته باشیم و چگونه فکر کنیم و الزاماً در درون چارچوبی معین که همه آداب، قوانین و سنی که اختصاصاً از این دیدگاه برای یک «زن» در نظر گرفته می‌شود حرکت کنیم.

بعضی زنان از اینکه از پس ایفای این نقشش برآیند احساس رضایتمندی می‌کنند و برخی دیگر بر این عقیده نیستند. سیر زندگی همواره با تجربیات آموزنده و مراحل گوناگون تکامل همراه است و ما اینک در آستانه مرحله‌ای شگرف و اساسی از زندگی قرار گرفته‌ایم.

تا مدت‌ها، زنان تحت سیطره خواسته‌ها و عقاید مردان بودند. به آنان گفته می‌شد چه کار باید انجام دهند، چه هنگام و چگونه. به یاد می‌آورم هنگامی که دختر کوچکی بودم آموخته بودم موقع راه رفتن کنار یک مرد حتماً دو قدم از او عقب‌تر حرکت کنم و درحالی که به او نگاه می‌کنم سعی کنم بفهمم که چطور باید رفتار کنم و به چه چیزی باید فکر کنم. البته این موضوع صریحاً از من خواسته نمی‌شد بلکه با ملاحظه شیوه رفتار مادرم خواسته یا ناخواسته آن را می‌آموختم و دربرخورد با موارد مشابه به طور برنامه ریزی شده‌ای درست به همان شکل رفتار می‌کردم. زمینه‌های تربیتی مادرم او را و او می‌داشت که همواره در مواجهه با مردان فروتنی و کرنش بسیاری نشان دهد و بر همین اساس نیز هرگونه بدرفتاری آنان را امری کاملاً طبیعی قلمداد کرده و می‌پذیرفت. این نمونه بیانگر تاثیر عمیق نحوه رفتار والدین در شکل‌گیری الگوی رفتارهای آنی فرزندان است.

زمان زیادی طول کشید تا من دریافتم که این طرز رفتار نه صحیح بود و نه شایسته آن چیزی که من از خویش بعنوان یک زن انتظار داشتم. همین طور که به آهستگی در حال تغییر نگرش و رسیدن به نوعی شناخت و خودآگاهی بودم، دیدگاه جدیدی در من شکل می‌گرفت که بر مبنای آن ارزش و احترام ویژه‌ای برای خود قائل می‌شدم و تحت تاثیر همین دیدگاه، رفتارهای تازه‌ای در ارتباط با دنیای بیرون از خود نشان می‌دادم. بعنوان نمونه از آن پس دیگر تلاشی جهت کسب تایید مردان که به ظاهر از استیلا و برتری نیز برخوردار بودند به خرج نمی‌دادم. احساس ارزشمندی و احترام گرانبهاترین گوهری است که یک زن می‌تواند به آن دست یابد. اگر ما فاقد این کیفیات هستیم، لازم است آنها را در خویش پرورش دهیم. اگر احساس ارزشمندی و اهمیت در ما تقویت شود به هیچوجه موقعیتهای نازکی که خارج از شئون ما باشد را تحمل نکرده و در مقابل هرگونه تضییع حقوق خود واکنش اصولی و مناسب نشان خواهیم داد. ما تنها هنگامی تسلط دیگران بر خود را می‌پذیریم که فاقد احساس اهمیت و ارزشمندی باشیم و اینکه احساس کنیم به اندازه کافی «مناسب» نیستیم.

امروز هدف من کمک به زنان برای ابراز تواناییهای واقعی و احراز جایگاه عادلانه و شایسته خود در جهان معاصر است و در این راه تلاش می‌کنم احساس ارزشمندی و احترام به خود و خویشتن دوستی را به همه زنان یادآور شوم. البته این امر به مفهوم نادیده شمردن و نفی ارزش و جایگاه مردان نیست بلکه به واقع تلاشی است برای ایجاد برابری و عدالت بین دو جنس مخالف که در این حال همه از آن فایده‌مند خواهند بود.

همانطور که به خواندن و تعمق در این کتاب ادامه می‌دهید، به خاطر داشته باشید که روند تغییرات اساسی در نحوه تفکر و رفتار بمرور

زمان حاصل می‌شود. شاید برای شما این سؤال پیش بیاید که این امر چقدر بطول خواهد انجامید. در پاسخ باید بگویم که این زمان بستگی به شرایط هر فرد، متفاوت است. پس هرگز برای خود زمانی را در نظر نگیرید و بمنظور کسب نتایج ارزشمند، تنها سعی کنید براساس نگرش جدید خود عمل کنید و ایمان داشته باشید که شعور بی‌نهایت جهان هستی در این راه شما را یاری و در مسیر درست رهبری خواهد نمود. ممارست و تلاش لحظه به لحظه و قدم به قدم ما را در نیل به اهدافمان یاری می‌کند.