

برنام خدا

بیاموزیم خودمان را دوست بداریم قدم‌هایی برای پذیرش خود

نویسنده

دکتر محمد هندیگس

مترجمان:

سارا جعفری نسب

سوده ابراهیمی

Learning to Love Yourself:

the Steps to Self-Acceptance, the Path to Creative Fulfillment

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	معرفی ویرایش جدید
	فصل اول
۱۵	چگونه آموخیم خدمت را، دوست داشته باشیم؟
	فصل دوم
۲۹	چه چیزهایی مانع دوست داشتن خود را می‌شوند؟
	فصل سوم
۴۳	چگونه انجامش دهیم؟
	فصل چهارم
۶۱	یاد بگیریم احساسات خود را دوست داشته باشیم
	فصل پنجم
۷۷	یاد بگیریم بدن و جنسیت خود را دوست بداریم
	فصل ششم
۸۵	ذهنمان را پاک کنیم

فصل هفتم

۸۹ بیاموزیم در هر لحظه خودمان را دوست داریم

فصل هشتم

۱۰۵ یاد بگیریم هنگامی که عاشق کسی هستیم خودمان را نیز دوست داریم

فصل نهم

۱۱۱ روانشناسی کوتاهی از بخشش

فصل دهم

۱۱۳ تجربه یگانگی

فصل یازدهم

۱۱۵ دیدن مرگ به طور واضح

فصل دوازدهم

۱۲۳ تجربیات دوست داشتن خود

فصل سیزدهم

۱۲۹ سؤال‌ها و جواب‌ها

یادداشت نویسنده

۱۳۵ کتاب‌هایی که مرا تحت تأثیر قرار دادند

کتاب «بیاموزیم خودمان را دوست بداریم» رویکردی صادقانه و جدید برای رسیدن به احساسات خود و ایجاد حس عمیق ارزشمندی شخصی فراهم می‌کند. همچنین مسیری برای آشتی با خود و پذیرش خود ارائه می‌دهد، که در این امر محقق شود سایر روابط هم اصلاح خواهد شد.

راهکارهایی که در کتاب ارائه می‌شود چیزی فراتر از آنچه عرفای ما به آن اشاره کرده‌اند نیست، اما زندگی پر مشغله و پرقابلیت امروز که ما را روز به روز با خود بیگانه‌تر کرده موجب شده است که از این حقایق دور شویم. در این کتاب راهکارهایی به زبان ساده با مثال‌هایی کاملاً ملموس و قابل درک ارائه شده، لذا می‌تواند گامی در جهت آشتی انسان امروزی با خودش فراهم آورد. انسانی که در همه جا در جستجوی غرض است، نهایتاً چیزی جز تنهایی نصیبش نمی‌شود. چرا که تا زمانی که خودمان را دوست نداشته باشیم فرد دیگری نمی‌تواند دوستان داشته باشد.

کتاب حاضر گزینه مناسبی برای هدیه دادن به کسانی است که دوست دارید (از جمله خودتان) و برای همه کسانی که در سفر بخشش، پذیرش و دوست داشتن خودشان هستند. این کتاب به شما می‌گوید چگونه به پذیرش و عشق بدون قید و شرط حتی دوست نداشتنی‌ترین بخش‌های خود برسید. امید است مورد پسند خوانندگان عزیز قرار گیرد.

سارا جعفری نسب - سوده ابراهیمی

تهران - بهار ۱۳۹۹