

عاشق خود بودن

انتشار ادبی وند بلورین

نویسنده: دکتر شینا علی

ترجمه: مهدی آفاچانی

ویراستار: مرضیه احمدی



انتشارات دیموند بلورین

عاشق خود بودن

نویسنده: دکتر شینا علی

ترجمه: مهدی آقاجانی

ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی

طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۳۳۲ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰۰۰۲۴-۷

ISBN: 978-622-21-0024-7

نشانی ناشر: تهران، خیابان مداماد، میدان خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

سین و دورنما: ۸۸۹۲۸

www.DiamondBook.ir

سرشناسه: علی، شینا، ۱۹۸۰ - م.

Ali, Shainna

عنوان و نام پدیدآور: عاشق خود بودن نویسنده شینا علی؛ ترجمه مهدی آقاجانی؛ ویراستار مرضیه احمدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۳۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰۰۰۲۴-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The self-love workbook: a life-changing guide to boost self-esteem, recognize your worth and find genuine happiness

موضوع: خودسازی

موضوع: (Self-actualization (Psychology

موضوع: اعتماد به نفس

موضوع: Self-confidence

موضوع: ابراز وجود

موضوع: Self-realization

شناسه افزوده: آقاجانی، مهدی، ۱۳۵۶ -، مترجم

شناسه افزوده: کربلایی احمدی بابلی، مرضیه، ۱۳۵۶ -، ویراستار

شناسه افزوده: karbalaei ahmadi babnoli, Marzieh

رده بندی کنگره: BP۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۵۳۹۱۱

یادداشت مهمی برای خوانندگان این کتاب:

این کتاب تنها جهت اهداف آموزشی و ارائه‌ی اطلاعات نوشته و منتشر شده است. صرف این کتاب اصلاً این نیست که از آن به عنوان توصیه‌ی پزشکی یا درمان استفاده شود. شما همواره قبل از تغییر یا جایگزینی در هر بخش از درمانتان با پزشکتان مشورت کنید. بدون راهنمایی و توصیه‌ی پزشکتان به هیچ وجه مصرف دارویی را متوقف نکنید و آن را تغییر ندهید. هر اطلاعاتی که در این کتاب مطرح شده با اعتماد به خواننده بوده و مسئولیت استفاده از آن کاملاً بر عهده‌ی خواننده است. این کتاب اصلاً نمی‌خواهد بیماری را تشدید کند یا درمان کند و اصلاً جایگزینی برای پزشکان نیست. این کتاب به طور مستقل نوشته و چاپ شده و هیچ برند و یا شرکتی از آن حمایت نکرد و هیچ کدام از برندهای مطرح شده در این کتاب را مستقیماً توصیه نمی‌کنیم. تمامی مارک‌های تجاری مطرح شده در این کتاب مسئول کار خودشان هستند و در اینجا تنها به هدف اطلاع‌رسانی مطرح شده‌اند. نویسنده و ناشر توصیه می‌کنند که کیفیت برندهایی را که در این کتاب مطرح شده‌اند مد نظر داشته باشید.

فهرست مطالب

۱۵	 مقدمه
۲۱	 فصل اول: عشق ورزیدن به خود
۲۶	 اهمیت عشق ورزیدن به خود
۳۳	 آنچه که عشق به خود محسوب می‌شود
۳۹	 موانع عشق ورزیدن به خود
۴۶	 آنچه سد راه عشق ورزیدن به خود است
۴۶	 آماده‌شدن برای سفر
۴۹	 هفت بخش عشق ورزیدن به خویش
۵۱	 فصل دوم: خودآگاهی
۵۴	 جستجوی هیجانی
۵۸	 آگاهی هیجانی
۵۹	 برابری هیجانات

۶۱	عمق احساسات.....
۶۶	آگاهی.....
۷۲	خوددانشی یا دانش نسبت به خود.....
۷۴	جستجوی فرهنگی.....
۷۸	تکیه بر نقاط قوت.....
۷۹	افتن به طعم دور.....
۸۴	باز خوردن.....

فصل سوم: جستجو در خود

۸۹	شناخت خود.....
۹۳	مواجهه‌ی مستقل.....
۹۶	داستان من.....
۹۸	برنامه‌ی من.....
۱۰۰	جستجوی فرهنگی.....
۱۰۳	هویت‌های متقاطع.....
۱۰۵	تضاد درونی.....
۱۰۶	جستجو در تضادهای درونی.....
۱۰۸	جستجوی خلاقانه.....



فصل چهارم: مراقبت از خود

- ۱۱۱ فنجانان را پر کنید
- ۱۱۶ حال خوب شما
- ۱۱۸ دانه‌های حال خوب
- ۱۱۹ حال خوب کنی من
- ۱۲۱ حال خوب زندگی من
- ۱۲۳ تلاش برای رسیدن به تامل
- ۱۲۴ برنامه‌ی من برای رسیدن به حال خوب
- ۱۲۶ دوست داشتن خود: ملاقات
- ۱۲۸ ۱۰۰ راه برای مواجهه
- ۱۲۹ مهارت‌های مواجهه
- ۱۳۶ نوشتن
- ۱۳۶ مراقبت خلاقانه از خود
- ۱۳۹ گوش دادن به هیجانات و احساسات
- ۱۴۱ جعبه ابزار مواجهه
- ۱۴۵ روز بد، چسب زخم
- ۱۴۶ نقطه‌ی امن من
- ۱۴۷ جستجو در سیستم حمایتی من

۱۴۹ به چالش کشیدن مراقبت از خویش

فصل پنجم: عزت بخشیدن به خود

۱۵۳

۱۵۸ شناخت ارزش‌های خود

۱۵۹ به دقیقه وقت برای خودم

۱۶۰ ریترگ نای دخی من

۱۶۲ صفات نای ده ی

۱۶۳ افراد دارای اعتماد به نفس

۱۶۵ اعتماد به نفس من

۱۶۸ شناخت و درک از خود تمربخش

۱۷۰ تمربخشی من

۱۷۱ الگوها

۱۷۳ گفتگوی درونی من

۱۷۵ فکر ناسالم

۱۷۶ فرمول‌هایی برای محاسبه

۱۸۲ به چالش کشیدن فکر ناسالم

۱۸۵ روایای دید پویا: بهبود و افزایش مکالکه درونی مثبت

۱۸۶ پیام‌های من به خودم



- ۱۸۸ سطل زباله
- ۱۸۹ سنگ بنا و آجرهای سازنده
- ۱۹۱ پیام‌های انگیزشی
- ۱۹۳ جملات تندیقی
- ۱۹۵ فهرست موارد مشورت

فصل دهم: مربانی با خود

- ۱۹۹
- ۲۰۳ یادداشت‌های زیبا
- ۲۰۴ نامه‌ی عشق
- ۲۰۵ انگیزه‌دهنده‌ها
- ۲۰۶ زورگو در برابر دوست
- ۲۰۹ رهاکردن افکار منفی
- ۲۱۰ جایی برای رشد
- ۲۱۲ فاصله‌ی عمیق
- ۲۱۳ پرکردن فاصله یا از بین بردن خلا
- ۲۱۴ تیر و کمان عقب‌گرد
- ۲۱۶ مدارا با خود
- ۲۱۸ پذیرفتن کمبودها

- کامل و تمام عیار ۲۱۹
- خودپذیری ۲۲۰
- بخشش خود ۲۲۲
- تمرین بخشش خود ۲۲۳
- بدایای رضایت ۲۲۵
- ۲۲۹ فصل هفتم: احترام به خود
- ارزش‌ها ۲۳۴
- ارزش‌های پایه‌ای ۲۳۷
- فرمان‌های شخصی ۲۴۰
- هماهنگی ۲۴۲
- مرزها ۲۴۵
- کادرهای مربوط به مرزها ۲۵۰
- کلاه‌های بسیاری که بر سر می‌گذاریم ۲۵۱
- طیف مرزها ۲۵۲
- مراحل مرزها ۲۵۶
- دایره‌ی مرزها ۲۵۷
- کنترل از راه دور شما ۲۵۹



۲۶۰		جسور بودن
۲۶۲		آزمودن مرزها
۲۶۳		راه‌ها و نکاتی برای ساختن مرزهای بهتر
۲۶۸		روایت سال
۲۷۰		بهبود سیستم حمایتی من
۲۷۳		بخشش
۲۷۴		عذرخواهی‌ها

۲۷۹ فصل هشتم: رشد دادن شخصیت خود

۲۸۴		امیدها و آرزوها
۲۸۵		برنامه‌های راهبردی
۲۸۸		تصویرسازی
۲۹۰		تعیین اهدافی برای عشق ورزیدن به خویش
۲۹۱		اهداف هوشمندانه
۲۹۱		اهداف هوشمندانه بسازید
۲۹۴		اهداف کوتاه و بلندمدت
۲۹۶		چالش ۳۰ روزه‌ی عشق ورزیدن به خویش
۲۹۸		چالش ۳۰ روزه

- ۲۹۹ چالش رشد خویش
- ۳۰۰ کارهایی که باید انجام شوند
- ۳۰۲ نقشه‌ی رشد من
- ۳۰۵ شناخت موانع
- ۳۰۸ برآمدن از پس عقب‌گرد
- ۳۱۱ مراحل تغییر
- ۳۱۳ آماده باشید، در دست بگیرید و حرکت کنید
- ۳۱۴ روزنه‌ی امید، که در جانش‌ها هست
- ۳۱۵ به کار گیری روزنه‌ی امید
- ۳۱۶ آنچه آموختیم
- ۳۱۸ سیستم حمایتی من
- ۳۱۹ چه کسی از رشد شما حمایت می‌کند؟
- ۳۲۱ بخشش و رشد
- ۳۲۲ جبران کمک‌ها
- ۳۲۲ آموزش مداوم
- ۳۲۴ مشاوره‌ی سلامت ذهن
- ۳۳۱ تقدیر و تشکر