

اول خودت را دوست بدار.



نویسنده: مارک رکلائو

مترجم: ابوالقاسم شاهسون



اول خودت را دوست بدار

نویسنده: مارک رکلائو

مترجم: ابوالقاسم شاهسون

ناظر چاپ: منوچهر صالحی

ناشر: پایتخت

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

سرشناسه: شاهسون، ابوالقاسم، ۱۳۴۸ - مترجم
عنوان و نام پدیدآور: اول خودت را دوست بدار / مارک رکلائو.

مشخصات نشر: کرج: پایتخت، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۴۴ ص؛ ۲۰/۵*۲۰/۵

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۰۵-۹۶-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: اعتماد به نفس

رده بندی کنگره: BF ۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۳۸۰۳

نشر پایتخت: کرج بین چهارراه مصباح و
چهارراه کارخانه قند، جنب بانک مسکن، ساختمان ۳۸۵

۰۹۱۲۳۶۳۲۸۵۳ ۰۲۶-۳۲۲۶۲۱۰۹

همه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۶۴۰۰۰ تومان

فهرست:

- مقدمه: ----- ۱۳
- نحوه استفاده از کتاب: ----- ۱۷
- قسمت اول: مسئولیت کامل زندگی خود را به عهده بگیرید. ----- ۱۹
۱. مسئولیت کامل زندگی خود را بر عهده بگیرید. ----- ۲۰
۲. دست از شکایت بردارید. ----- ۲۲
۳. خودتان تصمیم بگیرید. ----- ۲۳
۴. دست از شایعه پراکنی بردارید. ----- ۲۶
۵. به تصمیمات درست خود احترام بگذارید. ----- ۲۷
۶. به خودتان ایمان داشته باشید. ----- ۲۹
۷. دیگران را به خاطر مشکلات خود سرزنش نکنید. ----- ۳۱
۸. از دیگران انتقاد نکنید. ----- ۳۳
۹. دیگران را قضاوت نکنید. ----- ۳۴
۱۰. گناه نکنید. ----- ۳۶
۱۱. به انتقادات درونی خود گوش ندهید. ----- ۳۹
۱۲. دست از رقابت بردارید. ----- ۴۲
۱۳. به قولتان عمل کنید. ----- ۴۳
۱۴. دست بکار شوید تا نتیجه بگیرید. ----- ۴۵

- ۴۷.----- ۱۵. حرف نزنید، عمل کنید.
- ۴۹.----- ۱۶. در مورد اهداف خود تعلل نکنید.
- ۵۳.----- قسمت دوم: خودآگاهی
- ۵۴.----- ۱. خودتان را بشناسید.
- ۵۶.----- ۲. ابتدا خودتان را دوست بدارید.
- ۵۸.----- ۳. هیجانات خود را بپذیرید.
- ۶۱.----- ۴. شما اعمال خود نیستید.
- ۶۳.----- ۵. بر کمال گرایی غلبه کنید.
- ۶۶.----- ۶. مراقب عزت نفس کاذب باشید.
- ۶۸.----- ۷. ارزش خود را بالا ببرید.
- ۷۰.----- ۸. هیچ کس بهتر از شما نیست.
- ۷۱.----- ۹. شما بالیاقت هستید.
- ۷۲.----- ۱۰. از انتقاد آزرده نشوید.
- ۷۴.----- ۱۱. سخت نگیرید.
- ۷۶.----- ۱۲. تعریف و تمجیدها را بپذیرید.
- ۷۸.----- ۱۳. مراقب گفتگوی درونی خود باشید.
- ۸۱.----- ۱۴. خودپنداره، خود سرنوشت است.
- ۸۳.----- قسمت سوم: معتبر باشید