

«ارزشمندی»

(چگونه خود را بیشتر دوست بداریم؟)

عاطفه عبداله نژاد

پاییز ۱۳۹۹

نشر قایق

سرشناسه: عبدالله نژاد، عاطفه، ۱۳۶۶-

عنوان و نام پدیدآور: ارزشمندی (چگونه خود را بیشتر دوست بداریم؟) / عاطفه عبدالله نژاد.

مشخصات نشر: کرج: نشر دقایق، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۶۵ ص؛ ۱۴/۵×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۷۷۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خودپذیری

موضوع: Self-acceptance

موضوع: عزت نفس

موضوع: self-acceptance

موضوع: عشق

موضوع: محبت

رده بندی کتب: ۲۰۵۷۸

رده بندی دیو: ۱/۱۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰۷۵۴

«ارزشمندی»

(چگونه خود را بیشتر دوست بداریم؟)

نویسنده: عاطفه عبدالله نژاد

طراح: مصطفی نژادی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۷-۷۸-۸

نوبت چاپ: اول پاییز ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

انتشارات: دقایق

daghayeghy 79@yahoo.com

ارتباط با نویسنده: ۰۹۳۵۹۷۸۳۶۴۱

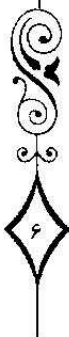
abdollahnezhadatefeh@Gmail.com

سخن نخست:

به سمت سرنوشت خود بروید. چیزی بر شما تحمیل نشده است. قرار است از میان روزها به سلامت گذر کرده و به مقصود برسید چراکه از عشق به دنیا آمده‌ایم و به عشق باز

برگردید.

اگر در این کتاب در اختیار شماست به این معناست که مشتاق تحول و ساختن، ای باشا، هستید. هیچ چیز اتفاقی نیست مانند آشنایی ما با یکدیگر. سعی‌ام بر آن است که تجسمی دیگر از خود منطبق با حقیقت، قدرت و زیبایی‌های درون، از شما، مایه‌تر از قبل به دست آوریم. چیزی نیست که ندانید، من فقط به شما و پس از آن به خود یادآوری می‌کنم ارزش‌هایی را که ارزش زیستن دارند. در این کتاب که واژه به واژه آن را با اطمینان و اعتقاد قلبی با تکیه بر دانش، آزمون‌ها و تجربیاتم نگاشته‌ام قصد دارم بخشی از درس‌هایی را که در زندگی آموخته‌ام با شما در میان بگذارم.



سپاسگزارم از همه کسانی که راهنمایان مسیر و نشانه‌های راهم شدند، این رسالت من است تا آگاه شوم، آگاه سازم و آگاه بمانم. وظیفه‌ام یادآوری این حقیقت است که به دلیلی به دنیا آمده‌ایم و سنوایمان کشف شهودی جواب آن است تا خود و دیگران را از رنج‌هایی که با غفلت بر خود تحمیل کرده‌ایم، برهانیم. در پی آنم که زندگی را برای همه و دیگران ساده، زیبا، لذت‌بخش و پر معنا تر کنم. همان‌طور که ورزش‌دگی بدن، ناشی از تمرینات مداوم است و عضلات با اضافه‌کاری و مراقبت‌های ویژه ساخته می‌شوند، ذهن نیز به عادات سازنده و تمرین‌های مخصوص به خود نیاز دارد. انجام مستمر راهکارها کمک خواهد کرد تا دانسته‌ها نهادینه و درونی شوند و در نتیجه ما را به نتایج مطلوب برسانند. زندگی فرصتی است تا هوشمندان را ساده، بهترین کیفیت‌ها را تجربه کرده، از آن لذت ببریم و به ادراکی معال جهت ارزش‌آفرینی‌ها دست یابیم.

چگونه دوست داشتن خود، یک هنر است. بعد از این شما اساتید

تغییر و متخصصین ورود به آینده‌اید.

