

خودت را دوست داشته باش

سیده شقایق حسینی



سرشناسه: حسینی، سیده شقایق. ۱۳۸۲
عنوان و نام پدیدآور: خود را دوست داشته باش؛ سیده شقایق حسینی.
مشخصات نشر: آمل: آرمون، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص. ۱۴×۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۵۳-۲۰-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
موضوع: خودسازی، عزت نفس، موفقیت
رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۴۴۹۱

خود را دوست داشته باش

سیده شقایق حسینی

تایپ و صفحه آرایی: فریبا عمرانی (نگارش)، ۱۱-۴۴۴۲۷-۳۲۰
طرح جلد: فریبا عمرانی
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
چاپ و صحافی: نگارش
شمارگان: ۱۰۰۰
قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مولف است و هرگونه استفاده از متن منوط به اجازه کتبی مولف می‌باشد.



انتشارات آرمون / آمل، میدان ۱۷ شهرپور، پاساژ فجر طبقه دوم، پلاک ۷۱

مقدمه	۹
فصل اول: به خودت عشق بورز و احترام بگذار	۱۳
فصل دوم: مقایسه‌ی خودت با دیگران ممنوع	۱۷
فصل سوم: به حرفهای مغرب دیگران توجه نکن	۱۹
فصل چهارم: موفقیت‌ها و دستاوردهایت را یادداشت کن	۲۳
فصل پنجم: اهمیت استقلال مالی در زندگی	۲۵
فصل ششم: خودت را دست کم نگیر	۲۷
فصل هفتم: خودت را تحقیر نکن	۲۹
فصل هشتم: تغییر کردن برای دیگران، درست است یا نادرست؟	۳۱
فصل نهم: به خودت آسیب نزن	۳۳
فصل دهم: دوری از آدم‌های سمی	۳۷
فصل یازدهم: خودت را اولویت قرار بده	۴۱
فصل دوازدهم: خیانت دیگران به تو، نباید ناراحتت کند	۴۳
فصل سیزدهم: انرژی‌های منفی را از خودت دور کن	۴۷
فصل چهاردهم: از خودت دفاع کن	۴۹
فصل پانزدهم: از خودت عذرخواهی کن	۵۳
فصل شانزدهم: در انتخاب‌هایت دقت کن	۵۵
فصل هفدهم: منتظر تایید دیگران نباش	۵۹
فصل هجدهم: دوست داشتن خود در هر شرایطی	۶۳
فصل نوزدهم: خودکشی چاره‌ی کار نیست	۶۵
فصل بیستم: به علت شکست‌هایت توجه کن	۶۹
فصل بیست و یکم: سی شرط رسیدن به موفقیت	۷۵

مقدمه

در کتاب خودت را دوست داشته باش، شما قرار است موضوعات و نکات بسیار مهم و کلیدی مربوط به زندگی را بخوانید نکاتی مثل اینکه هیچکس به اندازه‌ی خودتان دلسوز شما نخواهد بود و کسی به اندازه‌ی خودتان نمی‌تواند شما را دوست داشته باشد و برای روح و جسم‌تان ارزش قائل شود و زندگی خوبی برایتان بسازد و شما را به هر آنچه که می‌خواهید، برساند.

علاوه بر آن کتاب خودت را دوست داشته باش به شما کمک می‌کند که به سخنان و حرف‌های پوچ و آزاردهنده اطرافیان‌تان توجهی نکنید و برای جلب رضایت و مورد تایید قرار گرفتن توسط دیگران، زندگی نکنید.

شاید این جمله را شنیده باشید که همنوعی ما انسان‌ها فقط یکبار فرصت زندگی در این دنیا را داریم، در واقع درون این جمله حرف‌های زیادی نهفته است، اینکه قدر یکبار فرصت زندگی‌مان را بدانیم، درست زندگی کنیم، بخاطر هر مشکل و مصیبتی، غمگین و افسرده نشویم، دست به خودکشی نزنیم، به قضاوت‌ها و توهین‌ها و انتقادات تخریب‌کننده‌ی دیگران بی‌اعتنا باشیم و تا می‌توانیم به خودمان عشق بورزیم و از زندگی لذت ببریم.

اما سوال اینجاست که چگونه؟ مگر می‌شود انرژی منفی که دیگران به سمت ما می‌فرستند نادیده گرفت و یا نسبت به آنها خنثی بود؟! مگر می‌شود توهین، تحقیر و تمسخر دیگران را از ذهن، پاک کرد؟! مگر می‌شود در جامعه زندگی کرد و مردمی را که دائم پشت سرمان بدگویی می‌کنند و ما را مورد قضاوت قرار می‌دهند، ندید؟!