

همانطور که هستی باش

میشل اسکین و کلی اسکین مترجم: سهیلا محمدپور

ویراستار: معصومه مظاهری

راهنمای نوجوانان برای پذیرش خود و عزت نفس پایدار

www.ketab.ir



سرشناسه: اسکین، میچل Skeen, Michelle

عنوان و نام پدیدآور: همانطور که هستی باش/ میشل اسکین و کلی اسکین/

مترجم: سهیلا محمدپور

مشخصات نشر: تهران: نشر راه طلایی ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۷۵-۵-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت‌ها: عنوان اصلی: Just as you are : a teen's guide to self-acceptance & lasting self-esteem, c2018.

یادداشت‌ها: کتاب حاضر با عنوان "خودت باش: راهنمای نوجوانان

برای خودپذیری و عزت نفس پایدار" و ترجمه سمیه

منافی، داود منافی توسط کتاب ارجمند، ۱۴۰۰ (۱۱۲)

ص.) فیپا دریافت کرده است.

عنوان دیگر: خودت باش: راهنمای نوجوانان برای خودپذیری و عزت

نفس پایدار.

موضوع: عزت نفس نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان/

خودپذیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان/ نوجوانان --

راه و رسم زندگی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

شناسه افزوده: اسکین، کلی

شناسه افزوده: محمدپور، سهیلا، ۱۳۴۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۷۲۴/۳

رده‌بندی دیویی ۱۵۵/۵۱۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۰۵۲۷۳



همانطور که هستی باش

نویسنده: میشل اسکین و کلی اسکین

مترجم: سهیلا محمدپور

ویراستار: معصومه مظاهری

طراح جلد: حمیده درویش

صفحه آرا: مهین حسن زاده

ناظر فنی: حسام کاظمی

لیتوگرافی: اطلس

چاپ: رامین

نوبت چاپ: اول اردیبهشت ۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۳ - ۵ - ۹۴۱۷۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

همه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و در اختیار نشر راه طلایی است.

آدرس: خیابان گرگان جنوبی، خیابان شهید نیکزاد اسکویی، پلاک ۶، واحد ۴

تلفن: ۷۷۶۲۹۳۳۲

تلفن فروشگاه: ۶۶۷۴۸۱۷۴

rahetaeipub

آدرس اینترنتی: Rahetaeipub@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل اول: احساس من در مورد خودم چیست؟.....	۱۳
فصل ۲: دلیل انجام کارهایی که می‌کنم چیست؟.....	۲۷
فصل ۳: درک آنچه که برای شما مهم است.....	۴۱
فصل ۴: به خود و دیگران بپیوندید.....	۶۳
فصل ۵: ذهن آگاهی و ذهن میمونی.....	۸۵
فصل ۶: احساسات و «من» پریشان.....	۱۰۹
فصل ۷: رفتارها و ارتباطات مفید.....	۱۴۳
فصل ۸: چگونه می‌توانم خودم را در مسیر درست نگه دارم؟.....	۱۶۱

مقدمه

وقتی احساس بدی نسبت به خود دارید و با آن مبارزه می‌کنید، معمولاً احساس بدتری به شما دست خواهد داد، زیرا با درد خود احساس تنهایی می‌کنید. ممکن است احساس کنید که اگر تنها یک نفر رنج شما را درک کند، احساس بهتری در شما ایجاد خواهد شد اما می‌دانید که این کار شامل به اشتراک گذاری بخش یا بخش‌هایی از خودتان است که می‌خواهید پنهان کنید. اگر احساس کمبود، نقص و یا حقارت می‌کنید و یا به نحوی شکست خورده‌اید، می‌خواهیم بدانید که تنها نیستید. همه ما با برخی از جنبه‌های وجودی خود مبارزه می‌کنیم. این احساس توسط رسانه‌های اجتماعی و پیام‌های دائمی و همیشه در حال تغییری که دریافت می‌کنید تقویت و یا بدتر می‌شوند و در مورد کارهایی هستند که برای پذیرفته شدن باید انجام دهید یا شبیه به آن رفتار کنید. این کار می‌تواند این احساس را در شما ایجاد کند که باید بخش‌هایی از خود را که کامل نیستند و یا با هنجارهای اجتماعی فعلی مطابقت ندارند پنهان کنید که به خودی خود

مانند یک برنامه ریزی برای شکست محسوب می شود.

ابتدا می خواهیم کلمه ای را توضیح دهیم که در سراسر کتاب از آن استفاده می کنیم و آن عبارت «ناقص بودن» است. این کلمه بیانگر یک باور اصلی است و معتقدیم همه انسان ها تا حدی آن را احساس می کنند. یعنی اینکه در مورد خود احساس گناه یا اشتباه می کنید. این احساس را در یک طیف از خیلی کم گرفته تا زیاد احساس می کنید. شما ممکن است آن را در برخی از زمینه های زندگی خود احساس کنید یا اصلا هیچگاه احساس نکنید. ممکن است در مورد چیزی باشد که برایتان بسیار خاص است یا ممکن است به خانواده، گذشته یا جامعه ی شما مربوط شود. ممکن است در مورد چیزی باشد که احساس می کنید برای همه کسانی که شما را می بینند واضح است یا ممکن است چیزی باشد که برای دیگران آشکار نباشد. در نهایت فرقی نمی کند، چون چیزی در خودتان وجود دارد که باعث می شود احساس شرم کنید.

وقتی احساس می کنید بخش هایی از شما غیر قابل قبول هستند، احتمالا احساس شرم می کنید. وجود شرم مانع این می شود که خود واقعی تان باشید و از روابطی که در حال توسعه است و امکان ارتباط عمیق را برایتان فراهم می کند دور شوید. به اشتراک گذاشتن بخش هایی از خودتان که یاد گرفته اید پنهان کنید ممکن است غیرممکن به نظر برسد، زیرا اگر آنها را به اشتراک بگذارید، عواقبی را برای آن تصور و یا تجربه می کنید. هر کس این احساس را نسبت به بخشی از خودش دارد. این ممکن است چیزی باشد که از طریق خانواده ی شما به شما منتقل شده باشد، یعنی نوعی مکانیسم بقا یا ممکن است چیزی باشد که از تعامل با همسالان یا انتظارات اجتماعی یاد گرفته باشید. علت هر

چه باشد، نتیجه یکسان است: شما به طور کامل زندگی نمی‌کنید یا از زندگی خود لذت نمی‌برید.

مبارزه‌ی مادام‌العمر با احساس بی‌لیاقتی و حقارت با باورهای شروع می‌شود که در کودکی و نوجوانی شکل گرفته‌اند. این کتاب به نوجوانان این امکان را می‌دهد تا قبل از ریشه‌دار شدن و ایجاد مشکلاتی مانند افسردگی، اعتیاد و روابط ناموفق در بزرگسالی، همین حالا این باورها را شناسایی و حذف کنند. «همانطور که هستی باش» کتابی است که به شما روش‌هایی را معرفی می‌کند تا احساسات خود را درک کرده و در کتان نسبت به خود و همچنین تاثیرات دیگران بر خود را تغییر دهید. ابتدا متوجه باورهای خواهید شد که نسبت به خود و دیگران دارید و آن باورها مانعی است برای زندگی‌ای که شما لایق آن هستید. درک اینکه چه چیزی این چرخه منفی‌گرایی را آغاز کرده است، اولین گام در حذف آن است. یاد خواهید گرفت که چگونه با پذیرش کامل خودتان با نقصی که دارید، خود را از این احساس کمبود و افکار تحریف شده برهانید. شما این کار را با شناسایی ارزش‌های خود یعنی تصمیم‌گیری در مورد آنچه واقعا برای شما مهم است، انجام خواهید داد. وقتی در ارزش‌های خود ثابت قدم باشید، کمتر احساس می‌کنید تحت تاثیر نظرات و انتقادات دیگران قرار گرفته‌اید.

سپس شما در مورد شفقت یاد خواهید گرفت - مهمتر از همه، پرورش شفقت به خود، همراه با ابراز شفقت به دیگران و پذیرا بودن شفقت از سوی دیگران است - در مرحله بعد، ذهن‌آگاهی را به عنوان ابزاری برای پذیرش خود خواهید آموخت. هنگامیکه افکار و باورهای ناراحت‌کننده‌ی شما تحریک می‌شوند، ذهن‌آگاهی می‌تواند به شما کمک کند که به جای

۱۲ همانطور که هستی باش

اینکه بر اساس شکست‌های گذشته واکنش نشان دهید، در تجربه فعلی خود حضور داشته باشید.

با این مهارت‌ها شما آماده خواهید شد تا احساسات خود را درک کنید، ناراحتی‌هایی را که ممکن است به همراه داشته باشند تحمل کنید و اقداماتی انجام دهید که شما را به سمت آنچه برایتان مهم است سوق دهد. بعلاوه شما مهارت‌های ارتباط موثر را یاد خواهید گرفت تا بتوانید به شیوه‌ای معنادار با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید. همه‌ی اینها به شما این امکان را می‌دهد که اصالت داشته باشید و خودتان را بپذیرید - همانطور که هستید - و ارتباطات عمیقی با دیگران ایجاد و آن را حفظ کنید.