

www.ketab.ir

اول عاشق خودت باش!



سرشناسه: رکلاو، مارک Reklau, Marc

عنوان و نام پدیدآور: اول عاشق خودت باش! نویسنده مارک رکلاو؛ مترجم کژال سهرابی

مشخصات نشر: تهران: زرین اندیشمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص.

شابک: ۹۸۷-۶۲۲-۷۵۹۱-۵۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فپا

یادداشت: عنوان اصلی: Love yourself first! : boost your self-esteem in ۳۰ days; how to overcome low self-esteem, anxiety, stress, insecurity, and self-doubt, ۲۰۱۸.

عنوان دیگر: اول خودت را دوست بدار.

موضوع: اعتماد به نفس

Self-confidence: موضوع

موضوع: عزت نفس

Self-esteem: موضوع

شناسه افزوده: سهرابی، کژال، - مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۸۰۶۸



نشر زرین اندیشمند

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، مابین خیابان دانشگاه و ابوریحان، ساختمان فروردین، طبقه ۵ واحد ۱۹

شماره تماس: ۰۹۹۰۵۴۴۵۰۰۶ - ۶۶۱۷۶۰۸۷

وبسایت: Andishmandpub.com - پست الکترونیکی: Andishmand.pub@gmail.com

اول عاشق خود را بشناس!

کژال سهرابی

❖ نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ ❖ شمارگان: ۵۰۰ نسخه ❖ ناشر: نشر زرین اندیشمند

❖ صفحه آرا: مریم قدمی ❖ طراح جلد: ریحانه عامری پویا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۱-۵۳-۸

بها: ۴۸۰۰۰۰ ریال

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.



اسکن کنید!

فهرست

مقدمه	۱۳
فصل اول	۱۵
شما کنترل می کنید	۱۵
۱- مسئولیت زندگی نان را بپذیرید	۱۷
۲- دست از شکایت کردن بردارید	۱۷
۳- تصمیماتتان را خودتان بگیرید	۱۸
۴- دست از غیبت کردن بردارید	۱۹
۵- به تصمیمات درست خود افتخار کنید	۱۹
۶- به خودتان باور داشته باشید	۲۰
۷- از سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلاتتان دست بردارید	۲۰
۸- دیگران را انتقاد نکنید	۲۲
۹- از قضاوت کردن دست بردارید	۲۲
۱۰- احساس گناه را رها کنید	۲۳
۱۱- به صدای انتقادگر درونتان گوش نکنید	۲۴
۱۲- از رقابت کردن دست بردارید	۲۵

- ۱۳- به حرف خود متعهد باشید ۲۶
- ۱۴- اقدام کنید تا اتفاق بیفتد ۲۶
- ۱۵- حرف زدن را کنار بگذارید، شروع به اقدام کنید ۲۷
- ۱۶- دست از اهمال کاری بردارید ۲۸
- ۲۹ **فصل دوم**
- رشد درونی ۲۹
- ۱- خودتان را بشناسید ۳۱
- ۲- اول عاشق خودتان باشید ۳۲
- ۳- احساساتتان را بپذیرید ۳۳
- ۴- رفتار شما، شما را تعریف نمی کند ۳۵
- ۵- به کمال طلبی غلبه کنید ۳۶
- ۶- از عزت نفس کاذب دوری کنید ۳۷
- ۷- خود ارزشی تان را بالا ببرید ۳۷
- ۸- هیچ کس بهتر از شما نیست ۳۸
- ۹- شما کافی هستید ۳۹
- ۱۰- عیب جویی را نپذیرید ۳۹
- ۱۱- با خودتان خیلی سخت گیر نباشید ۴۰
- ۱۲- تحسین و ستایش دیگران را با روی باز بپذیرید ۴۱
- ۱۳- مراقب مکالمات درونی تان باشید ۴۱
- ۱۴- تصور ما همان تقدیر ما است ۴۲
- ۴۳ **فصل سوم**
- ۴۳ اصل باشید

- ۱- خود را همان گونه که هستید، بپذیرید ۴۵
- ۲- اشتباهاتتان را بپذیرید ۴۵
- ۳- اصل باشید ۴۶
- ۴- کمال گرا نباشید ۴۶
- ۵- فقط به دلیل راضی نگه داشتن دیگران تغییر نکنید ۴۷
- ۶- نظر دیگران در مورد خودتان را نادیده بگیرید ۴۸
- ۷- نگران نظر دیگران درباره خود نباشید ۴۸
- ۸- از مقایسه خود با سایرین دست بردارید ۴۹
- ۹- زندگی خودتان را زندگی کنید ۴۹
- ۱۰- از مشکلاتتان فرار نکنید ۵۰
- ۱۱- به ستایش دیگران وابسته نباشید ۵۰
- ۱۲- اول نیازهای خودتان را برآورده کنید ۵۱
- ۱۳- از وقت گذراندن با افراد اشتباه دست بردارید ۵۱
- ۱۴- ارتباطاتتان را خردمندانه انتخاب کنید ۵۳
- فصل چهارم** ۵۵
- شاد بودن یک انتخاب است ۵۵
- ۱- فردی باشید که نگاه مثبتی دارد ۵۷
- ۲- فردی پذیرنده شوید ۵۸
- ۳- از چیزهای کوچک زندگی لذت ببرید ۵۸
- ۴- موفقیت هایتان را جشن بگیرید ۵۹
- ۵- نیمه پر لیوان را ببینید ۵۹
- ۶- قدردان آنچه که دارید باشید ۶۰
- ۷- یک محیط مثبت خلق کنید ۶۱

- ۸-خوشبختی تان (شانس تان) را خلق کنید ۶۲
- ۹-مثبت باشید ۶۳
- ۱۰-زیاد بخندید ۶۳
- ۱۱-خودتان را نوازش کنید ۶۵
- ۱۲-شادی را برای خودتان خلق کنید ۶۵
- ۱۳-وقایع روزانه تان را بنویسید ۶۶
- ۱۴-به وجه روشن نگاه کنید ۶۷
- ۱۵-هر روز یک رفتار خیرخواهانه انجام دهید ۶۸
- ۶۹ **فصل پنجم**
- ۶۹ قدرت تمرکز کنید
- ۷۱ ۱-بر روی آنچه که می‌خواهید تمرکز کنید
- ۷۱ ۲-بر روی توانایی‌هایتان تمرکز کنید
- ۷۲ ۳-آن کاری را انجام دهید که عاشقش هستید
- ۷۳ ۴-مهارت‌های جدید یاد بگیرید و تمرین کنید
- ۷۳ ۵-در مسیر بهتر شدن قدم بردارید
- ۷۴ ۶-هدف و معنای خود را بیابید
- ۷۵ ۷-اشتباهات اجتناب‌ناپذیرند. درس گرفتن از اشتباهات انتخابی ست
- ۷۵ ۸-ناامید نشوید
- ۷۶ ۹-شکست، یک دروغ است
- ۷۷ ۱۰-اشتباه کنید
- ۷۷ ۱۱-درد موقتی است، رنج کشیدن انتخابی ست
- ۷۸ ۱۲-خودتان را بابت اشتباهات‌تان سرزنش نکنید

۷۸.....	۱۳-استقلال داشته باشید
۷۹.....	۱۴-از انتقاد به عنوان یک بازخورد استفاده کنید
۸۱.....	فصل ششم
۸۱.....	جسم و ذهن
۸۳.....	۱-زمانی برای خلوت با خود داشته باشید
۸۴.....	۲-با جسمتان مانند یک معبد رفتار کنید
۸۴.....	۳-حداقل سه بار در هفته، روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید
۸۶.....	۴-زمانی را برای خوشی و تفریح بگذرانید
۸۷.....	۵-زمان بیشتری را با خانواده خود سپری کنید
۸۷.....	۶-هر روز پیاده روی کنید
۸۸.....	۷-نیروی مدیتیشن
۸۹.....	۸-از عبارات تأکیدی استفاده کنید
۹۰.....	۹-از نیروی تجسم استفاده کنید
۹۱.....	۱۰-زبان بدنتان را تغییر دهید
۹۲.....	۱۱-تلویزیون را خاموش کنید
۹۲.....	۱۲-"نه" گفتن را یاد بگیرید
۹۳.....	۱۳-چهارچوب هایی قرار دهید
۹۵.....	فصل هفتم
۹۵.....	در زمان حال باشید
۹۷.....	۱-همین اکنون شاد باشید
۹۸.....	۲-خوب و مهربان باشید
۹۸.....	۳-آمادگی داشته باشید
۹۹.....	۴-تغییر کنید

مقدمه

پیش به سوی یک موضوع بسیار مهم. عزت نفس! در طول زندگی‌ام، افراد زیادی را دیده‌ام که تنها با ارتقاء عزت نفس خود به بزرگ‌ترین اهدافشان دست پیدا کردند. افراد با عزت نفس پایین، سطح انرژی کمتری دارند و حتی اگر به موفقیت برسند نمی‌توانند از آن لذت ببرند. این افراد همیشه وابسته به نظرات دیگران هستند و معمولاً در هنگام انتخاب شریک زندگی، شغل و ... تصمیمات بدی می‌گیرند. آن‌ها احساس قربانی بودن دارند و معمولاً با خودشان خیلی سخت گیر هستند، در مقابل بحران‌ها نیز خوب عمل نمی‌کنند. عزت نفس پایین، موجب اضطراب ناسالم و افسردگی می‌گردد.

از طرف دیگر، افراد با عزت نفس بالا به خودشان اعتماد دارند. آن‌ها به خودشان اجازه می‌دهند که بدون احساس گناه اشتباه کنند. همیشه به دنبال راه‌های جدید برای یادگیری و فرصت‌های رشد هستند. آن‌ها عمیقاً از خودشان مراقبت

می‌کنند و همچنین نگاه مثبتی به خود و دیگران دارند. آن‌ها احساس بدی نسبت به اشتباهات و نقطه ضعف‌هایشان ندارند و کاملاً در زمان حال زندگی می‌کنند. داشتن عزت نفس سالم به معنای "شاد بودن با خود است" و اعتقاد به اینکه تو شایسته چیزهای خوبی هستی که زندگی هدیه می‌دهد.

وقتی به اطرافمان نگاه کنیم خواهیم دید که کارهای زیادی در حوزه عزت نفس می‌توانیم انجام بدهیم. ما باید آگاه باشیم که اتفاقاتی که در گذشته‌مان افتاده مسئله مهمی نیست و با ساختن عزت نفس توانایی این را داریم که داستان زندگی‌مان را از نو بنویسیم. با تغییر نوع نگاه، می‌توانید باور به خود، زندگی و توانایی‌هایتان را اصلاح کنید.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد که از اعتقادات مخربی نظیر من یک قربانی نیازمند کمک و هیچ قدرتی در مقابل اتفاقات زندگی‌ام ندارم، به اندازه کافی خوب نیستم، شایسته چیزهای خوب در زندگی‌ام نیستم و ... رها شوید. هنگامی که تلاش می‌کنید و بر روی افزایش عزت نفس کار می‌کنید، هدایایی دریافت خواهید کرد، نظیر: اعتماد به نفس بیشتر، ارتباطات اجتماعی بهتر، ارتباطات شغلی بهتر، صلح با زندگی و بهتر از قبل قادر خواهید بود با مشکلات و نگرانی‌هایتان مقابله کرده و شادی و لذت بیشتری را در زندگی تجربه کنید.