

اول عاشق خودت باش

• کتابی رکلاو •

• مترجم: بهرانوری •

Love Yourself First!

Marc Reklau

جهان
کتاب

سرشناسه : رکلاو، مارک Reklau, Marc

عنوان و نام پدیدآور : اول عاشق خودت باش / نویسنده مارک رکلاو؛ مترجم زهرا نوری؛ ویراستار مهنا خوشگفتار.

مشخصات نشر : قم، آثار نور، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص. : ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۲-۸۳-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیا

پادداشت : عناوین اصلی

Love yourself first! : boost your self-esteem in 30 days, how to overcome low self-esteem, anxiety, stress, insecurity, and self-hatred, 2016.

عنوان دیگر : در سی روز عزت نفس خود را افزایش دهید....

عنوان دیگر : اول خودت را دوست بدار.

موضوع : اعتماد به نفس Self-confidence

عزت نفس Self-esteem

شناسه افزوده : نوری، زهرا، ۱۳۵۸-

رده بندی کنگره : BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۹۳۳۲۵۹۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

• اول عاشق خودت باش •

- نویسنده: مارک رکلاو
- مترجم: زهرا نوری
- ویراستار: مینا خوشگفتار
- ناشر: آثار نور
- ناظر فنی چاپ: علی قربانی
- طراحی جلد: علیرضا حسن زاده
- صفحه‌آرایی: محمد جعفر حسن زاده
- تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۶۴۸۲-۸۳-۷

قیمت: ۱۱۸/۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴



Jahaneeketab

جهان
کتاب

فهرست

- مقدمه ... ۹ •
- بخش یک- شما مسئولیت زندگی خود را بر عهده دارید ... ۱۲ •
- بخش دوم- اقدامات درونی ... ۲۷ •
- فصل سوم- به خودتان اعتماد کنید ... ۴۱ •
- بخش چهار- شادی یک انتخاب است ... ۵۴ •
- فصل پنجم- قدرت تمرکز ... ۶۹ •
- فصل شش- جسم را ذهن ... ۸۰ •
- فصل هفت- در لحظه اکنون زندگی کنید ... ۹۳ •
- فصل ضمیمه برآمده از این کتاب- مهمترین زمان ... ۱۰۷ •
- سخن آخر ... ۱۰۹ •
- درباره نویسنده ... ۱۱۱ •

مقدمه

بیاید با هم درباره موضوعی مهم با عنوان عزت نفس صحبت کنیم. عزت نفس بر تمامی ابعاد زندگی مانند روابط ما با دیگران، خودباوری، موفقیت شغلی، شادی، آرامش درونی و موفقیتی که در آینده خواهان دستیابی به آن هستیم تاثیرگذار است. علاوه بر این، عزت نفس علت زمینه‌ای بیشتر اختلالات روان‌شناختی در سطح فردی و اجتماعی است.

در طول سال‌های گذشته، افرادی را دیده‌ام که فقط با افزایش عزت نفس، در زندگی پیشرفت کرده و به بزرگترین اهداف خود دست یافته‌اند.

افرادی که عزت نفس پایینی دارند برای انتخاب دوست، پروژه یا شغل خود تصمیم‌های اشتباه می‌گیرند. آنها از انگیزه کافی برای دستیابی به اهداف خود برخوردار نیستند و بعید است که به آنها دست یابند. علاوه بر این عملکرد پایینی از خود نشان می‌دهند. حتی اگر آنها به اهداف خود دست یافته و به موفقیت نایل شوند، باز هم نمی‌توانند به خوبی از آن لذت ببرند. آنها به دلیل نیاز مداوم به تایید شدن، به نظرات دیگران وابسته هستند. علاوه بر این، دائماً احساس می‌کنند که قربانیان شرایط هستند. این گونه افراد معمولاً به خود سخت گرفته و با انتقادهای کنار نمی‌آیند. عزت نفس پایین باعث بروز هیجانات ناسالم، افسردگی و علائم بیماری‌های روان‌تنی بسیاری مانند بی‌خوابی می‌شود. البته من بسیار کلی صحبت می‌کنم، چون شرایط هر فرد متفاوت است و باید به صورت خاصی مورد بررسی قرار گیرد. اما ویژگی‌های یاد شده عموماً در بسیاری از افراد که عزت نفس پایینی دارند مشاهده می‌شوند.

از سوی دیگر، افرادی که عزت نفس بالایی دارند به خودشان اعتماد دارند. آنها بدون اینکه احساس گناه کنند به خود اجازه اشتباه می‌دهند و همواره در جستجوی روش‌های جدیدی برای یادگیری و گسترش فرصت‌ها هستند. آنها حتی زمانی که مورد انتقاد قرار گیرند نیز خود را ارزشمند تلقی کرده و نگرش مثبتی نسبت به خود و دیگران دارند. از پذیرش اشتباهات، ضعف‌ها و آسیب‌های خود ناراحت نمی‌شوند و در لحظه زندگی

می‌کنند. برخورداری از عزت نفس در وهله اول به این معنی است که با خود مهربان باشید و بدانید که شما لایق بهترین نعمت‌هایی هستید که زندگی سر راه شما قرار می‌دهد. با آگاهی از تمامی پیامدهای قابل توجه عزت نفس بالا و پایین، سوالی که برای هر یک از ما پیش می‌آید این است که چطور می‌توانم عزت نفس خود را افزایش داده و احساسات بد و ناسالم را به احساسات خوب و سالم تبدیل کنم؟

با نگاه کردن به پیرامون خود، کارهای زیادی را برای افزایش عزت نفس می‌یابیم. اما متأسفانه به دلیل برخی باورها که در ناخودآگاه ما ریشه دارند محدود شده‌ایم. مقصر دانستن والدین، آموزگاران و افراد دیگر هم کمکی به مقابله با این مشکل نمی‌کند. ما باید مسئولیت این مشکل را به عهده بگیریم و گذشته را فراموش کنیم. ما باید داستان زندگی خود را از نو بنویسیم و عزت نفس حقیقی خود را بسازیم.

هیچ رازی برای دستیابی به آن وجود ندارد. دستیابی به عزت نفس با اصلاح نگرش شما نسبت به خودتان، زندگی‌تان، توانایی‌هایتان و ارزش درونیتان صورت می‌گیرد. کتابی که هم اکنون در دستانتان گرفته‌اید نیز به شما کمک خواهد کرد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا از شر عقاید آسیب‌زننده‌ای مانند "من قربانی بیچاره‌ای هستم که قدرتی برای فایده‌آوردن بر اتفاقات زندگی‌م ندارم"، "من به اندازه کافی خوب نیستم"، "من لیاقت یک زندگی خوب را ندارم" و "من خصوصیات بدی دارم" رهایی یابید.

اگر تلاش و زمان خود را صرف افزایش عزت نفس کنید، به منافع قابل توجهی دست خواهید یافت که اعتماد به نفس بالاتر، روابط اجتماعی بهتر، روابط شغلی بهتر و برقراری صلح با خویش‌ن‌ها چند نمونه از این منافع به شمار می‌روند. بدین ترتیب، بیش از این، با انتقاد از دیگران خود را آزار نخواهید داد و به سادگی و آزادانه می‌توانید افکار، احساسات، ارزش‌ها و عقاید خود را ابراز کنید زیرا از این پس، ارزش وجودی شما به پذیرش از سوی دیگران وابسته نیست. علاوه بر این، قادر خواهید بود تا مشکلات، اضطراب، افسردگی و حوادث اجتناب‌ناپذیری که بر سر راه شما قرار می‌گیرند را به خوبی حل کنید. همچنین، قادر خواهید بود تا شادی و لذت بیشتری را در تمامی ابعاد زندگی خود تجربه کنید.

خوب نیست؟

این کتاب چگونه به ما کمک خواهد کرد:

روش‌های زیادی برای مطالعه این کتاب وجود دارند. در ابتدا، تمام کتاب را بخوانید و به محتوای آن پی ببرید. برخی از دستورالعمل‌های این کتاب به سادگی قابل اجرا هستند اما برخی دیگر دشوارند. نگران نباشید. شما تنها فردی نیستید که آنها را دشوار می‌پندارید.

سپس، کتاب را دوباره بخوانید و تمرین‌های آن را انجام دهید. می‌توانید از ابتدا آغاز کرده و هر تمرین را یکی پس از دیگری انجام دهید یا اینکه در ابتدا، تمرین‌های مورد علاقه‌تان را انجام دهید. عجله نکنید و اجازه ندهید که سادگی تمرین‌ها شما را به اشتباه بیندازد. اگرچه بیشتر این مفاهیم و نظرات نسبتاً ساده هستند اما قادرند تا زندگی شما را به طور قابل توجهی بهبود بخشند.

به هر حال، صرفاً مطالعه این کتاب کافی نخواهد بود. اگر شما می‌خواهید که عزت نفس خود را افزایش دهید باید برای دستیابی به آن تلاش کنید و تمرین‌های آن را به خوبی انجام دهید. به شما قول می‌دهم که ارزش آن را دارد.

در یک دفترچه، تمرین‌هایی را که کمتر به انجام آنها علاقه مندید را یادداشت کنید. بله درست متوجه شدید. کارهایی را که کمتر به انجام آنها مشتاق هستید. زیرا ذهن شما به چیزهایی که مجبورید یاد بگیرید توجهی نمی‌کند و از همان ابتدا آنها را نادیده می‌گیرد.

حالا بیاید تا سفر خود برای افزایش عزت نفس را آغاز کنیم.