

عاشق خودت باش  
مکان لوگان

۱۳۰۳۴۳

۱۴۰۳، ۹، ۲۸

www.ketab.ir



📍 🌐 dorsaliusa

🌐 www.liusabook.com

☎ ۶۶۴۶۶۹۵۹ — ۶۶۹۶۳۰۳۵ — ۶۶۴۶۴۵۷۷

سرشناسه: لوگان، مگان / عنوان و نام پدیدآور: عاشق خودت باش - مگان لوگان - گیسو ناصری / مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص /  
عنوان اصلی: Self-love workbook for women / موضوع: خودپندیری / رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵ / رده‌بندی دیویی: ۱۵۸ / شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۶۵۶۱۳

www.ketab.ir

## انتشارات لیوسا

لیوسا / Liusa

Liusa < لیوسا از اسامی ایرانی

است، که به معنی همانند

خورشید است.

نام کتاب: عاشق خودت باش / نویسنده: مگان لوگان / مترجم: گیسو ناصری /  
ویراستار: کیتی صفرزاده / طراحی داخلی کتاب: استودیو زاغ / شابک: ۸-۳۲۰-۳۴۰-۶۰۰-۹۷۸ /  
نوبت چاپ: سوم، ۱۴۰۳ / تیراژ: ۲۰۰ نسخه / چاپ و صحافی: میامی / قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان



# عاشق خودت باش

کتاب راهنما برای زنان

کاهش شک به خود، ایجاد مهر به خود و کسی را که  
هستی در آغوش بگیر



مگان لوگان  
گیسو ناصری



|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۶   | مقدمه                                               |
| ۱۱  | بخش اول — بیا یاد درباره عشق ورزی به خود صاحب باشیم |
| ۱۲  | ۱   کاهش عشق به خود                                 |
| ۲۸  | ۲   برای مسیر پیش رو آماده شوید                     |
| ۴۴  | بخش دوم — خودتان را بیشتر دوست بدارید               |
| ۴۵  | ۳   از جایی که هستی شروع کن                         |
| ۶۰  | ۴   مهر به خود را پیدا کن                           |
| ۷۸  | ۵   شک به خود را کاهش دهید                          |
| ۹۵  | ۶   ارزش خود را بسازید                              |
| ۱۱۲ | ۷   روابط دوستانه خود را التیام بخشید               |
| ۱۳۶ | ۸   کسی که هستی را در آغوش بگیر                     |
| ۱۵۳ | سخن آخر درباره عشق به خود                           |

## مقدمه

به دنیای زیبای من خوش آمدید! همان طور که سافرتان را به سمت عشق به خود آغاز می‌کنید، می‌خواهم با معرفی نقشه راه، همراهی در کنار شما باشم تا بتوانید با راهکارهایی بهتر ارتباط خوبی با خودتان برقرار کنید. می‌خواهم از شما بخواهم این گام بزرگ رو به جلو تمجید کنم. به عنوان یک زن، اغلب اوقات کم وقت کافی برای خودمان پیدا نمی‌کنیم. این کتاب کار طوری طراحی شده تا شما بتوانید با اینکه درباره عشق به خود صحبت می‌کنیم و دلیل اهمیت آن را با هم می‌فهمیم، به شما نشان دهد که چگونه آن را پیدا کنید.

کارشناسان بیشتر اوقات درباره اهمیت ارزش قائل شدن برای خودمان، صحبت می‌کنند. با این حال هنوز نمی‌دانیم چطور باید خودمان را دوست داشته باشیم. به نظرمان بهتر نیست که فقط بتوانیم به مفهوم عشق به خود پی ببریم؟ طی این سال‌ها فهمیدم که مسیر عشق به خود بایستی شامل تمرین‌های خودخواسته با تمرکز ذهنی و انرژی اختصاص داده شده به سمت بهبود و توسعه این مهارت‌ها باشد. اگر مقصد نهایی عشق به خود باشد، فعالیت‌های آمده در این کتاب همان پمپ بنزین مسیر راهتان خواهد بود. تمایل شما، تکمیل و تمرین سوختی است که شما را به مقصد می‌رساند.

شاید چنین نیست ولی گاهی شاید چنین به نظر برسد که این فرآیند تلاش زیادی می‌طلبد. در این راه ممکن است به سرعت‌گیرها برخورد کرده یا از مسیر انحرافی استفاده کنید. ایرادی ندارد، تا زمانی که واقعاً به خود عشق بورزید، به روی نتایج کار تمرکز نمی‌کنیم بلکه به نوع عملکرد این فرآیند بیشتر اهمیت می‌دهیم. پس به تمرین ادامه دهید! شما ارزش آن را دارید و خرید این کتاب اولین قدم فوق‌العاده‌ای است که نشان می‌دهد به خودتان اهمیت داده و خود را در اولویت قرار داده‌اید. در نهایت کار و تلاش سخت شما نتیجه خواهد داد و در راه درست عشق‌ورزی به خودتان قرار خواهید گرفت.

در تجربیات شخصی‌ام در بیست سالی که به‌عنوان مددکار اجتماعی بالینی، مجوز متخصص در مسائل زنان داشتم، شاهد اهمیت موضوع عشق به خود بودم. به‌عنوان مادر شاغل که دستیار یک پروفیسور است، در پایان روز احساس می‌کنم تمام انرژی‌ام را از دست داده‌ام و باتری‌هایم خالی شده‌اند. در این حالت فقط باید بخواهد روی کاناپه ولو شوم و با تماشای یک فیلم و خوردن شکلات خستگی روزم را از بین ببرم. از ارتباطات اجتماعی دوری می‌کنم زیرا وقتی انرژی‌ام کاملاً تحلیل می‌رود آنها باعث به‌وجود آمدن مشکلاتی در زندگی‌ام می‌شوند که به انزوا و احساس فرسودگی می‌انجامد. و درست در چنین لحظاتی متوجه می‌شوم که چقدر مهم است در درجه‌ی اول به خودم اهمیت بدهم. امروز، سخت تلاش می‌کنم به مراجعه‌کنندگانم کمک کنم تا دچار چنین مشکلاتی نشوند، در عوض یاد بگیرند که عشق به خود و مراقبت از خود را در اولویت برنامه‌های زندگی‌شان بگذارند.

وقتی یک زن یاد بگیرد که موهبت‌ها و نقاط قوت خود را بیابد و پرورش دهد و زندگی خودش را بهبود بخشد، اتفاق بسیار خارق‌العاده‌ای روی خواهد داد. خواه در حال سپری کردن دوره‌ی نقاهت پس از یک دوره

بیماری سخت باشید، یا از شر یک رابطه‌ی ناسالم خلاص شده باشید و یا اینکه خیلی راحت تصمیم گرفته باشید که فقط به خودتان اهمیت دهید... این کتاب با تهیه‌ی ابزارهای مفید و تمرینات کامل و خاص، کاری می‌کند که زندگی‌تان پرمحتوا و مفهوم گردد. درحالی‌که از توصیه‌ها و پیشنهادها استفاده می‌کنید، قدم به قدم تمرینات را انجام داده و به تدریج در این راه جلو می‌روید. این کتاب کار شما را تشویق می‌کند تا با اشتیاق بیشتری خودتان را دوست بدانید. بایستی این نکته را اضافه کنم که لطفاً توجه داشته باشید این کتاب نمی‌تواند جایگزین درمان و مصرف داروهای تجویز شده از سوی پزشکان یا روش‌های روان‌درمانی فردی باشد. و این را بدانید که به هیچ وجه رفتن به مطب دکتر روان‌کاو و پیگیری دوره درمان شرم‌آور نیست بلکه نشان می‌دهد که چقدر به خودتان اهمیت می‌دهید و مایلید با سلامت روان، زندگی خوبی بسازید. ولی این کتاب کار می‌تواند یک مکمل فوق‌العاده برای شفا و رشد شما باشد. مایلم این طور فکر کنم که این کتاب جای خوبی برای بیان و نقشه‌ی درستی برای نشان دادن مسیر اصلی این راه به شما است.

کتاب به دو بخش تقسیم شده است. در بخش اول درک درستی از عشق به خود به دست خواهید آورد، درحالی‌که تشخیص می‌دهید چرا اولویت دادن به آن بسیار مهم است. بخش دوم مفهوم عشق به خود را می‌شکافد و آن را به دو بخش تقسیم می‌کند که شامل فصل‌های کاهش شک و تردید به خود و تمرین مهر به خود و ساخت و ایجاد ارزش نهادن به خودتان است که باعث می‌شود روابط دوستی سالم‌تری پیدا کنید و در کنارش فعالیت‌هایی را به شما معرفی می‌کند که به کمک آنها خود را تشویق به تفکر و الهام گرفتن کنید.

خیلی خوب است که با سرعت مورد نظرتان در این راه پیشروی کنید، درواقع شما را تشویق می‌کنم که در این مسیر هیچ‌گاه عجله نکنید.

به خاطر داشته باشید که این یک سفر است و بایستی به مقصدهای بی‌شماری برسیم که اولین آنها عقل و خرد است تا به کمک آن بتوانید تمرینات مهربانی و مهرورزی به خودتان را بیاموزید.

بسیار امیدوارم که درس‌های این کتاب کار با شجاعت و تمایل شما برای آسیب‌پذیری، هموار شوند. برخی از درون‌نگری‌ها و فعالیت‌ها ممکن است ترسناک یا طاقت‌فرسا شوند. خواهش می‌کنم همان‌طور که به سمت جلو حرکت می‌کنید، فضایی به این احساسات بدهید تا خودشان را نشان دهند و شما هم تمرینات را انجام دهید تا به مهارت کافی برسید. اگر احساس کردید این کار غیرممکن و سخت است، نگران نباشید، من کنارتان هستم و به حمایت و تشویق‌هایم در مسیر درست زندگی قرار می‌گیرید. خیلی هیجان‌انگیز است که به عنوان کمک‌خلبان در کنارتان باشم تا رشد کنید، بیاموزید و شفا یابید و بال‌های درنهایت بفهمید که در این کتاب چه هدیه‌ی نفیسی نهفته است.

سپاسگزارم از اینکه به من اعتماد کردید و خواهش می‌کنم تا در تجربیات‌تان سهیم شوم.