

خودتحتیر

آتشِ تحقیر و رهائی از آن

شهرام رنجبر

سرشناسه	: رنجبر، شهرام ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	: خودتحقیری / آتش تحقیر و رهایی از آن / شهرام رنجبر
ویراستار	: منیژه خالقی
مشخصات نشر	: تهران: آذر مه ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۶۲۶-۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۸۴]
عنوان دیگر	: آتش تحقیر و رهایی از آن
موضوع	: عقده حقارت
موضوع	: Inferiority complex
رده بندی کنگره	: BF175
رده بندی دیجه	: ۱۵۴/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۴۴۴۵۸۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

● عنوان: خودتحقیری (آتش تحقیر و رهایی از آن)

● نویسنده: شهرام رنجبر

● ویراستار: منیژه خالقی

● طراح جلد: فیروزه نظری منش

● ناشر: آذر مه

● نوبت چاپ: هفتم / دی ماه ۱۴۰۳

● شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

● شابک / شابم: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۶۲۶-۰-۹

● مبلغ سرمایه گذاری: ۲۳۷ هزار تومان

🌐 دفتر مرکزی: تهران- خیابان شهید بهشتی- خیابان مفتاح شمالی <https://houshenovin.com>

🌐 <https://azarmahpub.ir> کوچه دوازدهم- پلاک ۱/۵ واحد ۴

📠 houshenovin دفتر پخش و فروش: تهران- میدان انقلاب- خیابان دوازدهم فروردین

📠 azarmahpub پاساژ کتاب فروردین- واحد ۲۳

☎ ۰۲۱-۸۶۱۲۲۵۰۲
📞 ۰۹۱۲-۱۴۶۲۱۶۴



[فهرست عناوین]

عنوان	صفحه
سخن نویسنده	۱۳
پیشگفتار	۱۵
فصل اول: تحقیر و خود تحقیری	۱۷
تحقیر	۱۹
خودتحقیری	۲۱
حک شده بر صفحه، پیامی برای خود	۲۷
فصل دوم: رد پای دوستی و دشمنی با خود	۲۹
خود انتقادی شدید	۳۱
خود کوتاهی	۳۵
پرتگاه ترس یا قلّه شجاعت	۳۹
تحمل کردنی یا دوست داشتنی	۴۳
خود محکومی تاریک	۴۵
پُتک خود تحقیری	۴۹
پوچی	۵۳
فصل سوم: تله‌های خود تحقیری	۵۷
شعله‌های خاکستر گذشته	۵۹
علف‌های هرز سرزمین وجودی	۶۱

فصل چهارم: سایه‌های فریب ۶۵

سایه‌هایی از گذشته ۶۷

سایه‌های ما! ۶۹

سایه دیگران در ما ۷۱

سایه‌هایی از آینده ۷۳

فصل پنجم: ترور شخصیتی خاموش ۷۵

خودزنی شخصیتی ۷۷

خودزنی شخصیتی برای کسب امتیاز ۷۹

خودزنی شخصی برای کسب توجه ۸۳

خودویرانگری شخصی ۸۷

خودکشی فکر ۸۹

خودتخریبی کلامی ۹۱

پاسخ ندادن به سؤال‌های احدام برادر ۹۵

خودتخریبی غیرکلامی ۹۷

فصل ششم: باتلاق خودتحقیری ۹۹

باتلاق خودتحقیری ۱۰۱

جهنم تحقیر ۱۰۳

برزخ تردید ۱۰۵

منجلاب خودتحقیری زندگی ۱۰۹

باتلاق خودتحقیری روابط ۱۱۱

منجلاب خودتحقیری شغلی ۱۱۳

مرداب خودتحقیری موفقیت و ثروت ۱۱۵

فصل هفتم: غلبه بر خودتحقیری و رهایی از آن ۱۱۷

شاهد خاموش ۱۱۹

آگاهی ۱۲۱

فهمی عمیق از خودآگاهی ۱۲۳

رهایی از گره‌های ذهنی ۱۲۵

شکستن حصار ۱۲۷

تغییر نگرش به خود ۱۳۱

تغییر سبک زندگی ۱۳۳

حک شده بر وجه، نامه‌ای برای خود ۱۳۷

فصل هشتم: رازهای خلق خویشتن ۱۳۹

امتیاز زندگی و فرصت آن ۱۴۱

هیجان خلق خویشتن ۱۴۵

خرد درونی ۱۴۹

بازگشت به خود ۱۵۱

ندای درون ۱۵۳

اعتماد به خود ۱۵۵

کیمیای درون ۱۵۷

هک رشد و میان بر رسیدن به خواسته‌ها از طریق کائنات ۱۵۹

انسجام درون ۱۶۵

برای قلب تنهای خود ۱۶۷

فصل نهم: معجزه خودباوری ۱۶۹

پتانسیل بی‌نهایت ۱۷۱

جاذبه انرژی ۱۷۵

هر کجا هستم باشم، آسمان مال من است ۱۷۹

سخن پایانی ۱۸۱

خداوندا زندگی مان را با عشق تو آغاز می کنیم ۱۸۳

منابع ۱۸۴

www.ketab.ir

ظرافت قلم توان نگارش این کتاب را نداشت و بارها شکست.

این کتاب در طول پنج سال با جوهر جان خویش نوشته شده است تا بتواند به زندگی‌ها جان ببخشد. در هر تکه از این کتاب، آگاهی، بیداری و امید جاری است و با هر صفحه‌اش زندگی را احساس خواهید کرد.

این کتاب قدرتی فراتر از مرزهای بین زندگی و ناامیدی است، همان‌طور که واژه‌ها در مقابل دشمنان شما آشکار می‌شوند، تاروپود آگاهی و امید را می‌بافند تا نور، ظلمات شهر کوچه‌به‌کوچه تسخیر کند، بلکه چراغ خانه‌ها یک‌به‌یک بر افروخته گردد تا جان دل روشن و شعله عشق با هر تپش تکثیر شود تا قلب‌ها را عاشقانه کند و زندگی در زندگی، زنده و جاری شود!

این کتاب ظرف نجات است که عمیقاً این‌ها را وجود شما را می‌شکافد و با ورق زدن هر صفحه‌اش، به قله خوشبختی نزدیک‌تر می‌شوید.

جوهری که در رگ‌های این کتاب جاری می‌باشد، آگاهی به جوهر زندگی است، با هر صفحه از این کتاب، جان‌های متروکی که زیر آوار خودتحقیری و انزوا گرفتار شده‌اند جان می‌گیرند.

با این حال، بارقه‌ای از امید وجود دارد، اگر جرئت مقابله با ترس‌های خود را دارید، حتماً فرصتی برای زندگی وجود دارد. چرا که کلید رهایی از انزوا و خودتحقیری در این کتاب نهفته است.

اما این را بدانید عزیز، زمان متحد شما نیست. شن‌های ساعت شنی به سرعت می‌دوند و روزها می‌گذرند، آیا تسلیم ترس‌ها و ناامیدی می‌شوید، یا از ناامیدی فراتر می‌روید و راهی برای رهایی از خودتحقیری و انزوا پیدا می‌کنید؟! انتخاب با ما است عزیز، اما به یاد داشته باشیم، قلم ممکن است بشکند، جوهر ممکن است بریزد، اما زندگی باید زنده و جاری شود.

عزیز، با این کتاب، شما را به زندگی دعوت می‌کنم! لطفاً خود را برای غوطه‌ور شدن در اقیانوسی از امید، آماده کنید؛ جایی که از هر واژه، امید می‌چکد و هر جمع با فریادهای زندگی‌تان طنین‌انداز می‌شود. هر صفحه، گواهی از لیاقت شما برای خوشبختی است، گواهی بر تعهد بی‌امان شما برای در آغوش کشیدن زندگی‌تان.

در این کتاب سعی نموده‌ام به شما نشان دهم که چگونه می‌توان از تحقیرهای کلامی، ذهنی و احساسی، آنه رانج‌ای برای رشد و پیشرفت است عبور کرده تا از رؤیاهایتان گذر کنید و به خراسته‌های خود دست‌یابید تا به آزادی و شکوفایی نزدیک شوید.

آیا آماده‌اید دست به این سفر بزرگ بزنید و جهان را از زنجیرهای خودتحقیری آزاد کنید؟! اگر آماده‌اید پس همین حالا این کتاب را بخوانید و به‌سوی شکوفایی و آزادی حرکت کنید.

شهرام رنجبر

متأسفانه همه ما در زندگی خود، تجربه تحقیر شدن را داشته‌ایم. این تجربه می‌تواند باعث شکست و ناامیدی شود و به ما احساس شک و کم‌ارزشی دهد؛ اما چه اتفاقی می‌افتد وقتی این تحقیر از سوی خودمان به وجود می‌آید؟ قطعاً «خودتحقیری» می‌تواند تأثیری عمیق بر عزت‌نفس، اعتماد به نفس و خودباوری ما بگذارد. وقتی درگیر خودتحقیری می‌شویم، توانایی و دستاوردهایمان را تصحیب خود را گرفتار احساس بی‌کفایتی و شک و تردید می‌کنیم.

خودتحقیری، می‌تواند گسترده‌تر بر روابط شخصی، حرفه‌ای و همچنین توانایی ما برای دستیابی به خواسته و آرزوهایمان تأثیر بگذارد. در این کتاب، با مفهوم خودتحقیری آشنا شدیم و تأثیرهای آن بر شخصیت و زندگی‌مان را بررسی خواهیم کرد و همچنین به گامی که با این کتاب به دست می‌آوریم خود را از چنگال خودتحقیری رها خواهیم کرد.

اگر شما نیز به دنبال راه‌حلی برای رهایی از خودتحقیری هستید، امید دارم این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا با خودشناسی و خودباوری، زندگی سالم‌تری را تجربه کنید. چراکه خواسته اصلی این کتاب، رسیدن به خودباوری و کمک به خوانندگان برای رهایی از خودتحقیری است؛ لذا این کتاب به همه افراد توصیه می‌شود.