

هنر دوست داشتن خود

دافنه رز کینگما

Daphne Rose Kingma

مریم ملکوتی

کینگما، دافنه رز، ۱۹۴۲ م Kingma, Daphne Rose
هنر دوست داشتن خود/ نویسنده: دافنه رز کینگما: مترجم: مریم ملکوتی / ویراستار: شهلا
محمدی
تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۷
۲۱۵ ص
978-964-412-886-8

فیبیا
عنوان اصلی: Loving yourself: four steps to a happier you, c2004
ملکوتی، مریم / مترجم: ۱۳۴۶ / محمدی، شهلا / ویراستار
۱۳۸۷ ک ۹هـ ۶۲۵/۷/۹ BL ۱۵۸/۱ ۱۲۳۳۸۴۱

هنر دوست داشتنِ خود

نویسنده: دافنه رز کینگما

مترجم: مریم ملکوتی

ویراستار: شهلا محمدی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۹

قیمت: ۴۴۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۸۸۶-۸

ISBN: 978-964-412-886-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸ - تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

صفحه

موضوع

بخش اول

پیش بروید. به پشت سر نگاه کنید..... ۱۳

فصل اول - چرا به عشق خود نیاز دارید و چرا شایسته‌ی آن هستید؟..... ۱۵

جوانه‌های نو، ریشه‌هایی عمیق ۱۷

فصل دوم - چگونه خود را دوست نمی‌دارم؟ راه‌هایش را بر می‌شمارم... ۲۵

خود - انتقادی ۲۷

سرزنش خود ۲۸

تقیح خود ۲۹

تردید به خود ۳۰

محروم کردن خود ۳۱

خود - انتحاری ۳۲

ترحم به خود ۳۳

خود شیفتگی ۳۳

همه‌ی این‌ها در عزت نفس پایین خلاصه می‌شود! ۳۴

فصل سوم - چگونه به این جا رسیده اید؟..... ۳۷

ارزش به خود و ترس از مرگ ۳۹

موضوع زندگی ۴۱

موضوع زندگی شما و خود شما: علت و معلول ۴۳

نادیده انگاشته شدن ۴۴

داشتن احساس جدایی و تنهایی ۴۵

مورد سوء استفاده واقع شدن ۴۶

طرد شدگی ۴۷

خفقان احساسی ۴۸

محرومیت ۴۹

هنر دوست داشتن خود

شما و موضوع زندگی	۵۰
جبران و موضوع زندگی شما	۵۱
فصل چهارم - یاد بگیریم چگونه به خود عشق بورزیم	۵۵
عشق ورزی به خود یعنی چه؟	۵۶
در پایان راه، انتظار چه چیزی را باید داشته باشید؟	۵۷
نعمات شما و مسئولیت شما در برابر این نعمات	۶۱
اگر عشق ورزی به خود را یاد نگیرید چه می شود؟	۶۲
نحوه مطالعه‌ی ادامه‌ی کتاب	۶۴

بخش دوم

راهی به سوی دوست داشتن خویش

فصل پنجم - بی پروا حرف زدن

بی پروا حرف زدن و خود خاموش شما	۶۹
ارتباط کودک‌کی شما و بی پروا حرف زدن	۷۱
آیا کسی حرف‌های شما را می‌شنید؟	۷۴
بر زبان آوردن تغییرات و گفتگوی درونی	۷۶
شیوه‌های بی پروا حرف زدن	۷۸
گفتن	۷۸
خواستن	۸۳
ابراز عصبانیت	۸۸
برای چه باید بی پروا صحبت کنید؟	۹۱
همین حالا شروع کنید	۹۵
چگونه بی پروا صحبت کنم	۹۸
فصل ششم - نیازتان را در رفتار خود نشان بدهید	۱۰۳
اهمیت نشان دادن احساس در رفتار	۱۰۸
حرکت از سر خود آگاهی	۱۱۰
با رفتار نشان دادن و کودک‌کی	۱۱۴

۱۱۷.....	اکنون چه باید کرد؟
۱۱۹.....	انواع شیوه‌های ابراز احساس در رفتار
۱۱۹.....	مراقبت از سلامتی
۱۲۰.....	حد و حدود دیگران را تعیین کردن
۱۲۱.....	به هدف خود نائل شوید
۱۲۲.....	خود واقعی‌تان باشید
۱۲۳.....	ترس را در خود بشکنید
۱۲۵.....	ارتقاء مفهوم ارزش وجودی خودتان
۱۲۶.....	زندگی در جایی که دوست می‌دارید
۱۲۸.....	ابراز ناراحتی
۱۳۰.....	از کجا بدانیم که زمان اقدام است؟
۱۳۱.....	نوبت شماست
۱۳۷.....	فصل هفتم - پاکسازی
۱۳۹.....	اهمیت شفاف و پاک بودن
۱۴۳.....	شفاف بودن و تصور از خود
۱۴۶.....	چگونه تصور از خود جدید را حمایت کنید
۱۴۸.....	پاکسازی و عشق به خود
۱۴۹.....	چرا پاکسازی دشوار است
۱۵۳.....	جبران و وابستگی
۱۵۵.....	انواع پاکسازی
۱۵۵.....	پاکسازی فضا
۱۵۸.....	پاکسازی خودآگاه
۱۶۲.....	پاکسازی امواج
۱۶۸.....	حذف آدم‌های زائد از اطراف خود
۱۷۲.....	پاکسازی جسم

لذت پاکسازی.....	۱۷۶
فصل هشتم - آغاز حرکت.....	۱۷۷
به خاطر سپردن بسیار دشوار است.....	۱۸۰
چه مسیری را باید برگزینید؟.....	۱۸۲
ماهیت مسیر شما.....	۱۸۸
هدف زندگی شما.....	۱۹۴
فصل نهم - زندگی توأم با دلسوزی برای خود.....	۲۰۱
سفری طولانی تا چشمه‌های آب گرم گازا.....	۲۰۵
راه سخت و طولانی شما.....	۲۱۲
دعایی برای دوست داشتن خویش.....	۲۱۳
و حال، خود را دوست بدارید!.....	۲۱۵
درباره‌ی نویسنده.....	۲۱۶