



عاشق خود بودن

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: دکتر شینا علی
ترجمه: مهدی آقاجانی
ویراستار: مرضیه احمدی



عاشق خود بودن

نویسنده : دکتر شینا علی
ترجمه : مهدی آقاجانی
ویراستار : مرضیه کربلایی احمدی بابلی
طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری : ۳۳۲ صفحه
نوبت چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: نوتاش
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۴-۷
ISBN: 978-622-210-024-7
نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱
تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰
www.DIMORIN.ir

سرشناسه : علی، شینا، ۱۹۸۰ - م.

Ali, Shainna

عنوان و نام پدیدآور : عاشق خود بودن/نویسنده شینا علی ؛ ترجمه مهدی آقاجانی ؛ ویراستار مرضیه احمدی.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۳۲ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۴-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: The self-love workbook : a life-changing guide to boost self-esteem, recognize your worth and find genuine happiness.

موضوع : خودسازی

موضوع : (Self-actualization) Psychology

موضوع : اعتماد به نفس

موضوع : Self-confidence

موضوع : ابراز وجود

موضوع : Self-realization

شناسه افزوده : آقاجانی، مهدی، ۱۳۵۶ -، مترجم

شناسه افزوده : کربلایی احمدی بابلی، مرضیه، ۱۳۵۶ -، ویراستار

شناسه افزوده : karbalaee ahmadi babnoli, Marzieh

رده بندی کنگره : BP۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۵۳۹۱۱

یادداشت مهمی برای خوانندگان این کتاب:

این کتاب تنها جهت اهداف آموزشی و ارائه‌ی اطلاعات نوشته و منتشر شده است. هدف این کتاب اصلاً این نیست که از آن به عنوان توصیه‌ی پزشکی یا درمان استفاده شود. شما همواره قبل از تغییر یا جایگزینی در هر بخش از درمانتان باید با پزشکتان مشورت کنید. بدون راهنمایی و توصیه‌ی پزشکتان به هیچ وجه مصرف دارویی را متوقف نکنید و آن را تغییر ندهید. هر اطلاعاتی که در این کتاب مطرح شده با اعتماد به خواننده بوده و مسئولیت استفاده از آن کاملاً بر عهده‌ی خواننده است. این کتاب اصلاً نمی‌خواهد بیماری را تشخیص داده و یا درمان کند و اصلاً جایگزینی برای پزشکان نیست. این کتاب به طور مستقل نوشته و چاپ شده و هیچ برند و یا شرکتی از آن حمایت نکرده و هیچ‌کدام از برندهای مطرح شده در این کتاب را مستقیماً توصیه نمی‌کنیم. تمامی مارک‌های تجاری مطرح شده در این کتاب مسئول کار خودشان هستند و در اینجا تنها به هدف اطلاع‌رسانی مطرح شده‌اند. نویسنده و ناشر توصیه می‌کنند که کیفیت برندهایی را که در این کتاب مطرح شده‌اند مد نظر داشته باشید.

فهرست مطالب

مقدمه ۱۵

فصل اول: عشق ورزیدن به خود

اهمیت عشق ورزیدن به خود ۲۶

آنچه که عشق به خود محسوب نمی شود ۳۳

موانع عشق ورزیدن به خود ۳۹

آنچه سد راه عشق ورزیدن به خود است ۴۶

آماده شدن برای سفر ۴۶

هفت بخش عشق ورزیدن به خویشتن ۴۹

فصل دوم: خود آگاهی

جستجوی هیجانی ۵۴

آگاهی هیجانی ۵۸

برابرسازی هیجانات ۵۹

۶۱	 عمق احساسات
۶۶	 آگاهی
۷۲	 خوددانشی یا دانش نسبت به خود
۷۴	 جستجوی فرهنگی
۷۸	 تاکید بر نقاط قوت
۷۹	 یافتن نقاط کور
۸۴	 بازخورد

فصل سوم: جستجو در خود

۸۹	
۹۳	 شناخت خود
۹۶	 مصاحبه‌ی مستقل
۹۸	 داستان من
۱۰۰	 برنامه‌ی من
۱۰۲	 جستجوی فرهنگی
۱۰۳	 هویت‌های متقاطع
۱۰۵	 تضاد درونی
۱۰۶	 جستجو در تضادهای درونی
۱۰۸	 جستجوی خلاقانه



فصل چهارم: مراقبت از خود

- ۱۱۱
- ۱۱۶ فنجانتان را پر کنید
- ۱۱۸ حال خوب شما
- ۱۱۹ دامن‌های حال خوب
- ۱۲۱ حال خوب کنونی من
- ۱۲۳ حال خوب آینده‌ی من
- ۱۲۴ تلاش برای رسیدن به تعادل
- ۱۲۶ برنامه‌ی من برای رسیدن به حال خوب
- ۱۲۸ دوست داشتن خود: ملاقات
- ۱۲۹ ۱۰۰ راه برای مواجهه
- ۱۳۶ مهارت‌های مواجهه
- ۱۳۶ نوشتن
- ۱۳۹ مراقبت خلاقانه از خود
- ۱۴۱ گوش‌دادن به هیجانات و احساسات
- ۱۴۳ جعبه ابزار مواجهه
- ۱۴۵ روز بد، چسب زخم
- ۱۴۶ نقطه‌ی امن من
- ۱۴۷ جستجو در سیستم حمایتی من

۱۴۹ به چالش کشیدن مراقبت از خویش

فصل پنجم: عزت بخشیدن به خود

۱۵۸ شناخت ارزش‌های خود

۱۵۹ سه دقیقه وقت برای خودم

۱۶۰ ویژگی‌های شخصی من

۱۶۲ صفات عالی ذهنی

۱۶۳ افراد دارای اعتماد به نفس

۱۶۵ اعتماد به نفس من

۱۶۸ شناخت و درک از خود ثمربخشی

۱۷۰ ثمربخشی من

۱۷۱ الگوها

۱۷۳ گفتگوی درونی من

۱۷۵ فکر ناسالم

۱۷۹ فرمول‌هایی برای محاسبه

۱۸۲ به چالش کشیدن فکر ناسالم

۱۸۵ زوایای دید پویا: بهبود و افزایش مکالکه درونی مثبت

۱۸۶ پیام‌های من به خودم



۱۸۸	 سطل زباله
۱۸۹	 سنگ بنا و آجرهای سازنده
۱۹۱	 پیام‌های انگیزشی
۱۹۳	 جملات تصدیقی
۱۹۵	 فهرست موارد مثبت

فصل ششم: مهربانی با خود

۱۹۹	
۲۰۳	 یادداشت‌های زیبا
۲۰۴	 نامه‌ی عشق
۲۰۵	 انگیزه‌دهنده‌ها
۲۰۶	 زورگو در برابر دوست
۲۰۹	 رهاکردن افکار منفی
۲۱۰	 جایی برای رشد
۲۱۲	 فاصله‌ی عمیق
۲۱۳	 پرکردن فاصله یا از بین بردن خلا
۲۱۴	 تیر و کمان عقب‌گرد
۲۱۶	 مدارا با خود
۲۱۸	 پذیرفتن کمبودها

۲۱۹	 کامل و تمام عیار
۲۲۰	 خودپذیری
۲۲۲	 بخشش خود
۲۲۳	 تمرین بخشش خود
۲۲۵	 هدایای رضایت

۲۲۹ فصل هفتم: احترام به خود

۲۳۴	 ارزش‌ها
۲۳۷	 ارزش‌های پایه‌ای
۲۴۰	 فرمان‌های شخصی
۲۴۲	 هماهنگی
۲۴۵	 مرزها
۲۵۰	 کادرهای مربوط به مرزها
۲۵۱	 کلاه‌های بسیاری که بر سر می‌گذاریم
۲۵۳	 طیف مرزها
۲۵۶	 مراحل مرزها
۲۵۷	 دایره‌ی مرزها
۲۵۹	 کنترل از راه دور شما



۲۶۰		جسور بودن
۲۶۲		آزمودن مرزها
۲۶۳		راه‌ها و نکاتی برای ساختن مرزهای بهتر
۲۶۸		روابط سالم
۲۷۰		بهبود سیستم حمایتی من
۲۷۳		بخشش
۲۷۴		عذرخواهی‌ها

فصل هشتم: رشد دادن شخصیت خود

۲۷۹		
۲۸۴		امیدها و آرزوها
۲۸۵		برنامه‌های راهبردی
۲۸۸		تصویرسازی
۲۹۰		تعیین اهدافی برای عشق ورزیدن به خویش
۲۹۱		اهداف هوشمندانه
۲۹۳		اهداف هوشمندانه بسازید
۲۹۴		اهداف کوتاه و بلندمدت
۲۹۶		چالش ۳۰ روزه‌ی عشق ورزیدن به خویش
۲۹۸		چالش ۳۰ روزه

- چالش رشد خویش..... ۲۹۹
- کارهایی که باید انجام شوند ۳۰۰
- نقشه‌ی رشد من ۳۰۲
- شناخت موانع ۳۰۵
- برآمدن از پس عقب‌گرد ۳۰۸
- مراحل تغییر ۳۱۱
- آماده باشید، در نظر بگیرید و حرکت کنید ۳۱۳
- روزنه‌ی امیدی که در چالش‌ها هست ۳۱۴
- به کار گیری روزنه‌ی امید ۳۱۵
- آنچه آموختیم..... ۳۱۶
- سیستم حمایتی من ۳۱۸
- چه کسی از رشد شما حمایت می‌کند؟ ۳۱۹
- بخشش و رشد ۳۲۱
- جبران کمک‌ها ۳۲۲
- آموزش مداوم ۳۲۳
- مشاوره‌ی سلامت ذهن ۳۲۴
- تقدیر و تشکر..... ۳۳۱**

مقدمه

به سفری جالب که زندگی‌تان را تغییر خواهد داد خوش آمدید. شما با کار روی این کتاب، خواهید آموخت که بهتر خود را بشناسید، به خود عشق بورزید، و شخصیت حقیقی خود را بپذیرید. تمرین‌هایی که در صفحات پیش رو آمده، برای این طراحی شده که به شما در کسب آگاهی بیشتر پیرامون نیازها، خواسته‌ها و رویاهایتان کمک کند. وقتی شما این کتاب را به پایان برسانید، ارزش عشق ورزیدن به خویش را خواهید دانست، و می‌آموزید که چگونه آن را در زندگی روزمره‌ی خویش به کار ببندید.

لطفاً توجه داشته باشید که شما ممکن است در زمان کار روی این کتاب، وارد مسیرهای تازه و ناآشنایی شوید. در این زمان منتظر

وسایلی باشید که به شما در ادامه‌ی راهتان کمک می‌کنند، اما این را هم بدانید که ممکن است با موانعی روبرو شوید که راه شما را موقتاً سد می‌کنند. با وجود این که این سفر چالش‌برانگیز است، اما سرشار از رشد، خوشحالی و عشق است. علیرغم تمامی سختی‌هایی که ممکن است در راه رسیدن به عشق به خود با آن مواجه شوید، همین که این کتاب را باز کرده‌اید، یعنی اولین گام مهم به سمت مسیر درست را برداشته‌اید. شما باید برای شروع این فرایند به خود افتخار کنید. شما به جای این که در نقطه‌ی آرام زندگی روزمره‌ی خود بمانید، تصمیم گرفته‌اید که به ارزش، انگیزه و علاقه‌ی خود افتخار کنید و آنها را به رسمیت بشناسید. شما سفر شخصی طولانی‌ای را انتخاب کرده‌اید تا به بهترین نسخه از خویش تبدیل شوید، و این اختصاص دادن وقت و انرژی برای کشف و عشق ورزیدن به خود واقعیتان، حقیقتاً عالی است. شما همزمان با این که روی رفتن به سمت اهداف شخصی خود کار می‌کنید، به این کتاب سراسر انگیزه هم برگردید، نگاهی بیندازید و اثر بپذیرید. با این که ممکن است شما روی پیروزی که در نهایت به دست آورده‌اید متمرکز شوید، اما باید این را بدانید که این، غالباً خود مسیر است که اثر بسیاری دارد.



قبل از شروع، وقت بگذارید و به این فکر کنید که اصلاً چرا وارد این سفر و تلاش برای عشق ورزیدن به خویش شده‌اید؟ با این که عشق ورزیدن به خویشتن برای همه مفید و موثر است، اما ممکن است هر کسی برای انتخاب این راه دلایل خودش را داشته باشد. اگر عمیق‌تر شوید ممکن است به این نتیجه برسید که ارزش عشق ورزیدن به خود، ممکن است در مراحل مختلف زندگی تغییر کند. پیام‌های انگیزشی که پس از این می‌آید، به شما در تعیین هدف در این مسیر سرشار از عشق به خویشتن کمک خواهد کرد.

وقتی شما کار با این جملات یا عبارات یا پیام‌های انگیزشی را شروع می‌کنید، هرچه پیش می‌آید را قدر بدانید. نهایت سعی خود را بکنید که ذهن‌تان را باز نگه دارید، و ایده‌ها و احساسات خود را قضاوت نکنید. اگر سوالی مدت‌هاست در ذهن شماست، ممکن است افکار بسیاری به

ذهن شما بیایند.

از سوی دیگر ممکن است آن سوال‌ها کاملاً جدید باشند، و شما باید در طول این فرایند صبور باشید. با ادامه‌ی این سفر و با گذشت زمان، ممکن است اینها برای شما واضح‌تر نیز شوند. هرگاه هم احساس کردید نیاز دارید، می‌توانید به این سوالات باز گردید.

چه چیزی شما را به این مسیر آورد؟

چرا این سفر برای شما مهم است؟
