

♦ نیک سالوپو

عشق ورزی به خود را

دوباره بیاموزیم

راهنمای گام به گام برای غلبه بر خود سرزنشگری،

رها شدن از خود بیزاری و

رشد دادن مهرورزی نسبت به خود



مسیح رحیمی نژاد

نگین یزدانی مطلق

سرشناسه : سالوپو، نیک

Saluppo, Nic



© r.h.pub

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی،

خیابان کاخ شرقی، کوچه ۲، پلاک ۹،

واحد ۱ ۲۷۹۴ ۳۶۶۴-۳۱

عنوان و نام پدیدآور : عشق ورزی به خود را دوباره بیاموزیم: راهنمای گام به گام برای غلبه بر خودسرزنشگری، رها شدن از خودبیزاری و رشد دادن مهرورزی نسبت به خود/ نویسنده نیک سالوپو؛ مترجمین مسیح رحیمی نژاد، نگین یزدانی مطلق؛ ویراستار امیرحسین سیدهندی؛ بازنویسی و تطبیق نوید پدرام.

مشخصات نشر : اصفهان: خانه رود، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۲۲ ص: ۱/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۵۲-۴-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : عنوان اصلی: Learn to Love

Yourself Again: A Step-by-Step Guide to Conquer Self-Hatred, Ditch Self-Loathing, & Cultivate Self-Compassion (Mental & Emotional Wellness).

یادداشت: چاپ دوم

عنوان دیگر : راهنمای گام به گام برای غلبه بر

خودسرزنشگری، رها شدن از خودبیزاری و رشد دادن

مهرورزی نسبت به خود.

موضوع : خودپذیری

موضوع : Self-acceptance

موضوع : تحول (روان شناسی)

موضوع : Change Psychology

شناسه افزوده : رحیمی نژاد، مسیح، ۱۳۷۲-

مترجم

شناسه افزوده : یزدانی مطلق، نگین، ۱۳۷۶-

مترجم

رده بندی کنگره : BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۷۰/۴۴

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۷۴۸۱۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیفا

عشق ورزی به خود را دوباره بیاموزیم

نویسنده: نیک سالوپو

ترجمه: مسیح رحیمی نژاد، نگین یزدانی مطلق

ویراستار: امیرحسین سیدهندی

بازنویسی و تطبیق: نوید پدرام

تنظیم: فرشته میرفندرسکی

طراح جلد: فرزانه کرکوندی اصفهانی

نوبت چاپ: دوم/ تابستان ۱۴۰۰

تعداد صفحات/ قطع: ۱۲۲/ رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۵۲-۴-۰

شمارگان: ۴۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب

برای انتشارات خانه رود محفوظ است.

استفاده از متن کتاب با ذکر منبع، بلامانع است.

فهرست مطالب

- خوش آمدید..... ۵
برتری این کتاب چیست؟..... ۷
منتظر چه چیزی باشید؟..... ۱۰

بخش اول

- سخن نخست: شما تغییر پذیرید..... ۱۴
تعریف عشق ورزی به خود..... ۱۶
پیش نیازهای دوگانه..... ۲۰
خلاصه‌ای سریع از پیش نیازهای دوگانه..... ۲۶
معرفی..... ۲۷
چرا عاشق خودم نبودم؟..... ۳۰

بخش دوم

- گام اول: موازنه منفی..... ۳۸
سپر دفاعی..... ۴۱
سازوکار روان‌شناختی نهفته در روند سه‌قسمتی سپر دفاعی..... ۴۳
مروری کوتاه بر آن چه خواندید..... ۴۵
عشق ورزی به خود، تمرین اول..... ۴۶
گام دوم: عاداتی برای داشتن بدن سالم..... ۴۸
چهار رکن اصلی..... ۴۸
سازوکار روان‌شناختی نهفته در چهار رکن عادات جسمی سالم..... ۶۲
مروری کوتاه بر آن چه خواندید..... ۶۴

بخش سوم

- تحولات درونی در مسیر عشق ورزی به خود..... ۶۶

- گام سوم: چاره‌اندیشی مشاهده‌ای ۶۸
- سازوکار روان‌شناختی نهفته در چاره‌اندیشی مشاهده‌ای ۷۷
- مروری کوتاه بر آن‌چه خواندید ۷۹
- عشق‌ورزی به خود، تمرین دوم ۸۰
- به یکی از دلخواسته‌های خود جامه عمل بپوشانید ۸۰
- گام چهارم: فرمول گلوله معجزه‌آسا ۸۲
- سه احساس اولیه ۸۷
- چهار احساس ترکیبی ۸۷
- فرآیند گلوله معجزه‌آسا ۹۰
- مکانیسم روان‌شناختی نهفته در تفکیک افکار و احساسات ۹۱
- مروری کوتاه بر آن‌چه خواندید ۹۳
- عشق‌ورزی به خود، تمرین سوم ۹۴
- رفتار یک پدر یا مادر دوست‌داشتنی را نسبت به خود داشته باشید ۹۴
- گام پنجم: شلیک گلوله معجزه‌آسا ۹۷
- بدن خود را به ظرفی برای گذار احساسات تبدیل کنید ۱۰۳
- روند گذار احساسات ۱۰۵
- سازوکار روان‌شناختی نهفته در رهاکردن احساسات ۱۰۸
- مروری کوتاه بر آن‌چه خواندید ۱۱۰
- گام ششم: انطباق آموخته‌ها ۱۱۱
- عشق‌ورزی به خود، تمرین چهارم ۱۱۶
- پیوست الف: هویت خود ۱۱۹

خوش آمدید

باعث افتخار است که کتاب من را در دست دارید.

عشق ورزیدن دوباره به خود (یا برای اولین بار عاشق خود شدن) می‌تواند زندگی شما را زیر و رو کند. همان‌طور که زندگی من را متحول کرد. من به خودم عشق ورزیدم و رابطه‌ام را با خود، زندگی کاری، شخصی، احساسی و حتی زندگی معنوی‌ام تغییر دادم.

احساس نیاز به یادگیری راه‌های عشق ورزیدن به خودتان، یک حس کاملاً طبیعی است. وقتی دانش دوست داشتن خودمان را نداشته باشیم، ناخوشی‌های ذهنی گسترش می‌یابند. هیچ‌کس نمی‌خواهد عمداً خودش را دوست نداشته باشد. همه ما سعی داریم بهترین نسخه خودمان باشیم. اما متأسفانه بهترین نسخه از ما چیزی نیست که اکنون شاهد آن هستیم. گاهی ذاتاً خود را نمی‌پذیریم و این مسئله باعث ایجاد حس افسردگی، ترس، اضطراب، عصبانیت و ناامیدی در درون ما می‌شود.