

بهترین خودت باش (راهنمای گام به گام عشق ورزیدن به خود)

نویسنده:

نیک سالوپو

مترجم:

دری قناد طوسی - گلستان امیدان

ویراستار:

خدیجه ابراهیم‌زاده - شیدا صمیمی



سرشناسه	:	سالوپو، نیک Saluppo, Nic
عنوان و نام پدیدآور	:	بهترین خودت باش: راهنمای گام به گام عشق ورزیدن به خود/ نویسنده نیک سالوپو؛ مترجم دری قنادطوسی، گلستان امینیان؛ ویراستار خدیجه ابراهیم‌زاده، شیدا صمیمی.
مشخصات نشر	:	تهران، برگ و باد، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۱۰۵ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۳۹-۶-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
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).
عنوان دیگر	:	راهنمای گام به گام عشق‌ورزیدن به خود.
موضوع	:	خودپذیری
موضوع	:	Self-acceptance
موضوع	:	تغییر (روان‌شناسی)
موضوع	:	Change (Psychology)
شناسه افزوده	:	قنادطوسی، دری، ۱۳۵۴ - مؤلف
شناسه افزوده	:	امینیان، گلستان، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	:	ابراهیم‌زاده، خدیجه، ۱۳۳۹ - ویراستار
شناسه افزوده	:	صمیمی، شیدا، ۱۳۴۹ - ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	:	۱۷۰/۴۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۴۲۰۰۲
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی	:	فیبا

بهترین خودت باش

گلستان امینیان - دری قناد طوسی

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۰

۴۰۰۰ تومان

که مترجمین

که ناشر

که شمارگان

که نوبت چاپ

که قیمت

ISBN: :978-622-98139-6-6



مرکز فروش کتاب:



۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

ardavantaghva@gmail.com

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱
اهمیت این کتاب.....	۳
سطح انتظارات.....	۶
- بخش اول	
مقدمه.....	۹
تعریف عشق ورزیدن به خود.....	۱۰
دو پیش‌نیاز.....	۱۴
شروع.....	۱۹
علت دوست نداشتن خود.....	۲۲
- بخش دوم	
گام اول: نیزه دو سر.....	۲۹
تمرین اول: انجام کاری دلپذیر.....	۳۶
گام دوم: عادات فیزیکی سالم.....	۳۷
- بخش سوم	
تغییرات درونی برای دوست داشتن خود.....	۵۱
گام سوم: مشاهده راه‌حل‌ها.....	۵۳
تمرین دوم: توجه به ندای درون.....	۶۲
گام چهارم: تفکیک افکار از احساسات.....	۶۴
تمرین سوم: والدین مهربان.....	۷۳

پیشگفتار

در ابتدا از شما خواننده محترم بابت مطالعه این کتاب کمال تشکر و سپاس را دارم.

یادگیری عشق ورزی به خود (یا یادگیری آن برای اولین بار) می تواند همه چیز را تغییر دهد. این اتفاق برای خودم نیز افتاده است. این مهارت رابطه‌ی من با خودم، خانوادگی و عاطفی را دگرگون کرده است و حتی بر تجارب معنوی‌ام من نیز اثر مثبتی گذاشته است. دوست داشتن خود یک پدیده‌ی طبیعی است و اگر خودمان را دوست نداشته باشیم اختلالات روانی در انتظار ما خواهد بود. طبیعتاً هیچکس نمی تواند خودش را دوست نداشته باشد و همه بهترین‌ها را برای خود می خواهند اما گاهی در این زمینه دچار اشتباه می شویم و رفتاری می کنیم که در واقع به ضررمان است. ما معمولاً بسیار زیاد از خود انتقاد می کنیم و بابت مشکلات خود را سرزنش می کنیم که این کار موجب ایجاد احساس افسردگی درونی، ترس، اضطراب، خشم و ناکامی می شود.

در این کتاب روش های گام به گام برای عبور از مرحله تنفر از خود و رسیدن به مرحله عشق ورزیدن به خود را آموزش می دهیم. در هر مرحله جزییات به طور

دقیق بیان می‌شود تا بتوانید آنها را به کار گیرید. من برای یادگیری این مراحل هزینه و وقت زیادی صرف کرده‌ام. مبالغی که می‌توانستم با آن خانه‌ای بخرم یا به سفرهای مختلف بروم را برای یادگیری این مهارت در سمینارها و کلاس‌های آموزشی هزینه کرده‌ام و اکنون همه این مطالب را در اختیار شما قرار می‌دهم. برای شرکت در این کلاس‌ها هر هفته حدود سه ساعت در مسیر رفت و برگشت بودم تا بتوانم این مهارت را بیاموزم. مسافت این کارگاه طوری بود که باید از مسیر جنگلی عبور می‌کردم و هنگامی که جنگل را پشت سر می‌گذاشتم از خود می‌پرسیدم: من واقعاً دارم چه کاری می‌کنم و فایده این چیست؟ اما تمام تلاشم را کردم تا هر آنچه در مسیر یادگیری عشق به خود آموختم در این کتاب برای شما بیان کنم.

دنای افراد مشهور بیشتر از احساسات، عواطف و اضطراب‌های گوناگون است زیرا آنها نمی‌دانند چطور باید خودش را دوست داشته باشند. افرادی مثل رایان رینولدز^۱ (ددپول^۲، آدل^۳، دواین جانسون^۴، جی.کی. رولینگ^۵ و بسیاری از هنرمندانی که آثار مشهور زیادی دارند را می‌توان نام برد.

به این دلیل نام این افراد مشهور را بیان کردم که تصور نکنید فقط شما چنین احساسی دارید و یادگیری مجدد دوست داشتن خود کاری غیرعادی است. این موضوع هم مثل سایر مشکلات روانی در جوامع به وفور وجود دارند و کسی نمی‌پذیرد به کمک و درمان نیاز دارد. در این مورد نیز افراد کمی حاضرند به دنبال

^۱ Ryan Reynolds: بازیگر کانادایی مشهور سینمای هالیوود

^۲ Deadpool: فیلمی که رایان رینولدز در آن بازی کرده است.

^۳ Adele: خواننده معروف انگلیسی

^۴ Dwayne Johnson: بازیگر و ورزشکار سینمای آمریکا معروف به راک.

^۵ J.K.Rowling: خالق هری پاتر

درمان مشکل خود باشند. کمتر کسی وجود دارد که اقرار به ناتوانی خود کند و به طور آگاهانه و خودبه خودی تلاش کند مشکلش خود را حل کند. شما یکی از این افراد نادر هستید و من نیز سعی می‌کنم تا حد توان به شما کمک نمایم.

اهمیت این کتاب

تجارب زندگی من در این زمینه شامل دو دیدگاه متفاوت و منحصر به فرد است:

ابتدا خودم ابتدا این مسیر را طی کردم و به دنبال یادگیری عشق ورزیدن به خود بودم و به همه سختی‌ها و رنج‌های این مسیر آگاه می‌باشم و مانند افرادی نیستم که صرفاً بر اساس نظریه‌های مختلف سعی دارند موضوعی را آموزش دهند. من همه نقشه‌ها و راه‌های پر فراز و نشیب یادگیری، تپه‌ها، بوته‌های خار و پرتگاه‌های آن و همچنین مسیرهای درست و میانبرها را به خوبی می‌شناسم.

آنچه در بالا توضیح داده شد درک آگاهانه‌انامیده می‌شود. این گفته از کسی است که به طور عمیق در مورد خواسته‌های خود اندیشیده است، به دنبال موفقیت در این زمینه بوده است و می‌تواند در این مسیر دیگران را نیز راهنمایی کند. درک ناآگاهانه بدین معنا است که شما از نحوه‌ی انجام کاری به خوبی آگاه باشید اما به فرایندی که موجب دستیابی به این مهارت می‌شود، آگاه نباشید. این موضوع مثل وقتی است که دوچرخه‌سواری یاد می‌گیرید اما خودتان متوجه نمی‌شوید کی این

اتفاق افتاده است. این تجربه را موقعی که در دوران دبیرستان بودم و یک دوچرخه BMX^۱ سفارش دادم به دست آوردم.

وقتی این دوچرخه به دستم رسید فکر می‌کردم باید مثل رایان نیکوست^۲ مهارت داشته باشم و بتوانم پرش‌های حرفه‌ای انجام دهم اما چون این کار میسر نشد به شدت عصبانی شدم. من آرزو داشتم چرخش‌های ۳۶۰ درجه‌ای در هوا با دوچرخه‌ام انجام دهم اما نمی‌توانستم. سعی می‌کردم همه دستورالعمل‌هایی که در مورد آموزش این دوچرخه در کتابچه راهنمای آن بود به دقت مطالعه و انجام دهم اما نتیجه‌ی آن ناکامی و احساس شکست در دوران نوجوانی‌ام بود. حال خوبی نداشتم و سوالم این بود که فقط تا همین حد می‌توانستند مرا راهنمایی کنند تا کار با این دوچرخه را بیاموزم و چرا بهتر به من آموزش نمی‌دهند؟ اکنون می‌دانم این موضوع به دلیل درک ناآگاهانه بود که در مربیان وجود داشت و نمی‌توانستند دانسته‌های خود را به خوبی به دیگران منتقل کنند. این گونه مربیان در طول روز مطالب تکراری و غیرکاربردی برای ورزشکاران بیان می‌کردند اما هرگز عمیقاً به گفته‌های خود فکر نمی‌کردند که آیا ورزشکار می‌تواند این دستورالعمل‌ها را به کار گیرد یا خیر؟ اما اصلاً نگران نباشید زیرا من در این کتاب به شما آموزش می‌دهم چگونه افکار مثبت را در خود پرورش یا افزایش دهید. از هزاران مکالمه‌ای که با دیگران داشته‌ام و اندیشه‌های شخصی خود به نتایج مطلوبی در مورد نحوه‌ی عشق

^۱ BMX: نوعی دوچرخه که بیشتر برای انجام حرکات نمایشی همچون پرش از پله‌ها و موانع در شهرها استفاده می‌شود.

^۲ Ryan Nyquist

ورزیدن به خود دست یافته‌ام. سعی می‌کنم تمام این مطالب را در ۶ گام به شما آموزش دهم تا به آسانی آنها را بیاموزید.

۲- در مسیر یادگیری این مهارت باید یک روانشناس مجرب در کنار ما حضور داشته باشد زیرا نیاز داریم برخی تکنیک‌های روانشناختی را نیز در این مسیر بیاموزیم و خبر خوش این‌که من یک روانشناس هستم. پس هم می‌توانید از تجارب شخصی‌ام و هم نظرات تخصصی‌ام در این زمینه بهره‌مند شوید.

در سفر شخصی‌ام برای یادگیری عشق‌ورزی به خود همیشه دنبال کسی بودم که راهنمایی‌ام کند. همیشه این سوال در ذهنم بود آیا شما هم در سفر یادگیری تغییر احساس تنفر از خود و رسیدن به عشق‌ورزی به خود همین کار را انجام می‌دهید؟ فقط عقلانی رفتار نمی‌کنید و به تجارب شخصی و ندای درونی خود هم توجه می‌کنید؟ اگر پاسخ شما مثبت است من نیز چنین استاد خیالی برای خود در نظر گرفتم و سعی کردم مطالبی از او بیاموزم. به شما هم توصیه می‌کنم چنین فردی برای خود در طول مسیر انتخاب کنید.

قبل از یادگیری مطالبی که در این کتاب در رابطه با مهر ورزیدن به خود بیان شده است اصلاً نمی‌توانستم مفهوم آن را درک کنم. به خاطر دارم روزی با یکی از مربیان خود در مورد رنج‌های عاطفی‌ام صحبت می‌کردم و پس از ۱۵ دقیقه گفتگو، موقع خداحافظی به او گفتم: متشکرم که با من صحبت کردید زیرا نیاز داشتم با کسی حرف بزنم و او از من حمایت کند.

او پاسخ داد: همان‌طور که من امروز این کار را برای شما انجام دادم، روزی تو هم مانند من از کسی حمایت خواهی کرد.