

مکان لوکان |

عشق به خود

کتاب تمرینی برای زنان

رهایی از تردید، غم، خوار خویش بودن و

عشق ورزیدن به آن چه هستید

www.ketab.ir

ترجمه‌ی

بهناز همتی



نشر دیوان

سرشناسه: لوگان، مگان (Logan, Megan)

عنوان و نام پدیدآور: عشق به خود: کتاب تمرینی برای زنان. رهایی از تردید، غم‌خوار خویش بودن و عشق ورزیدن به آن‌چه هستید/مگان لوگان؛ ترجمه‌ی بهناز همتی.

مشخصات نشر: تهران: دوران، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۶-۰۸-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Self-Love Workbook for Women...

عنوان دیگر: کتاب تمرینی برای زنان. رهایی از تردید، غم‌خوار خویش بودن و عشق ورزیدن به آن‌چه هستید. موضوع: خودپذیری (self-acceptance)

شناسه‌ی افزوده: همتی، بهناز، ۱۳۶۴ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۹۶۸۲۰

The Persian Translation of

*Self-Love Workbook for Women: Release Self-Doubt, Build Self-Compassion,
and Embrace Who You Are*

By Megan Logan

Rockridge Press, Emeryville, CA, 2020

Translated by Behnaz Hemmati

Dowran Publishers, Didavarbook, Tehran, 2021



نشر دویران

مگان لوگان

عشق به خود: کتاب تمرینی برای زنان

ترجمه‌ی بهناز همتی

ویراستار: غلامحسین دهقانی

طراحی جلد: جلال شمع‌سوزان

چاپ: شاهین، صحافی: امیر

چاپ نخست: پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

حق هر گونه چاپ و انتشار محفوظ است.

مرکز پخش



کتاب‌دیدآور

دفتر نشر: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان روانهر، شماره‌ی ۸۴ (ساختمان دیدآور)، طبقه‌ی اول.

ایمیل: info@didavarbook.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۳۰۴.

تلفن: ۶۶۹۵۴۷۴۸

اینستاگرام: [@didavarbook](https://www.instagram.com/didavarbook)

فروش آنلاین: www.didavarbook.com

قیمت: ۵۰۰,۰۰۰ ریال

| فهرست |

۹	یادداشت مترجم
۱۱	مقدمه
۱۷	بخش نخست: بیایید در مورد عشق به خود حرف بزنیم
۱۹	فصل یکم: حقیقت عشق‌ورزی به خود
۳۱	فصل دوم: آماده‌شدن برای سفر پیش رو
۴۵	بخش دوم: خودتان را بیش‌تر دوست بدارید
۴۷	فصل سوم: از همان‌جایی که هستید شروع کنید
۶۵	فصل چهارم: غم‌خوار خود بودن
۸۱	فصل پنجم: دست از خودتردیدی بردارید
۹۷	فصل ششم: برای خودتان ارزش قائل شوید
۱۱۳	فصل هفتم: روابط خود را بهبود بخشید
۱۳۵	فصل هشتم: خودتان را همان‌گونه که هستید بپذیرید
۱۵۳	کلام آخر در مورد خوددوستی
۱۵۵	منابع
۱۵۹	کتاب‌نامه

| یادداشت مترجم |

اگر روزی از من بپرسند قوی‌ترین زنان دنیا چه کسانی هستند، پاسخ می‌دهم: زنانی که تنهایی را آموخته‌اند.
— جمال‌الدین صبر، معروف به جمال ثریا

این کتاب را یک نویسنده‌ی زن با محتوایی مبنی بر عشق‌ورزی به خود یا خویش‌دوستی و کاملاً زنانه نگاشته است. محتوای کتاب کاملاً روان‌شناختی بوده و به عبارتی کتابی کاربردی از زبان یک روان‌شناس است.

مگان لوگان، طی فعالیت در حوزه‌ی روان‌درمانی در بیست سال گذشته، با جمعیت‌های مختلفی از جمله کودکان بدسرپرست، بازماندگان تعرضات جنسی، مبتلایان به اختلالات غذایی و بیماری‌های مختلف روانی کار کرده است. او هم‌چنین فعالیت‌های درمانی خلاقانه و ابزارهایی با هدف تمرکز بر کودکان و آسیب‌ها، کودکان و طلاق، روابط و انتخاب‌های سالم، آگاهی ذهن، کنترل تکانه‌ها، مراقبه و تصویر بدنی طراحی کرده است.

نویسنده علل اولویت‌ندادن به خود را در زنان ناشی از نداشتن عزت‌نفس، ترس از بدشکلی بدن، استرس، ترس از پذیرفته‌نشدن، مهرطلبی، شرم و برآورده‌کردن معیارهای اجتماعی می‌بیند و دلایل هر یک از این اختلالات روانی را به‌روشنی توضیح می‌دهد.

لوگان عشق به خود را امری فراتر از سالن‌های آرایش و اسپا^۱ می‌داند و

۱ SPA، محلی برای آب‌درمانی که معمولاً از آب‌های معدنی و یا آب دریا برای این منظور استفاده می‌شود. علاوه بر این، خدمات متنوعی در این سالن‌ها ارائه می‌شود که به‌طور کلی می‌توان به مراقبت از پوست صورت، پوست بدن، ماساژ و... اشاره کرد.

انگیزه‌های بیرونی را امری با تأثیر کوتاه‌مدت تلقی می‌کند. او تمرین و عادت به خویش‌دوستی را کاری دشوار می‌داند که حق هر زنی است و باید آن را بیاموزد. او آموزش و تمرین خویش‌دوستی را از ابتدای کتاب در قالب یک سفر عنوان می‌کند و در این سفر خود نیز با خواننده همراه می‌شود. این کتاب در مورد قصه‌ی هر روز بسیاری از زن‌هاست.