



اول عاشق خودت باش!

افزایش عزت نفس در ۳۰ روز

راه‌های غلبه بر عزت نفس پایین
اضطراب، تنش، حس ناامنی و عدم اعتماد به نفس

مارک رکلاو | مترجم: فاطمه لطفی

یونیتا

Reklau, Marc

سرشناسه: رکلاو، مارک

عنوان و نام پدیدآور: اول عاشق خودت باش! : افزایش عزت نفس در ۳۰ روز: راه های غلبه بر عزت نفس پایین، اضطراب، تنش، حس ناامنی و عدم اعتماد به نفس / مارک رکلاو: [مترجم] فاطمه لطفی.

مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص: ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۴۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Love yourself first! : boost your self-esteem in 30 days; how to overcome low self-esteem, anxiety,

stress, insecurity, and self-doubt, 2018.

عنوان دیگر: اول خودت را دوست بدار.

عنوان دیگر: افزایش عزت نفس در ۳۰ روز: راه های غلبه بر عزت نفس پایین، اضطراب، تنش، حس ناامنی و عدم اعتماد به نفس

موضوع: اعتماد به نفس

عزت نفس

Self-esteem

شناسه افزوده: لطفی، فاطمه، ۱۳۷۵-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۶۲۹۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

یوشیتا

اول عاشق خودت باش

نویسنده: مارک رکلاو

مترجم: فاطمه لطفی

ویراستار: نجمه سادات هاشمی

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمد جواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۴۷-۶

قیمت: ۶۰,۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۳۹۹

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

بانک کردن بچ رسمی انتشارات در بست
با استوری مربوط به این کتاب. در فرقه کشی
ماهانه ما شرکت کنید.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات یوشیتا می باشد.

فهرست مطالب

سخن مترجم	۸
مقدمه	۹
نحوه استفاده از این کتاب:	۱۱
بخش اول: شما صاحب اختیار هستید	۱۲
۱. مسئولیت کامل زندگی تان را بر عهده بگیرید	۱۲
۲. دست از شکایت بردارید	۱۳
۳. خودتان در مورد زندگی تان تصمیم بگیرید	۱۳
۴. شایعه پراکنی نکنید	۱۵
۵. به تصمیمات درست زندگی تان افتخار کنید	۱۶
۶. به خودتان باور داشته باشید	۱۶
۷. دیگران را مقصر مشکلاتتان ندانید	۱۷
۸ - از دیگران انتقاد نکنید	۱۹
۹ - قضاوت نکنید	۱۹
۱۰ - احساس گناه نداشته باشید	۲۰
۱۱ - به حرف منتقد درونی تان گوش ندهید	۲۲
۱۲ - رقابت نکنید	۲۳
۱۳ - به قول تان عمل کنید	۲۴
۱۴ - اقدام کنید تا اتفاق بیفتد	۲۵
۱۵ - حرف نزنید، عمل کنید	۲۶
۱۶ - در رسیدن به اهداف تعلل نکنید	۲۷

- بخش دوم: عملکرد درونی ۲۹
- ۱ - خودتان را بشناسید ۲۹
 - ۲ - اول خودتان را دوست داشته باشید ۳۰
 - ۳ - احساساتتان را بپذیرید ۳۱
 - ۴ - جوهره وجودی شما کردارتان نیست ۳۳
 - ۵ - برکمال‌گرایی غلبه کنید ۳۴
 - ۶ - مراقب عزت نفس کاذب باشید ۳۵
 - ۷ - ارزش خود را بالا ببرید ۳۶
 - ۸ - هیچ‌کس بهتر از شما نیست ۳۷
 - ۹ - شما آن‌طور که باید هستید ۳۸
 - ۱۰ - از انتقاد دیگران دلخور نشوید ۳۹
 - ۱۱ - زیاد به خودتان سخت نگیرید ۴۰
 - ۱۲ - تمجید و تحسین را با غرض باز بپذیرید ۴۱
 - ۱۳ - مراقب گفتگوی درونی‌تان باشید ۴۱
 - ۱۴ - تصویری که از خویش در ذهن دارید، سرخوش شما را می‌سازد ۴۳
- بخش سوم: شخصیت واقعی خودتان باشید ۴۵
- ۱ - بس است دیگر! خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید ۴۵
 - ۲ - اشتباهات خود را بپذیرید ۴۵
 - ۳ - اصیل باشید؛ خود واقعی‌تان باشید ۴۶
 - ۴ - کمال‌گرا نباشید ۴۷
 - ۵ - خودتان را فقط به خاطر جلب رضایت دیگران تغییر ندهید! ۴۸
 - ۶ - به نظرات دیگران درباره خودتان، اعتنا نکنید ۴۹
 - ۷ - به نظرات دیگران درباره خودتان، اهمیت ندهید ۵۰
 - ۸ - خودتان را با دیگران مقایسه نکنید ۵۱
 - ۹ - سرتان در زندگی خودتان باشد ۵۲
 - ۱۰ - از مشکلاتتان فرار نکنید ۵۲
 - ۱۱ - به دنبال تأیید دیگران نباشید ۵۳

- ۱۲ - ابتدا نیازهایتان را برآورده کنید..... ۵۴
- ۱۳ - وقتتان را با افراد نادرست سپری نکنید..... ۵۵
- ۱۴ - روابطتان را عاقلانه انتخاب کنید..... ۵۷
- بخش چهارم: شادی یک انتخاب است..... ۶۰**
- ۱ - دنبال‌کننده خیر و منفعت در هر چیزی باشید..... ۶۰
- ۲ - به یک پذیرنده تبدیل شوید..... ۶۱
- ۳ - از چیزهای کوچک زندگی لذت ببرید..... ۶۲
- ۴ - موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید..... ۶۲
- ۵ - نیمه پر لیوان را ببینید..... ۶۳
- ۶ - به خاطر داشته‌هایتان شکرگزار باشید..... ۶۵
- ۷ - برای خودتان محیطی مثبت ایجاد کنید..... ۶۶
- ۸ - برای خودتان شانس بیافرینید..... ۶۷
- ۹ - مثبت اندیش باشید..... ۶۹
- ۱۰ - زیاد لب‌خند بزنید..... ۷۰
- ۱۱ - خودتان را غرق در ناز و نعمت کنید..... ۷۱
- ۱۲ - برای خودتان شادی بیافرینید..... ۷۲
- ۱۳ - رویدادهای روزانه‌تان را بنویسید..... ۷۳
- ۱۴ - به جنبه‌ی مثبت نگاه کنید..... ۷۴
- ۱۵ - هر روز یک کار خیرخواهانه انجام دهید..... ۷۵
- بخش پنجم: قدرت تمرکز..... ۷۷**
- ۱ - بر چیزهایی که می‌خواهید تمرکز کنید..... ۷۷
- ۲ - بر نقاط قوتتان تمرکز کنید..... ۷۸
- ۳ - کاری را که دوست دارید انجام دهید..... ۷۸
- ۴ - مهارت‌های جدید را بیاموزید و آن‌ها را تمرین کنید..... ۷۹
- ۵ - به بهتر شدن ادامه دهید..... ۸۰
- ۶ - هدف‌تان را پیدا کنید..... ۸۱
- ۷ - اشتباهات اجتناب‌ناپذیر است، اما یادگیری اختیاری است..... ۸۲

سخن مترجم

انسان چیزی نیست جز عزت نفس؛

جغرافیای بیرونی انسان تغییر نمی‌کند، مگر اینکه انسان از درون، خودش را تغییر دهد؛ و این تغییر در گرو شناخت خویش و نیل به عزت نفس است. با شناخت حقیقت درونی خود، حقیقت خدا و حقیقت جهان هستی می‌توانید به عزت نفس دست پیدا کنید.

همه چیز به درون شما بستگی دارد.

طرز نگاه شماست که دنیای بیرون را می‌سازد. جهان، آیینهٔ باورهای درونی شماست. خلقت ما انسان‌ها از ازل به بهترین شکل بوده است. آدم‌های با عزت نفس بهترین نسخه‌ی خودشان هستند و در تمام زمینه‌ها صاحب بهترین‌ها هستند. این افراد احترام زیادی برای خودشان قائل‌اند و انسان‌های مسئولیت‌پذیری هستند. انسان‌های با عزت نفس بالا بسیار قدرتمندند و در هر اتفاقی به دنبال پیام آن هستند. آن‌ها می‌دانند هیچ مسئله‌ای اتفاقی رخ نمی‌دهد و تمام مسائل حاوی درس و پیامی برای رشدشان است.

تحول زندگی من با بالا رفتن عزت نفسم آغاز شد.

من با عزت نفس به قدرت و شادی و موفقیت‌های بسیاری دست پیدا کرده‌ام. یک اتاق را در نظر بگیرید که درون آن عشق، ثروت، شادی، قدرت، موفقیت، آرامش، خلاقیت و صداقت وجود دارد. کلید این اتاق، عزت نفس است. شما با داشتن کلید عزت نفس می‌توانید به تمام مسائل درون اتاق دست پیدا کنید. این کتاب ویژگی‌های درونی‌تان را به شما نشان می‌دهد. مسائل کلیدی مربوط به عزت نفس را بیان می‌کند. تمرینات مؤثری برای افزایش عزت نفس ارائه می‌دهد و شما بعد از اتمام کتاب شاهد تحولات بزرگی خواهید بود.

در آخر تشکر می‌کنم از استاد سید محمد عرشیان فر که در مسیر رسیدن به عزت نفس کمک شایانی به من کردند و ممنونم از تمام عزیزانی که در این مسیر همراه من بودند.

در پناه خدا سرشار از عشق، ثروت، آرامش و شادی باشید.

فاطمه لطفی