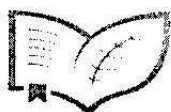


برای خودت زندگی کن

سلینا میر

www.kotab.ir





سرشناسه	:	میرزائی، سلینا، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	برای خودت زندگی کن / نویسنده: سلینا میرزائی.
مشخصات نشر	:	تهران: زلال سبز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۵ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۲۷-۸۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	خودشناسی Self-perception موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی Success -- Psychological aspects راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی Conduct of life -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	۳/۷۲۴BF
رده بندی دیویی	:	۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۶۵۹۳۹۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

تهران. میدان انقلاب. نرسیده به ۱۲ فروردین پلاک ۱۳۲۰ طبقه اول. نشر و پخش همراه
۶۶۴۸۰۴۶۸-۰۹۱۲۲۳۷۴۷۱۵

عنوان: برای خودت زندگی کن
مؤلف: سلینا میرزائی
نشر و پخش: موسسه فرهنگی انتشاراتی زلال سبز
ویراستار و صفحه آرا: فرشته خوش‌سیما
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
چاپ: آبان
قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۶۲۷ - ۸۹ - ۳

فہرست مطالب

عنوان	صفحہ
فصل اول: خودتان را بہتر بشناسید	۹
فصل دوم: خودتان یا قضاوت دیگران؟	۱۶
فصل سوم: خودتان را دوست بدارید	۲۶
فصل چہارم: روی خودتان تمرکز کنید	۵۶
فصل پنجم: رابطہ شما و ناخودآگاهتان	۶۱
فصل ششم: تفکر مثبت	۸۹
فصل ہفتم: باور چیست و چگونه شکل می گیرد؟	۱۰۳
فصل ہشتم: رسالت شغلی	۱۱۳
فصل نہم: آرامش درون	۱۲۷
فصل دہم: حال خوب و شکرگزاری	۱۳۵
فصل آخر: دستیابی بہ موفقیت	۱۴۹

تجربه‌ی زندگی خودم و مشاهده‌ی زندگی دیگران باعث شد تا دست به نگارش این کتاب بزنم. خواندن این کتاب به افرادی که سعی می‌کنند طبق نظر دیگران زندگی کنند و به خاطر دیگران و ترس از قضاوت آنها رویاهای خود را دفن کنند، بسیار کمک می‌کند تا خودشان باشند و طبق خواست و اراده‌ی خودشان زندگی کنند.

بسیاری از افراد در طول زندگی‌شان، مدام به دنبال تایید گرفتن از دیگران هستند و نگرانند که دیگران در مورد آنها چگونه فکر می‌کنند. در واقع این افراد مطابق خواست و نظر دیگران زندگی می‌کنند و به خاطر ترس از قضاوت آنها، اهداف و خواسته‌های خود را نادیده می‌گیرند. این افراد، اهداف و رویاهای خود را فراموش می‌کنند به این دلیل که دیگران با اهداف و رویاهای آنها موافق نیستند. کار رشته و شخص مورد علاقه‌ی خود را به خاطر نظر دیگران رها می‌کنند و بقیه‌ی عمر خود را با حسرت سپری می‌کنند. بسیاری از افراد بدون اینکه آگاه باشند، برای دیگران زندگی می‌کنند و در هر تصمیمی خواست و نظر دیگران را در نظر می‌گیرند و زندگی‌شان را مطابق با خواست و نظر آنها تنظیم می‌کنند. ولی ما به دنیا نیامده‌ایم تا دیگران را راضی کنیم و این وظیفه‌ی ما نیست. ما برای رسالتی که بر عهده داریم پا به این جهان گذاشته‌ایم و اینجا هستیم تا رسالت خود را به پایان برسانیم.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا برای خودتان ارزش و احترام قائل باشید و برای خودتان زندگی کنید نه برای دیگران.