

# اول خودت را دوست بدار!

افزایش عزت نفس در ۳۰ روز

نویسنده:

مارک رکلا

مترجم:

سامان جلالی فراهانی

نشر علم

سرشناسه	رکلا، مارک Reklan, Marc
عنوان و نام پدیدآور	اول خودت را دوست بدار! : افزایش عزت نفس در ۳۰ روزه نویسنده مارک رکلا : مترجم سلمان جلالی فراهانی
مشخصات نشر	تهران: تمدن علمی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۷۸ ص: T110+T110 سم
شابک	978-622-7719-27-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پادداشت	عنوان اصلی: <b>Love yourself first! : boost your self-esteem in 30 days; how to overcome low self-esteem, anxiety, stress, insecurity, and self-doubt, 2018.</b>
عنوان دیگر	افزایش عزت نفس در ۳۰ روز.
موضوع	اعتماد به نفس Self-confidence عزت نفس Self-esteem
شناسه افزوده	جلالی فراهانی، سلمان، ۱۳۷۲-، مترجم
رده بندی کنگره	BFDW
رده بندی دهوی	104V1
شماره کتابشناسی ملی	AA11FWV



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

نام کتاب: اول خودت را دوست بدار!

نویسنده: مارک رکلا

مترجم: سلمان جلالی فراهانی

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

چاپ اول: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۹-۲۷-۷

لیتوگرافی: تونج رایانه

چاپ: مهارت نو

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید زاهدی زاهدی

پن ست گرافیک، پلاک ۹، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

## فهرست مطالب

۷	..... مقدمه مترجم
۹	..... مقدمه
۱۳	فصل اول: شما تحت کنترل هستید.....
۱۳	۱- مسئولیت کامل زندگی‌تان را برعهده بگیرید
۱۴	۲- از شکایت بپرهیزید
۱۵	۳- تصمیمات خودتان را بگیرید
۱۷	۴- از غیبت کردن بپرهیزید
۱۸	۵- به تصمیمات درست‌تان افتخار کنید
۱۹	۶- خودتان را باور داشته‌باشید
۲۱	۷- از سرزنش دیگران به‌دلیل اشتباهات خود بپرهیزید
۲۳	۸- از دیگران انتقاد نکنید
۲۴	۹- از فضاوت بپرهیزید
۲۵	۱۰- از گناه بپرهیزید
۲۷	۱۱- به انتقاد درونی‌تان گوش ندهید
۲۹	۱۲- از رقابت بپرهیزید
۳۰	۱۳- روی حرف‌تان بایستید
۳۲	۱۴- اقدام کنید و کار را انجام دهید
۳۳	۱۵- به حرف زدن خانمه دهید وارد عمل شوید
۳۵	۱۶- اهداف‌تان را به تعویق نیندازید
۳۹	فصل دوم: بر روی خودتان کار کنید.....
۳۹	۱- خودتان را بشناسید
۴۰	۲- ابتدا خودتان را دوست داشته باشید
۴۲	۳- احساسات‌تان را بپذیرید
۴۴	۴- شما اعمال‌تان نیستید
۴۶	۵- بر کمال‌گرایی غلبه کنید
۴۹	۶- مراقب عزت نفس کاذب باشید

#### ۴ / اول خودت را دوست بدار!

- ۵۰- به خودتان ارزش بیش‌تری بدهید.....
- ۵۱- هیچ‌کسی بهتر از شما نیست.....
- ۵۲- شما با کفایت هستید.....
- ۵۳- ۱۰- انتقاد را شخصی‌سازی نکنید.....
- ۵۵- ۱۱- خیلی به خودتان سخت نگیرید.....
- ۵۶- ۱۲- تحسین شدن را بپذیرید.....
- ۵۷- ۱۳- مراقب گفتگوی درونی‌تان باشید.....
- ۵۹- ۱۴- خود ادراکی همان سرنوشت است.....
- ۶۱- بخش سوم - قابل اعتماد باشید.....
- ۶۱- ۱- خودتان را همان‌گونه که هستید، بپذیرید.....
- ۶۲- ۲- به اشتباهات‌تان اعتراف کنید.....
- ۶۳- ۳- برای خودت ارزش قائل باش. خودت باش!.....
- ۶۴- ۴- کمال‌گرا نباشید.....
- ۶۶- ۵- برای خشنودی دیگران خودتان را تغییر ندهید.....
- ۶۷- ۶- نظر دیگران را در مورد خودتان نادیده بگیرید.....
- ۶۸- ۷- از توجه به عقاید دیگران نسبت به خودتان بپرهیزید.....
- ۶۹- ۸- از مقایسه خودتان با دیگران دست بکشید.....
- ۷۰- ۹- زندگی خودتان را بکنید.....
- ۷۱- ۱۰- از مشکلات‌تان فرار نکنید.....
- ۷۳- ۱۱- دنبال تأیید دیگران نباشید.....
- ۷۴- ۱۲- ابتدا نیازهای‌تان را برآورده کنید.....
- ۷۶- ۱۳- از وقت‌گذرانی با افراد نامرتب دست بکشید.....
- ۷۸- ۱۴- روابط‌تان را عاقلانه انتخاب کنید.....
- ۸۳- فصل چهارم: خوشبختی یک انتخاب است.....
- ۸۳- ۱- مشغعت‌طلب باشید.....
- ۸۵- ۲- گیرنده باشید.....
- ۸۶- ۳- از وقایع کوچک زندگی‌تان لذت ببرید.....
- ۸۷- ۴- پیروزی‌های خود را جشن بگیرید.....
- ۸۸- ۵- نیمه پر لیوان را ببینید.....

- ۶- برای داشته‌های تان سپاس‌گزار باشید ..... ۹۰
- ۷- محیط مثبتی بسازید ..... ۹۱
- ۸- برای خودتان شانس به وجود آورید ..... ۹۳
- ۹- مثبت باشید ..... ۹۶
- ۱۰- زیاد لب‌خند بزنید ..... ۹۷
- ۱۱- به خودتان خوب برسید ..... ۱۰۰
- ۱۲- خوشبختی‌تان را بسازید ..... ۱۰۱
- ۱۳- نتایج کارهای روزانه‌تان را در دفتری بنویسید ..... ۱۰۲
- ۱۴- جنبه‌های خوب را ببینید ..... ۱۰۴
- ۱۵- هر روز یک‌کار خیر انجام دهید ..... ۱۰۶
- فصل پنجم: قدرت تمرکز ..... ۱۰۹
- ۱- بر روی آن چه می‌خواهید تمرکز کنید ..... ۱۰۹
- ۲- بر روی نقاط قوت‌تان تمرکز کنید ..... ۱۱۰
- ۳- کاری که دوست دارید را انجام دهید ..... ۱۱۱
- ۴- مهارت‌های جدیدی یاد بگیرید و آن‌ها را تمرین کنید ..... ۱۱۳
- ۵- به پیشرفت‌تان ادامه دهید ..... ۱۱۴
- ۶- هدف‌تان را بشناسید ..... ۱۱۵
- ۷- اشتباهات، اجتناب‌ناپذیر هستند و یاد گرفتن اختیاری ..... ۱۱۷
- ۸- تسلیم نشوید ..... ۱۱۸
- ۹- شکست، یک دروغ است ..... ۱۱۹
- ۱۰- اشتباه کنید ..... ۱۲۱
- ۱۱- درد کشیدن موقتی است و زچ کشیدن اختیاری ..... ۱۲۲
- ۱۲- خودتان را به دلیل اشتباهات‌تان مجازات نکنید ..... ۱۲۳
- ۱۳- آزادی ..... ۱۲۴
- ۱۴- از انتقاد به عنوان بازخورد استفاده کنید ..... ۱۲۵
- فصل ششم: جسم و ذهن ..... ۱۲۷
- ۱- زمانی را برای خودتان در نظر بگیرید ..... ۱۲۷
- ۲- با جسم‌تان درست رفتار کنید ..... ۱۲۸
- ۳- سه‌بار در هفته، دست‌کم ۳۰ دقیقه ورزش کنید ..... ۱۲۹

## ۱۶ اول خودت را دوست بدار!

- ۱۳۲ ..... ۴- زمانی را برای تفریح بگذارید
- ۱۳۳ ..... ۵- با خانواده‌تان بیش‌تر وقت بگذارید
- ۱۳۵ ..... ۶- هرروز پیاده‌روی کنید
- ۱۳۶ ..... ۷- قدرت مراقبه
- ۱۳۷ ..... ۸- از جملات تأکیدی مثبت استفاده کنید
- ۱۳۹ ..... ۹- از قدرت تجسم استفاده کنید
- ۱۴۱ ..... ۱۰- زبان بدن و تصویرتان را تغییر دهید
- ۱۴۳ ..... ۱۱- تلویزیون‌تان را خاموش کنید
- ۱۴۴ ..... ۱۲- یاد بگیرید نه بگویید
- ۱۴۶ ..... ۱۳- مرزهای‌تان را تعیین کنید

## ۱۴۹ ..... فصل هفتم: در همین‌جا باشید، همین لحظه

- ۱۴۹ ..... ۱- هم‌اکنون شاد باشید
- ۱۵۰ ..... ۲- خوب باشید
- ۱۵۲ ..... ۳- آماده باشید
- ۱۵۴ ..... ۴- خودتان را تغییر دهید
- ۱۵۵ ..... ۵- متفاوت باشید که این نیز خود قدرتی بی‌همتا است
- ۱۵۷ ..... ۶- تمام افراد را ببخشید
- ۱۵۸ ..... ۷- خودتان را ببخشید
- ۱۵۹ ..... ۸- رد شدن‌تان را شخصی نگیرید
- ۱۶۱ ..... ۹- گذشته را فراموش کنید
- ۱۶۳ ..... ۱۰- حسود نباشید
- ۱۶۵ ..... ۱۱- به اتفاقاتی که در زندگی‌تان رخ می‌دهند، توجه کنید و از آن‌ها لذت ببرید
- ۱۶۶ ..... ۱۲- شما گذشته‌تان نیستید
- ۱۶۸ ..... ۱۳- از زندگی در گذشته و نگرانی در مورد آینده دست بکشید
- ۱۶۹ ..... ۱۴- با همه مهربان باشید و به آن‌ها احترام بگذارید

جایزه نویسنده: فصلی برگرفته از کتاب «۳۰ روز» - مهم‌ترین ساعت در شبانه

روز ..... ۱۷۳

## مقدمه مترجم

### به نام خدا

این سخنان جالب و زیبای گوته سخت انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و من قصد دارم قبل از هر سخن دیگری آن‌ها را با شما در میان بگذارم:

اگر ثروتمند نیستی، مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند. اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری زندگی می‌کنند. اگر زیبا نیستی، برخورد درست با زشتی هم وجود دارد. اگر جوان نیستی، همه با چهره پیری مواجه می‌شوند. اگر تحصیلات عالی نداری، با کمی سواد هم می‌توان زندگی کرد. اگر قدرت سیاسی و مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به معدودی از انسان‌هاست. اما اگر عزت نفس نداری، هیچ نداری.

عزت نفس بر روی تمام بخش‌های زندگی‌مان تأثیر می‌گذارد: اعتماد به نفس‌مان، روابط‌مان با دیگران، همسرمان، شغلی که انتخاب می‌کنیم، خوشبختی‌مان، آرامش درونی‌مان و حتی موفقیت‌های شخصی و حرفه‌ای.

به احتمال زیاد، افراد با عزت نفس پایین هنگام انتخاب همسر، پروژه و کارشان تصمیمات نادرستی می‌گیرند. آن‌ها انگیزه کمتری

دارند و احتمالش کمتر است که به موفقیت برسند. اگر به اهداف شان دست یابند و موفق بشوند، قادر نیستند از آنها لذت ببرند، زیرا به خودشان خیلی سخت می‌گیرند. عزت نفس پایین همراه است با استفاده از مواد مخدر، ترک تحصیل، خشونت و جرم و جنایت. در مقابل، عزت نفس بالا پاری مان می‌دهد تا بر ناراحتی‌های اجتماعی غلبه کنیم.

از طرفی، افراد با عزت‌نفس بالا دارای اعتماد به نفس هستند. آن‌ها به خودشان اجازه می‌دهند تا بدون احساس گناه، استباه کنند. دنبال راه جدیدی هستند تا بیش‌تر بیاموزند و از فرصت‌ها استفاده می‌کنند تا رشد و تعالی یابند. آن‌ها خودشان را با ارزش می‌پندارند، حتی اگر مورد انتقاد قرار گیرند. و نسبت به خود و دیگران نگرشی مثبت دارند.

عزت نفس سالم، ما را به سوی خوشبختی سوق می‌دهد و موجب می‌شود، دقیقاً مانند هر فرد دیگری که روی این کره خاکی است، احساس کنیم شایسته لذت بردن از تمام مواهب زندگی‌مان هستیم.

در این کتاب راهکارها و حقایقی در اختیارمان قرار می‌گیرند که با آن‌ها قادر خواهیم بود طی فقط ۳۰ روز عزت‌نفس‌مان را افزایش دهیم و در مسیری گام برداریم که ما را به سر منزل خوشبختی، امید و آرامش می‌رساند و تمام این‌ها با یک گام آغاز می‌شود: اول خودت را دوست بدار!