

خود دوستی درمانی



درباره کتاب

امروزه خیلی از مردم عزت نفس را با خودخواهی یکسان می‌دانند، اما خوددوستی واقعی با این معرفت شروع می‌شود که بدانیم هر کدام از ما مصنوع خداوندیم و دوست داشتن خود در واقع همان عشق و علاقه‌ای است که نسبت به خداوند ابراز می‌کنیم. قوانین این کتاب راهنمای دلسوزی ست برای یک زندگی هرچه دلنشین‌تر، آرام‌تر و متوازن‌تر.

درباره نویسنده

چری هارتمن یک متخصص بالینی در شهر لینن، ایالت اورگن، آمریکاست. او قریب ۴۵ سال است که در ارتباط با مراکز تخصصی و کلینیک‌های سلامت در زمینه مشاوره‌های بالینی فردی و اجتماعی فعالیت می‌کند. هارتمن ۴ کتاب دیگر نیز در همین زمینه نوشته است.

درباره مترجم

مهدی سجودی مقدم دانش آموخته زبان و ادبیات انگلیسی از دانشگاه تهران است. به جز ترجمه ۴۴ جلد کتاب‌های «کمک‌پریان»، ترجمه‌های بلندی‌های بادگیر؛ زنبق دشت؛ کتاب‌خوان؛ خنده در تاریکی؛ گنسیبی بزرگ؛ دور شده؛ مکتب؛ شاه لیر، رومئو و ژولیت و ... و ویراستاری بالغ بر ۱۹۰ عنوان کتاب در کارنامه سجودی دیده می‌شود.



کتاب‌های یک‌عالمه حرف برای تو؛ روی‌شانه‌های شب؛ رودرو با لسان‌الغیب، تَفْأَلِیْ نو بر غزلیات حافظ شیراز؛ نجوای نگاه (مجموعه شعر) و زیر پلک‌های عشق (مجموعه شعر) و دلتنگ و بی‌قرار (مجموعه شعر) توسط مهدی سجودی نوشته شده‌اند.



خود دوستی درمانی

چری هارتمن

مهدی سجودی مقدم

تصویرگر: آر. دبلیو. آلی



هارتمن، چری، ۱۹۴۷ - م. Hartman, Cherry
خوددوستی درمانی / چری هارتمن؛ تصویرگر آر. دبلیو. الی؛ [مترجم] مهدی سجودی مقدم.
تهران: مهراندیش، ۱۴۰۳.
۸۴ ص.
۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۵-۴۷۰۰

عنوان اصلی: Be-good-to-yourself

سجودی مقدم، مهدی، ۱۳۴۰ - مترجم
۱۳۹۷ هـ ۵۱ خ/ ۶۳۷ BF ۱۵۸/۱

۵۲۰۷۹۷۲



در این کتاب از «نشانه درنگ» که با علامت «!» مشخص می‌شود، استفاده شده است. «نشانه درنگ» نویسنده مناسبی است که به جای ویرگول نایجاً می‌نشیند و بسیاری از دشواری‌های خواننده درست متنی فارسی را نیز برطرف می‌کند



خوددوستی درمانی

• چری هارتمن •

- مهدی سجودی مقدم
- تصویرگر: آر. دبلیو. الی
- مدیر هنری: پیمان صفائی تهرانی
- ویرایش، آماده‌سازی، نظارت چاپ: مهراندیش
- چاپ اول: تهران، ۱۴۰۴
- چاپ: قشقای۱ • ۵۰۰ نسخه • شماره نشر: ۳۴۲
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۵-۴۷۰۰
- قیمت: ۱۵۰ ۰۰۰ تومان



هرگونه خلاصه‌نویسی، تکثیر و یا تولید مجدد این کتاب، به‌صورت کامل و یا بخشی از آن، اعم از چاپ، کپی، فایل صوتی یا الکترونیکی بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و موجب پیگرد قانونی است

انتشارات مهراندیش

خیابان فلسطین شمالی، بعد از خیابان بزرگمهر، نرسیده به خیابان انقلاب،
کدپستی: ۱۴۱۶۹۳۴۱۱۳
تلفن: ۶۶۴۸۹۳۶۵ - ۰۲۱
همراه: ۰۹۱۲ ۵۵۹ ۱۶۰۲

www.mehrandishbooks.com

mehrandish@yahoo.com

f mehrandishnashr

me@mehrandishbooks

@mehrandishbooks





مقدمه

در جریان رشد و کمال ' خیلی از افراد روش و رفتاری را انتخاب می‌کنند که آن‌ها را به عقب برمی‌گرداند. آیا وقتی خشم خود را نشان می‌دهی، احساس بدی پیدا می‌کنی؟ آیا از عواطف شرمنده‌ای؟ اگر اشتباه کنی و یا شکست بخوری، آیا خودت را به خاک سیاه می‌نشانی؟ وقتی خواسته‌هایت را مقدم بر دیگران می‌شمري، آیا احساس تقصیر می‌کنی؟ خوددوستی‌درمانی نوشته شده است که کمک کند به تو تا بر افکار و تصورات نادرستی که تو را از صادقانه و تمام‌عیار زیستن دور می‌کنند، غلبه کنی.

هرچند امروزه خیلی از مردم عزت‌نفس را با خودخواهی یکسان می‌دانند، اما عشق‌به‌خود و خوددوستی واقعی با این شناخت و معرفت شروع می‌شود که بدانیم هرکدام از ما مصنوع خداوندیم و دوست داشتن خود درواقع همان عشق و علاقه‌ایست که نسبت به خداوند، آفریدگار عالم‌و آدم، ابراز می‌کنیم. ضمن اینکه نمی‌توانیم لطف و موهبتی برای دیگران باشیم، مگر اینکه پیش از آن ' سلامت روحی، فیزیکی و روانی خودمان را فراهم کرده باشیم.

با خودت خوب و مهربان باش - از این کتاب لذت ببر و بگذار قوانین و راهنمایی‌های آن راهگشای تو باشد برای زندگی‌ای هرچه دلنشین‌تر، آرام‌تر و متوازن‌تر.





۱

به خودت اعتماد داشته باش. تو می دانی چه می خواهی
و چه احتیاج داری.



Trust yourself. You know what you want and
need.







۲

خودت را مقدم قرار بده. مادامی که از خودت مراقبت
نکنی، نمی‌توانی چیزی برای هیچ‌کس دیگری باشی.



Put yourself first. You can't be anything
for anybody else unless you take care of
yourself.







۳

بگذار از احساساتت باخبر شوند.
آن‌ها مهم‌اند.



Let your feeling be known.
They are important.







۴

نظرات را بگو.
این خوب است که به صحبت کردن خودت گوش بدهی.



Express your opinions.
It's good to hear yourself talk.







۵

برای فکر کردن خودت ارزش قائل شو.
این را خوب انجام می دهی.



Value your thinking.
You do it well.







۶

وقت و فضایی را که نیاز داری برای خودت کنار بگذار -
حتی اگر سایر مردم دارند چیزی را از تو می خواهند.



Take the time and space you need-even if
other people are wanting something from
you.







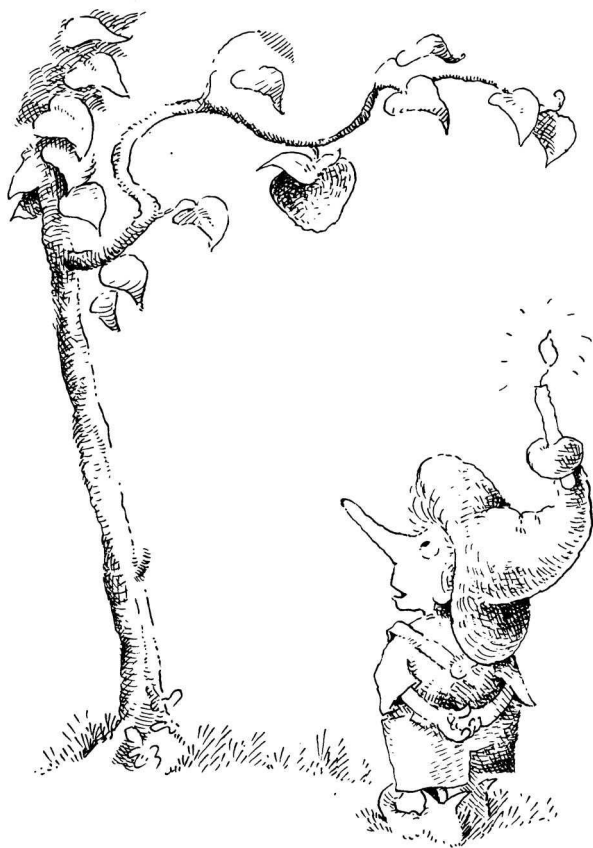
۷

وقتی چیزی را می‌خواهی، نکند که قیدش را بزنی. حتی اگر نمی‌توانی آن را داشته باشی، ایرادی ندارد که همچنان آن را بخواهی.



When you need something, don't talk yourself out of it. Even if you can't have it, it's OK to need.







۸

وقتی وحشت زده هستی، بگذار کسی از آن باخبر باشد.
انزوا و گوشه گیری در این حالت 'تنها ترس و وحشت را
بدتر می کند.



When you're scared, let someone know.
Isolating yourself when you're scared makes
it worse.

