

عزت نفس برای نوجوانان «تمرینات عملی»

لیزا شاپ

مهری اچهداغی



Schab, Lisa

شاب، لیزا  
عزت نفس برای نوجوانان «تمرینات عملی» / لیزا شاب  
تهران، درسا. مهدی قراچه‌داغی  
۲۶۳ ص  
بر اساس اطلاعات فیبا.

The self-esteem workbook for teens

عزت نفس نوجوانان  
الف ۱۳۹۳ / الف ۵ / ع ۳ / ۲۴۴/۳ BFV  
۱۵۵/۵۱۹  
۳۴۲۸۱۹۲

سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور:  
مشخصات نشر و نام مترجم  
مشخصات ظاهری  
وضعیت فهرست نویسی  
عنوان اصلی  
موضوع  
وبندی کنگره  
رده‌بندی دیویی  
شماره کتابخانه ملی ایران



- ☐ نام کتاب: عزت نفس برای نوجوانان «تمرینات عملی»
- ☐ ناشر: درسا
- ☐ نویسنده: لیزا شاب
- ☐ مترجم: مهدی قراچه‌داغی
- ☐ ویراستار: حمیده رستمی
- ☐ چاپ اول: ۱۳۹۳
- ☐ تیراژ: ۱۵۰۰ جلد
- ☐ چاپ: نیکاجاپ
- ☐ صحافی: منصوری
- ☐ قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان
- ☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۶-۰۱۵-۰

ISBN: 9 6۰۰ ۲۳۶-015-0

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسمک - تهران

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

سامانه نامگی: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.nashredorsa.com  
dorsa@nashredorsa.com  
www.dorsabook.com

سایت اینترنت:  
پست الکترونیکی:  
فروش الکترونیکی:

## فهرست مطالب

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۵   | مقدمه                                          |
| ۷   | فصل یک - معنای عزت نفس سالم                    |
| ۱۳  | فصل دو - حکایت شما                             |
| ۱۷  | فصل سه - جنبه‌های مثبت شما                     |
| ۲۲  | فصل چهار - پیام‌های شیمیایی مغز                |
| ۲۸  | فصل پنج - پیام‌های خانوادگی                    |
| ۳۴  | فصل شش - پیام اجتماعی                          |
| ۳۹  | فصل هفتم - پیام ایمنی بدن                      |
| ۴۶  | فصل هشت - طبیعتی تازه‌ی آدش انسانی             |
| ۵۲  | فصل نه - کامل بودن جوراجور                     |
| ۵۹  | فصل ده - درباره‌ی بدن                          |
| ۶۷  | فصل یازده - درباره‌ی اشتباهات                  |
| ۷۱  | فصل دوازده - درباره‌ی مقایسه کردن              |
| ۷۶  | فصل سیزده - درباره‌ی داوری                     |
| ۸۳  | فصل چهارده - خویشتن واقعی شما                  |
| ۸۹  | فصل پانزده - برای خانواده‌تان چگونه شخصی هستید |
| ۹۷  | فصل شانزده - برای دوستان‌تان چگونه آدمی هستید  |
| ۱۰۱ | فصل هفده - برای جامعه چه کسی هستید             |
| ۱۰۷ | فصل هجده - طبیعی است که ندانید                 |
| ۱۱۳ | فصل نوزده - کشف آنچه دوست دارید و دوست ندارید  |
| ۱۱۹ | فصل بیست - کشف رؤیاهایتان                      |
| ۱۲۶ | فصل بیست و یک - کشف باورها                     |
| ۱۳۳ | فصل بیست و دو - دستیابی به اشتیاق              |

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۱۳۸ | فصل بیست و سه - فشار همسالان                      |
| ۱۴۴ | فصل بیست و چهار - شما در عالم هستی                |
| ۱۵۱ | فصل بیست و پنج - چرا به دنیا آمده‌اید             |
| ۱۵۷ | فصل بیست و شش - قدرت نگرش                         |
| ۱۶۳ | فصل بیست و هفت - قدرت مدیریت احساسات              |
| ۱۶۹ | فصل بیست و هشت - قدرت تحمل ناراحتی                |
| ۱۷۸ | فصل بیست و نه - قدرت مسئولیت                      |
| ۱۸۶ | فصل سی - قدرت شرم و شهود                          |
| ۱۹۳ | فصل سی و یک - قدرت سیاست‌گذاری                    |
| ۲۰۰ | فصل سی و دو - قدرت آبریزش، سوزی و محبت            |
| ۲۰۷ | فصل سی و سه - قدرت اعتماد                         |
| ۲۱۴ | فصل سی و چهار - قدرت افکار                        |
| ۲۲۳ | فصل سی و پنج - قدرت باور و اعتقاد                 |
| ۲۲۹ | فصل سی و شش - قدرت تصمیمات                        |
| ۲۳۷ | فصل سی و هفت - قدرت روبه‌رو شدن با دشمن‌های زندگی |
| ۲۴۳ | فصل سی و هشت - قدرت هدف‌های واقع‌بینانه           |
| ۲۵۰ | فصل سی و نه - قدرت حمایت                          |
| ۲۵۸ | فصل چهل - قدرت نیروی برتر                         |

## مقدمه

صفحه‌ی اول سفری مهم خوش آمدید. این سفری است به اعماق وجود شما. این کتاب با فعالیت‌هایی آشنا می‌شود که به شما کمک می‌کند خودتان را بشناسید، بفهمید چگونه به کسی که هستید تبدیل شده‌اید و ببینید می‌توانید چگونه آدمی بشوید. شما را با مفهوم خودارزشمندی آشنا می‌کنیم می‌توانید باور کنید که شما به اندازه‌ی هرکس دیگری در این سیاره‌ی زیباترین ارزشمند هستید.

بعضی از فعالیت‌ها و بخش‌های کتاب به شما کمک می‌کند تا بدانید چه عواملی در بیرون از شما در اندیشه، احساس و رفتار شما تأثیر می‌گذارد. بخش‌های دیگری از کتاب به شما کمک می‌کند تا با خویشتن واقعی خود آشنا شوید.

راه‌هایی می‌آموزید تا حتی در معرض فشارهای بیرونی با سبب‌تر و واقعی خود صادق باشید. به ابزار قابل ملاحظه‌ای دست پیدا می‌کنید تا زندگی موفق‌تری داشته باشید.

پیام اصلی این کتاب این است: شما به همین شکلی که هستید خوب و ارزشمندید. این دستمایه‌ی عزت‌نفس سالم است. اینکه خود را بی‌قید و شرط بپذیریم و نقاط ضعف، نقاط قوت و همه چیزمان را قبول کنیم. برخی از توصیه‌های کتاب به شما کمک می‌کند تا در مورد این

مفهوم کار کنید. توصیه‌های دیگر کتاب به شما کمک می‌کند جنبه‌های مثبت خود را بشناسید و بر آنها تمرکز کنید تا در مواقعی که برای تان دشوار است باور کنید به‌راستی خوب هستید، موردی برای ستایش خودتان داشته باشید.

پذیرفتن همه‌ی جنبه‌های وجودی خود بدین معنا نیست که برای سلاح یا رشد کردن خود تلاش نکنیم. در این کتاب با تمریناتی آشنا می‌شوید که به شما یاد می‌دهد چگونه به توانمندی‌های درونی بیشتری برسید، به چالش‌های زندگی روبه‌رو شوید، و به هدف‌هایتان دست پیدا کنید. خواندن و تکرار عبارات تأکیدی مثبت انتهای هر تمرین و فعالیت بسیار کمک می‌کند که مفاهیم مطرح برای تان شکل حقیقت به خود بگیرد.

امیدوارم که حرکت ارزشمندی برای خود را به‌عنوان موجودی زنده درک کنید، زیرا وقتی در عمل پیام‌زید که کیفیاتی مشابه کیفیات دیگران دارید، می‌توانید بلامانع خودتان نسبت به قدرت بدارید و قبول داشته باشید. و این پایه و اساس عزت نفس سالم است.

هر احساسی که در این لحظه دارید، باید بپذیرید که شجاع هستید که این سفر حیرت‌انگیز را شروع کنید. برای ما بسیار مهمی آماده باشید. بهترین‌ها را برای تان آرزو می‌کنم.

لیسا م. شاب