

صبر العلیم

خودت را دست کم نگیر

راهنمای کودکان و نوجوانان برای توانایی شخصی و عزت نفس

نویسندگان:

دکتر گرشن کافمن

دکتر لو رافائل

پاملا اسپلاند

مترجم:

نوشین ریشه‌ری



سرشناسه: کافمن، گرشن، ۱۹۴۲ - م. Kaufman, Gershen

عنوان و نام پدیدآور: خودت را دست کم نگیر: راهنمای کودکان و نوجوانان برای توانایی شخصی و عزت نفس / نویسندگان گرشن کافمن، لو رافائل، پاملا اسپلاند؛ ترجمه نوشین ریشه‌ری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: مصور، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-600-2500-26-7

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Stick up for yourself! : every kid's guide to personal power and positive self-esteem.

عنوان دیگر: راهنمای کودکان و نوجوانان برای توانایی شخصی و عزت نفس.

موضوع: قاطعیت (روان‌شناسی) -- ادبیات نوجوانان

موضوع: کنترل (روان‌شناسی) -- ادبیات نوجوانان

موضوع: عزت نفس -- ادبیات نوجوانان

موضوع: قاطعیت (روان‌شناسی) / موضوع: عزت نفس

شناسه افزوده: رافائل، لو، ۱۹۵۴ - م. / شناسه افزوده: Raphael, Lev

شناسه افزوده: اسپلاند، پاملا، ۱۹۵۱ - م. / شناسه افزوده: Espeland, Pamela

شناسه افزوده: ریشه‌ری، نوشین، ۱۳۲۴ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۲۲/۵ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۰۸۳۴ [ج]

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۸۱۰۴۱

عنوان: خودت را دست کم نگیر

نویسندگان: دکتر گرشن کافمن، دکتر لو رافائل، پاملا اسپلاند

مترجم: نوشین ریشه‌ری

صفحه آرا: فرخناز رسولی

مدیر تولید: داریوش سازمانده

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیفنگار

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۰۰۲۶-۷

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
تلفن: ۸۸۸۸۶۱۴۸ - ۸۸۸۸۴۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳ صندوق پستی: ۴۱۵۵-۴۱۵۶ کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱

www.iketab.com فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در:

info@danjeh.org
www.danjeh.org

فهرست

- ۱- اطلاعات مهم برای والدین و معلم‌ها ۹
- ۲- خودت را دست‌کم نگیر یعنی چی؟ ۱۵
- ۳- آنچه که برای سرافراز بودن و دفاع از خودتان لازم دارید ۱۸
- ۴- چطور می‌توانید از این کتاب درباره‌ی خودتان استفاده کنید ۱۸
- ۵- چگونه قدرت شخصی به دست آورید و از آن استفاده کنید ۲۳
- ۶- مسئول باشید ۲۴
- ۷- مسئول رفتارتان باشید ۲۵
- ۸- مسئول احساس‌هایتان باشید ۳۰
- ۹- انتخاب کنید ۳۱
- ۱۰- آرزوها و واقعیت ۳۴
- ۱۱- خودتان را بشناسید ۳۷
- ۱۲- احساس‌هایتان را نام ببرید ۳۸
- ۱۳- فرهنگ احساس‌هایتان را گسترش دهید ۴۱
- ۱۴- احساس‌های ترکیبی ۵۷
- ۱۵- صحبت کردن درباره‌ی احساس‌ها ۶۴
- ۱۶- رؤیاهای آینده‌تان را نام‌گذاری کنید ۶۴
- ۱۷- نیازهایتان را نام‌گذاری کنید ۶۸

- ۱۸- مدعی احساس ها، رؤیاهای آینده و نیازهایتان شوید ۷۷
- ۱۹- با خودتان به توافق برسید ۷۹
- ۲۰- وقتی احساس ها برای کنار آمدن خیلی قوی است: فرار بزرگ ۸۱
- ۲۱- چگونه با احساس قوی کنار بیایید ۸۵
- ۲۲- قدرتمند شوید و از قدرت تان در رابطه ها و زندگی استفاده کنید .. ۹۴
- ۲۳- دو نوع قدرت ۹۵
- ۲۴- قدرت در رابطه های تان ۹۷
- ۲۵- چند پیشنهاد برای خجالتی ها ۱۰۳
- ۲۶- چگونه با گردن کلفتی مقابله کنید ۱۰۵
- ۲۷- قدرت در زندگی شما ۱۰۸
- ۲۸- چگونه بعد از این با خوشحالی زندگی کنید ۱۰۹
- ۲۹- فهرست خوشحالی تهیه کنید ۱۱۰
- ۳۰- چگونه می توانید عزت نفس را بسازید ۱۱۵
- ۳۱- پرسش نامه ی عزت نفس ۱۱۶
- ۳۲- معنای واقعی عزت نفس چیست ۱۱۸
- ۳۳- ده دلیل که چرا نیاز به عزت نفس دارید ۱۱۹
- ۳۴- راه های ساختن عزت نفس ۱۲۰
- ۳۵- فهرست من آن کار را کردم تهیه کنید ۱۲۰
- ۳۶- حرف زدن مثبت با خویشتن ۱۲۳
- ۳۷- با کسانی که دوست تان دارند وقت بگذرانید ۱۲۴
- ۳۸- به دیگران خوبی کنید ۱۲۵
- ۳۹- شانزده نشان مطمئن برای عزت نفس ۱۲۶
- ۴۰- زمانی که عزت نفس کاهش می یابد چه کنید ۱۲۷
- ۴۱- چه کنید و چه نکنید های عزت نفس ۱۲۷

فهرست مطالب ۷

- ۴۲- آن شش کار خوبی که می‌توانید برای خودتان بکنید ۱۲۹
- ۴۳- شما می‌توانید از حق‌تان دفاع کنید ۱۳۵
- ۴۴- درباره‌ی نویسنده‌ها ۱۳۹
- ۴۵- واژه‌نامه ۱۴۱

www.ketab.ir