

تکنیک‌های شناختی برای افزایش عزت نفس

تألیف
متیو مک‌کی
هریک فاینینگ

ترجمه
سیدمرتضی ارجمند نسب

New Harbinger Publication
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

۱۵۹۷۴۱۹



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: مک‌کی، متیو، ۱۹۴۸-م. McKay-Matthew
عنوان و نام پدیدآور: تکنیک‌های شناختی برای افزایش
عزت نفس / تألیف متیو مک‌کی، پاتریک فانیگ؛ ترجمه
سیدمرتضی ارجمندی نسب.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص وزیر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۷۵-۲

عنوان اصلی: Self-Esteem: A Proven Program of
Cognitive Techniques for Assessing, Improving, &
Maintaining Your Self-Esteem, 4th.ed, [2016]

موضوع: عزت نفس، Self-Esteem، فانیگ، پاتریک،

Fanning, Patrick، ارجمندی نسب، مرتضی، ۱۳۶۶-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۷۶ م ۱۳۹۶ BF ۶۹۷/۵/۴

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۱۳۰۹۱

متیو مک‌کی، پاتریک فانیگ

تکنیک‌های شناختی برای افزایش عزت نفس

ترجمه: سیدمرتضی ارجمندی نسب

فروست: ۱۱۵۰

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: مرضیه شکی

مدیر هنری: آسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکشا

چاپ و صحافی: نشر یزار

چاپ اول، مهر ۱۳۹۷، ۱۱۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۷۵-۲

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان
مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون
اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، رد پیه قانونی
قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۲۱۳۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۸۰۲۰۰۹۰-۱

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۴۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

سخن مترجم	۹
فصل ۱: ماهیت عزت نفس	۱۱
فصل ۲: منتقد آسیب‌رسان	۲۷
فصل ۳: خلع سلاح کردن منتقد	۴۷
فصل ۴: خوداربابی دقیق	۵۹
فصل ۵: تحولات شناختی	۷۵
فصل ۶: ناهمجوشی با افکار دردناک	۱۰۷
فصل ۷: شفقت	۱۱۷
فصل ۸: باید‌ها	۱۳۷
فصل ۹: عمل کردن بر اساس ارزش‌ها	۱۶۷
فصل ۱۰: مدیریت اشتباهات	۱۷۷
فصل ۱۱: پاسخ به انتقاد	۱۹۳
فصل ۱۲: بیان خواسته‌های خود	۲۲۱
فصل ۱۳: هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی	۲۳۷
فصل ۱۴: تصویرسازی ذهنی	۲۶۳
فصل ۱۵: من هنوز خوب نیستم	۲۸۷
فصل ۱۶: باورهای بنیادین	۳۰۹
فصل ۱۷: ایجاد عزت نفس در کودکان	۳۲۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۶۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۶۷

سخن مترجم

عزت نفس مفهومی است که ما در گفتگوهای خود با دیگران بسیار آن را می‌شنویم، آن قدر که یادمان رفته است معنای دقیق آن چیست. با این حال بسیاری از ما که عزت نفس بالایی نداریم احساس بسیار بدی در مورد خود و دنیای پیرامونمان تجربه می‌کنیم. فرهنگ لغت آکسفورد عزت نفس را اطمینان داشتن نسبت به ارزش یا توانایی‌های خود بیان می‌کند و روان‌شناسی اجتماعی آن را خودپنداره‌ای می‌داند که از طریق آن ما به خویشتن می‌اندیشیم: عزت نفس یعنی ارزیابی مثبت یا منفی ما از خودمان. عزت نفس نه تنها نقش پررنگی در تعاملات افراد دارد بلکه اثر قابل توجه آن بر تمام لحظات زندگی فرد قابل مشاهده است. عده‌ای از افراد بر این باورند که می‌توان عزت نفس پایین را پنهان کرده و نقابی بر چهره خود بزنند تا به این ترتیب احساس بدی نداشته باشند با این حال واقعیت هیچ تغییری نمی‌کند و فرد باز هم احساس بدی را تجربه خواهد کرد.

طبیعی است که وقتی عزت نفس می‌شود نحوه ابراز ما در نزد دیگران اهمیت چندانی نداشته باشد. حقیقت این است که آنچه ما نصراً بر احساس ما اثر می‌گذارد برداشت ما از خود و ارزشمان است و وقتی این نگرش تحت تأثیر عزت نفس پایین منفی می‌شود تمام لحظات فرد از آن اثر می‌پذیرد به طوری که روابط، تعاملات کاری و شخصی تعامل با خویشتن بسیار آسیب‌پذیر، شکننده و حتی آزارنده خواهد بود.

دکتر متیو مک‌کی و پاتریک فاینینگ در ویراست چهارم کتاب تکنیک‌های شناختی برای افزایش عزت نفس (کتاب حاضر) توانسته‌اند جدیدترین، کارآمدترین و کامل‌ترین مجموعه تکنیک‌های شناختی را تدوین کنند تا خواننده بدون نیاز به مطالعه کتاب به روش مشابه قدم در مسیر افزایش عزت نفس خود بردارد.

این کتاب در ایالات متحده بیش از ۸۰۰ هزار جلد فروش داشته است به طوری که برخی از نویسندگان و روان‌شناسان مطرح دنیا آن را کتاب مقدس در حوزه عزت نفس می‌دانند. امید است خوانندگان با مطالعه این کتاب و انجام تکنیک‌های آن لذت تجربه احساس مثبت واقعی نسبت به خود را ببرند.

در ترجمه این کتاب تمام تلاش مترجم بر آن بوده است تا نثری روان و تا حد امکان نزدیک به زبان مبدأ ارائه شود با این حال گاهی تفاوت‌های فرهنگی یا مفاهیم خاص زبانی محدودیت‌هایی را به وجود می‌آورند که چندان قابل اجتناب نیستند بنابراین این اثر نیز مانند هر کتاب دیگری الزام‌عاری از اشتباه نیست. امید است خوانندگان صاحب‌نظر ما را از بازخوردهای سازنده خود بی‌نصیب نگذارند.

سید مرتضی ارجمندی نسب

تابستان ۱۳۹۷