

ارتقای عزت نفس ۱۰ راه حل ساده

چگونه به خود کم‌بینی خاتمه دهیم،
صاحب یک تصویر مثبت از خود شویم
و اعتماد به نفس داشته باشیم

تألیف

دکتر گلن. ر. شیرالدی

ترجمه

سرکار بابایی



کتاب ارجمند

سرشناسه: شیرالدی، گلن آر، ۱۹۴۷-م، Schiraldi, Glenn R
عنوان و نام پدیدآور: ارتقای عزت نفس، ۱۰
راہل ساده: چگونه به خودکم بینی خاتمه دهیم، صاحب یک
تصویر مثبت از خود شویم و اعتماد به نفس داشته باشیم
.../ تألیف دکتر گلن. ر. شیرالدی، ترجمه مرضیه بابایی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص رقعی

شابک: ۳-۷۶۴-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

عنوان اصلی: 10 Simple Solutions for

Building Self-Esteem: How to end Self-Doubt, Gain Confidence, and Create a Positive Self-Image, c2007.

موضوع: عزت نفس، Self-Esteem

شناسه افزوده: بابایی، مرضیه، ۱۳۶۲- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۸۷ ش ۵/۴ ۶۹۷/۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۴۷۴۲۰

دکتر گلن. ر. شیرالدی

ارتقای عزت نفس، ۱۰ راهل ساده

چگونه به خودکم بینی خاتمه دهیم، صاحب یک تصویر مثبت از خود شویم و اعتماد به نفس داشته باشیم

ترجمه: مرضیه بابایی

فروست: ۸۵۵

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: مرضیه شکی

مادر هنر: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید انکشد

چاپ: سامان صحافی، روشنگر

چاپ اول، از سال ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۳-۷۶۴-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

mandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر ۱۰، آذین پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مشهد، پلاک ۱۶-۳۸۴۴۱۰۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۳-۱۳۰۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۳۳-۲۷۷۶۲

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۸۰۱-۸۰۱

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۸۳-۲۸۰۱۴

بها: ۲۷۰۰۰ تومان

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

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹	سیاسگزاری
۱۱	سخن مترجم
۱۳	مقدمه
۱۵	۱ عزت نفس را بشناسید
۲۵	۲ توجه آگاهی به دست آورید
۴۱	۳ افکار منفی را خنثی کنید
۶۱	۴ نقاط قوت خود را بشناسید
۷۱	۵ از مراقبه های توجه آگاهی استفاده کنید

۶ لذت ببرید ۹۹

۷ قدر بدن خود را بدانید ۱۱۵

۸ با توجه کردن به بدن از ذهن خود مراقبت کنید ۱۲۵

۹ خصیت و روان خود را رشد دهید ۱۳۵

۱۰ نگرانی به آینده ۱۶۵

منابع پیشنهادی ۱۷۵

منابع ۱۸۳

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۸۹

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۹۱

بیوگرافی ۱۹۳

سخن مترجم

به نام خدایی که در این نزدیکی است

عزت نفس باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد. این احساس ارزشمند درونی با خوشحالی و رضایت از زندگی، انعطاف‌پذیری، مقاومت روانی و داشتن انگیزه برای زندگی سازند، و سالم‌همبستگی بالایی دارد. کسانی که عزت نفس پایینی دارند، در زندگی خود با مشکلات فراوان روبه‌رو می‌شوند، مشکلاتی نظیر خشم، افسردگی، اضطراب، نگرانی، سرزنش خود و دیگران و حتی مشکلات جسمانی مانند دردهای مزمن، ضعف سیستم ایمنی و نشانه‌های دیگر جسمانی. هیچ‌چیز در زندگی استرس‌زاتر از خودکم‌بینی وجود ندارد. خودکم‌بینی و فقدان حرمت نفس در روابط درون‌فردی و بین‌فردی افراد تأثیر حاد داشته است.

در این کتاب سعی شده است که بهترین رویکردهای سستی و مثبت‌اندیشی و غلبه در زمینه‌های مختلف را با هم ادغام کند. تکنیک‌های بازسازی شناختی-تکنیک‌های توجه آگاهی و مراقبه‌های مربوط به آن، درمان‌پذیرش و تعهد، سلسله مراتب کاهش استرس بر مبنای توجه آگاهی و تسکین رنج، ذکر نکاتی در مورد حفظ سلامت جسمانی، خواب، ورزش و تغذیه مناسب، پرداختن به موضوعاتی چون معنویت و اخلاق، نزدیکی به خداوند، بخشش نسبت به خود و دیگران و در آخر پیشنهاداتی

برای پیشگیری از بازگشت علائم ارایه شده است. این کتاب طیف وسیعی از مراقبه‌ها و تمرین‌های بسیار عینی و عملی درباره موضوع عزت‌نفس مطرح کرده است. گلن. ر. شیرالدی کتاب‌های زیادی درباره سلامت جسمانی و ذهنی انسان (عزت‌نفس، استرس، افسردگی، مهارت‌های ارتباطی، کنترل خشم و ...) به رشته تحریر درآورده است. استفاده از تمرین‌ها و تکنیک‌ها و دوره‌هایی که توسط او طراحی شده است به افراد زیادی در سرتاسر دنیا کمک کرده است. امید است مطالعه این کتاب برای درمانگران، علاقه‌مندان و افرادی که به راهبردهای مناسب در این حوزه نیازمند هستند، راهگشا باشد.

مرضیه بابایی

بهمن ۱۳۹۷