

به خود احترام بگذاریم

عزت نفس چیست و رابطه‌ی آن با موفقیت چگونه است

کریستین وِبر

ترجمه‌ی زاده امین‌ناصری



مؤسسه انتشارات فلسف

سرشناسه : وِبر، کریستین Webber, Christine

عنوان و نام پدیدآور: به خود احترام بگذاریم: عزت نفس چیست و رابطه‌ی آن با موفقیت چگونه است / نویسنده کریستین وِبر؛ ترجمه‌ی فاطمه امین‌ناصری.
مشخصات نشر : تهران، مؤسسه‌ی انتشاراتی فلسفه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۲۲۳۷ - ۴ - ۹

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

یادداشت : Get the self-esteem habit: how you can choose to have confidence and succeed in life, c2002.
عنوان اصلی:

عنوان دیگر : عزت نفس

موضوع : عزت نفس، اعتماد به نفس

شماره افزود : امین‌ناصری، فاطمه، مترجم

رده‌بندی ده‌بندی : ۱۳۹۷ ۲ و ۴ / ۵ / ۶۶۹۷ BF

رده‌بندی ده‌بندی : ۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی : ۱۸۸۲



مؤسسه‌ی انتشارات فلسفه

تهران، انقلاب، ۱۱، حرور، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۵ - ۶۶۹۵۰۱ - ۶۶۴۹۶۲۴

به خود احترام بگذاریم

عزت نفس چیست و رابطه‌ی آن با موفقیت چگونه است؟

کریستین وِبر

فاطمه امین‌ناصری

چاپ و صحافی: رامین

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزاً، به هر صورت، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و قابل پی‌گرد قانونی است.

فهرست مطالب

۷.....	۱: عزت نفس چیست؟
۱۱.....	مسئولیت شخصی
۱۲.....	پذیرش خود به طور کامل
۱۳.....	آیا اگر عزت نفس بالایی پیدا کنم، خیلی خود بین و خود پسند خواهم بود؟
۱۴.....	موارد زیادی از عزت نفس پایین در اطرافمان وجود دارد.
۱۵.....	ماریو ای بدتر
۱۶.....	پاسخ منحصر به فرد
۱۶.....	حمودهای پیرونی
۱۷.....	افرد مشهور
۱۸.....	از این راه که می‌رویم
۲۱.....	۲: رویارویی با مشکلات
۲۴.....	روابط
۲۶.....	شما، بدن تان و پیشینه تان
۲۷.....	کودکی
۲۹.....	رخداد های مهم اخیر
۲۹.....	فضا، معنویت و سبک زندگی
۳۷.....	۳: ارزیابی شخصی
۳۸.....	عمومی
۴۰.....	روابط
۴۴.....	شما، جسم تان و پیشینه تان
۴۷.....	کودکی
۵۳.....	وقایع مهم اخیر
۵۴.....	فضا، معنویت و سبک زندگی
۶۵.....	۴: عادت عزت نفس پایین شما از کجا آمده است؟
۶۹.....	وقتی گذشته و تربیت تان را بررسی می کنید چه احساسی دارید؟
۷۲.....	اگر والدین تان در قید حیات نباشند چه می کنید؟
۷۳.....	دفتر تصویری درست کنید
۷۴.....	نامه ای بنویسید
۷۵.....	تربیتی که در پایین بودن عزت نفس نقش دارد
۹۵.....	۵: تفسیرهای درونی منفی

- شرایط مشترکی که تفسیرهای درونی منفی مان را فعال می کنند..... ۱۱۳
- تشخیص تفسیر درونی منفی تان..... ۱۱۴
- تبدیل تفسیر درونی منفی به تفسیر درونی مثبت..... ۱۱۶
- ریشه‌ی تفسیرهای درونی منفی تان را پیدا کنید..... ۱۱۸
- ۶: با خوبی هایتان در تماس باشید..... ۱۲۱
- نمونه‌هایی از خوبی هایتان در دوران کودکی را بنویسید..... ۱۲۸
- رام بخش سریع (ده دقیقه‌ای)..... ۱۳۲
- ۷: چگونه باشیم تا مردم ما را دوست داشته باشند؟..... ۱۳۳
- مردم ما را چگونه می بینند..... ۱۳۴
- ویران‌گر باش اول: بار با مردم ملاقات می کنید چگونه به نظر می آید..... ۱۳۸
- پانزده جاذبه بر این ملاقات..... ۱۳۹
- پانزده دافعه در این ملاقات..... ۱۴۰
- چگونه دوستانی پیدا کنید..... ۱۴۲
- ۸: با خجالت خود درگیر شوید و عینیت نفس خود را بالا ببرید..... ۱۴۵
- جامعه‌هراسی..... ۱۴۶
- ۹: قاطعیت: چگونه با آرامش منظور تان را بیان کنید..... ۱۵۷
- خشم انفعالی..... ۱۵۹
- خشم پرخاش گرانه..... ۱۶۰
- قاطعیت بهترین روش است..... ۱۶۰
- قاطع تر به نظر خواهید رسید اگر جملات تان را با کلمه «من» شروع کنید..... ۱۶۱
- اما شاید یک داد و ببید از جانانه، هوا را صاف کند..... ۱۶۲
- ۱۰: با استرس خود کنار بیایید: زندگی تان را تنظیم کنید..... ۱۶۷
- اطمینان حاصل کنید که از خود مراقبت می کنید..... ۱۷۷
- ۱۱: در روابط دشوار، عزت نفس خود را حفظ کنید..... ۱۷۹
- چه چیزی طبیعی و چه چیزی غیرطبیعی است..... ۱۸۰
- ۱۲: دستیابی به عادت جدید خوب..... ۱۸۹