

کتاب کار عزت نفس

برنامه‌ای ساده و مؤثر برای:

دوست داشتن خود، رسیدن به ارزش درونی،
تفکر منطقی، قدردانی از بدن، تصدیق افکار،
بخشیدن خود، علاقه‌مندی به مراقبه....

گلن آر. شیرالدی

ترجمه‌ی مهدیه ورشادیان



مؤسسه انتشارات فلسفه

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار عزت نفس: برنامه‌ای ساده و مؤثر برای دوست داشتن خود،
علیه بر تردید به خود، رسیدن به ارزش درونی، تفکر منطقی، قدردانی از بدن، تصدیق افکار.... /
گلن آر. شیرالدی؛ ترجمه‌ی مهدیه ورشادیان.

مشخصات نشر: تهران: مؤسسه‌ی انتشاراتی فلسفه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۵۴۳۶ - ۴ - ۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی: The self-esteem workbook

یادداشت: بالای عنوان: کتاب راهنمای همراه «عزت نفس» با بیش از ۵۵۵ هزار نسخه به فروش رفته.

موضوع: عزت نفس Self-esteem

شناسه افزوده: ورشادیان، مهدیه، ۱۳۶۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۵/۶۹۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۳۳۳۹۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مؤسسه انتشارات فلسفه

کتاب کار عزت نفس

برنامه‌ای ساده و مؤثر برای: دوست داشتن خود، رسیدن به ارزش درونی، تفکر منطقی،
قدرت‌دلی از بدن، تصدیق افکار، بخشیدن خود، علاقه‌مندی به مراقبه....

نگارنده: بهیرالدی

مترجم: مهدیه وزشادیان

ویراستار: زهرا نبی‌سی

صفحه‌آرایی: فریده شهبازی

چاپ و صحافی: روز

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۳۶-۴-۱

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و
اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی،
تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹۶۶۹۵۰۷۲۵



<http://www.phalsapheh.com>



phalsapheh@gmail.com



[phalsaphehpub](https://www.instagram.com/phalsaphehpub)

فهرست

۷	 با پیشگفتاری از دکتر متیو مک کی و پاتریک فنینگ
۱۳	 مقلعه

بخش یکم

درک مفهوم عزت نفس

۱۷	 فصل ۱: چرا عزت نفس؟
۲۳	 فصل ۲: آماده شدن: آمادگی جسمانی
۳۵	 فصل ۳: عزت نفس و راه‌های تقویت آن

بخش دوم

عامل اول: حقیقت ارزشمندی بی قید و شرط انسان

۴۷	 فصل ۴: اصول ابتدایی ارزشمندی انسانی
۶۱	 فصل ۵: شناسایی و جایگزینی افکار خودتخریب‌گر
۸۱	 فصل ۶: پذیرش واقعیت: «اگر چه ... با این حال ...»
۸۵	 فصل ۷: توجه به ارزش درونی
۹۱	 فصل ۸: عادت تفکر تأیید کننده‌ی خود
۹۷	 فصل ۹: مروری بر ارزشمندی انسانی بی قید و شرط

عامل دوم: تجربه‌ی عشق بی قید و شرط

۹۹	 فصل ۱۰: اصول ابتدایی عشق بی قید و شرط
۱۰۹	 فصل ۱۱: یافتن، عشق ورزیدن، و التیام خود درون
۱۱۷	 فصل ۱۲: زبان عشق
۱۲۳	 فصل ۱۳: نظر مطلوب دیگران
۱۲۷	 فصل ۱۴: شناسایی و پذیرش ویژگی‌های مثبت