

مهربانی با خود درمانی

نویسنده: چری هارتمن

مترجم: ر. و. الی

مترجم: ق. جلالی

www.ketaboo.ir



شناسه : هارتمن، چری، ۱۹۴۷ - م.

عنوان و نام پدیدآور : مهربانی با خود درمانی، نویسنده : چری هارتمن

تصویرگر : ر. و.

مترجم : قصه جلالی

مشخصات نشر : تهران: پای ماه، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهر : ۲۰۰ ص ۷ - ۱۱ س م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۲۴-۱-۸

وضعیت فهرست نویسی : ف. ا.

یادداشت : عنوان اصلی Be good to yourself therapy

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان خود درمانی مهربان باش ترجمه ی صدف شفیعی توسط انتشارات دومان در سال ۱۳۷۷ منتشر شده است.

عنوان دیگر : ندارد

موضوع : خودسازی

شناسه افزوده : الی. آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر

شناسه افزوده : Alley.R.W

شناسه افزوده : جلالی، قصه، ۱۳۷۴، مترجم

شناسه افزوده : چشمی، عماد، ۱۳۷۷، صفحه آرا

رده بندی کنگره : ۶۳۷ BF

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۴۰۲۸۱

مهربانی با خود درمانی

نویسنده : چری هارتمن

مترجم : قصه جلالی

چاپ و صحافی : نهضت پویا

طراح و صفحه آرا : عماد چشمی

چاپ اول : ۱۳۹۹

شمارگان : ۲۰۰

بها ۱۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۲-۱-۸۰

تلفن دورنگا : ۰۲۱-۶۶۵۰۶۱۹۶

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ می باشد

پست الکترونیکی : barge.sabz@yahoo.com



نشر پری ماه

پیشگفتار

در کلاس درس بزرگ شدن، رفتارهای بسیاری را برمی گزینند که موجب شکست آنها می شود. آیا از اینکه عصبانی می شوید احساس گناه می کنید؟ آیا از احساساتتان خجالت می کشید؟ اگر اشتباه کنید یا شکست بخورید خودتان را سرزنش می کنید؟ اگر نیازها و خودتان را با اقلیت قرار دهید احساس گناه می کنید؟ «مهربانی با خود» مانعی تألیف شده است تا به شما کمک کند تصویری که شما را با صاف کردن زندگی کردن باز می دارد برطرف کند. درحالی که ممکن است امروزه افراد زیادی اعتماد به نفس را با زیاد روی یکی بگیرند. عشق و محبت واقعی به خود، زمانی شروع می شود که بفهمیم هر کدام از ما محصول خداوند هستیم. عشق ورزیدن به خود، عشق ورزیدن به خداوند خالق است. به علاوه شما نمی توانید هدیه ای برای دیگران باشید مگر اینکه برای سلامت و رشد فیزیکی روانی و معنوی خود تلاش کنید. با خودتان مهربان باشید. از ایراد کتاب لذت ببرید و بگذارید قوانینش شما را به سمت زندگی در صلح و تعادل بیشتر راهنمایی کند.