

۱۲۵۶۱۸۱

خودت باش

راهنمای نوجوانان برای خودپذیری

و عزت نفس پایدار

تألیف

میشل اسکین

کلی اسکین

ترجمه

دکتر سید منافی

دکتری برنامه‌ریزی شهری

داود منافی

کارشناس ارشد مشاوره



کتاب ارجمند



سرشناسه: اسکین، میشل (Skeen, Michelle)

عنوان و نام پدیدآور: خودت باش راهنمای نوجوانان برای خودپذیری و عزت نفس پایدار/ تألیف میشل اسکین، کلی اسکین؛ ترجمه سمیه منافی، داود منافی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۱۷-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

عنوان اصلی: Just as you are: a teen's guide to self-Acceptance & lasting self-esteem, c2018.

موضوع: عزت نفس نوجوانان-- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: خودپذیری-- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: نوجوانان-- راه و رسم زندگی- ادبیات کودکان و نوجوانان

شناسه افزوده: اسکین، کلی (Skeen, Kelly)

شناسه افزوده: منافی، سیده سمیه، ۱۳۶۵-، مترجم.

شناسه افزوده: منافی، داود، ۱۳۶۱-، مترجم.

رده بندی کنگره: BF۷۲۴/۳

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۵۹۹۲۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

میشل اسکین، کلی اسکین

خودت باش راهنمای نوجوانان برای خودپذیری و

عزت نفس پایدار

ترجمه: دکتر سمیه منافی، داود منافی

فروست: ۱۸۳۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، خرداد ۱۴۰۱، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۱۷-۱

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

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۱، تلفن: ۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۳۴۰۰۰ 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

۵.....	یادداشت ناشر
۸.....	مجموعه راه حل ها برای کمک فوری
۹.....	مقدمه مترجم
۱۰.....	معرفی
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول چه خبر از احساسی که درباره خودم دارم؟
۲۲.....	فصل دوم در پشت پرده رفتارهای من چه می گذرد؟
۳۳.....	فصل سوم فهمیدن چه چیزی برای تان مهم است؟
۴۶.....	فصل چهارم با خود و دیگران ارتباط برقرار کنید
۵۹.....	فصل پنجم ذهن آگاهی و منتقد درون
۷۶.....	فصل ششم من در طوفان هیجانی
۹۵.....	فصل هفتم روابط و رفتارهای یاری بخش
۱۰۶.....	فصل هشتم چگونه در مسیر بمانم؟
۱۱۰.....	منابع
۱۱۱.....	درباره نویسندگان

یادداشت ناشر

همه ما در حال دست و پنجه نرم کردن با بخش‌هایی از وجود خود هستیم و احساس می‌کنیم در برخی جنبه‌ها آنگونه که باید خوب نیستیم. اما این نیاز مشترک آدمیان برای دیده شدن، نه تنها طاقت‌فرسا و ناامیدکننده است، بلکه تنهایی را هم افزون‌تر می‌کند. همان‌طور که در ادامه، در حالی که داستان‌های مبارزه و تلاش برای کافی بودن را می‌خوانید، تمرینات را نیز انجام دهید و متقد درونی خود را به چالش بکشید و یاد بگیرید که خودتان را بپذیرید، درست همان‌طور که هستید و با همان شفقت و گرمی که دوست صمیمی خود را می‌پذیرید.

جانت ماروتا، دکترای تخصصی، نویسنده کتاب پنجاه قدم از ذهن آگاهی تا عزت نفس

بسیاری از جوانان با احساس «خوب نبودن» یا باور اینکه چیزی اساساً در آن‌ها اشتباه است، دست و پنجه نرم می‌کنند. «خودت باش» راهنمای گام به گام برای خنثی کردن باورهای منفی است. میشل و کلی اسکین، ابزارهایی برای درک و فهم خود، شناسایی نقاط قوت و تغییر عادت‌های ناسالم ارائه می‌دهند. آن‌ها ذهن آگاهی و خودشفقتی را به زبان ساده آموزش می‌دهند به طوری که هر کسی را مجذوب خود خواهد کرد، حتی کسانی که به کتاب‌های خودیاری اعتماد کافی ندارند.

آن ماری دوبوز، کارشناس ارشد ازدواج و خانواده‌درمانی (MFT¹)، نویسنده کتاب کار کمال‌گرایی در نوجوانان

این کتاب ابزارهای مؤثر برای مقابله با احساس بی‌کفایتی، بی‌ارزشی و عزت نفس پایین ارائه می‌کند که در بین نوجوانان بسیار رایج است. خوانندگان، استراتژی‌هایی را برای خودپذیری، تغییر الگوهای تفکر منفی و برقراری ارتباط مؤثر یاد می‌گیرند. این کتاب مانند آب زلال و شفاف است و خواندن آن آسان و پر از تمرین‌های عملی است. توصیه می‌شود حتماً این کتاب را مطالعه کنید.

مارتین ام آنتونی، دکترای تخصصی، صاحب برد روان‌شناسان حرفه‌ای آمریکا (ABPP²)، استاد روانشناسی در دانشگاه رایرسون در تورنتو، کانادا و نویسنده کتاب کار شرم و اضطراب اجتماعی و کتاب کار ضد اضطراب.

1. Marriage and Family Therapy
2. American Board of Professional Psychology