

۲۱۰۶۴۰۹

بهبود عزت نفس

نویسنده: کریستین پک

ترجمه:

مسعود پاینده فرد

دکتر سیملا خورشیدی

ویراستار: شیلا صمیی

فاطمه موحدرا

ویراستار ادبی: دکتر اردوان هوا

انتشارات آپریس

۱۳۹۹

سرشناسه	: پک، کریستین Peak, Christian
عنوان و نام پدیدآور	: بهبود عزت نفس / نویسنده کریستین پک؛ ترجمه‌ی مسعود پاینده فرد، سهیلا خورشیدی؛ ویراستاران شیدا صمیمی، فاطمه موحدراد؛ ویراستار ادبی اردوان تقوا.
موضوعات شری	: ۱۳۹۹. تهران: آپریس
مشخصات ظاهری	: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م. ۱۲۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۰۱-۷۷-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Self esteem for introvert people....
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: Self-esteem
شناسه افزوده	: مترجم - پاینده فرد، مسعود،
شناسه افزوده	: مترجم - خورشیدی، سهیلا،
رده بندی کنگره	: ۵۶۹۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲۶۰۸۶

بهره‌های نفس

مسعود پاینده، مترجم: سهراب خورشیدی

آپریس

نسخه ۱۰۰۰

اول ۱۳۹۵

نومان ۳۰۰۰

که نویسنده

که ناشر

که شمارگان

که نوبت چاپ

که قیمت

ISBN: 978-622-6601-77-1



تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۲۲۶۴۵۱۹۶

وب سایت: apribook.com

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه
۱۹.....	فصل اول: عزت نفس چیست؟
۳۱.....	فصل دوم: اهمیت عزت نفس
۳۷.....	فصل سوم: پیامدهای عزت نفس
۴۱.....	فصل چهارم: ویژگی های افراد درونگرا
۴۷.....	فصل پنجم: عزت نفس در مقابل سایر ویژگی های مشابه
۵۵.....	فصل ششم: توقف خود انتقادی و شروع به خود ستیزی
۶۱.....	فصل هفتم: عزت نفس نرمال در مقابل عزت نفس پائین
۷۳.....	فصل هشتم: آیا افراد درونگرا می توانند تبدیل به افرادی بیرونگر شوند؟
۸۷.....	فصل نهم: ارتباط با دیگران
۹۵.....	فصل دهم: اهداف و روش های مفید برای دستیابی به آنها
۱۰۵.....	فصل یازدهم: خودتان را با دیگران مقایسه نکنید
۱۱۱.....	فصل دوازدهم: خودارزشمندی
۱۱۷.....	فصل سیزدهم: زندگی هوشمندانه

پیشگفتار

بارها در مراودات اجتماعی با افرادی مواجه شده اید که بسیار توانمند و قدرتمندانه در برقراری رابطه با سایرین جذب روابط جدید، انجام سخنرانی های موفق و ... عمل نموده مرتباً در حال رشد و توسعه پیش و دستیابی به اهداف مورد نظرشان هستند. گاه نیز افرادی را که به هنگام گفتگو با یک غریبه، موقع شرکت در یک کنفرانس ساده یا برای ابراز آنچه در ذهنشان نهفته است؛ شدیداً دچار تپش قلب، رنگ پریدگی، لرزش صدا و ... شده نتوانسته اند خود را به خوبی ابراز کنند؛ مشاهده نموده اید. شاید هم موقع خواندن این عبارات در سال تطابق ویژگی های ذکر شده با خودتان باشید! اما آنچه اهمیت دارد آن است که با خواندن سطور بالا در ذهن همه ما کلمه ای مانند اعتماد به نفس تداعی شد و یا احتمالاً عزت نفس. راستی رفتارهایی که نام بردیم حاصل تفاوت در کدام ویژگی است: اعتماد به نفس یا عزت نفس؟ آیا این دو باهم رابطه دارند؟ عزت نفس درونی است یا بیرونی؟ عزت نفس را می توان بهبود داد یا ارتقاء بخشید؟

کدامیک از دو دسته رفتارهای مطرح شده در درونگراها بیش تر است؟ در برونگراها چگونه؟ برونگراها راحت تر زندگی می کنند یا درونگراها؟ چگونه؟ یک فرد درونگرا می تواند عزت نفس خود را بهبود دهد؟ و ... شاید این ها پرسش های افراد بسیاری باشند که خوشبختانه پاسخ همه آن ها و همینطور پاسخ سوالات مرتب دیگر نیز در کتاب پیش رو آورده شده اند تا بتوانند شما را در داشتن یک زندگی موفق تر با استرس های کمتر و آرامش بیش تر یاری رسانند.

امیدوارم با خریدن کتاب (بهبود عزت نفس) لذت زندگی را عمیق تر بجشید.

مترجمان کتاب بسیار عزیزان خواهند شد تا از نظرات شما دوستان صاحب اندیشه در مورد کتاب شان ما را مطلع سازند. برای بهبود کارهای بعدی خویش از این نظرات بهره مند گردند. راه های ارتباطی را به شرح ذیل می باشند:

khoshidisoheila@yahoo.com
ardavantaghva@gmail.com
تلفن مشاوره: ۹۰۹۹۰۷۰۶۱۴
۹۰۹۹۰۷۰۳۰۱
۹۰۹۹۰۷۰۳۰۷