

خودباوری درمانی

نویسنده:

دانیل گریپو

مترجم
آ...

مترجم

مهدی سجودی



Grippe, Daniel

سرشناسه : گریپو، دانیل

عنوان و نام پدیدآور : خودبیاوری درمانی / نویسنده دانیل گرپو؛ تصویرگر آر. وی. آلی؛ مترجم

مهدی سجودی

مشخصات نشر : تهران : مهراندیش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۸۶ ص. : مصورا ۱۷×۱۱ س.م

شابک : 978-964-6799-68-4

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

پادداشت : فارسی-انگلیسی

Believe-in-yourself Therapy, ©2006 : عنوان اصلی :

عزت نفس :

اعتماد به نفس :

آلی، رابرت دبلیو، ۱۹۵۵م - ، تصویرگر :

Alley, R. W. (Robert W.) :

مترجم : مهدی، ۱۳۴۰ - ، مترجم :

ک. گ. ۴ / ۵ / ۶۹۷ BF

ردیفی دبوی : ۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۰۶۵۴



انتشارات مهراندیش

تهران، خیابان پاسداران، خیابان محمود گل‌نبی، بعد از خیابان حق‌نور (از منظر)، پلاک ۳۳،

واحد ۲ تلفن: ۲۲۸۸ ۱۱۳۵ - ۲۲۸۸ ۱۳۳۵

e-mail: mehrandish@gmail.com

خودبیاوری درمانی

دانیل گریپو : تصویرگر: آر. وی. آلی : مترجم: مهدی سجودی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: حروفچینی هُما (امید سیندکاظمی) : چاپ اول: تهران

چاپ: صنوبر : شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه : قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۳-۶۸ - ۶۷۹۹ - ۹۶۳ - ۹۷۸ : شماره نشر: ۸۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات مهراندیش است.

سابقه پریان انتشارات آبی (Abbey Press)

شخصیت‌های سلسله کتاب‌های «کمک پریان»^۱ برای نخستین بار در سال ۱۹۸۷ میلادی در کتاب کوچکی به نام «با خود خوب به دن‌درمانی» ظاهر شدند که می‌کوشیدند مفاهیم و توصیه‌های ارزشمند را با بیانی اندرزگونه و جذاب و البته آمیخته با طنز و شوخی، به همراه نوعی تصویرگری زیبا و مبتکرانه منتقل کنند. و این نخستین بار نبود که پریان در کتاب‌ها ظاهر شدند؛ پس از آن، کتاب‌های دیگر از این سری منتشر شدند و تاکنون نیز انتشار این کتاب‌ها به همراه برخی هدایا و محصولات مربوطه ادامه دارد. شخصیت بسین، دوست داشتنی و محبوبی که در اولین کتاب «کمک پریان» ظاهر شد، پری با پیشانی که کلاه‌ی بر سر داشت که روی آن شمعی روشن بود، بندها، یک پری پرشور و نشاط دیگر که در لابه‌لای موهایش شاخه‌های گل‌ها گرفته بودند به او اضافه شد. این دو پری پر نشاط، دل‌نازک، پره‌جو، مهربان و دوست‌داشتنی به همراه جمع سرزنده پریان، در همان حال که به هم نشاط و زیبایی، سرزندگی و خلاقیت، کمال و آرامش و مجازات‌های رمز و راز عشق خداوند را به ما منتقل می‌کنند، نکاتی حیرت‌انگیز را نیز به ما می‌آموزند. این مخلوقات کوچک، با دماغ‌های دراز و بسیار لطیفی که دارند، راهنمایی‌های پریان را برای برخورداری از یک زندگی سالم و غنی، به ما می‌نمایانند.

مقدمه

گاهی اوقات زندگی گرفتار نابسامانی و تلاطم می‌شود. ممکن است شاهد مرگ عزیز باشی، یک بیماری و یا جراحی سخت اتفاق بیفتد، خانه و یا شغل خود را از دست بدهی، یک زندگی مشترک بهم ریخت، یا اتفاقات و خسارات ممکن است برای همه ما رخ بدهند.

در چنین مواقعی چه‌بسا در قدرت تشخیص خود دچار تردید شویم، باوری عزت نفس خویش را از دست بدهیم و احساس شکست در دنیا سردرگمی و خالی شدن از درون نماییم.

اندیشه‌ها را از سر بلند که در این کتاب کوچک گرد آمده‌اند، امید و دلگرمی را در شما بیاور که دوستش دارید زنده می‌کنند و با ارائه گام‌های ساده و سادگی، ریشه گشت اعتماد به نفس و خودباوری را فراهم می‌سازند. و این است که شما برای بهتر شدن، سازگاری و افزایش اعتماد به نفس به نیازمندید، در وجود خودتان دارید. فقط کافی است از نو شروع کنید. خوبی‌ها و امکاناتی که در درون شما و محیط پیرامونتان قرار دارد، فصل کنید.

این کتاب قصد دارد به شما کمک کند تا با اعتماد به نفسی که از نو ساخته شده است، عاقلانه‌تر و قدرتمندتر ریشه گشت زندگی را با هدف و احساس رضایت، به پیش ببرید.

اگر خود را باور کنید، زندگی بر پاشنه میل شما خواهد برخیزد.

آیا یادتان هست که در دوران کودکی چطور همه
 چیز شدنی به نظر می‌آمد؟ وقتی بازی می‌کردیم،
 وقتی همراه باد می‌دویدیم و وقتی در تخیل خود
 قلعه‌های بلندی در آسمان بنا می‌کردیم ...
 پارسا، همه عالم بودیم!

Do you remember, as a child, how
 everything seemed possible? When we
 played, we ran with the wind, we
 built castles in the sky, we were
 masters of the universe!