

کتاب کار عزت نفس

(ونثه نوجوانان)

فعالیت‌هایی برای کمک به افزایش اعتماد به نفس و دستیابی به اهداف

خودتان را دست کم نگیرید.

خودتان را قبول داشته باشید.

به خودتان اعتماد کنید.

لیزا ام اسکاب

مترجمان: زینت‌السادات میرغفوریان؛ فرخنده رمضان‌نژاد

سر شناسنامه: اسکاب، لیزا ام.
عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار عزت نفس (ویژه نوجوانان) : فعالیت هایی برای افزایش اعتماد به نفس و دستیابی به اهداف.../نویسنده لیزا ام اسکاب؛ مترجمان زینب السادات میرغفوریان، فرخنده رضائی نژاد.

مشخصات نشر: تهران، پیک مشاور، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۲۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۷۵-۶-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی
The self-esteem workbook for teens: activities to help you build confidence and achieve your goals ..., 2013

موضوع: عزت نفس نوجوانان

موضوع: Self-esteem in adolescence

شناسه افزوده: میرغفوریان، زینت السادات، ۱۳۵۹ - مترجم

شناسه افزوده: رضائی نژاد، فرخنده، ۱۳۵۳ - مترجم

رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۶ هالف ۴/۳ /BF۷۲۴

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۹

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۹۰۰۸۸



کتاب کار عزت نفس

(ویژه نوجوانان)

نویسنده: لیزا ام اسکاب

مترجمان: زینت السادات میرغفوریان؛ فرخنده رمضانی نژاد

ویراستار: سروش ملت پرست

صفحه آرایی و طراحی جلد: استودیو رویش

ناشر: انتشارات پیک مشاور

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰-۹۸۲۷۵-۶-۵

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: ۰۹۲۰۴۸۸۰۱۸۰-۰۹۲۰۴۸۸۰۲۸۰

PeykemoShaver.com

فهرست

۱۱.....	سخنی با والدین و متخصصین.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	عزت نفس سالم به چه معناست؟.....
۱۹.....	ماجرای شما.....
۲۳.....	نقاط ثبت شما.....
۲۷.....	پیام‌های شیمیایی مغز.....
۳۱.....	پیام‌های خانوادگی.....
۳۷.....	پیام‌های اجتماعی.....
۴۱.....	پیام‌های خویشتن.....
۴۷.....	حقیقت در مورد ارزش انسان.....
۵۱.....	کمال گونه‌گونی.....
۵۵.....	در مورد بدن.....
۶۱.....	در مورد اشتباه‌ها.....
۶۵.....	در مورد مقایسه.....
۶۹.....	در مورد قضاوت.....
۷۵.....	خود اصيل شما.....
۸۱.....	شما چه جایگاهی در نزد خانواده دارید؟.....
۸۷.....	شما چه جایگاهی در نزد دوستان دارید؟.....
۹۱.....	شما چه جایگاهی در جامعه دارید؟.....
۹۷.....	ندانستن عیب نیست.....
۱۰۱.....	کشف مواردی که دوست دارید و مواردی که دوست ندارید.....
۱۰۵.....	کشف رؤیاهای شما.....
۱۰۹.....	کشف باورهای شما.....
۱۱۵.....	کشف تمایلات شما.....
۱۲۱.....	فشار همتایان.....

- ۱۲۵ شما در عالم
- ۱۲۹ چرا اینجا هستید؟
- ۱۳۳ قدرت نگرش
- ۱۳۹ قدرت مدیریت احساسات
- ۱۴۵ قدرت ناشی از تحمل ناراحتی
- ۱۵۱ قدرت مسئولیت پذیری
- ۱۵۷ قدرت شهود
- ۱۶۳ قدرت شکرگزاری
- ۱۶۹ قدرت انبوهی
- ۱۷۵ قدرت اعمال
- ۱۸۱ قدرت افکار شما
- ۱۸۹ قدرت عزم شما
- ۱۹۳ قدرت تصمیمات مثبت شما
- ۱۹۹ قدرت روبه‌رو شدن با چالش‌ها
- ۲۰۳ قدرت اهداف واقع‌گرایانه
- ۲۰۹ قدرت پشتیبانی
- ۲۱۵ قدرت؛ یک نیروی فراطبیعی

مقدمه

خواننده گرامی

به اولین مرحله یک سفر مهم (سفر به خویشتن) خوش آمدید. در این کتاب فعالیت‌هایی ارائه شده است که به شما کمک می‌کنند جواب این سؤالات را پیدا کنید: من چه کسی هستم؟ چطور شد که من «من» شدم؟ قرار است به کجا برسم؟ مفهوم «ارزش خویشتن» به شما معرفی خواهد شد و از شما خواسته خواهد شد که در کنار آن به اندازه هر فرد دیگری در روی زمین ارزش دارید.

بعضی از فعالیت‌ها در شناخت عوامل خارجی مؤثر بر اندیشه‌ها، احساسات و رفتارهای شما مفید خواهند بود. سایر فعالیت‌ها به شما کمک خواهند کرد که بفهمید قبل از تأثیرپذیری از طرف هر شخص یا هر چیز دیگر، ناخودآگاه چه می‌فکرید.

شما یاد خواهید گرفت که زمانی که تحت فشار خارجی قرار دارید، به خود اسیلتان راست بگویید. شما ابزارهای بسیاری را در کتاب خواهید یافت که به شما کمک خواهند کرد در مسیر زندگی خود با موفقیت پیش بروید و پیامدهای مثبت را به طرق اندیشه‌ها و انتخاب‌های خود تحقق بخشید.

یکی از مقدمات پایه این کتاب «همین‌طور هستی خیلی عالی است» است. این یکی از اصول اساسی عزت‌نفس سالم است: ما بی‌قید و شرط خود (نقاط ضعفمان، نقاط قوتمان و در کل، همه چیزمان) را می‌پذیریم. بعضی از فعالیت‌ها به تقویت این مفهوم در ما کمک خواهد کرد. سایر فعالیت‌ها نیز به شناسایی نقاط مثبت و تمرکز روی آن‌ها کمک خواهند کرد، بنابراین حتی زمانی که نمی‌توانید باور کنید واقعاً مطلوب هستید، چیزی برای ستودن دارید.

پذیرش هر بخش از خودمان به معنای این نیست که تلاشی برای بهبود یا رشد نمی‌کنیم. همچنین فعالیت‌هایی وجود دارند که نحوه دستیابی به قدرت درونی، مقابله با چالش‌ها و دستیابی به اهداف را به شما می‌آموزند. خواندن و تکرار سخنان در پایان هر فعالیت، به تبدیل شدن این مفاهیم به واقعیت برای شما کمک خواهند کرد.

امیدوارم یاد بگیرید که واقعیت ارزش درونی خود به عنوان یک موجود زنده را بشناسید و بپذیرید. چون زمانی که شما واقعاً به این درک رسیدید که با بقیه برابر هستید، می‌توانید خود را در معرض عشق و پذیرش خود قرار دهید. این اساس عزت‌نفس سالم است.

مطمئن باشید با هر احساسی که همین الان دارید، از این شجاعت برخوردارید که این سفر هیجان‌انگیز را شروع کنید. از مخاطره کردن اجتناب نکنید. من بهترین آرزوها را برایتان دارم.

لیزا ام. اسکاب