

به نام هستی بخش

از خود ویرانگری

تا

حرمت نفس

دالیا:

جی. لیندن فیلد

مترجم:

فاطمه سادات موسوی

سید جعفر ساداتیان



انتشارات ما و شما

سرشناسنامه: لیندن فیلد، گیل Lindenfeid, Gael
 عنوان و نام پدیدآور: از خود ویرانگری تا حرمت نفس / لیندن فیلد،
 مشخصات نشر: تهران: ما و شما، ۱۳۹۷
 مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص ۵/۱۴ ۵/۲۱
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۲۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 یادداشت: Self esteem: simple steps to build your confidence, 2014

موضوع: عزت نفس
 موضوع: Self-esteem
 ناشر افزوده: موسوی، فاطمه سادات / مترجم
 شناسه افزوده: ساداتیان، جعفر / مترجم
 ده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۴ الف ۹ / ج ۶۳۲ BF
 ده بندی ۱۵۸ / ۱
 شما کتابشناس ملی: ۵۵۱۵۱۱۵

از خود ویرانگری تا حرمت نفس



انتشارات ما و شما

نویسنده: جی. لیندن فیلد
 مترجم: فاطمه سادات موسوی
 ناشر: ما و شما
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول
 سال چاپ: ۱۳۹۸
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۲۳-۸
 قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات ما و شما:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین پلاک ۳

تلفن: ۸۸۲۴۳۶۴۷ - ۸۸۲۷۰۷۹۱ - ۰۲۱

www.ma-shoma.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت، تکثیر و اقتباس از آن منوط به اجازه کتبی می‌باشد.

فهرست

۲.....	مقدمه
۸.....	بخش اول: کشف عوامل ضروری و مهم
۳۶.....	بخش دوم: اصول اولیه‌ی اقدام و عمل
۳۷.....	فصل ۱۰: کلیدهای طلایی حرمت نفس
۴۷.....	فصل سوم: راهکاری برای درمان زخم‌های احساسی - عاطفی
۷۸.....	فصل چهارم: روش طلایی برای از بین بردن عادت‌های خود ویرانگر
۹۲.....	فصل پنجم: راهکارهایی برای مساجت‌الخواه
۱۳۵.....	بخش سوم: تکنیک‌های خودیاری
۱۳۸.....	فصل ششم: اصلاحات بزرگ
۱۸۴.....	فصل هفتم: توجه و رسیدگی دائمی
۲۰۰.....	فصل هشتم: راهکار رویارویی با تصادف
۲۱۴.....	فصل نهم: به دیگران کمک کنیم تا آنها نیز حرمت نفس خود را بسازند

مقدمه

شاید این آرزوی من برای شما کمی غیرقابل باور باشد؛ آرزو داشتم در دنیایی زندگی می‌کردم که نیازی به نگارش دوم کتاب «روش‌های ساخت و تقویت حرمت نفس» وجود نداشت.

این اشتیاق و میل فراوان همواره در وجودم برقرار بوده و هست؛ من از ته دل ترجیح می‌دهم در دنیایی زندگی کنم که حرمت نفس همه انسان‌ها در حد اعلای آن باشد. چرا که عمیقاً به این باور رسیده‌ام اگر چنین شده دنیای خونی ما تبدیل به مکانی شادتر، امن تر و قطعاً لذت بخش‌تر خواهد شد.

در همین راستا، بر آغاز هزاره‌ی جدید، نشانه‌های دلگرم‌کننده‌ای به چشم می‌خورد. هنگامی که برای اولین بار در سال ۱۹۹۴ نوشتن این کتاب را آغاز کردم آگاهی‌های من از این موضوع اندک بود. ساخت و تقویت حرمت نفس، هنوز به عنوان یک مبحث مبهم بود که توسط عده‌ی اندکی از مردم در حوزه‌ی درمان استفاده می‌شد. امروز که زمان چندانی از نگارش این کتاب نگذشته، نه تنها اکثر مردم می‌دانند منظور از «حرمت نفس» چیست بلکه هرگاه حق و حقان آنها توسط دیگران زیر پا گذاشته شود، صدای اعتراضشان واضح و رسا به گوش می‌رسد. حالا آنها دیگر ارزش این گنج درونی را به خوبی می‌دانند و خواهان حفظ و نگهداری آن هستند. به عنوان مثال:

* در محل کار، کارمندان خواهان توجه و تشویق بیشتر از سوی کارفرمای خود هستند.

* در خانه، بچه‌ها خواهان توجه و نوازش عادلانه و بدون تبعیض از سوی والدین هستند و از آنها می‌خواهند برایشان وقت بگذارند و نیز

هرگونه تحقیر از سوی والدین را رد می کنند.

* در رابطه ها، هر دو طرف خواهان احترام و توجه متقابل به نیازهای شخصی بوده و هرگاه احساس کنند بی ارزش شمرده می شوند اعتراض خود را نشان می دهند. حتی در اجتماع امروز که هیچ چیز از نگاه کنجکاو مردم پنهان نمی ماند شاهدیم افراد سرشناس و معروف خواهان آن هستند که در برابر نگاه کنجکاو و جست و جوگر عکاسان و خبرنگاران سمج و جنجال آفرین از آنها محافظت شود. به ادعای آنها مردم و ولع رسانه ها برای جذب مخاطب و ساخت برنامه های پوچ و بی محتوا حزن آفرینند بودن را در آنها آسیب زده و آنها را به سمت مصرف برشی های همار الکلی، موادمخدر و در نهایت افسردگی سوق می دهد.

با توجه به آنچه گفته شد به عقیده ی من نشان دادن توجه انسانی بیشتر و نیز احترام به یکدیگر تنها راه چاره نیست.

به همین دلیل این کتاب را به عنوان یک راهنمای خودیاری نوشتم و نیز انگیزه ای شد تا با شور و شوق و فکر و تدبیر و آرزویش مجدد آن باشم. شاید روزی آرزوی من برآورده شود و توانایی سلامت و تقویت حرمت نفس در درون همه بوجود بیاید. شاید روزی برسیم که همین های مربوط به تقویت حرمت نفس تبدیل به یک رسم و عادت شخصی و چه بسا فرهنگی شود. در این دوران و در دنیایی که به سرعت در حال تغییر و گسترش است و نیز رقابت سراسری حرف اول را می زند مهارت ها و ابزار مربوط به تقویت حرمت نفس بیش از هر زمان دیگری مورد نیاز است.

در نهایت باید بدانیم خود ما مسئول حفظ و مراقبت از حرمت نفس مان هستیم.