

۲۱۴۴۴۸۶

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

من کم ارزش

تعالایان عشق و قدرت خود را باز یابید
صدای باردارند درونی تان را دگرگون کنید
ارزش حقیقی آن را بیابید

دکتر ایلین ان. آرون

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

Aron, Elaine

: آرون، ایلین، ۱۹۴۴ - م.

سرشناسه

: من کم‌ارزش: تعادل میان عشق و قدرت خود را باز یابید صدای بازدارنده

عنوان و نام پدیدآور

درونی‌تان را دگرگون کنید، ارزش حقیقی‌تان را بیابید / ایلین ان. آرون؛

مترجم فرناز فرود؛ ویراستار محمدعلی معصومی.

: تهران، صابرین، ۱۳۹۹.

مشخصات نشر

: ۳۲۴ ص.

مشخصات ظاهری

: کلیدهای مدیریت زندگی.

فروست

: ۳-۸-۶۶۶۵-۶۲۲-۹۷۸

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

: The undervalued self: restore your love, c 2010 عنوان اصلی:

یادداشت

: تعادل میان عشق و قدرت خود را باز یابید صدای بازدارنده درونی‌تان را

عنوان دیگر

دگرگون کنید، ارزش حقیقی‌تان را بیابید.

: Self، خود:

موضوع

: Love، عشق:

موضوع

: Interpersonal relations، روابط بین اشخاص:

موضوع

: Self - actualization (Psychology)، خودسازی:

موضوع

: فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم

شماره جزو

: BF ۶۹۷

رده‌بندی کنگ

: ۱۵۸

رده‌بندی

: ۷۳۱۵۴۷۵ شماره کدبشناخت ملی



۸۸۹۶۸۹۰ مؤسسه انتشارات صابرین

من کم‌ارزش

دکتر ایلین ان. آرون

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: محمدعلی معصومی

چاپ اول: جلد: نادیا دلپیش

تعداد: ۱۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۹

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳۰-۸

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	 سخن ناشر
۷	 مقدمه
۱۳	 فصل اول. رتبه‌بندی، پیرمختاری و من‌کم‌ارزش
۵۲	 فصل دوم. شش روش محافظت از خود به منظور انکار رتبه پایین
	 فصل سوم. دلایلی درگذشته‌ها، عث می‌شوند خودمان را دست‌کم
۹۲	 بگیریم
۱۳۵	 فصل چهارم. درمان من‌کم‌ارزش با پیوند جوی
۱۷۰	 فصل پنجم. پیوندجویی با معصوم
۲۰۴	 فصل ششم. پرداختن به منتقد درونی و حمایتگر آرمان
۲۴۹	 فصل هفتم. چگونه با پیوندجویی روابط را عمیق‌تر کنیم
۲۷۵	 فصل هشتم. رابطه صمیمانه مداوم: گام نهایی در درمان من‌کم‌ارزش
۳۰۷	 فصل نهم. رهایی از من‌کم‌ارزش
۳۱۲	 پیوست ۱. چگونه یک روان‌درمانگر خوب بیابید
۳۲۱	 پیوست ۲. جدول‌های بحران

سخن ناشر

انتشارات صابرين سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين