

اعتقاد به نفس

مترجم : تینا حمیدی

چاپ اول: ۱۳۹۱

چاپ و صحافی: نهضت پویا

طراحی جلد و صفحه آرایی: احسان اصفهانیان

شمارگان: ۳۰۰

بها: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴۷-۰۹-۶

کلیه ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



نشرهنوز

سرشناسه : کاتافیاش، کارن
Katafiasz, Karen

عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس/نویسنده کارن کاتافیاش؛ تصویرگر ر. و. آلی؛ ترجمه تینا حمیدی.

مشخصات نشر: تهران: نشر منور، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۸۰ص: مصور(بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴۷-۰۹-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Self-esteem therapy, c. ۱۹۹۵.

موضوع: عزت نفس

موضوع: عزت نفس — جنبه‌های مذهبی

شناسه افزوده: حمیدی، تینا، ۱۳۴۸ - ، مترجم

شناسه افزوده: Alley, R.W. (Robert W.)

شناسه افزوده: حمیدی، تینا، ۱۳۴۸ - ، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۶۰/۵۷۵BF/۶۹۷/ع ۱۶۰۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۷۷۰۶۷



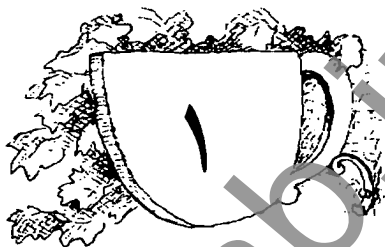
عده‌ای از ما تمام زندگی خود را صرف می‌کنیم تا با فضای تهی درون خود روبه‌رو نشویم، با آن خلأ دردناکی که حس خطاکاری و شرمندگی را به ما منتقل می‌کند.

ممکن است سعی کنیم این درد را با موفقیت‌ها و دستاوردهای مادی، یا با رفتارهای ناسالم آرام کنیم یا شاید به دیگران پناه ببریم تا به قول برنارد شاو این «حفره روح» را پر کنیم. در این صورت ما اعتماد به نفس نداریم.

اعتماد به نفس تنها داشتن افکار یا باورهای مثبت نیست. اعتماد به نفس در عمق هویت فرد این باور را به وجود می‌آورد که من همین طور که هستم - با همه احساسات و نقص‌هایم - قابل قبول، قابل احترام و دوست‌داشتنی‌ام.

منشاء اعتماد به نفس در اعماق کودکی هاست، در همان لحظات اول که طفل آسیب‌پذیر می‌خواهد تا سرپرست‌های او، نیازهایش را تأمین کنند. این نیازها فراتر از امنیت و تغذیه جسمانی هستند. کودک باید بدون قید و شرط پذیرفته شود و مورد محبت و عشق قرار گیرد تا شکوفا شود. این در حالی است که حتی خوش‌نیت‌ترین والدین هم همیشه نمی‌توانند همه این‌ها را رعایت کنند.

خوشبختانه حالا که بزرگ‌تر شده‌ایم می‌توانیم این احساس خطاکار بودن را تغییر دهیم و خلأ درونی خود را پر کنید. کتاب اعتماد به از ما دعوت می‌کند تا با شناختی امیدوارانه به درون خود سفر کنیم و اعتماد به نفس آسیب‌دیده خود را درمان کنیم. امروز نوبت ماست که ضعف نفس خود را درمان کنیم!



این واقعیتی است که تو مخلوق شگفت‌انگیز،
منحصر به فرد و دوست‌داشتنی پروردگار
هستی، اثری تکرار نشدنی در آفرینش.
اساس اعتماد به نفس همین است. هیچ چیز
و هیچ کس نمی‌تواند این حقیقت را از تو
بگیرد.