

۱۵
لغت‌نامه
ن و ا

اکسیر عزت نفس

چطور عزت نفس خود را بالا ببریم؟

www.ketab.ir

ویل ادواردز

مترجم:

ابوذر کرمی

سرشناسه: ادواردز، ویل Edwards, Will
عنوان و نام پدیدآور: اکسیر عزت نفس: چطور عزت نفس خود را بالا ببریم؟ با خودمان به گردش برویم: اعتماد به نفس تزلزل ناپذیر / نویسنده ویل ادواردز؛ مترجم ابودر کرمی.
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۸۰ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س. م
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۴۶-۵

وضعیت فهرست‌نویس: فیا
یادداشت: کتاب حاضر ترجمه دو کتاب **Unshakeable Self - Confidence** و **How to Raise your Self-esteem** برگرفته از اینترنت است.

عنوان دیگر: چطور عزت نفس خود را بالا ببریم؟

عنوان دیگر: با خودمان به گردش برویم

عنوان دیگر: اعتماد به نفس تزلزل ناپذیر

موضوع: اعتماد به نفس Self-confidence

موضوع: عزت نفس Self-esteem

شناسه افزوده: کرمی، ابودر، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ الف۱۱الف/۴ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۶۸۳۳۹



سایه سخن

اکسیر عزت نفس

چطور عزت نفس خود را بالا ببریم؟

نویسنده: دکتر ویل ادواردز

مترجم: ابودر کرمی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر ملکیان
صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش ادبی: نرگس مساوات / الهام اثنی‌عشری

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷ / چهارم ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: صنوبر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست

بخش ۱: چطور عزت نفس خود را بالا ببریم؟

۹	مقدمه
۱۵	شما و خویشتنِ راستین
۱۹	یاد بگیرید خودتان را دوباره مدرسه داشته باشید
۲۳	ایرادگیری ممنوع!
۲۵	به احساس گناه جواب رد بدهید
۲۷	چه می شد اگر شما دیگری بودید؟
۲۹	به خود رسیدن، اکسیر عزت نفس!
۳۱	نقص های خود را بپذیرید
۳۵	تکنیک های بیش تر برای تقویت عزت نفس
۴۱	این یک فرایند است، به رشد خود ادامه دهید!
۴۳	صبر و پشتکار
۴۷	از کجا بدانید چه وقت کارایی دارد

بخش ۲ : اعتماد به نفسِ تزلزل ناپذیر

- ۵۷ احترام گذاشتن به نقاط قوت خود
- ۶۱ تصدیق توانایی ها
- ۶۵ اعتماد به خویشتن
- ۶۹ گسترش افق دید
- ۷۱ باور کنید شایستگی بیش تری دارید
- ۷۵ همانی بشوید که می خواهید
- ۷۹ هر بار فقط یک گام

مقدمه

اگر یکی از میلیون‌ها نفری هستید که از کمبود عزت‌نفس رنج می‌برید، در این حس که زندگی شما چیزی حیاتی کم دارد تنها نیستید. علاوه بر این که هر روز با یک انقطاع و گسستگی درونی زندگی می‌کنید، احساس می‌کنید از عزیزان و دوستان خود دور هستید و یک دیوار نامرئی مانع از آن می‌شود که آغوش خود را بگشایید و به نزدیکانتان اعتماد کنید.

به نظر می‌رسد احترام قائل شدن برای خود کار پسندیده‌ای نیست چون به اکثر ما یاد داده‌اند خودخواه نباشیم و نسبت به دیگران سخاوتمند باشیم. همچنان که رشد می‌کردیم، هر نشانه‌ای از خودخواهی به شدت محکوم می‌شد و پژواک‌های این سرکوب تا امروز در ما به جای مانده است.

گرچه از خودگذشتگی و سخاوتمندی ویژگی‌های پسندیده‌ای هستند، بسیاری از ما چنان در آن افراط می‌کنیم که خود و نیازهایمان را کاملاً نادیده می‌گیریم.