

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

من کم ارزش

تعالی میان عشق و قدرت خود را باز یابید
صدای بازدارنده درونی تان را دگرگون کنید
ارزش حقیقی تان را بیابید

دکتر ایلین ان. آرون

مترجم: فرناز فرود

Aron, Elaine N

: آرون، ایلین، ۱۹۴۴ - م.

: من کم ارزش: تعادل میان عشق و قدرت خود را باز یابید صدای بازدارنده
درونی تان را دگرگون کنید ارزش حقیقی تان را بیابید / ایلین ان. آرون؛ مترجم
فرناز فرود؛ ویراستار محمدعلی معصومی

: تهران، صابرین، ۱۳۹۹.

: ۳۲۲ ص.

: کلیدهای مدیریت زندگی.

: ۹۷۸-۶۶۶۵-۳۰-۸-۶۲۲

: فیبا.

: عنوان اصلی:

The Undervalued Self, c 2010

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

: خود، Self

: عشق، Love

: روابط بین اشخاص، Interpersonal Relations

: خودسازی، عشق، Self-Actualization - Psychology

: فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - مترجم

: BF ۶۹۷

: ۱۵۸

: ۷۳۱۵۴۷۵

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



۸۸۹۶۸۹۰ موسسه انتشارات صابرین

من کم ارزش

دکتر ایلین ان. آرون

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپیش

چاپ دوم: ۱۴۰۰

تعداد: ۱۵۰۰

حروفچینی و صفحه آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۶۶۵-۳۰-۸-۶۲۲

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۸۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

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

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