

۱۳ گام برای داشتن عزت نفس بهینه در زنان

راهنمای کاملی برای بالا بردن عزت نفس و از بین بردن شک به خودتان برای همیشه



تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری
پلاک ۱۶، واحد اول
تلفن: ۶۶۹۶۳۸۴۵-
۶۶۴۹۸۵۷۹-۶۶۴۹۸۷۲۸
کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱
baharesabz.com
@baharesabzpub

نویسنده: سارانا رین

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: عطا

این کتاب ترجمه‌ای است از:

13 steps to
optimum self
esteem for
women.

تیراژ چاپ: دوم، زمستان ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۴۶۲۲-۵۸۱۶-۲۲-۰۰

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: رین، سارانا

Rain, Sarrana

عنوان و نام پدیدآور: ۱۳ گام برای داشتن عزت نفس بهینه در زنان: راهنمای کاملی برای بالا بردن عزت نفس و اینکه هرگز، هرگز به خودتان شک نکنید/نویسنده سارانا رین؛ مترجم منصور بیگدلی.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۶۸ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۲۲-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 13 steps to optimum self esteem for women.

عنوان دیگر: راهنمای کاملی برای بالا بردن عزت نفس و اینکه هرگز، هرگز به خودتان شک نکنید.

عنوان گسترده: سیزده گام برای داشتن عزت نفس بهینه در زنان.

موضوع: عزت نفس

Self-esteem

شناسه افزوده: منصور، بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۳۳۲۰۲

۷	بینش
۸	پیشگفتار مترجم
۱۰	پیشگفتار
۱۵	بخش ۱ درک عزت نفس
۱۷	گام ۱ (بخش ۱) درک عزت نفس و اهمیت آن برای شما
۳۰	گام ۱ (بخش ۲) شکل‌گیری عزت نفس
۵۴	گام ۲ (بخش ۱) حسی را که به خودتان دارید، تغییر دهید
۸۲	گام ۲ (بخش ۲) آموزش دوباره‌ی مغز برای دقت به چیزهای خوب و ...
۹۹	خود واقعی‌تان را بیابید
۱۱۹	بخش ۲ مهارت‌های مورد نیاز برای بالا بردن یا پایین آوردن عزت‌نفس‌تان
۱۲۱	گام ۳ بالا بردن اطمینانتان
۱۳۳	گام ۴ صدای درونی‌تان را بالا ببرید
۱۴۷	گام ۵ با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید
۱۶۷	گام ۶ با خودتان مهربان باشید
۱۸۴	گام ۷ بدنتان را دوست داشته باشید
۱۹۹	گام ۸ به آرامش درونی‌تان متصل شوید
۲۱۳	گام ۹ استاد عواطف‌تان شوید
۲۳۶	گام ۱۰ ناامنی‌های قدیمی‌تان را دور بریزید
۲۴۵	بخش ۳ لذت بردن از سطح بهینه‌ی عزت‌نفس‌تان
۲۴۷	گام ۱۱ شفا، رها کردن، حرکت به سمت جلو
۲۵۵	گام ۱۲ کنترل را به دست بگیرید
۲۶۱	گام ۱۳ ارزش واقعی‌تان را بدانید

پیشگفتار مترجم

زنان، تقریباً نیمی از هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند و بنابراین سهم بزرگی در ایجاد تغییرات بنیادین در جامعه دارند و بالا رفتن سطح آگاهی آن‌ها به بالا رفتن دوجندان سطح آگاهی جامعه کمک می‌کند. هدف از ترجمه‌ی این دست‌کتاب‌ها، توانمندسازی افرادی است که توسط خانواده، جامعه، قوانین یا حتی به صورت غیرمستقیم و از طریق شرطی شدن‌ها و باورهای سوخته‌ی خانوادگی و فرهنگی، به حاشیه رانده شده‌اند یا آنقدر به خود و توانایی‌هایشان باور ندارند تا توانمندی شرکت در فعالیت‌های مختلف و چه بسا ایجاد تغییرات کوچک و بزرگ را در خود ببینند.

این کتاب هم، اگرچه با محوریت زنان نوشته شده، همانند کتاب ۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند، بخش زیادی از محتوای آن فراجنسیتی و برای همه‌ی افراد قابل استفاده است. امیدوارم این کتاب هم مورد توجه شما قرار گرفته و مفید باشد.

عکس‌های خود را از این کتاب و سایر کتاب‌ها با ما به اشتراک بگذارید.

همین‌طور برای معرفی کتاب‌های جدید و بریده‌ی کتاب‌ها در شبکه‌های اجتماعی، همراه ما باشید.

   @mansbigeli

با آرزوی بهروزی و سعادت

منصور بیگدلی

زمستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir