

به خودتان احترام بگذارید

از مجموعه روان‌شناس خود باشید (۲)

ریت آبی - بار بار دابز

www.ketab.ir



پولتی، رزت Poletti, Rosette به خودتان احترام بگذارید/ رزت پلٹی؛ باربارا دابز؛ مترجم نسرين گلداز - تهران: وزارت آموزش و پرورش، مؤسسه فرهنگي منادی تربیت، ۱۳۸۱، ۸۸ ص (مجموعه روان‌شناس خود باشید؛ ۲) عنوان اصلی: L'estime de soi: un bien essentiel این کتاب قبلاً با عنوان احترام و اتکاء به نفس... صفتی که انسان بیش از هر چیز بدان نیاز دارد با ترجمه فریده مهدوی دامغانی توسط نشر تیر در سال ۱۳۷۹ چاپ شده است. ۱. اعتماد به نفس ۲. عزت نفس کودکان ۳. اعتماد به نفس در کودکان. الف. دابز، باربارا Dobbs, Barbara مترجم به گلداز، نسرين، ۱۳۳۹- مترجم، ج. ایران. وزارت آموزش و پرورش، مؤسسه فرهنگي منادی تربیت. د. عنوان. ه. عنوان: احترام و اتکاء به نفس.../ صفتی که انسان بیش از هر چیز بدان نیاز دارد. ۸ پ ۵۷۵ / BF ۵۷۵ ۱۳۸۱ ۱۵۵/۲ م ۸۱ - ۳۶۱۰۱

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار).



به خودتان احترام بگذارید

نویسنده: رزت پولتی، باربارا دابز

مترجم: نسرين گلداز

ویراستار: زهرا شهبازی

طراح جلد: شهرام عظیمی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: مرکز گرافیک مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کانون چاپ

چاپ هفتم: ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

ISBN 978-964-348-228-2

شابک ۲- ۲۲۸- ۳۴۸- ۹۶۴- ۹۷۸

ISBN (net) 978-964-348-237-4

شابک (دوره) ۴- ۲۳۷- ۳۴۸- ۹۶۴- ۹۷۸

Email: info@monadi.org

WWW.monadi.org

تهران، خیابان استاد نجات‌الهی، بین چهارراه سمنه و طالقانی، کوچه بیمه، پلاک ۲۶

تلفن فروشگاه: ۸۸۹۳۱۸۵۲ تلفن پخش: ۸۸۹۴۲۹۲ نمابر: ۸۸۹۴۲۹۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

فهرست

مقدمه ۷

فصل اول

«احساس ارزش داشتن» یعنی چه؟ ۱۱

اثرات «برای خود ارزش و احترام قائل بودن» ۱۷

فصل دوم

سرچشمه‌های اصلی «احساس ارزش داشتن» ۲۳

چگونه همه این پیامها را می‌توان به کودک داد؟ ۳۳

فصل سوم

- هیچ زمانی برای رشد احساس ارزش داشتن دیر نیست! ۴۱
اصلاح ارتباط درونی و بیرونی ۴۷
افکار نادرست را دوباره سازمان‌دهی کنید..... ۵۲
پذیرفتن مسؤلیت: یک قدم حیاتی..... ۵۷

فصل چهارم

- چند راهکار برای افزایش خودباوری..... ۶۱
چگونه عبارت‌های تأییدی بسازیم؟ ۶۷
چگونه از یک عبارت تأییدی استفاده کنیم؟ ۷۱
نقش عبارت‌ها را تبدیل در بالا بردن احساس ارزش ۷۱
ترک رفتارهای منفی ۷۵
تصمیم‌گیری ۷۷
تصور خلاق ۷۹
چه وقت و چگونه از تصور خلاق استفاده کنیم؟ ۸۲

- نتیجه ۸۷

مقدمه

«روزی سرخپوستی سوار بر جنگل آمد و مردش می‌کرد. او یک تخم عقاب را روی زمین دید. به خیال این که یک تخم مرغ معمولی است، آن را در لانه یک مرغ گذاشت. جوجه عقاب نیز همانند دیگر جوجه‌های مرغ از تخم بیرون آمد و مانند آنها شروع به راه رفتن و غذا خوردن کرد.»

یک روز زیبای بهاری، عقاب کوچولو که از لانه بیرون رفته بود، متوجه پرنده‌ی زیبا و باشکوهی شد که در پهنا آسمان پرواز می‌کرد. این پرنده چه پرنده‌ای است؟ مرغ با مهربانی پاسخ داد: این یک عقاب است. زیباست و قوی‌ترین پرنده دنیا! عقاب کوچک با خود اندیشید که چقدر خوب بود. اگر او هم عقاب بود و این‌گونه توانمند و باشکوه پرواز می‌کرد. اما چون باور داشت که یک جوجه مرغ معمولی است، خیلی زود همه چیز را فراموش کرد و به دانه چیدن مشغول شد و تمام عمرش را همچون یک مرغ خانگی سپری کرد.»

فولکلوریک سرخپوستان آمریکا

چه بسیار از ما انسانها مانند این عقاب کوچک هستیم! سرشار از نیروها و استعدادهای خارق‌العاده و کشف نشده که در صورت شکوفایی و عملی شدن آنها، هم خود و هم جامعه از آن استفاده‌های فراوان خواهیم برد. اما متأسفانه ما اغلب در خانواده‌ها و محیط‌هایی بزرگ می‌شویم که هیچ‌گونه آگاهی یا تصور مثبتی در این زمینه ندارند و حتی ناخواسته پیامهایی را به‌طور مداوم به شما می‌رسانند که ما را از آنچه که شایستگی و توان آن را داریم، دور می‌کنند. هم‌کم اعتماد به نفس را از ما سلب می‌کنند.

به همین دلیل نندش ما در مسیری می‌افتد که هرگز ارضاکننده‌ی استعدادها و ودیعه‌هایی که درونمان نهاده نیست و کم‌کم گونه‌ای احساس دلنگی و حسرت ناشناخته در درون ما ریشه می‌دکد که ریشه آن در عدم هماهنگی و تناسب لازم میان آنچه که باید باشد و آنچه که اکنون هستیم، است.

ما با این باور تلخ و خطرناک «کم‌کم بزرگ می‌شویم که اغلب سبب‌ساز موقعیت‌های ناراحت‌کننده در رنج آورده برای ما می‌شود و متأسفانه خود نیز ناخواسته این پیام‌های منفی را به فرزندان آینده خود منتقل می‌کنیم.

این کتاب بر آن است تا اهمیت «احساس ارزش داشتن»، چگونه ایجاد آن و تا حدی نقش والدین و محیط در پرورش و رشد این احساس در فرد را بررسی کند.

هدف اصلی کتاب، مشخص کردن عناصر تشکیل‌دهنده این احساس نزد جوانان - به خصوص معرفی راه‌های بهبود بخشیدن به آن است.

امید آن که این کتاب در عین مفید بودن برای خوانندگان بتواند پاسخ‌گویی بسیاری از پرسش‌های آنان در این زمینه باشد.