

خدمت را دست کم نگیر

راهنمای کوچکان و اوجوانان برای توانایی شخصی و عزت نفس

نویسنده‌گان:

دکتر گرشن کافم

دکتر لو رافائل

پاملا اسپلاند

مترجم:

نوشین ریشه‌ی



سرشناسه: گاشن، گرشن، ۱۹۴۳ - م. Kaufman, Gershon

عنوان و نام پدیدآور: خودت را دست کم تغییر: راهنمای کودکان و نوجوانان برای توانایی شخصی و عزت نفس / نویسنده‌گان گرشن گاشن، لو رافائل، پاملا اسپلاند - ترجمه‌ی نوشین ریشه‌بری.

.۱۳۹۱

مشخصات نشر: تهران: دانزه، ۱۴۴ - مشخصات ظاهری: ۱۴۵ - م: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م - شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۰-۷

وضعیت فهرست‌نوسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Stick up for yourself! : every kid's guide to personal power and positive self-esteem.

متناون دیگر: راهنمای کودکان و نوجوانان برای توانایی شخصی و عزت نفس.

موضوع: قاطعیت (روان‌شناسی) - ادبیات نوجوانان

موضوع: کنترل (روان‌شناسی) - ادبیات نوجوانان

موضوع: عزت نفس - ادبیات نوجوانان

موضوع: قاطعیت (روان‌شناسی) / موضوع: عزت نفس

شناس: روده: رافائل، لو، ۱۵۴ - م. / شناسه‌افزوده: Raphael, Lev

سنای: روده: اسپلند، پاملا، ۱۹۵۱ - م. / شناسه‌افزوده: Espeland, Pamela

سنای: افزوده: ریشه‌بری، نوشین، ۱۳۲۴ - م. / مترجم

دی: کنگره: ۱۳۹۱ / ۲۲/۲۵ / BF۵۷۵

ردی: دی: دیویس: [ج] ۱۵۸/۰۸۴

شماره نتابه‌سی ملی: ۲۸۸۱۰۴۱

عنوان: خودت را دست کم تغییر

نویسنده‌گان: دکتر گرشن گاشن، دک. لو رافائل، پاملا اسپلاند

متراجم: نویسنده‌ها

صفحه‌آرا: فرخنざ رسول

مدیر تولید: داریوش سرحد

ناشر: دانزه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طینگار

شماره‌گان: ۵۵۰ نسخه / قطع: رقعي

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱ / دوم

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۲۶

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیکرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان سليمان خاطر (امیراتاپک)، کوچه اسلامی، شماره ۲/۴

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲-۸۳ صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۴۱۴۶ کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱

نشانی دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بین بست خسروی، بلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۷۶۰۶۱ فکس: ۶۶۴۶۲۰۶۱

فهرست

۱- اسلامات مفهوم برای والدین و معلم‌ها	۹
۲- خودت را دس نم نگیر یعنی چی؟	۱۵
۳- آنچه که برای سازمان بون و دفاع از خودتان لازم دارد	۱۸
۴- چطور می‌توانید این کتاب درباره‌ی خودتان استفاده کنید	۱۸
۵- چگونه قدرت شخصیت داشته‌ایم، آورید و از آن استفاده کنید	۲۳
۶- مسئول باشید	۲۴
۷- مسئول رفتارتان باشید	۲۵
۸- مسئول احساس‌هایتان باشید	۳۰
۹- انتخاب کنید	۳۱
۱۰- آرزوها واقعیت	۳۴
۱۱- خودتان را بشناسید	۳۷
۱۲- احساس‌هایتان را نام ببرید	۴۰
۱۳- فرهنگ احساس‌هایتان را گسترش دهید	۴۱
۱۴- احساس‌های ترکیبی	۵۷
۱۵- صحبت کردن درباره‌ی احساس‌ها	۶۴
۱۶- رؤیاهای آینده‌تان را نام‌گذاری کنید	۶۴
۱۷- نیازهایتان را نام‌گذاری کنید	۶۸

۶ خودت را دست کم نگیر

- ۱۸- مدعی احساس‌ها، رؤیاهای آینده و نیازهایتان شوید ۷۷
- ۱۹- با خودتان به توافق برسید ۷۹
- ۲۰- وقتی احساس‌ها برای کنار آمدن خیلی قوی است: فرار بزرگ ۸۱
- ۲۱- چگونه با احساس قوی کنار بیایید ۸۵
- ۲۲- قدرتمند شوید و از قدرت‌تان در رابطه‌ها و زندگی استفاده کنید ۹۴
- ۲۳- دنoue قدرت ۹۵
- ۲۴- قدرت در رابطه‌هایتان ۹۷
- ۲۵- چند سنهاد برای خجالتی‌ها ۱۰۳
- ۲۶- چنونه در کلفتی مقابله کنید ۱۰۵
- ۲۷- قدرت زندگی سما ۱۰۸
- ۲۸- چگونه بعد از این ب خونه حالی زندگی کنید ۱۰۹
- ۲۹- فهرست خوشحالی زیمه کنید ۱۱۰
- ۳۰- چگونه می‌توانید عزت من را بسازید ۱۱۵
- ۳۱- پرسش‌نامه‌ی عزت نفس ۱۱۶
- ۳۲- معنای واقعی عزت نفس چیست ۱۱۸
- ۳۳- دلیل که چرا نیاز به عزت نفس دارید ۱۱۹
- ۳۴- راه‌های ساختن عزت نفس ۱۲۰
- ۳۵- فهرست من آن کار را کردم تهیه کنید ۱۲۰
- ۳۶- حرف زدن مثبت با خویشتن ۱۲۳
- ۳۷- باکسانی که دوست‌تان دارند وقت بگذرانید ۱۲۴
- ۳۸- به دیگران خوبی کنید ۱۲۵
- ۳۹- شانزده نشان مطمئن برای عزت نفس ۱۲۶
- ۴۰- زمانی که عزت نفس کاهش می‌باید چه کنید ۱۲۷
- ۴۱- چه کنید و چه نکنیدهای عزت نفس ۱۲۷

فهرست مطالب ۷

- ۴۲- آن شش کار خوبی که می توانید برای خودتان بکنید ... ۱۲۹
۴۳- شما می توانید از حق تان دفاع کنید ۱۳۵
۴۴- درباره نویسنده ها ۱۳۹
۴۵- واژه نامه ۱۴۱