

# ده فرمان

برای حرمت به خویشتن

کاترین کاردینال

رحمة آیتن خوشدل

چاپ پانزدهم

نشر بیکان

تهران ، ۱۳۹۹

Cardinal, Catherine

کاترین، کاترین

ده فرمان برای حرمت به خویشتن / کاترین کاردینال؛ ترجمه گیتی خوشدل. - تهران: نشر پیکان، ۱۳۷۹.  
ISBN 978-964-328-075-8

۲۰۸ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

The ten commandments of self-esteem.

عنوان به انگلیسی:

چاپ پانزدهم: ۱۳۹۹.

این کتاب در سال ۱۳۷۸ تحت عنوان ده فرمان عزت نفس (چگونه قدر و منزلت خود را بدانید؟) توسط دفتر نشر داد منتشر شده است.

۱. الف. خوشدل، گیتی - مترجم. ب. عنوان.

عنوان ده فرمان عزت نفس (چگونه قدر و منزلت خود را بدانید).

۱۳۷۹

۱۵۸/۱

BF ۶۹۷/۵/ع ۵۲

م ۷۹ - ۲۴۶۸

کتابخانه ملی ایران



## THE TEN COMMANDMENTS OF SELF-ESTEEM

ده فرمان

Andrews McMeel Publishing, U.S.A., 1998

Catherine Cardinal, Ph.D.

کاترین کاردینال

مترجم: گیتی خوشدل

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نویت چاپ: پانزدهم، ۱۳۹۹ (اول، ۱۳۷۹)

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۳۶/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: خیابان ولیعصر، پایین تر از توانیر، نبش کوچه مریم، پلاک ۲۲۸۳، طبقه ۲، واحد ۵

تلفن: ۸۸۷۷۰۶۵۲ - دورنگار: ۸۸۷۸۰۴۶۲

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۲۱۲/۸۸۴۲۳۱۱۰ کد پستی: ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱

## فهرست

هفت	یادداشت مترجم
نه	ده فرمان برای حرمت به خویشان
۱	مقدمه
۵	فرمان اول
۱۱	فرمان دوم
۱۹	فرمان سوم
۲۵	فرمان چهارم
۳۳	فرمان پنجم
۴۱	فرمان ششم
۴۷	فرمان هفتم
۵۳	فرمان هشتم
۵۹	فرمان نهم
۶۵	فرمان دهم
۷۱	تعهد حرمت به خویشان
۷۳	پرسشها

## یادداشت مترجم

این یادداشت پیش از هر چند سپاسی است به درگاه خداوند — و به قول خانم جولیا کامرون، نویسنده ساد رزشمند «راه هنرمند» — به پیشگاه هنرمند بزرگ، که از روی فیض و امانت، اراده کرد تا این کتاب سودمند و زیبا به دستم افتد و افتخار ترجمه آن را بیایم.

از آنجا که خودم از مطالعه و انجام تمرینهای کتاب «راه هنرمند» بهره‌های فراوان برده‌ام، وظیفه انسانی خود می‌دانم که از خوانندگان ارجمند کتابهایم مصرانه بخواهم که در زندگیشان صایه سزاوار نیکبختی ناشی از انس و الفت با این اثر را به وجود آورند. با دا همه انسانها سعادتمند باشند.