

۲۱۴۴۴۸۶

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

من کم ارزش

تعداد 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

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: آرون، ایلین، ۱۹۳۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: من کم‌ارزش؛ تعادل میان عشق و قدرت خود را باز یابید صدای بازدارنده درونی‌تان را دگرگون کنید ارزش حقیقی‌تان را یابید / ایلین ان. آرون؛ مترجم فرناز فرود؛ ویراستار محمدعلی معصومی
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۲ ص
فروست	: کلیدهای مدیریت زندگی.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳-۰-۸
و شمیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: The undervalued self: restore your love, c 2010 عنوان اصلی:
عنوان دیگر	: تعادل میان عشق و قدرت خود را باز یابید صدای بازدارنده درونی‌تان را دگرگون کنید ارزش حقیقی‌تان را یابید
موضوع	: خود، Self
موضوع	: عشق، Love
موضوع	: روابط بین اشخاص، Interpersonal relations
موضوع	: خودسازی، Self - actualization (Psychology)
شماره افزوده	: فرود، فرناز، ۱۳۳۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF ۶۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۱۵۳۷۵



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

من کم‌ارزش

دکتر ایلین ان. آرون

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپوش

تعداد: ۱۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۹

حروفچینی و صفحه‌ارایی: فاطمه بهایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پیمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳-۰-۸

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت ۵۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۳	فصل اول. رتبه‌بندی، پیوندجویی و من‌کم‌ارزش
۵۲	فصل دوم. شش روش محافظت از خود به منظور انکار رتبه پایین
	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 مستعد درونی و حمایتگر-آزارگر
۲۰۴	فصل هفتم. چگونه با پیوندجویی روابط را عمیق‌تر کنیم
۲۴۹	فصل هشتم. رابطه طمیمانه مداوم: گام نهایی در درمان من‌کم‌ارزش
۲۷۵	فصل نهم. راه‌های از من‌کم‌ارزش
۳۰۷	پیوست ۱. چگونه یک روان‌درمانگر خوب بیابید
۳۱۲	پیوست ۲. جدول‌های بحران
۳۲۱	

سخن ناشر

انتشارات صابرين سال هاست 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 به ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين