

خودباوری درمانی

ننیل کریپو

مہارت ساجودی مقدم

تصویرگریز بلویو آلی



گریپو، دانیل. Daniel, Grippo
خودباوری درمانی / دانیل گریپو: تصویرگر آر. وی. آلی؛ مترجم مهدی سجودی مقدم.
تهران: مهراندیش، ۱۳۹۳.
۸۶ ص:
۹۷۸-۹۶۶-۷۶۹۱-۶۸-۴

عنوان اصلی: Believe-in-yourself Therapy, ©2006

سجودی مقدم، مهدی، ۱۳۴۰- مترجم

۳۳۸۲۶۰۴

۱۵۸/۱

BF ۱۶۷/۵/ع ۴ کی ۴ ۱۳۹۲



در این کتاب از «نشانه درنگ» که با علامت «ا» مشخص می‌شود، استفاده شده است. «نشانه درنگ» نویسه مناسبی است که جای ویرگول نابجا می‌نشیند و بسیاری از دشواری‌های خواندن درست متن فارسی را نیز برطرف می‌کند.



خودباوری درمانی

دانیل گریپو

• مهدی سجودی مقدم

• تصویرگر: آر. وی. آلی

• صفحه‌آرایی: مهراندیش • تهران، ۱۳۹۷

• چاپ: قشقایی • ۵۰ نسخه

• قیمت: ۵۵۰۰ تومان • شابک: ۹۷۸-۹۶۶-۷۶۹۱-۶۸-۴



هرگونه خلاصه‌نویسی، تکثیر و یا تولید مجدد این کتاب، به صورت کتبی و یا شفاهی از آن، اعم از چاپ، کپی، فایل صوتی یا الکترونیکی بدون اجازه کتبی «شر» ممنوع و موجب پیگرد قانونی است.

انتشارات مهراندیش

خیابان ابوریحان، نرسیده به خیابان جمهوری، کوچه رازی، بن‌بست مینا، شماره ۴.

۰۹۱۲۵۵۹۱۶۰۲

۰۹۱۹۷۲۸۱۱۶۹

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۹۳۶۵

www.mehrandishbooks.com

mehrandishpub@gmail.com

@mehrandishbooks

www.ketab.ir/mehrandishbooks





مقدمه

گاهی اوقات زندگی گرفتار نابسامانی و تلاطم می‌شود. ممکن است شاهد مرگ عزیزى باشیم، یک بیماری و یا جراحت سخت اتفاق بیفتد، خانه و یا شغل خود را از دست بدهیم، یک زندگی مشترک به هم برسد. این اتفاقات و خسارات ممکن است برای همه ما رخ بدهند. در چنین مواقعی چه بسا در قدرت تشخیص خود دچار تردید بشویم و خود را باوری و عزت نفس خویش را از دست بدهیم و به نوعی احساس ناکسنت خوردن سردرگمی و خالی شدن از درون نماییم. اندیشه‌های پریشاننا که در این کتاب کوچک گرد آمده‌اند، امید و دلگرمی را در تو برمی‌آورد. دوستش داری، زنده می‌کنند و با ارائه گام‌های ساده و شدیدی برپینه بازگشت اعتماد به نفس و خودباوری را فراهم می‌سازند. واقعیت این است که انسان‌ها برای بهتر شدن، سازگاری و افزایش اعتماد به نفس به آن نیازمندی، آن را در وجود خودت داری. فقط کافی است از تو خودت را با خوبی‌ها و امکاناتی که در درونت و در محیط پیرامونت قرار دارد، متصل کنی.

این کتاب قصد دارد به تو کمک کند تا با اعتماد به نفس از زانو ساخته شده، عاقلانه‌تر و قدرتمندتر از گذشته زندگی را با هیولای احساس رضایت به پیش ببری.

اگر خودت را باور کنی، زندگی برپاشنه میل تو خواهد چرخید!

