

خویشتن شناسی و عزت نفس

چگونه می توان از درون خویشتن با توجه به وقایع پیرامون خود به
زندگی معنایی تازه بخشید

نویسنده:

دکتر فیلیپ مک گرو

مترجم:

اقدس رضائی

سرشناسه	: مک گراو، فیلیپ، ۱۹۵۰ - م.
عنوان و پدیدآور	: Mc Graw, Philip C
مشخصات نشر	: خویشتن شناسی و عزت نفس: چگونه می توان از درون خویشتن با توجه به وقایع پیرامون خود به زندگی معنایی تازه بخشید / نویسنده فیلیپ مک گراو؛ مترجم اقدس رضائی.
مشخصات ظاهری	: تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۵.
شابک	: ۳۷۱ ص.
یادداشت	: 964-412-195-3
یادداشت	: فیپا
	: عنوان اصلی:
	: Self matters: creting your life from the inside out, c2001
موضوع	: خودسازی.
شناسه افزوده	: رضائی، اقدس، ۱۳۴۶ -، مترجم.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۵ ۷۱۵ م/خ ۶۳۷ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	: ۸۵-۲۹۵۱۵ م

مشخصات کتاب

خویشتن شناسی و عزت نفس

مؤلف: دکتر فیلیپ مک گراو

مترجم: اقدس رضائی

ویراستار: حمیده رستمی

ناشر: نسل نو اندیش

صفحه آرا: زهره ملکان

طرح جلد: مهسا آتش بیز

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۸۶

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۱۹۵-۳

ISBN: 964-412-195-3

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نو اندیش

فهرست

۱۱	چه می‌شود اگر...؟
۱۴	ده سال بعد
۲۹	شما و جهان
۳۶	منشأ شکل‌گیری شخصیت
۴۳	تعریف خویشتن واقعی
۶۷	سنجش اصالت خویشتن
۷۶	آزمایش میزان تناسب رفتار با خویشتن واقعی
۷۷	نحوه‌ی امتیازدهی
۷۷	تفسیر امتیازها
۸۹	اولین وظیفه‌ی من
۹۲	اولین وظیفه‌ی شما
۹۵	مفهوم کلی خویشتن خود
۱۱۴	گفتگوهای درونی
۱۱۵	طبقه‌بندی کردن - برچسب زدن
۱۱۵	طیف رفتاری
۱۱۶	اعتقادات ثابت / اعتقادات محدود شده
۱۲۵	مقدمه‌ای بر عوامل بیرونی
۱۳۱	زنجیره‌ی زندگی
۱۳۹	ده لحظه‌ی حساس
۱۵۴	تعیین ماهیت وجودمان

۱۵۵	تلاش برای خودشناسی.....
۱۵۷	فاصله‌ی سنی ۱ تا ۵.....
۱۵۹	فاصله‌ی سنی ۶ تا ۱۲.....
۱۶۰	فاصله‌ی سنی ۱۳ تا ۲۰.....
۱۶۰	فاصله‌ی سنی ۲۱ تا ۳۸.....
۱۶۱	فاصله‌ی سنی ۳۹ تا ۵۵.....
۱۶۱	۵۶ سالگی به بالا.....
۱۶۲	اتصال مراحل مختلف سنی به یکدیگر.....
۱۷۱	هفت انتخاب مهم.....
۱۷۸	حفظ بقا.....
۱۸۰	امنیت.....
۱۸۱	عشق.....
۱۸۲	عزت‌نفس.....
۱۸۳	ابراز وجود.....
۱۸۳	تکامل فکری.....
۱۸۴	تکامل معنوی.....
۱۸۵	نقش تصمیم‌گیری.....
۱۸۹	آغاز فرایند خودسازی.....
۱۹۵	پنج فرد تأثیرگذار.....
۲۰۶	حالا سؤال مهم و اساسی این است:.....
۲۰۷	مقدمه‌ای بر عوامل درونی.....
۲۱۵	جایگاه کنترل.....
۲۱۵	سوالات فهرست "الف".....

۲۲۴		درونی سازها
۲۲۵		بیرونی سازها
۲۲۶		شانس
۲۳۲		تعیین موقعیت کنترل اعمال و رفتار
۲۳۹		گفتگوهای درونی
۲۳۹		تشریح درک اشتباه شما از مسائل
۲۴۱		صافی ها
۲۴۵		مقدمه ای بر مکالمات درونی
۲۴۷		مکالمات درونی شما دائمی است
۲۴۷		مکالمات درونی شما بیشتر در اوقات واقعی رخ می دهد
۲۴۷		مکالمات درونی شما موجب تحولات روان شناسانه می شوند
۲۴۸		مکالمات درونی شما به شدت بر جایگاه کنترل شما تأثیر دارد
۲۴۸		مکالمات درونی شما کاملاً متفاوت است
۲۵۰		تعیین ارزش ها
۲۵۶		انواع موضوعات مکالمات درونی
۲۶۰		مکالمات درونی مثبت
۲۶۴		بررسی مکالمات درونی
۲۶۷		برچسب ها
۲۷۳		طبقه بندی ناشی از عوامل ژنتیکی
۲۷۵		چگونه با برچسب های خودمان زندگی کنیم
۲۸۵		دستورالعمل زندگی
۲۸۶		نوارها
۲۹۳		عقاید ثابت

۳۰۲	شناسایی نوار ضبط شده در وجود شما
۳۰۵	ارزیابی نوار تهیه شده
۳۰۵	ارزیابی دستورالعمل زندگی
۳۰۷	ارتباط بین مراحل ارزیابی
۳۱۱	مقدمه‌ای بر طرح پنج مرحله‌ای
۳۱۹	طرح اصلی
۳۲۵	اجرای طرح پنج مرحله‌ای
۳۲۹	مرحله‌ی اول: تعیین رخدادهای مهم
۳۳۰	مرحله‌ی دوم: بررسی نحوه‌ی پاسخ به رخداد مرحله‌ی اول
۳۳۵	مرحله‌ی سوم: پاسخ‌های درونی خودتان را بررسی کنید
	مرحله‌ی چهارم: سعی کنید با پاسخی صحیح و معتبر بر پاسخ‌های نادرست
۳۴۰	فایق آید
	مرحله‌ی پنجم: حداقل تأثیر واکنش خود را نسبت به وقایع شناسایی و به آن
۳۴۳	عمل کنید
۳۴۶	بخشش
۳۵۱	تخریب و کار شکنی
۳۵۷	حمایت بیش از حد
۳۵۹	قدرت نفوذ
۳۶۰	هم‌ترازی
۳۶۱	احساس امنیت در موقعیت
۳۶۳	انجام تمرین
۳۶۷	سخن آخر