



پرورش ذهنیت اعتماد به نفس به روش شناختی

مؤلفین

MARCI G. FOX, PHD

LESLIE SOKOL, PHD

مترجم: فاطمه فرد

سرشناسه	: فاکس، مارسى جى، Fox, Marci G.
عنوان و نام پديدآور	: پرورش ذهنيت اعتماد به نفس به روش شناختى / مؤلفين [مارسى جى فاکس، لسلى سوکول]: مترجم فاطمه فرد.
مشخصات نشر	: تهران: ميعاد اندیشه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهرى	: ۲۱۰ص: جدول.
شابک	: ۳۰۰۰۰ ريال 978-622-231285-5
وضعيت فهرست نويسى	: فيبا
يادداشت	: عنوان اصلى : Think confident, be confident for teens : a cognitive therapy guide to overcoming self-doubt and creating unshakable self-esteem c2011.
موضوع	: عزت نفس نوجوانان
موضوع	: Self-esteem in adolescence
موضوع	: اعتماد به نفس در نوجوانان
موضوع	: Self-confidence in adolescence
موضوع	: خودشناسى در نوجوانان
موضوع	: Self-perception in adolescence
موضوع	: نوجوانان - راه و رسم زندگى
موضوع	: Teenagers -- Conduct of life
شناسه افزوده	: سوکول، لسلى
شناسه افزوده	: Sokol, Leslie
شناسه افزوده	: فرد، فاطمه، ۰۱۲۵۶، مترجم
رده بندى کنگره	: BF۷۲۴/۲
رده بندى ديوى	: ۱۵۰۵۱۹
شماره کتابشناسى ملي	: ۶۲۱۷۱



پرورش ذهنيت اعتماد به نفس به روش شناختى

مترجم:

فاطمه فرد

شابک: ۵-۲۸۵-۲۳۱-۶۲۲-۹۷۸

ناشر: ميعاد اندیشه	صفحه آرا: سبحان رفيعى بزرگى
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹	شمارگان: ۱۰۰۰
تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۵۱۲۰۰۶۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۷۴۴۸ - ۰۲۱۶۶۰۱۴۷۹۷	قيمت: ۳۰۰,۰۰۰ ريال

همه ي حقوق مادى و معنوى اين اثر براى مؤلف محفوظ است.

تکثير و انتشار اين اثر به هر صورت، از جمله بازنويسى، فتوکبى، ضبط الکترونيکى و ذخيره در سيستم هاى بازيابى و بخش، بدون دريافت مجوز کتبى و قبلى از مؤلف به هر شکلى ممنوع است. اين اثر تحت حمايت «قانون حمايت از حقوق مؤلفان» مصنفان و هنرمندان ايران» قرار دارد.

فهرست مطالب

۱۳	پرورش ذهنیت اعتماد
۱۶	مقدمه مترجم
۱۹	پیش گفتار
۲۱	مقدمه
۲۳	چگونه مفاهیم شناخت درمانی می تواند کمک کند؟
۲۶	روش استفاده از این کتاب
۲۹	فصل اول
۲۹	درک تفاوت شک و تردید به خود و اعتماد به خود
۳۲	چگونه شک و تردید به خود می تواند بر شما تاثیر بگذارد؟
۳۳	شک و تردید به خود:
۳۳	شک و تردید به خود از کجا ناشی می شود؟
۳۶	چه چیزی برای شما ارزشمند است؟
۳۷	آیا شما برای داشتن اعتماد به نفس نیازمند پیروزی و دستاورد هستید؟
۳۸	آیا شما برای داشتن اعتماد به نفس نیازمند معاشرت هستید؟
۳۹	چه چیزی شما را آزار می دهد؟
۴۰	چه چیزی بیشتر از همه باعث نگرانی افراد دستاورد گرا می شود؟
۴۰	چه چیزی بیشتر از همه افراد اجتماع مدار را نگران می کند؟
۴۰	صدای شک و تردید
۴۱	افکار تسلیم
۴۲	جدا شدن از مسیر شک و تردید به خود
۴۳	افکار پیشرو
۴۶	ماندن در مسیر اعتماد به نفس
۴۶	مسیر اعتماد به نفس به شما امکان می دهد:

۴۷	کلام آخر
۴۹	فصل دوم
۴۹	به چه فکر می کنید؟
۴۹	ضبط و تحلیل اندیشه هایی که شما را به پایین می کشد.
۵۲	به دام انداختن افکار
۵۲	تمرین: افکار خود را به دام بیندازید.
۵۳	خودتان را آرام کنید.
۵۵	از خودتان سؤال کنید، که آیا تگرانی واقع گرایی را تجربه کرده اید یا به خودتان شک دارید و...
۵۶	اجازه ندهید هیچگاه، شما را کنترل کنند.
۵۸	به یقین نگاه کنید.
۵۸	جمع آوری حقایق و کدگذاری اطلاعات از بیش از یک منبع
۵۹	تمام احتمالات را از نظر دیگران و از روایای مختلف به حقایق نگاه کنید.
۶۰	تجربیات گذشته خود را از نظر دیگران ببینید.
۶۰	مراقب باشید که سریع نتیجه گیری نکنید و نتیجه ندهید.
۶۱	نتایج تحریف افکار ناشی از نزدیک به خود را طاهای شناختی را درک کنید.
۶۲	الف) افکار افراطی
۶۲	همه چیز فقط به احساسات شما بستگی دارد.
۶۳	ب) نامگذاری نامعلوم
۶۳	ج) غایب ساز بودن
۶۴	د) بیش بینی آینده
۶۴	ه) توقع و انتظار بیش از حد (باید اندیشی)
۶۵	بزرگنمایی جنبه های منفی
۶۶	برای درک موقعیت، از همه چیزهایی که آموخته اید استفاده کنید.
۶۹	تمرین: یک تصویر مثبت از شما
۷۰	ذهنیت اعتماد به نفس خود را بسازید.
۷۲	کلام آخر
۷۵	فصل سوم
۷۵	کار درست را انجام دهید.
۷۵	تبدیل گفتگوی ذهنی به عملکرد مطمئن.
۷۷	اقداماتی که اثر
۷۸	اجتناب
۷۹	مضرات اجتناب

۸۰	اجتناب را با اقدام مؤثر جایگزین کنید
۸۱	کمال گرایی
۸۲	معایب کمال گرایی
۸۴	کمال گرایی را با اقدام مؤثر جایگزین کنید
۸۵	ارتباطات بی اثر
۸۶	مضرات ارتباط ناکارآمد
۸۷	ارتباط ناکارآمد را با اقدام مؤثر جایگزین کنید
۸۸	کلام آخر
۹۱	فصل چهارم
۹۱	نوجوانان: زندگی اجتماعی، دوستی و عشق
۹۴	مسیر شک و تردید موش
۹۶	مسیر شک و تردید رایان
۹۸	مسیر شک و تردید کارلی
۹۹	مسیر شک و تردید الکس
۱۰۱	مسیر شک و تردید آنلی
۱۰۳	مسیر شک و تردید برتا
۱۰۴	مسیر شک و تردید مردیت
۱۰۶	مسیر شک و تردید جانش
۱۰۸	مسیر شک و تردید درو
۱۰۹	کلام آخر
۱۱۱	فصل پنجم
۱۱۱	داستان های نوجوانان
۱۱۱	مدرسه، ورزش، هنر و اشتغال
۱۱۳	مسیر شک و تردید کالی
۱۱۵	مسیر شک و تردید اریک
۱۱۶	مسیر شک و تردید ماکس
۱۱۸	مسیر شک و تردید آمبلی
۱۲۰	مسیر شک و تردید جاستین
۱۲۲	مسیر شک و تردید جردن
۱۲۳	مسیر شک و تردید جسی
۱۲۵	مسیر شک و تردید انتونی
۱۲۷	مسیر شک و تردید کری

۱۲۸	مسیر شک و تردید چاد
۱۳۱	مسیر شک و تردید سیدنی
۱۳۲	مسیر شک و تردید جیسون
۱۳۳	مسیر شک و تردید ویل
۱۳۵	مسیر شک و تردید کریس
۱۳۷	مسیر شک و تردید رز
۱۳۹	مسیر شک و تردید کیمرلی
۱۴۰	مسیر شک و تردید نات
۱۴۱	کلام آخر
۱۴۳	فصل ششم
۱۴۳	داستان های نه جوانان
۱۴۳	زندگی در خانه و رباط خانگی
۱۴۵	مسیر شک و تردید ایتان
۱۴۸	مسیر شک و تردید جاناتان
۱۵۰	مسیر شک و تردید هاری
۱۵۳	مسیر شک و تردید بکا
۱۵۵	مسیر شک و تردید آلسون
۱۵۷	مسیر شک و تردید زاک
۱۵۹	مسیر شک و تردید استیا
۱۶۱	مسیر شک و تردید الی
۱۶۳	کلام آخر
۱۶۵	فصل هفتم
۱۶۵	داستان های نوجوانان
۱۶۵	فشار همسالان، مشکلات و سختی های زندگی
۱۶۸	مسیر شک و تردید سوزی
۱۷۰	مسیر شک و تردید اما
۱۷۲	مسیر شک و تردید چلسی
۱۷۴	مسیر شک و تردید هری
۱۷۶	مسیر شک و تردید بوش
۱۷۸	مسیر شک و تردید اسکات
۱۸۰	مسیر شک و تردید جیمز
۱۸۳	مسیر شک و تردید پری

۱۸۶	مسیر شک و تردید گلن.....
۱۸۸	مسیر شک و تردید فرانک.....
۱۹۰	مسیر شک و تردید مایکل.....
۱۹۲	مسیر شک و تردید تایلر.....
۱۹۴	کلام آخر.....
۱۹۵	فصل هشت.....
۱۹۵	ایجاد اعتماد به نفس ناگهانی.....
۱۹۷	آزمون اعتماد به نفس.....
۱۹۹	تمرینات ساختن و بالا بردن اعتماد به نفس.....
۱۹۹	تمرین اول: مزیت و کنترل افکار.....
۲۰۱	تمرین دوم: آیا از نگرانی استفاده می‌کنید؟.....
۲۰۲	تمرین سوم: آیا از افکار ناپایدار استفاده می‌کنید؟.....
۲۰۳	تمرین چهارم: آیا افکار شما توسط احساسات و دیدگاه‌های شناختی شده است؟.....
۲۰۴	تمرین پنجم: جایگزین کردن افکار توسط افکار سرو.....
۲۰۵	تمرین ششم: آیا افکار تسلیم شما منجر به رفتار ناکارآمد شده است؟.....
۲۰۶	جایگزینی رفتارهای ناکارآمد با رفتارهای مؤثر.....
۲۰۸	تمرین هفتم: مسیر اعتماد به نفس شما چیست؟.....
۲۰۹	تمرین هشتم: اعتماد به نفس شما ناشی از کدام نگرش شما است؟.....
۲۱۰	به پرورش اعتماد به نفس خود ادامه دهید.....
۲۱۱	کلام آخر.....