

4699



www.Ketab.ir

عزّت نفس

مؤلف: گلین اسکارلی

مترجم: حسن مطیع

سرشناسه	: شیرالدی، گلن آر، ۱۹۴۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Schiraldi, Glenn R.
منشخصات نشر	: عزت نفس/مؤلف گلن اسکاردلی ؛ مترجم حسین مطیع.
منشخصات ظاهری	: قم: فراگفت، ۱۳۹۱.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۹۵-۶ ریاک : ۱۸۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: ۳۰۱۶, The self-esteem workbook
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان " عزت نفس (راهنمای عملی)" در سال ۱۳۹۶ توسط روان با ترجمه اصغر فروغ الدین عدل، نوشین شاکری منتشر شده است.
عنوان بگر	: عزت نفس (راهنمای عملی).
نوع	: عزت نفس
موضوع	: Self-esteem
شماره افزوده	: مطیع، حسین، ۱۳۵۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۸۷۳ش/ع/۵BF۶۹۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۹۵۵۹۴

عزت نفس

نویسنده: گلن اسکاردلی



ناشر: فراگفت

مترجم: حسین مطیع

ویراستار: هما عاطف یکتا

مدیر هنری و طراحی جلد و متن: پریا پارتیا

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: شریعت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۹۵-۶

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ می باشد

پخش تهران: ۰۲۱-۶۶۴۸۴۱۷۹ همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵

پخش قم: ۰۲۵-۳۷۷۴۵۰۲۳



فصل اول: اعتماد به نفس چیست؟ □ ۹

- بنای اعتماد به نفس ۱۰
- یک اول اعتماد ۱۱
- عوامل بیرونی ۱۲
- ساختن اعتماد دوم ۱۴
- نقش چیست ۱۵
- ساختن یک ۳ ۱۶
- تمرین: ذهن را با بیان آغاز کنید ۱۶

فصل دوم: هوشیار و مراقب باشید □ ۱۹

- نگاه تبتی: توجه و مراقبه ۲۰
- ذهن خردمند و آگاه یا ذهن سرگردان ۲۱
- رفتارهای خالصانه قلبی ۲۳

فصل سوم: افکار منفی □ ۳۵

- احساسات، افکار، گرفتاری و سختی ۳۶
- افکار آزاردهنده ۳۸
- افکار همه یا هیچ ۳۸
- برچسب ۳۹
- کلی گرای ۴۰
- فرضیه و پنداشت ۴۱
- استدلال‌های روحی و احساسی ۴۲
- روی مسائل خوب و مهم تمرکز نمایید ۴۳
- پس زدن مثبت ۴۴
- مقایسه‌های نابجا ۴۴
- بایدها، اجبارها و نبایدها ۴۵

- مصیبتبار و فاجعه‌انگیز ۴۶
- شخصی‌نگری ۴۷
- سرزنش ۴۸
- تمرین ۴۹
- روش‌شناسی را به کار بگیرید ۴۹
- خنثی کردن ۵۰
- شناسایی منبع درد و رنج ۵۲
- تمرین: شیر - شیر - شیر ۵۳
- تمرین ۵۳
- تمرین ۵۴

فصل چهارم: نسبت به قدرت‌های خود آگاه... □ ۵۵

- تمرین ۵۶
- تجزیه و تحلیل ۵۸
- تمرین: آمارگی اراکی ۵۸
- تمرین ۶۱

فصل پنجم: استاده‌ی علاقه... □ ۶۳

- مراقبه ۶۳
- مراقبه بر پایه‌ی کاهش استرس ۶۷
- کشمش‌ها یا مویزها ۶۷
- تمرین: تنفس با دقت و تمرکز ۶۹
- تمرین: بررسی و اسکن بدن ۷۱
- تمرین: مدیتیشن لبخند ۷۷
- تفکر و مراقبه بر اساس روان‌درمانی شناختی ۸۲
- تمرین: سفر زمان ۸۵
- تمرین: آینه‌ی خرد ۸۶

فصل ششم: ایجاد لذت و شادی □ ۸۷

- باورهای کاذب در مورد شادی ۸۸
- انقلاب روان‌شناسی و پزشکی ۹۰
- مراقبه‌ی روزانه ۹۱
- حق‌شناسی و سپاسگزاری ۹۴
- کمیل جمله‌ی پایه ۹۵
- سنت‌ها ۹۶
- تصویربرداری مهارت و توانایی ۹۷

- حس شوخ طبعی ۹۹
- رفتارهایی در برابر رنج و ناراحتی ۱۰۱
- مثبت اندیشی ۱۰۲

فصل هفتم: از بدن خود قدردانی کنید... ۱۰۵□

- جلال و شکوه بدن را در نظر بگیرید ۱۰۷
- تمرین: یک بدن ساده - فعالیت تقدیر و تمجید ۱۰۹
- تمرین: مدیتیشن مراقبه تعریف و تمجید بدن ۱۱۰

فصل هشتم: با مراقبت و توجه از بدنتان از... ۱۱۵□

- خواب ۱۱۵
- تمرین ۱۲۰
- تغذیه ۱۲۱

فصل نهم: شخصیت و معنویت روحی خود را... ۱۲۷□

- بهر شخصیت ۱۲۷
- خوردن ۱۲۹
- تمرین فهرست شخصیت خوب و مهربان ۱۳۱
- بخشیدن ریشتن ۱۳۴
- بخشش چیست ۱۳۵
- مراحل اصلی بخشش خویش ۱۳۷
- برای خود والدین خوبی ۱۴۱
- گناه و اعتماد به نفس مخرب ۱۴۲
- بخشش دشوار است ۱۴۳
- تمرین: بخشش خویش ۱۴۵
- دیگران را ببخشید ۱۴۷
- شمع بخشش ۱۴۸
- تعمق روحی و معنوی ۱۵۲
- ارتباط با خدا ۱۵۲
- تمرین: تعمق روحی و معنوی ۱۵۴
- راه‌های دیگر نزدیک شدن به خداوند ۱۵۶

فصل دهم: ادامه دهید، پیش بروید ۱۵۷□

- بهبود شخصیت: دیدی باز نسبت به آنچه ممکن است اتفاق بیفتد ۱۵۷
- معنا و هدف ۱۵۹
- جلوگیری از بازگشت مجدد ۱۶۱
- تمرین: استرس ۱۶۲