

گل واژه‌های زندگی: عزت نفس و شادکامی

تالیف:

پروان امیرزگر



انتشارات رازنهان

۱۳۹۹

سرشناسه	: امیرزرگر، رضوان، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	: گل‌واژه‌های زندگی : عزت‌نفس و شادکامی/تالیف رضوان امیرزرگر.
مشخصات نشر	: تهران: رازنهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۷۹۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه:ص.۹۹.
عنوان دیگر	: عزت‌نفس و شادکامی.
موضوع	: عزت‌نفس
موضوع	: Self-esteem
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
رده بندی کنگره	: BF۶۹
رده بندی دیویی	: ۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۰۷۵۹۰۴

آدرس: میدان آیت الله العظمی، اول جماد الاول، رده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۳۶۹ آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com آدرس سایت: www.raznahanbook.com	
---	--

عنوان کتاب.....	گل‌واژه‌های زندگی : عزت‌نفس و شادکامی
مؤلف.....	رضوان امیرزرگر
صفحه آرا.....	رضا کاوه
طراح جلد.....	رضا کاوه
ناشر.....	رازنهان
شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۹
قیمت.....	۳۱۰۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-794-8	

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	بخش اول: شادکامی
۲۰.....	تاریخچه شادکامی
۲۱.....	اهمیت شادکامی
۲۲.....	انواع شادکامی
۲۳.....	نظریه‌ها و دیدگاه‌های شادکامی
۲۳.....	دیدگاه روانشناسی
۲۵.....	دیدگاه جامعه‌شناسی
۲۸.....	دیدگاه عصبی - شناختی
۳۰.....	دیدگاه لذت‌گرایانه
۳۱.....	نظریه مقایسه اجتماعی
۳۲.....	نظریه سطح سازگاری
۳۲.....	دیدگاه‌های شادکامی از منظری دیگر
۳۵.....	نظریه آرجیل
۳۵.....	نظریه داینر
۳۶.....	نظریه اسنادی واینر
۳۷.....	نظریه رایس
۳۸.....	نظریه اریکسون
۳۸.....	نظریه ریف و سینگر
۳۹.....	نظریه میان فرهنگی لو و شی
۳۹.....	نظریه الزاروس و فولکمن
۴۰.....	نظریه آدام اپستین
۴۱.....	نظریه ریان و دسی

۴۲.....	ابعاد شادکامی
۴۴.....	عوامل موثر بر شادکامی
۴۹.....	۱. هیجانات مثبت
۵۰.....	۲. شوخی
۵۱.....	۳. تفریح
۵۶.....	ویژگی‌های اصلی افراد شادکام
۵۷.....	تأثیر سن و جنسیت بر میزان شادکامی
۵۹.....	بخش دوم: عزت نفس چیست؟
۶۳.....	عزت نفس از دیدگاه اسلام
۶۴.....	ماهیت عزت نفس
۶۵.....	تعریف نفس
۶۶.....	مراتب نفس
۶۶.....	تعریف عزت
۶۷.....	عزت در قرآن
۶۸.....	مؤلفه‌های عزت نفس از دیدگاه قرآن و روایات
۷۱.....	اهمیت مطالعه عزت نفس
۷۳.....	اهمیت و آثار عزت نفس از دیدگاه اسلام
۷۳.....	اهمیت
۷۶.....	آثار
۷۷.....	برخورد بزرگوارانه با جاهلان
۷۷.....	ملاک‌های ایجاد عزت نفس
۷۸.....	حفظ عزت نفس
۷۹.....	عزت نفس به اعتبار طبقات آن
۷۹.....	عزت نفس کلی
۸۰.....	عزت نفس اجتماعی
۸۰.....	عزت نفس تحصیلی
۸۰.....	عزت نفس خانوادگی
۸۰.....	عزت نفس در زمینه‌ی تصور جسمانی
۸۱.....	عزت نفس شغلی
۸۱.....	عوامل بیرونی و درونی عزت نفس

۸۲.....	عزت نفس آشکار و عزت نفس پنهان
۸۳.....	ویژگی افراد با عزت نفس بالا
۸۵.....	ویژگی افراد با عزت نفس پایین
۸۶.....	اصول تقویت عزت نفس
۸۸.....	ابعاد عزت نفس
۸۹.....	مؤلفه‌های اساسی عزت نفس
۹۱.....	نظریات مرتبط با عزت نفس
۹۱.....	نظریه‌ی جیمز
۹۱.....	نظریه‌ی مید
۹۲.....	نظریه‌ی کارلی
۹۳.....	نظریه‌ی سالیوان
۹۴.....	نظریه‌ی روزنبرگ
۹۴.....	نظریه‌ی هورنای
۹۵.....	نظریه‌ی آدلر
۹۶.....	عزت نفس، احترام و اعتقاد و غسل به ارزش ما
۹۶.....	جمع‌بندی
۹۹.....	منابع

مقدمه

انسان موجودی است که بهت نباشد، استعدادها را برای رسیدن به کمال دارا است و می‌تواند سیر صعودی خویش را از نقطه‌ی صفر آغاز نماید. به سوی بی‌نهایت حرکت کند و در میان موجودات تنها او است که می‌تواند راه کمال و رشد را با استفاده از استعدادهایش را شکوفا سازد.

مکتب‌های آسمانی خصوصاً مکتب حیات بخش اسلام، مکرر و تعظیم شخصیت انسانی آدمیان را سرلوحه‌ی برنامه‌های زندگی‌ساز خود قرار داده‌اند؛ و شخصیت‌های بزرگ دینی و رهبران و پیشوایان مذهبی نیز با برخورداری از بینش واقع بینانه و حرکت هم‌ساز با چرخش نظام عالم، تلاش‌ها و فعالیت‌های خستگی ناپذیر و بی‌دریغ خود را با هدف والای الهی نهان به حیثیت، آزادگی، عزت نفس و انسانیت انسان و در مسیر کمال حقیقی و شکوفا ساختن قابلیت‌های آدمی و تربیت صحیح او متمرکز کرده‌اند.

عزت نفس، کرامت، شرافت و متانت، گل‌واژه‌هایی هستند که به انسان روحیه‌ی صلابت، مقاومت و شکست ناپذیری می‌بخشند و انسان را در مسیر اعتلای و تعالی روح مدد می‌رسانند و او را از حسیض پستی و زبونی به اوج شوکت و سربلندی رهنمون می‌سازند. در پرتو همین مفاهیم عالی، انسان به گونه‌ای تربیت می‌شود که در برابر جواث و رخدادهای روزگار تن به ظلت و خواری

نمی‌دهد. عزت نفس در رشد و تعالی فرد و جامعه بسیار مؤثر است و افرادی که از عزت نفس سالم برخوردار نیستند نمی‌توانند به امکانات بالقوه‌ی خود دست یابند.

انسان‌های عزت خواه و کرامت طلب، باید عزت نفس و سربلندی را از پایگاه اصلی‌اش؛ یعنی خداوند متعال جستجو کنند؛ چنانکه قرآن کریم می‌فرماید: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا» هرکس عزت می‌خواهد، همه‌ی عزت از آن خدا است.