

پروانهات را پرواز بده

کتابی در خصوص عزت نفس
و راهکارهای افزایش عزت نفس

تالیف:

دکتر شهر مرتضایی شمیرانی

پرو طاهی

سید بهمن نور حسینی

دکتر فائزه حسین زاده سرابی



انتشارات راز نهان

۱۳۹۹

عنوان و نام پدیدآور	پروانه‌ات را پرواز بده : کتابی در خصوص عزت نفس، و راهکارهای افزایش عزت نفس/تالیف شهره مرتضایی شمیرانی ...[و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: راز نهان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۸۱ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۰۰۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	تالیف شهره مرتضایی شمیرانی، مهری طاهری، سید بهنام نورحسینی، فائزه حسین زاده سربابی.
موضوع	عزت نفس
موضوع	Self-esteem
موضوع	خودپذیری
موضوع	Self-acceptance
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
شناسه افزوده	تضایی شمیرانی، شهره، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	b. ۶۹۷/۳
رده بندی دیویی	۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۷۳ ۳۹۶۷

آدرس: میدان انقلاب... پون... ن زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ شماره ت. م: ۰۲۱۶۲۱۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹ آدرس الکترونیکی: raznahanbook@mail.com آدرس سایت: www.raznahanbook.com	
--	--

عنوان کتاب	پروانه ات را پرواز بده
مؤلف	دکتر شهره مرتضایی شمیرانی، مهری طاهری، سید بهنام نورحسینی، دکتر فائزه حسین زاده سربابی
صفحه آرا	رضا کاوه
طراح جلد	رضا کاوه
ناشر	راز نهان
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۹
قیمت	۳۸۰۰۰ تومان
ISBN: 978-622-278-006-7	

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: عزت نفس چیست؟
۱۴.....	ابعاد عزت نفس
۱۴.....	عزت نفس اجتماعی
۱۴.....	عزت نفس بدنی
۱۴.....	عزت نفس تحصیلی
۱۵.....	عزت نفس خانوادگی
۱۵.....	عزت نفس کلی
۱۵.....	مؤلفه‌های اساسی عزت نفس
۱۷.....	ویژگی‌های افراد با عزت نفس
۱۷.....	اصول عزت نفس سالم
۱۸.....	علت ایجاد عزت نفس
۱۹.....	پیامدهای عزت نفس پایین
۲۰.....	شکل‌گیری عزت نفس
۲۱.....	عزت نفس و کارکرد کارآمد و مؤثر
۲۲.....	منابع و عوامل زیربنای عزت نفس
۲۴.....	خاستگاه‌های تحولی و رشدی عزت نفس
۲۶.....	کمک تخصصی برای افزایش عزت نفس
۲۹.....	آیا زنان و مردان از نظر سطح عزت نفس با هم تفاوت دارند؟
۳۰.....	مقایسه اجتماعی و عزت نفس
۳۱.....	شناسایی توانمندی‌های خود

۳۱	 رابطه عزت نفس با مشکلات دیگر زندگی
۳۳	 عزت نفس و غرور
۳۴	 خودکارآمدی و عزت نفس
۳۵	فصل دوم: نظریه‌های عزت نفس
۳۵	 نظریه زیگموند فروید
۳۶	 نظریه آلبرت ایس
۳۷	 نظریه ابرهام مازلو
۳۷	 نظریه کارل راجرز
۳۷	 نظریه آبراسمیت
۳۷	 نظریه اریک اریکسون
۳۸	 نظریه ویلیام گلاسر
۳۹	 نظریه جرج ماسلو
۳۹	 نظریه گردون آلپرت
۴۰	 نظریه هری استک ساراهان
۴۱	فصل سوم: آگاهی نفس و خودشناسی
۵۶	 آموختن خویشتن‌پذیری
۶۱	فصل چهارم: اهمیت حرمت نفس
۶۶	 درک نفس به عنوان یک هدف
۶۶	 زندگی هشیارانه
۷۱	فصل پنجم: رابطه کمال‌گرایی و عزت نفس
۷۵	 صفات شخصیتی کمال‌گرایان
۷۶	 زندگی اجتماعی
۷۷	 مکانیسم‌های کمال‌گرایی افراطی
۸۰	 راه‌کارهایی برای غلبه بر کمال‌گرایی
۸۳	فصل ششم: تأثیر سایه‌ها بر عزت نفس
۹۱	فصل هفتم: منتقد درونی
۹۶	 چگونه منتقد تقویت می‌شود
۹۶	 تقویت مثبت منتقد
۹۸	 تقویت منفی منتقد
۱۰۳	 شکل جدیدی از خود

فصل هشتم: خطاهای شناختی..... ۱۰۵

- ۱ - فرض کردن..... ۱۰۵
- ۲ - بایدها..... ۱۰۶
- ۳ - خیال پردازی رویایی..... ۱۰۶
- ۴ - تفکر همه یا هیچ..... ۱۰۷
- ۵ - تعمیم افراطی..... ۱۰۸
- ۶ - برجسب زدن..... ۱۱۰
- ۷ - توجه به امر منفی..... ۱۱۰
- ۸ - رد کردن موارد مثبت..... ۱۱۲
- ۹ - مقایسه ناعادلانه..... ۱۱۳
- ۱۰ - فاصله آمیز کردن..... ۱۱۴
- ۱۱ - شخصی سازی..... ۱۱۵
- ۱۲ - مقصر دانستن..... ۱۱۵
- ۱۳ - واقعی ساختن..... ۱۱۶

فصل نهم: تله‌ها..... ۱۱۷

- پردازش طرحواره‌ای..... ۱۲۴
- همانگی شناختی..... ۱۲۴
- تله‌های ما از چه راه‌هایی تداوم می‌یابند؟..... ۱۲۶
- الگوهای خود آسیب‌رسان..... ۱۲۶
- پاسخ‌های مقابله‌ای..... ۱۲۶
- ۱ - رها شدگی..... ۱۳۱
- ۲ - بی‌اعتمادی / بد رفتاری..... ۱۳۲
- ۳ - تله وابستگی..... ۱۳۲
- ۴ - تله آسیب‌پذیری..... ۱۳۲
- ۳ - تله محرومیت هیجانی..... ۱۳۳
- ۶ - تله نقص و شرم..... ۱۳۳
- ۷ - تله شکست..... ۱۳۳
- ۸ - تله اطاعت..... ۱۳۴
- ۹ - تله معیارهای سخت‌گیرانه..... ۱۳۴
- ۱۰ - استحقاق..... ۱۳۴

فصل دهم: شفقت ۱۳۹

مسئله ارزشمندی ۱۴۱

همدلی ۱۴۵

نشانه‌های خود نداشتن خود ۱۴۵

فصل یازدهم: مسئولیت‌پذیری و زندگی مسئولانه ۱۵۳

مسئولیت انسان در برابر خالق ۱۵۳

مسئولیت انسان در برابر خویش ۱۵۴

مسئولیت در برابر خانواده ۱۵۴

مسئولیت انسان در برابر جامعه ۱۵۵

مسئولیت انسان در برابر محیط زیست ۱۵۵

ریشه اصلی مسئولیت‌پذیری ۱۶۱

راه‌کارهایی جهت بهیمن مسئولیت‌پذیری ۱۶۲

مسئولیت‌پذیری در خصوص اخلاق و رفتار ۱۶۳

مسئولیت‌پذیری در خصوص افکار ۱۶۳

مسئولیت‌پذیری در خصوص زورها ۱۶۴

مسئولیت‌پذیری در مقابل نگرش‌های دینی ۱۶۵

مسئولیت‌پذیری در خصوص رفتارهای اجتماعی ۱۶۵

فصل دوازدهم: راه‌کارهایی برای عزت نفس کودکان ۱۶۷

انتظارات‌تان را بر پایه واقعیت بنا کنید ۱۷۰

به انتخاب‌های فرزندان‌تان احترام بگذارید ۱۷۰

زمانی را برای با هم بودن اختصاص دهید ۱۷۰

سعی کنید یک شبکه حمایتی به وجود آورید ۱۷۱

از نگرانی‌ها و ترس‌های او آگاه باشید ۱۷۱

مراقب گفتار‌تان باشید ۱۷۲

در جمع‌های خانوادگی و دوستانه نشان دهید که او را دوست دارید ۱۷۲

از سر به سر گذاشتن و طعنه زدن اجتناب کنید ۱۷۲

مواظب زبان بدن خود باشید ۱۷۲

خوب گوش کنید ۱۷۳

سعی کنید دنیا را از چشم‌های کودک خود ببینید ۱۷۳

خانه را به بهشت تبدیل کنید ۱۷۳

مقدمه

عزت نفس یکی از عوامل مهم و اساسی در رفاه و شکوفایی انسان‌هاست که در دهه‌های اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و پژوهش‌گران امور تربیتی قرار گرفته است. عزت نفس به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد در حواشی دلائل می‌کند. افراد با بررسی نحوه کنار آمدن با استانداردها و ارزش‌های موردنظر خود و مقایسه چگونگی عملکرد خود با دیگران به این قضاوت دست می‌زنند. عزت نفس چگونگی احساس فرد درباره خودش است و بر همه افکار، ادراک‌ها، هیجانات، آرزوها، ارزش‌ها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار آن فرد می‌باشد. بنابراین عزت نفس هسته مرکزی ساختارهای روان‌شناختی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطر وی را فراهم می‌آورد. عزت نفس نقش محافظت‌کننده‌ای در مقابله با فشارهای روانی دارد که از فرد در مقابله با وقایع فشارآور منفی زندگی حمایت می‌کند.

فردی که از احساس ارزشمندی بالایی برخوردار است، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشارآور بیرون بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان روانی مواجه شود. عزت

نفس پایین، به عنوان عامل خطر برای پرخاشگری، بزهکاری، سوء مصرف مواد، افسردگی، عمل کرد ضعیف تحصیلی، همسرآزاری، کودک‌آزاری و نظایر آن مشاهده شده است.

بی‌تردید عزت نفس یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین جنبه‌های شخصیت و تعیین کننده ویژگی‌های رفتار ما است. توجه بر این امر، به ویژه در مورد کودکان بسیار مهم است. عزت نفس به مانند یک سرمایه ارزشمند حیاتی از مهم‌ترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعداد و خلاقیت افراد می‌باشد.

www.ketab.ir