



خودپنداره و عزت نفس

www.ketab.ir

محمد کریمی

احسان عسلی

سرشناسه	کرمی، محمد، ۱۳۷۱ شه‌ریور-
عنوان و نام پدیدآور	خود پنداره و عزت نفس/ محمد کرمی، احسان عسلی.
مشخصات نشر	تهران: شاین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۰۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۶۴-۶-۷۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	۹۷: کتابنامه:ص.
موضوع	عزت نفس
موضوع	Self-esteem
موضوع	اعتماد به نفس
موضوع	Self-confidence
شناسه افزوده	عسلی، احسان، ۱۳۷۴-
رده بندی کنگره	۶۹۷BF/۵:
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱:
شماره کتابشناسی	۸۴۶۶۱۱۴:
اطلاعات رکورد کتابخانه	



نشر شاین

خود پنداره و عزت نفس

مولف: محمد کرمی، احسان عسلی

طراح جلد: حسین نامی فرد

چاپ و صحافی: نگارش، چاپ اول، ۱۴۰۰، تهران، ۱۰۰۰ نسخه

قیمت ۶۰۰۰ تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر و مولف محفوظ است.

آدرس: تهران، میدان انقلاب، مجتمع فروزنده، واحد ۲۰۹

تلفن دفتر: ۶۶۴۶۶۷۷۹ - ۰۲۱

ISBN: 978-622-6764-76-6



9

786226

764766

در ارتباط با موضوع عزت نفس و اعتماد به نفس نوشته‌های زیادی در بازار موجود است. اما با نگاهی اجمالی به این مطالب متوجه می‌شویم بخش اعظم آن‌ها زرد، غیر علمی و عوام‌فريب است. بنابراین تصمیم بر این شد تا کتابی کوچک را در باب این موضوع مهم بنویسیم و عمده تلاش این بود که نظرات و برداشت‌های شخصی سهم کوچکی در آن داشته باشد.

کمبود عزت نفس و رشد ناقص خودپنداره، به خودی خود بیماری یا اختلال نیست اما بعضی اوقات نمود بیرونی یک مشکل و در مواقع دیگر عامل سبب‌ساز و چکاننده یک اختلال یا مشکل بین فردی است. این مشکل در موضوعاتی چون: اختلال شخصیت اجتنابی، بسیاری از اختلالات خلقی، طیف اختلالات اضطرابی، کنترل تکانه، اختلالات مرتبط با مصرف مواد، مشکلات بین فردی و حتی طیف روان‌پریشی مشهود است. بنابراین به پرداخت دقیق به این موضوع یکی از نیازهای اساسی و مهم علوم مرتبط با روان است. باعث خرسندی است که با کمک نظرات، پیشنهادات و انتقادات شما عزیزان قادر باشیم در ویراست‌های بعدی کاستی‌های متن پیش رو را جبران نماییم.

محمد کریمی

اردیبهشت ماه، ۱۴۰۰

m.karimi.psy@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول : خودپنداره	۷
انواع خودپنداره	۱۲
رشد خودپنداره	۱۶
خانواده و خودپنداره	۱۷
فصل دوم : عزت نفس	۲۱
نیاز به عزت نفس	۳۳
عزت نفس در مدیران	۳۴
عزت نفس و شخصیت	۳۶
عزت نفس و عملکرد تحصیلی	۳۷
عزت نفس و افسردگی	۳۸
زمینه های عزت نفس	۴۰
ابعاد عزت نفس	۴۱
شایستگی خود و دوست داشتن خود	۴۱
عزت نفس مطمئن بالا - عزت نفس شکننده بالا	۴۴
عزت نفس آشکار - عزت نفس پنهان	۴۵
علل زمینه ساز عزت نفس	۴۵
طرد	۴۸
شایستگی اجتماعی	۵۰
دیدگاه اندیشمندان درباره عزت نفس	۵۲
خودپنداره، عزت نفس و اعتیاد	۷۷
ارتقا عزت نفس	۸۱
اهمیت عزت نفس	۸۸
عزت نفس و اعتماد به نفس	۹۰
جنسیت و عزت نفس	۹۴
منابع	۹۷