

عزت نفس همه چیز است

حمید رضا قربانی

www.ketab.ir

www.ketab.ir

سرشناسه	قربانی، حمیدرضا، ۱۳۷۸-
عنوان و نام پدیدآور	عزت نفس همه چیز است/ حمیدرضا قربانی؛ ویراستار علی اصغر قربانی.
مشخصات نشر	خراسان رضوی؛ انتشارات جالبیز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۶۵ص:؛ جدول، نمودار، ۲۱/۱×۲۴/۵ س.م.
شابک	۴۰۰۰۰۰۰۰ ریال ۶-۲۶۳۳۹۳-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع	عزت نفس
موضوع	Self-esteem
رده‌بندی کنگره	BF۶۹۷/۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۴۰۵۲۷۹

www.ketab.ir

مطالعه و تحقیق
در زمینه
عزت
نفس
همه چیز
است

عزت نفس همه چیز است
حمید رضا قربانی

ویراستار: علی اصغر قربانی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۳۹۳-۶

۴۰,۰۰۰ تومان

آدرس نشر جالیز: مشهد - بلوار شهید رضوی
روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن: ۰۹۱۵۸۲۱۹۵۳۵ - ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳ - ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

جالیز
www.ketab.ir

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول • «عزت نفس چیست؟»
۱۳	(۱) معنی لغوی عزت نفس چیست؟
۱۴	(۲) کلمه self esteem به چه معناست؟
۱۴	(۳) روانشناسان چه تعریفی از عزت نفس دارند؟
۱۷	(۴) تفاوت عزت نفس با اعتماد به نفس چیست؟
۲۱	فصل دوم • «عزت نفس چه اهمیتی دارد؟»
۲۳	(۱) چرا باید دنبال عزت نفس باشید؟
۲۷	(۲) یک قدرت عجیب در ذهن انسان
۳۱	(۳) عزت نفس چه تأثیری بر درآمد و ثروت شما دارد؟
۳۶	(۴) عزت نفس چه تأثیری در خلق روابط شما با دیگران دارد؟
۴۴	(۵) عزت نفس چه تأثیری در سلامت جسمی و روحی شما دارد؟

مقدمه

بهترین سلام ها و درود، خدمت شما
فرهیختگان و خوانندگان گرامی این کتاب !

من معتقدم در این جهان هستی دو دنیا وجود دارد. دو دنیا با مردمان، امکانات و زندگی های متفاوت. من دنیای اول را دنیای پایینی می نامم. در دنیای پایینی هیچ سبزه زار و باغ و منظره های زیبایی وجود ندارد. تمام دنیای پایینی را بیابان های بی آب و علف و خشک زارهای وسیع در بر گرفته است. هیچ آب یا نوشیدنی گوارایی برای نوشیدن نیست. هیچ لذتی در کار نیست. مردم این دنیا افسرده و بی حال اند. چهره هایشان درهم شده و گرفته است. خیلی روابط خوبی با هم ندارند. هوای هم دیگر را ندارند و هیچ عشقی بین شان برقرار نیست. حرف هایی که بین مردم این دنیا رد و بدل می شود، جز توهین و نیش و کنایه چیزی نیست. حسادت و بدگویی پیشه ی اصلی شان است. مردم دنیای پایینی وضع درآمدی خوبی هم ندارند. اصطلاحاً هشت شان گرو نه شان است. نمی توانند از پس مخارج حداقلی زندگی شان بربایند. چند شیفت کار می کنند؛ خیلی هم صرفه جویی می کنند اما هیچ فایده ای ندارد و پول شده است مثل جن و آن ها مثل بسم الله. بیمارستان های این دنیای پایینی جایی برای سوزن انداختن ندارند، قبرستان ها هم از این قاعده

جدا نیستند و هر روز مردگان زیادی را در خاک می خوابانند. شاید لااقل مرگ برای آن‌ها، از این زندگی درد کمتری داشته باشد.

اما دنیای دوم که آن را دنیای بالایی می نامیم؛ وضعش کاملاً فرق می کند. این دنیا سراسر از طبیعت و منظره های چشم نواز است. این دنیا سرشار از تجربیات لذت بار گوناگون و متنوع است. مردم این دنیا پراز انرژی و انگیزه اند. چهره هایشان روشن است. خنده از لب هایشان جمع نمی شود. وضع آراسته ای دارند. مردم این دنیا، استاد برقراری رابطه با همدیگر هستند. عشق به خود و دیگران محرکه ی اصلی کارهایشان است. این مردم حامی یکدیگرند و با کمک هم به رشد و پیشرفت دنیایشان سرعت می بخشند. حرف هایی که بین مردم این دنیا رد و بدل می شود، چیزی جز محبت و دوست داشتن و انگیزه نیست. مردم دنیای بالایی وضع درآمدیشان رونق خوبی دارد؛ پول آن‌ها را رها نمی کند. کارشان آن قدر نیست که بخواهد مانع تفریحات و سفرهای آن‌ها باشد. بیمارستان زیادی در این دنیا وجود ندارد چراکه اصلاً بیماری وجود ندارد. در قبرستان‌ها پرنده پر نمی زند.

مردم دنیای اولی هیچوقت سعی نمی کنند وضعیت خود را تغییر دهند. آن‌ها از شرایطی که دارند راضی نیستند اما فکر می کنند این شرایط، قابل تغییر هم نیست. وقتی به آن‌ها درباره ی دنیای بالایی صحبت می کنید، آن‌ها فکر می کنند چنین چیزهایی بیشتر شبیه رویا و آرزوهاست. مگر می شود کم تر کار کرد و درآمد خود را پنج تا هفت برابر افزایش داد؟! مگر شدنی است که سیستم ایمنی بدن را چهار برابر در مقابل انواع بیماری‌ها یا کهولت سن تقویت نمود؟! مگر این امکان وجود دارد که بتوان تفریحات و سفرهای لذت بخش در سرتاسر دنیا داشت؟! جواب واضح است؛ بله می شود. این کتاب را بخوانید و به همه ی این‌ها دست یابید یا دقیق تر بگویم، همه ی این خواسته ها به شما دست یابند. سال های زیادی تنها دنبال جواب این سوال بودم که چطور امکان پذیر است انسان به سه خواسته ی همیشگی اش یعنی درآمد بیشتر، ذهن و جسم سالم تر و روابط شگفت انگیز با انسان های دیگر دست یابد؟