

پیرامون عزّت نفس

محمد محمد پور

www.ketab.ir

پیرامون عزت نفس

محمد محمدپور

ویراستار: حسینه اکبری کامران‌ور

حروفچینی: محمد مهدی محمدپور

نوبت چاپ: اول، تبریز آبان ماه ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری ۵۲۰صفحه

طراح روی جلد: بهراد خلیلی

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۰-۳۳-۰

لیتوگرافی / چاپ / صحافی: افرنک / امین

این کتاب با حمایت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی چاپ و منتشر شده است.

سرشناسه: محمدپور، محمد، ۱۳۴۷-۱۳۹۹.

عنوان و نام پدیدآور: پیرامون عزت نفس/محمد محمدپور؛ ویراستار حسینه اکبری کامران‌ور.

مشخصات نشر: تبریز: بهاردخت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۵۲۰ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۰-۳۳-۰

وضعیت فهرستویی: فیا

موضوع: عزت نفس

Self-esteem موضوع:

رده‌بندی کنگره: BF۶۹۷/۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۰۷۶۵

فهرست



۱۳	 مقدمه
۲۱	 فصل اول: کلیاتی درباره خودپنداری و عزت نفس
۲۲	 مفهوم خودپندار
۲۸	 چیستی عزت نفس
۳۷	 تفاوت خودپنداره با عزت نفس
۳۹	 اهمیت، ضرورت و کارکردهای عزت نفس
۴۷	 ثبات و تغییرپذیری عزت نفس
۵۲	 آثار و پیامدهای نوسانات عزت نفس
۵۵	 فصل دوم: طبقه‌بندی اجزا و ابعاد عزت نفس
۵۶	 اجزا عزت نفس
۵۷	 سطوح عزت نفس
۶۹	 انواع و ابعاد عزت نفس
۷۳	 مولفه‌های عزت نفس
۷۵	 فصل سوم: عوامل بنیادین موثر بر شکل‌گیری عزت نفس
۷۶	 چگونگی تحقق و شکل‌گیری عزت نفس
۸۲	 خانواده و والدین
۸۴	 شیوه‌های فرزندپروری
۸۶	 عوامل موقعیتی و اجتماعی
۸۷	 مدرسه و نظام آموزشی
۸۹	 تجارب آسیب‌زا
۹۱	 فصل چهارم: عزت نفس در فرآیند رشد
۹۲	 عزت نفس کودکان
۱۰۱	 عزت نفس جوانان و بزرگسالان
۱۰۳	 فصل پنجم: بهداشت و سلامت عمومی
۱۰۴	 مفهوم بهداشت عمومی سلامت و سلامت عمومی
۱۰۷	 سلامت عمومی و عزت نفس
۱۰۸	 کیفیت زندگی، بهزیستی و شادکامی

فصل ششم: بهداشت و سلامت روانی.....	۱۱۱
مفهوم بهداشت روانی.....	۱۱۲
بهداشت روانی و عزت نفس.....	۱۱۳
استرس و سازگاری با عزت نفس.....	۱۱۵
فصل هفتم: صفات و ویژگی های فردی و شخصیتی.....	۱۱۹
شخصیت، صفات و خصلت های فردی.....	۱۲۰
هوش و توانش های ذهنی.....	۱۲۳
هوش هیجانی.....	۱۲۶
دلبستگی و احساس تنهایی.....	۱۲۹
گرایش دینی و مذهبی.....	۱۳۱
سبک های اسنادی و منبع کنترل.....	۱۳۷
هیجان، خلق و عواطف.....	۱۴۵
انگیزه، پیشرفت و موفقیت.....	۱۴۸
جرات ورزی و ابراز وجود.....	۱۵۰
انطباق و سازگاری.....	۱۵۴
احساس توانمندی و خودکارآمدی.....	۱۵۶
احساس شایستگی.....	۱۵۸
مسئولیت پذیری.....	۱۶۰
کمال گرایی.....	۱۶۱
اهمال کاری و تعلل ورزی.....	۱۶۳
وانمودگرایی (سندروم ایمپاستر).....	۱۶۴
کمر رویی.....	۱۶۸
خودناتوان سازی.....	۱۷۱
تصویر بدنی.....	۱۷۲
تملق و چاپلوسی.....	۱۷۴
فصل هشتم: اهمیت و ابعاد مختلف آن.....	۱۷۷
اشاره.....	۱۷۸
مفهوم هویت.....	۱۷۸
هویت شخصی و فردی.....	۱۸۱
هویت و نقش جنسی.....	۱۸۶
هویت شغلی.....	۱۹۲

۱۹۳	 هویت اجتماعی
۱۹۴	 هویت فرهنگی
۱۹۸	 هویت جمعی
۱۹۸	 هویت ملی
۲۰۰	 هویت قومی و قوم‌گرایی
۲۰۳	 فصل نهم: حمایت اجتماعی
۲۰۴	 اشاره
۲۰۷	 خانواده
۲۱۰	 والدین
۲۱۴	 مدرسه
۲۱۵	 فصل دهم: عملکرد تحصیلی
۲۱۶	 موفقیت و پیشرفت تحصیلی
۲۲۷	 اضطراب امتحان
۲۳۰	 ترک تحصیل
۲۳۱	 فصل یازدهم: کار و عملکرد نظمی، سازمان و مدیریت
۲۳۲	 کار و اشتغال
۲۳۴	 سازمان
۲۳۷	 موفقیت و پیشرفت شغلی
۲۴۱	 رضایت شغلی
۲۴۳	 استرس شغلی
۲۴۵	 افسردگی شغلی
۲۴۶	 اشتغال و مشارکت کار زنان
۲۴۶	 اخراج از کار و بیکاری
۲۴۸	 مدیریت و اثربخشی سازمانی
۲۴۹	 فصل دوازدهم: مهارت‌های زندگی
۲۵۰	 چیستی و اهمیت مهارت‌های زندگی
۲۵۲	 تفکر خلاق و نوآوری
۲۵۴	 تفکر انتقادی
۲۵۵	 مهارت‌های اجتماعی
۲۵۶	 ارتباطات و روابط بین فردی
۲۵۷	 تصمیم‌گیری

۲۵۸	حل مسئله
۲۵۹	فصل سیزدهم: ازدواج، روابط زناشویی و طلاق
۲۶۰	ازدواج و زناشویی
۲۶۰	رضایت زناشویی
۲۶۱	جدایی و طلاق
۲۶۵	فصل چهاردهم: فعالیت بدنی آمادگی جسمانی و ورزش
۲۶۶	فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی
۲۶۶	ورزش و ورزشکاران
۲۷۱	تماشاگران و هواداران
۲۷۳	فصل پانزدهم: رسانه‌های ارتباط جمعی و فن آوری‌های نوین ارتباطی
۲۷۴	اشاره
۲۷۴	کتاب و کتابخوانی
۲۷۵	ارتباطات الکترونیک کامپیوتری و فضای مجازی
۲۷۶	پیامدهای اینترنت
۲۷۷	اعتیاد اینترنتی
۲۸۱	فصل شانزدهم: تنبیه، خشونت و پر خاشگری
۲۸۲	خشونت و پر خاشگری
۲۸۳	تنبیه
۲۸۴	خشونت خانوادگی
۲۸۷	کودک آزاری
۲۸۸	جنگ و پس از جنگ
۲۸۹	فصل هفدهم: بیماری، ناخوشی و درد
۲۹۰	مفهوم بیماری و ناخوشی
۲۹۱	تأثیر متقابل بیماری و عزت نفس
۲۹۳	بیماری‌های مزمن
۲۹۳	درد
۲۹۴	چاقی و اضافه وزن
۲۹۵	بیماری مولتی پل اسکاویس
۲۹۵	دیابت
۲۹۷	فصل هجدهم: اختلالات یادگیری و معلولیت جسمی
۲۹۸	اختلالات یادگیری و معلولیت جسمی

۳۰۰.....	اختلالات خواندن.....
۳۰۰.....	اختلالات عقب ماندگی ذهنی.....
۳۰۱.....	اوتیسم و درخودماندگی.....
۳۰۱.....	معلولیت جسمی.....
۳۰۱.....	ناشنوایی.....
۳۰۳.....	فصل نوزدهم: اختلالات شخصیت.....
۳۰۴.....	تالیف و اقسام اختلال شخصیت.....
۳۰۵.....	اختلال شخصیت وسواسی.....
۳۰۷.....	اختلال شخصیت ضداجتماعی.....
۳۰۸.....	اختلال شخصیت مرزی.....
۳۰۹.....	اختلال شخصیت خودشیفته.....
۳۱۰.....	اختلال شخصیت اجتنابی.....
۳۱۱.....	فصل بیستم: بزهکاری، ارتکاب جرم.....
۳۱۲.....	اشاره.....
۳۱۲.....	بزهکاری.....
۳۱۵.....	اختلال سلوک و رفتارهای پرخطر.....
۳۱۵.....	قلدری.....
۳۱۶.....	مصرف سیگار و قلیان.....
۳۱۸.....	اعتیاد وابستگی به مواد مخدر.....
۳۱۹.....	فصل بیست و یکم: ناکامی، شکست و خودکشی.....
۳۲۰.....	شکست و ناکامی.....
۳۲۰.....	خودکشی.....
۳۲۱.....	فصل بیست و دوم: ناپهنجاری و اختلالات روانی.....
۳۲۲.....	اشاره.....
۳۲۴.....	اختلالات اضطرابی.....
۳۲۶.....	ترس و وحشت.....
۳۲۶.....	هراس اجتماعی.....
۳۳۱.....	اختلالات خلقی.....
۳۳۱.....	افسردگی.....
۳۳۶.....	اختلال دوقطبی.....
۳۳۶.....	اختلال جنسی و هویت جنسی.....

مقدمه

عزت نفس^۱ را می‌توان در شمار مهم‌ترین مقوله‌های انسانی دانست که نوسانات و فعل و انفعالات آن، فراتر از سلامت فردی، سلامت و بهداشت روانی جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عزت نفس، بر اساس تعالیم ادیان و انبیاء الهی و مکاتب بشری، نیازی جدی و اساسی برای صیوررت انسان در مسیر سعادت و نیک‌بختی، شکوفایی، نشانه‌ی روند تکاملی او و راه رسیدن به کمالات انسانی است. ادیان الهی، با گوشزد کردن فلسفه‌ی وجودی انسان، عزت نفس او را برای رسیدن به هدف کمال و سعادت، مورد توجه قرار داده و راه‌های ارتقاء سطح عزت نفس را در قالب شعار و رفتارهای فردی و اجتماعی، به او نشان داده‌اند. تأکید پیامبر عظیم الشان اسلام (ﷺ) بر پیام رسالت خویش مبنی بر این که من برای اتمام کرامت‌های اخلاقی، مبعوث شده‌ام^۲، حاکی از اهمیت و جایگاه برجسته‌ی عزت و کرامت انسانی در دین مبین اسلام است. نظام‌های آموزشی و پرورشی، از گذشته‌ی دور تا کنون، در اقصی نقاط جهان، عزت نفس را به عنوان نقطه‌ی ثبات و آرامش از طرفی و صدمه و آسیب از طرف دیگر، در فرایندهای آموزشی و تربیتی، در کانون توجه خود، قرار داده‌اند. نظام‌های سیاسی و حکومت‌ها، برای افزایش ضریب امنیت فردی، اجتماعی و ملی و حراست از تمامیت ارضی کشور خود و نیز رسیدن به رشد و توسعه‌ی همه جانبه و بهره‌برداری از منابع انسانی کارآمد، ناگزیر از توجه جدی به مقوله‌ی عزت نفس آحاد جامعه‌ی خود بوده و هستند. نظام‌های سلامت، برای ارتقاء سطح سلامت عمومی (جسمی و روانی) و مصون ماندن آحاد جامعه از آسیب‌های روانی و اجتماعی؛ چه در بُعد فردی و چه در بُعد اجتماعی، گسترش فهم عمومی از اهمیت جایگاه کلیدی عزت نفس و لحاظ کردن آن در تدوین استراتژی‌های بهداشت و سلامت جامعه را به عنوان سیاست‌های پیشگیرانه، مطمح نظر قرار می‌دهند.

^۱ Self - Esteem

^۲ -إِنِّي بُعِثْتُ لَأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ