

عزت نفس

روی میز شام

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

نویسنده: محمود جولایی



انتشارات کاپیتان

سرشناسه	: جولایی، محمود، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: عزت نفس روی میز شام: ۲۱ روش علمی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس / نویسنده محمود جولایی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات کاپیتان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ص: جدول؛ ۲۱/۵ x ۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳۳-۰-۷
وضعیت نویسی	: فیپا
یادداشت	: چاپ قبلی: انتشارات شهر علم، ۱۳۹۶. (سه نوبت چاپ)
عنوان دیگر	: ۲۱ روش علمی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس؛ روانشناسی عزت نفس
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: Self-esteem
رده بندی کنگره	: BF ۶۹۷/۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۸۵۵۶۲



انتشارات کاپیتان

انتشارات کاپیتان: تهران، خیابان شریعتی، بالاتر از ظفر، جنب بیمارستان ایرانمهر، پلاک ۸ واحد ۱۳

تلفن: ۲۶۷۲۱۸۴۱

عزت نفس روی میز شام

مؤلف: محمود جولایی

ویراستار: زیبا شاکری زاده

طرح روی جلد: غزاله جولایی

ناشر: انتشارات کاپیتان

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

بها: ۶۳۰۰۰ تومان

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱۳
مشکل اصلی من چیست؟	۱۵
یک تعریف متفاوت	۱۹
عزت نفس یا اعتماد به نفس، مشکل من کدام است؟	۲۳
پس اعتماد به نفس چیست؟!	۲۵
زادگاه عزت نفس کجاست؟	۳۳
نظریه اریکسون چیست؟	۳۶
دلایل شکل گیری عزت نفس	۳۷
عوامل شکل گیری "عزت نفس سالم" کودک:	۳۹
عوامل شکل گیری "عزت نفس ضعیف" کودک:	۴۰
چگونه عزت نفس می میرد	۴۳
مهم ترین عوامل شکل گیری و تثبیت عزت نفس	۴۴
واقعاً می خواهی بدانی ریشه مشکلات چیست؟	۴۹
آزمون دکتر اندرو	۶۱
من چند کیلو عزت نفس دارم؟	۶۳
روش تشخیص کوپر اسمیت	۶۴
والدین عزت نفس چیست؟	۷۲
چگونه خودباور شوم؟	۷۷
ویژگی های افراد با عزت نفس ضعیف	۸۰
ویژگی های افراد با عزت نفس سالم	۸۳

۸۵	تفاوت عمده افراد عزت‌مند و افراد با عزت‌نفس ضعیف
۸۵	شرح حال یک آدم عزتمند از زبان دیگران
۸۶	شرح حال یک آدم عزت‌نفس پایین از زبان خودش
۹۱	اگر عزت‌نفس داشته باشم مگر چه می‌شود؟!
۹۳	ارتباط عزت‌نفس و خودکارآمدی!
۹۶	عزت‌نفس از بعد روابط اجتماعی
۱۰۱	دیگر زمینه‌های عزت‌نفس
۱۰۴	نظریه کوپر اسمیت
۱۰۹	فقیر یا غنی، کدام عزت‌نفس دارد
۱۱۲	شیوه درمانی آیس چیست؟
۱۱۳	درمان شناختی:
۱۱۴	دو چهره اصلی عزت‌نفس آسیب‌دیده
۱۱۴	اختلال عزت‌نفس موقعیتی:
۱۱۵	اختلال عزت‌نفس شخصیتی:
۱۱۵	خانه‌ای به نام عزت‌نفس
۱۲۱	نظریه اریکسون
۱۲۲	فریادهای درونی شما چیست؟
۱۲۳	عزت‌نفس سه فصل دارد
۱۲۵	نوشتن معجزه می‌کند
۱۲۸	سه گام اول برای ترمیم عزت‌نفس
۱۳۷	۲۱ راهکار عملی برای بهبود عزت‌نفس
۲۰۰	تأثیر معنویات و باورهای دینی

پیشگفتار

بر عرشه کشتی سرنوشت خوش آمدید.

همه ما عزت نفس داریم.

هیچ انسانی بدون عزت نفس به دنیا نمی آید و بدون آن از دنیا نمی رود. تفاوت افراد در میزان و جنبه های آن است. من سال ها به دنبال بهترین روش تقویت آن بودم و این کتاب حاصل دوران نبرد من برای تغییرات عزت نفس در خودم است. عزت نفس سالم، نشان دهنده احساسات شخصی است که به آسانی تحت تأثیر موانع، تعرض ها و دیدگاه های منفی در مورد توانایی های خود قرار نمی گیرد.

پس متوجه شدید که من نیز دورانی مثل شما به دنبال چیزی بودم که اکنون در این کتاب جستجو می کنید. اولین قدم برای بازسازی عزت نفس آن است که "واقعاً بخواهید" این کار را بکنید.

تعجب نکنید اکثر افراد فقط، بدشان نمی آید که عزت نفس بالایی داشته باشند. اما خواسته واقعی آن ها نیست؛ چون اول آنکه نمی دانند تقریباً همه مشکلات روانی و ارتباطی با "خود" و "دیگران" ریشه در ضعف عزت نفس دارد.