

مدرسهٔ عزت نفس

www.ketab.ir

نویسنده: خدیجه احمدی طیفکانی



ahmadi.kh134

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

۱۳۴۸- احمدی طیفکائی، خدیجه،
مدرسه عزت نفس / نویسنده خدیجه احمدی طیفکائی؛
ویراستار زینب نمازیان.
کرمان: امید کویر، ۱۴۰۰.
۱۰۸ص.
۹۷-۷-۶۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸: ۴۹۰۰۰۰ ریال
نویسی: فیبا
کتابنامه.
عزت نفس
Self-esteem:
عزت نفس -- جنبه های روان شناسی
Self-esteem -- Psychological aspects:
BF۶۹۷/۵:
۱۵۵/۲:
۸۰:

انتشارات



مدرسه عزت نفس

نویسنده: خدیجه احمدی طیفکائی

ویراستار: زینب نمازیان

چاپ: اول ۱۴۰۰

انتشارات: امید کویر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۹۲-۹۷-۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰,۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان شریعتی، کوچه ۱۰، مجتمع تجاری سجاد، پلاک ۱۳۴
تلفن: ۲۸۴۲۱۶۶۷ - ۲۱ - مرکز پخش: ۰۹۱۹۶۶۴۰۶۴۰
www.OmidKavir.ir

فهرست

۷	مقدمه
۸	تعاریف عزت نفس
۱۱	دلایل عزت نفس پایین
۱۱	صداهایی که در سرتان است.
۱۲	سه نشانه افراد با عزت نفس پایین:
۱۳	یادگیری یک مهارت
۱۴	چه کار کنیم که باورهای نادرست را از خودمان دور کنیم؟
۱۷	راهکارهایی برای حفظ عزت نفس
۱۹	خودپنداری و عزت نفس
۲۱	خودآگاهی و خودپنداری چیست؟
۲۳	خودآگاهی
۲۳	خودآگاهی عمومی خصوصی
۲۷	ویژگی های خودپنداری کارآمد
۲۸	تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس
۳۰	عزت نفس و غرور
۳۱	نشانه های عدم عزت نفس
۳۳	راهکارهایی برای داشتن عزت نفس
۳۶	عزت نفس و دوست داشتن خود چه ارتباطی با هم دارند؟
۳۹	احترام به خود مهم ترین عامل در تقویت عزت نفس
۳۹	روش های احترام به خود

- ۴۱ چگونه احترام به خویشتن و عزت نفس را پرورش دهیم؟
- ۴۳ قانون ایجاد احترام به خود
- ۴۳ راه‌های ایجاد احساس احترام به خود
- ۴۴ چطور احترام به خودم را ایجاد کنم؟
- ۴۷ کودکان و عزت نفس
- ۵۹ اعتماد به نفس چیست؟
- ۶۰ تعریف اعتماد به نفس چیست؟
- ۶۳ هفت راه بالا بردن اعتماد به نفس
- ۶۷ راه‌های کسب عزت نفس از دیدگاه قرآن
- ۶۸ باور چیست؟
- ۷۰ چگونه باورها بر زندگی افراد تأثیر می‌گذارند؟
- ۷۲ تأثیر باورهای مثبت بر زندگی
- ۹۳ کمال‌گرایی
- ۹۵ چگونه می‌توان بر کمال‌گرایی غلبه کرد؟
- ۹۸ ریشه کمال‌گرایی؟
- ۹۹ چه اقدامی باید انجام دهیم؟
- ۱۰۲ عمل‌گرایی چیست و چرا باید عمل‌گرا باشیم؟
- ۱۰۳ چرا اقدام نمی‌کنیم؟ چگونه عمل‌گرا باشیم؟
- ۱۰۷ منابع

مقدمه

یکی از نیازهای روانی انسان نیاز به احساس خودارزشمندی یا عزت نفس است. تحقیقات نشان می‌دهد کسی که از عزت نفس زیادی برخوردار است، بسیار مؤثرتر می‌آموزد، روابط سودبخش‌تری برقرار می‌کند، بهتر می‌تواند از فرصت‌ها استفاده کند و خودکفا باشد و دیدگاه روشن‌تری نسبت به مسیر زندگی خود داشته باشد.

بعضی از محققان اعتقاد دارند که خودپنداره و عزت نفس دو جزء متفاوتند. خودپنداره یعنی نحوه ادراک فرد از خود، رفتار خود و نگرش نسبت به تصورات دیگران از خود ولی عزت نفس خشنودی فرد نسبت به خودپنداری است.

اهمیت عزت نفس برای کسانی که با کودکان و نوجوانان سروکار دارند، امری روشن است. روان‌شناسان و جامعه‌شناسان عزت نفس مثبت را به عنوان هسته مرکزی سازگاری اجتماعی تلقی می‌کنند که این دیدگاه ریشه تاریخی و عمیقی دارد.