

عزت نفس

روی منیرشام

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

نویسنده: محمود جولایی

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: شهر علم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ص:؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۲۹-۳-۵:
وضعیت نویسی	فیفا:
زبان دیگر	روانشناسی عزت نفس:
موضوع	عزت نفس:
موضوع	Self-esteem:
رده بندی کنگره	BF ۵/۶۹۷ع/۱۳۹۶۴ ج ۹
رده بندی دیویی	۱/۱۲۸:
شماره کتابشناسی	۴۰۰۹۳۵:



کتابخانه ملی ایران

انتشارات شهر علم، تهران، میدان انقلاب رو بروی درب دانشگاه تهران

پاساژ فروزنده، ط ۱، پلاک ۴۱۹

عزت نفس روی میز شام

مؤلف: محمود جولایی

ویراستار: زیبا شاکری

طرح روی جلد: غزاله جولایی

صفحه آرا: مهندس فرهاد دستاری

ناشر: انتشارات شهر علم

چاپ نخست: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: صداقت

بها: ۲۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱۳
مشکل اصلی من چیست؟	۱۶
یک تعریف مناسب از عزت	۱۹
عزت نفس یا اعتبار بنفس، مشکل من کدام است؟	۲۳
پس اعتماد بنفس چیست؟	۲۵
زادگاه عزت نفس کجاست؟	۳۳
نظریه اریکسون چیست؟	۳۶
دلایل شکل گیری عزت نفس	۳۷
عوامل شکل گیری "عزت نفس سالم" کدامند؟	۳۹
عوامل شکل گیری "عزت نفس ضعیف" کدامند؟	۴۰
چگونه عزت نفس می میرد	۴۳
مهم ترین عوامل شکل گیری و تثبیت عزت نفس	۴۴
واقعاً می خواهی بدلی ریشه مشکلات چیست؟	۴۹
تست دکتر اندرو	۶۱
من چند کیلو عزت نفس دارم؟	۶۳
روش تشخیص کویر اسمیت	۶۴
والدین عزت نفس کیست؟	۷۱
چگونه خودبلور شوم؟	۷۶
ویژگی های افراد با عزت نفس ضعیف	۷۹
ویژگی های افراد با عزت نفس سالم	۸۲

۸۴. تفاوت عمده افراد عزت‌مند و افراد با عزت نفس ضعیف
۸۴. شرح حال یک آدم عزتمند از زبان دیگران
۸۵. شرح حال یک آدم عزت‌نفس پایین از زبان خودش
۹۰. اگر عزت‌نفس داشته باشم مگر چه می‌شود؟
۹۲. ارتباط عزت نفس و خودکارآمدی!
۹۶. تنفس از بعد روابط اجتماعی
۱۰۰. دیگر زمینه‌های عزت‌نفس
۱۰۳. نظریه کوپر لسمت
۱۰۸. فقیر یا غنی؟ کدام عزت نفس دارد
۱۱۱. شیوه درمانی تیس
۱۱۲. درمان شناختی
۱۱۳. دو چهره اصلی عزت‌نفس آید
۱۱۳. اختلال عزت‌نفس موقعیتی
۱۱۴. اختلال عزت‌نفس شخصیتی
۱۱۴. خلایق به نام عزت‌نفس
۱۲۰. نظریه لریکسون
۱۲۱. فریادهای درونی شما چیست؟
۱۲۲. عزت نفس سه فصل دارد
۱۲۴. نوشتن معجزه می‌کند
۱۲۷. سه گام اول برای ترمیم عزت‌نفس
۱۳۷. ۲۱ راهکار عملی برای بهبود عزت نفس
۲۰۰. تأثیر معنویت و باورهای دینی

۲۰۳ ضرورت عزت‌نفس در احادیث اسلامی

۲۰۵ برخی راهکارهای عملی افزایش عزت‌نفس در سیره معصومان (ع)

www.ketab.ir

پیشگفتار

بر عرشه کشتی سربوش، حمش 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 نه به آسانی تحت تأثیر موانع، تعرض ها و دیدگاه های منفی در مورد توانایی های خود قرار نمی گیرد.

پس متوجه شدید که دورانی من نیز مثل شما به دنبال چیزی بوده که من 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.

دوم، نمی‌دانند که اگر عزتمند شوند چقدر تغییر در "حال درون" و "زندگی بیرون" به وجود می‌آید.

سوم، نمی‌دانند که برای این کار جراحی مغز لازم نیست، شما به راحتی با به کارگیری روش‌های بسیار ساده قادر خواهید بود دنیای خود را تغییر دهید.

عزت نفس ضعیف موجب می‌شود که ما خود واقعی‌مان را با شرمندگی و سرافکندگی پنهان کنیم. یعنی کسی دیگر جای ما دارد زندگی می‌کند.

دوستان، شما می‌دانید این کتاب، آن قدر اطلاعات مفید تخصصی کسب می‌کنید و به میزانی از آگاهی می‌رسد که ذهنتان دستور قطعی برای تغییر را صادر می‌کند.

بعد از آن در مرحله انگیزش، دنیای شیرین عزتمندی را برایتان توصیف می‌کند، تا ذهن بدانند اگر تغییر کند به چه بهشتی وارد می‌شود. نهایتاً هم آن قدر به شما راهکار می‌دهد که در مرحله اقدام، تو دقیقاً نقش راه داری و فقط کافی است اولین گام را بردارید.

این فرمول جادوی تغییر من هست.

من حتی رازهای بزرگ خودم را به شما می‌گویم. لطفاً همین الان تصمیمت را بگیر. اولین اقدامت خرید این کتاب بود، که انجام دادی. گام دوم، تهیه دفتر زیبای "رازهای شخصی من" است که برای نکته برداری و انجام تمرینات کتاب لازم دارید.

بعدها با مرور این دفتر، شما به عظمت و قدرت خارق‌العاده ذهن ایمان خواهید آورد و موجب انگیزش برای ایجاد تغییرات بعدی با کمک کتاب‌های دیگر من خواهد شد. بعد از این دوره شما یک نقشه گنج خواهید داشت. چهار کتاب خودآموز دیگر من نیز با موضوعات اعتماد بنفس، خجالت، ترس، استرس و اضطراب در راه است. پس با این دفتر خیلی کار داریم.

زرتشتی خمیرمایه آزادی، کرامت و والایی
همه را در اندامان شکل و فرم می‌دهد.

من بارها در دانشجویان دوره‌های موفقیت و مهارت‌های فردی متوجه شدم؛ افرادی که به توصیه دوست خود و یا احساسی که می‌شوید "دوست دارم تغییر کنم"، تغییری را شروع می‌کنند، شانس موفقیت بسیار کمی دارند.

از شما می‌خواهم که اگر واقعاً خواهان تغییر نیستید، پس نیاز این تغییر در شما ایجاد نشده یا حتی نمی‌خواهید بدانید بود و نبود آن در زندگی و حال شما چه تفاوت‌هایی ایجاد می‌کند، رها کنید این کار را و بروید دنبال زندگی قبلی خودتان. شما باید نیاز و اشتیاق سوزانی برای شروع تغییر و جشن تحقق هدف‌های مرجند کوچک خود، در دل داشته باشید.