

عزت نفس و سلامت روانی

سجده کرمی

www.ketab.ir

- سرشناسه : کرمی، محمد، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور : عزت نفس و سلامت روانی/ نویسنده محمد کرمی؛ ویراستار عصمت کرمی.
مشخصات نشر : تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ سم.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۲-۶۷-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : کتابنامه:ص. ۱۱۴ - ۱۲۰.
موضوع : عزت نفس
روضوع : Self-esteem
موضوع : بهداشت روانی
موضوع : Mental health
رده بندی کنگره : ۵/۶۹۷۳۳
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی : ۹۸۹۵
ملی

عزت نفس و سلامت روانی

کتاب معنای مادی و معنوی اثر
متعلق به نویسنده می باشد.



نویسنده: محمد کرمی

ویراستار: عصمت کرمی

ناشر: آذرین مهر

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۲-۶۷-۸

نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۷

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

تهران: خیابان انقلاب، خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴

۰۲۱-۶۶۹۷۸۰۲۹-۳۰

۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸

انتشارات آذرین مهر

فهرست مطالب

۱۴	 مقدمه
۱۹	 فصل اول / تعریف عزت نفس
۴۵	 فصل دوم / سلامت روان
۶۹	 فصل سوم / نظریه های سلامت روان
۸۳	 فصل چهارم / نقش خانواده در تامین سلامت روان
۱۱۴	 منابع فارسی
۱۲۰	 منابع لاتین

مقدمه

یکی از دغدغه های جامعه انسانی در طول تاریخ و به ویژه در قرن اخیر مسئله ای مربوط به سلامت روانی و روحی، طرز برخورد و درمان آن بوده و می باشد. در گذشته بیشتر مرگ و میر ها به خاطر بیماری های میکروبی، عدم بهداشت جسمانی، حوادث طبیعی بوده است اما امروزه آمارهای موجود بیانگر این است که نیمی از مرگ و میر ها ناشی از رفتارها و روش های غلط زندگی می باشد شیوه ی زندگی امروز، افراد جوامع زمینه ی مساعد برای بیماری های روحی و جسمی را فراهم می کند. سلامت روان در واقع زمینه رشد مهارت های فکری، ارتباطی را فراهم میکند و باعث رشد عاطفی، انعطاف پذیری و عزت نفس آدمی می شود. عملکرد موفقیت آمیز کارکردهای ذهنی و انجام فعالیت های سازنده، داشتن روابط مناسب با دیگران، توانایی سازگاری با تغییرات و رویارویی موثر با حوادث ناگوار زندگی همه از پیامدهای داشتن سلامت روانی است. سلامت روان حیطه

ی مهمی در روانشناسی نوین را به خود اختصاص داده است و این موضوع مورد توجه بسیاری از روانشناسان و صاحب نظران بوده است. سلامت روانی با عواطف و تفکر و رفتار آدمی ارتباط دارد. فردی که از سلامت روانی خوبی برخوردار است معمولاً می تواند با حوادث روز افزون و مشکلات روزمره مقابله کند، اهداف خود را در زندگی دنبال کند و عملکرد موثری در جامعه داشته باشد.

عزت نفس یعنی نظر شخصی درباره خود. این نظر از طریق ارزشیابی هر شخص از رفتارها، ظاهرها، هوش، و موفقیت اجتماعی خود از طریق ارزشیابی دیگران از آنها رشد می یابد. کسانی که از عزت نفس ضعیف برخوردارند به استعدادهای خود خیلی اطمینان ندارند و خیلی رای خود ارزش قائل نمی شوند. عزت نفس بر نوع کاری که شخص بسجو می کند اثر می گذارد. از طرف دیگر، عزت نفس تحت تأثیر عوامل موقعیتی قرار می گیرد. کسی که به دفعات متعدد شکست می خورد، عزت نفس خود را در حال کاهش احساس می کند؛ اما شخصی که چند موفقیت پی در پی به دست می آورد عزت نفس خود را دچار افزایش می بیند. برای این که انسانها بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی های بالقوه خود بهره مند شوند باید از

نگرش مثبت نسبت به خود و محیط اطراف برخوردار شوند. عزت نفس اهمیت خیلی زیادی دارد تا جایی که رضایت ما از زندگی به طور شدیدی به احساسات ما در مورد میزان ارزش خویش بستگی دارد. در این کتاب سعی شده به مفهوم عزت نفس و نقش آن در سلامت روان افراد پرداخته شود تا کلیه افراد با استفاده از انواع رفتارها و راهبردها احساس ارزشمندی خویش را حفظ کنند و از مزایای آن بهره‌مند شوند.

محمد کرمی