

خویشتن پردشده

« چگونه می توانیم به عزت نفس خود بیافزاییم »

www.ketab.ir

تالیف:
زهرا سلیمانی

سرشناسه	: سلیمانی، زهرا، ۱۳۷۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: خویشتن پردشده : (چگونه می توانیم به عزت نفس خود بیافزاییم) / تالیف تالیف زهر سلیمانی.
مشخصات نشر	: مشهد : نی نگار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۷۹ ص.
شابک	: 978-600-8800-94-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۸ - ۷۹.
عنوان دیگر	: چگونه می توانیم به عزت نفس خود بیافزاییم.
موضوع	: عزت نفس Self-esteem
رده بندی کنگره	: BF۶۹۷ / ۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی	: ۸۶۵۴۶۹۴
ملی	
اطلاعات رکورد	: فیها
کتابشناسی	



انشارات نی نگار

خویشتن طرد شده

(چگونه می توانیم به عزت نفس خود بیافزاییم)

نویسنده: زهرا سلیمانی

چاپ: دقت / نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۰-۹۴-۱

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰

تلفن: ۳۷۲۷۴۷۶۵ - ۰۵۱ | دورنگار: ۳۷۲۵۱۳۰۲ - ۰۵۱

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرار داد محفوظ است و هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است.

متخلطان به موجب قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار میگیرند.

قیمت: ۳۵,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
	• بخش اول:
۹	عزت نفس، توصیه های اولیه
	• بخش دوم:
۱۵	معنای عزت نفس
	• بخش سوم:
۲۵	چهره عزت نفس
	• بخش چهارم:
۳۱	نشانه افراد بی عزت نفس
	• بخش پنجم:
۴۹	خود پذیری
	• بخش ششم:
۶۱	زندگی در پرتو آرامش و آگاهی
	• بخش هفتم:
۶۹	جملات تاکیدی عزت نفس
۷۸	منابع

مقدمه

هدف من در این کتاب شناسایی و بررسی جامع مهمترین عواملی است که عزت نفس به آن متکی می باشد. اگر عزت نفس را همان سلامت ذهن بدانیم در این صورت باید گفت کمتر موضوعی را می توان یافت که تا این اندازه بررسی درباره آن فوریت داشته باشد. شرایط پر آشوب زمانه ی ما، ایجاب می کند که خویشتنی قدرتمند با شناخت روشن از هویت، شایستگی و ارزش خود را درک کنیم. بی خبر از ماهیت خویشتن، نه می دانیم که کیستیم و نه می توانیم به خود اعتماد کنیم. زندگی با فقدان عزت نفس ما را در شرایط به شدت نامطلوب قرار می دهد. این ملاحظات بخشی از انگیزه من در نگارش این کتاب است.

جان کلام: این کتاب پاسخی به چهار پرسش اساسی است:

- عزت نفس چیست ؟
- چرا عزت نفس مهم است ؟
- چگونه می توانیم به عزت نفس خود بیافزاییم ؟
- دیگران در ایجاد عزت نفس ما چه نقشی بازی می کنند ؟

عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی عواملی است که از درون نشأت می‌گیرد یا خود شخص آن را ایجاد می‌کند. نقطه نظرها، باورها، اعمال یا رفتار. عوامل بیرونی همان عوامل محیطی هستند. پیام‌هایی که کلامی و غیرکلامی انتقال پیدا می‌کنند و تجربه‌هایی که بانی و باعث آن پدر، مادر، آموزگاران، اشخاص مهم در زندگی، سازمان دهندگان و فرهنگ هستند.

انسان‌ها می‌پندارند آنچه را که دارند و در هر شرایطی که هستند، تقدیری از قبل مقدر است و آنها کمترین اختیاری در این تقدیر ندارند. آنها یا عزت نفس دارند یا ندارند و اگر ندارند فکر می‌کنند که هیچ اقدامی برای رسیدن و افزایش آن نمی‌توانند صورت دهند. بسیاری به غلط بر این باورند که چند سال نخست زندگی آنها حالت تعیین‌کننده دارد و بعد از این مرحله امکانی برای تغییر یافتن وجود ندارد مگر احتمالاً با جلسات طولانی روان‌درمانی.

تجربه نشان می‌دهد که اغلب اشخاص توانایی خود را در تغییر کردن دست کم می‌گیرند. واقعیت این است که همه می‌توانند تغییر کنند، همه می‌توانند به رشد و بالندگی برسند. بسیاری به اشتباه بر این گمانند، آنچه دیروز وجود داشته لزوماً باید فردا هم وجود داشته باشد. متوجه اختیارات و توانایی‌های موجود خود نیستند. متوجه نیستند چه بسیار کارهایی است که انجام دادنش از عهده آنها ساخته است. متوجه نیستند که می‌توانند سرنوشت زندگی خود را به دست بگیرند و در قبال زندگیشان مسئولیتی عهده دار شوند. در این شرایط باور ناتوان بودن به پیشگویی تبدیل می‌شود که تحقق پیدا می‌کند. این کتاب معتقد به عمل است، میتوان به خود شکوفایی رسید.