

# راہکار ہاؤ تکنیک های پرورش عزت نفس دانش آموزان

---

www.ketab.ir

تألیف :

آرام انجیری

آرمان انجیری

شاهو آشناگر

دارا قادریان

|                         |                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور     | : راهکارها و تکنیک‌های پرورش عزت نفس دانش آموزان / تألیف آرام انجیری... و دیگران.                                                                         |
| مشخصات نشر              | : گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.                                                                                                                           |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۲۸ ص.                                                                                                                                                  |
| شابک                    | : 978-622-02-2860-8                                                                                                                                       |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیبا                                                                                                                                                    |
| یادداشت                 | : تألیف آرام انجیری، آرمان انجیری، شاهو آشناگر، دارا قادریان.                                                                                             |
| یادداشت                 | : کتابنامه.                                                                                                                                               |
| موضوع                   | : عزت نفس نوجوانان<br>Self-esteem in adolescence<br>نوجوانان — روان‌شناسی<br>Adolescent psychology<br>شاگردان — بهداشت روانی<br>Students -- Mental health |
| شناسه افزوده            | : انجیری، آرام، ۱۳۶۹ -                                                                                                                                    |
| رده بندی کنگره          | : ۳/۷۲۴BF                                                                                                                                                 |
| رده بندی دیویی          | : ۵۱۹/۱۵۵                                                                                                                                                 |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۹۳۳۰۳۹۰                                                                                                                                                 |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیبا                                                                                                                                                    |

## راهکارها و تکنیک‌های پرورش عزت نفس دانش آموزان

تألیف: آرام انجیری، آرمان انجیری، شاهو آشناگر، دارا قادریان

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۸۶۰-۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@Gmail.com

چاپ و نشر نوروزی

## پیش گفتار

افزایش عزت نفس، پروسه‌ای است که هر کسی باید به تنهایی طی کند. برای اینکه بتوانیم خوشحال باشیم و از خود رضایت داشته باشیم؛ عزت نفس یکی از اصلی‌ترین چیزهایی است که نیاز داریم. عزت نفس است که باعث می‌شود باور کنیم که می‌توانیم، خود را در جایگاه موفقیت ببینیم و از موفق شدن واقعا خوشحال شویم.

عزت نفس بالا کاری می‌کند که خودِ خودتان باشید. باعث می‌شود با سختی‌ها دربیفتید و در حین دست و پنجه نرم کردن با غول مشکلات، باور داشته باشید که شکستش خواهید داد؛ حتی اگر بارها و بارها پشت‌تان به خاک مالیده شود. عزت نفس یک قدرت در درون شماست که نیرومندتان می‌کند و باعث می‌شود دل و جرئت پیدا کنید تا به کسی تبدیل شوید که دل‌تان می‌خواهد.

اما عزت نفس پایین، دقیقا برعکس این کار را می‌کند. عزت نفس پایین، برادر دوقلوی تردید به خود است. ماری است که همیشه از درون آدم دل‌گوشش هیس هیس کنان می‌گوید: «تو اونقدر خوب نیستی که از جنگ با زندگی سربلند بیرون بیایی» وقتی عزت نفس آدم پایین باشد، باورش می‌شود که توانایی رسیدن به آرزوهایش را ندارد. شاید حتی با خودش فکر کند که اصلا حق ندارد آرزویی داشته باشد! در حقیقت عزت نفس پایین جزو علائم چندین اختلال روانی است و می‌تواند انواع گوناگونی از احساسات منفی را با خود به همراه بیاورد: از جمله نگرانی، ناراحتی، پرخاشگری، خجالت، شرم، تنهایی و فقدان خودانگیزگی.

## فهرست

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| ۱۱..... | فصل اول                                         |
| ۱۱..... | کلیات                                           |
| ۱۲..... | مفهوم دانش آموزان                               |
| ۱۲..... | ماهیت عزت نفس:                                  |
| ۱۳..... | عزت نفس چیست؟                                   |
| ۱۴..... | شایستگی و ارزشمندی                              |
| ۱۵..... | اهمیت عزت نفس در زندگی چیست؟                    |
| ۱۶..... | ارکان عزت نفس                                   |
| ۲۱..... | مولفه های اساسی عزت نفس:                        |
| ۲۴..... | مولفه های عزت نفس از رویکرد شناختی در روانشناسی |
| ۲۵..... | انواع عزت نفس                                   |
| ۲۶..... | دو نوع عزت نفس چیست؟                            |
| ۲۷..... | برای ایجاد عزت نفس چه باید کرد؟                 |
| ۲۸..... | عزت در پرتو آیات و روایات                       |
| ۲۸..... | ۱- نگاه اول                                     |
| ۲۹..... | ۲- نگاه دوم                                     |
| ۳۰..... | عوامل عزت و ذلت از دیدگاه قرآن                  |
| ۳۶..... | پیآمدهای عوام زدگی                              |
| ۳۹..... | پیش زمینه های عوام زدگی                         |

|    |       |                                                         |
|----|-------|---------------------------------------------------------|
| ۴۱ | ..... | راه کارهای مبارزه با عوام زدگی                          |
| ۴۳ | ..... | ویژگی های و آسیب شناسی خواص از دیدگاه قرآن و مکتب حسینی |
| ۴۴ | ..... | ویژگی های خواص                                          |
| ۴۸ | ..... | آسیب شناسی خواص                                         |
| ۴۹ | ..... | ۱. دنیاگرایی                                            |
| ۴۹ | ..... | پی آمدهای دنیاگرایی                                     |
| ۵۰ | ..... | ۲. بی طرفی در برابر جریان حق و باطل                     |
| ۵۱ | ..... | ۳. از یاد بردن خدا                                      |
| ۵۳ | ..... | <b>فصل دوم</b>                                          |
| ۵۳ | ..... | تئوری های مرتبط با عزت نفس                              |
| ۵۴ | ..... | نظریه عزت نفس کوپر اسمیت                                |
| ۶۲ | ..... | تعریف عزت نفس در کتاب نانا نایل بنمن:                   |
| ۶۴ | ..... | شش رکن اساسی عزت نفس از نظر نانا نایل بنمن              |
| ۶۶ | ..... | تفاوت بین عزت نفس و اعتماد به نفس                       |
| ۶۷ | ..... | نظریه عزت نفس جرج مید                                   |
| ۶۹ | ..... | نظریه عزت نفس گلن شیرالدی                               |
| ۷۱ | ..... | سنگ بناهای اصلی عزت نفس                                 |
| ۷۳ | ..... | رها کردن ایده ارزش مشروط                                |
| ۷۶ | ..... | نظریه عزت نفس جیمز                                      |
| ۷۷ | ..... | عزت نفس = موقعیت / آرزوها یا انتظارات                   |
| ۷۹ | ..... | نظریه عزت نفس آدلر                                      |
| ۸۲ | ..... | نظریه عزت نفس کولی                                      |
| ۸۳ | ..... | نظریه عزت نفس سالیوان                                   |
| ۸۴ | ..... | نظریه عزت نفس روزنبرگ                                   |
| ۸۵ | ..... | نظریه عزت نفس هورنای                                    |

|     |                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|
| ۸۶  | ..... نظریه عزت نفس اریکسون                                                   |
| ۸۷  | ..... نظریه عزت نفس آلپورت                                                    |
| ۸۹  | ..... فصل سوم                                                                 |
| ۸۹  | ..... عزت نفس و دانش آموزان                                                   |
| ۹۰  | ..... تعریف عزت نفس در دانش آموزان                                            |
| ۹۰  | ..... ابعاد ۴ گانه عزت نفس                                                    |
| ۹۰  | ..... عزت نفس اجتماعی                                                         |
| ۹۱  | ..... عزت نفس تحصیلی                                                          |
| ۹۲  | ..... عزت نفس خانوادگی                                                        |
| ۹۳  | ..... عزت نفس جسمانی                                                          |
| ۹۴  | ..... سه وجه از عزت نفس پایین                                                 |
| ۹۶  | ..... شکل گیری مفهوم خود و عزت نفس به مثابه صفات شخصیتی                       |
| ۹۸  | ..... ۲۰ ویژگی افراد با عزت نفس بالا                                          |
| ۹۹  | ..... خصوصیات افراد با عزت نفس بالا چیست                                      |
| ۱۰۱ | ..... ورزش چگونه عزت نفس ما را بالا می برد؟                                   |
|     | آموزش و محبت به دانش آموزان در کلاس درس ، پیشنهادهایی برای تقویت عزت نفس دانش |
| ۱۰۵ | ..... آموزان                                                                  |
| ۱۰۹ | ..... ارتباط عزت نفس دانش آموزان و اضطراب آنها و نقش والدین و مربیان          |
| ۱۱۰ | ..... ۷ تکنیک طلایی برای تقویت عزت نفس دانش آموزان                            |
| ۱۱۱ | ..... تاثیر عزت نفس والدین بر فرزندان                                         |
| ۱۱۶ | ..... راهکارهای افزایش عزت نفس در دانش آموزان                                 |
| ۱۱۹ | ..... ۶ تکنیک افزایش اعتماد به نفس در معلمان                                  |
| ۱۲۳ | ..... دلیل اعتماد به نفس پایین در دانش آموزان                                 |
| ۱۲۵ | ..... نشانه های اعتماد به نفس پایین دانش آموزان                               |
| ۱۲۷ | ..... منابع                                                                   |