

عزت نفس یا کمال‌گرایی؟!!

امیر هوشنگ جلالیان

ویراستار: ناصر همایونی نیا



Sarder Amin Publishers

• سرشناسه : جلالیان، امیر هوشنگ، ۱۳۴۶.

• عنوان و نام پدیدآور : عزت نفس یا کمال‌گرایی؟ / امیر هوشنگ جلالیان : ویراستار ناصر همایونی‌نیا.

• مشخصات نشر : کرج : انتشارات سردار امین، ۱۴۰۳.

• مشخصات ظاهری : ۱۱۶ ص.

• شابک : ۹۷۸ ۶۲۲ ۵۶۲۷ ۴۴ ۴

• وضعیت فهرست نویسی : قیفا

• یادداشت : کتابنامه.

• موضوع : عزت نفس / Self-esteem

• کمال‌گرایی / (Perfectionism (Personality trait)

• اهمالکاری / Procrastination

• اعتماد به نفس / Self-confidence

• شناسه افزوده : همایونی‌نیا، ناصر، ۱۳۵۳، ویراستار

• رده بندی کنگره: ۵/ع۴/۵۴۴۹۷

• رده بندی دیوبی : ۱۵۸/۱

• شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۵۳۵۱۵

• اطلاعات رگورد کتابشناسی : قیفا

• عنوان / عزت نفس یا کمال‌گرایی؟

• نویسنده / امیر هوشنگ جلالیان

• ویراستار / ناصر همایونی‌نیا

• ناشر / سردار امین

• نوبت چاپ / چاپ نخست ۱۴۰۳

• گرافیک داخلی / آوای آرامش

• تیراژ / ۱۰۰۰ نسخه

• شابک / ۴ - ۴۴ - ۵۶۲۷ - ۶۲۲ - ۹۷۸

• ناظر ادبی / امیرحسین نورانی آتشگاه

• طراح جلد / امیرحسین نورانی آتشگاه

• قیمت / ۱۲۵۰۰۰ تومان

• دفتر مرکزی : کرج - گلشهر بلوار هوشیار میدان دفاع

• مقدس - شهرک شهید چمران - کوی گلستان - پلاک ۴۸

• ۰۹۱۳۳۶۸۸۹۰۶

• dokhtaranmaah@gmail.com



SA

Shahar Amin Publishers

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	تعریف کامل و جامع عزت نفس
۱۱	ریشه وجودی عزت نفس
۱۳	ستون های اصلی عزت نفس
۱۴	عزت نفس چیست؟
۱۵	دیدگاه های روانشناختی در عزت نفس
۲۰	نشانه های عزت نفس
۲۱	نشانه های عزت نفس پایین
۲۱	چه عواملی روی عزت نفس اثرگذار است؟
۲۲	سه شرط لازم برای داشتن عزت نفس
۲۵	تعریف غرور
۲۶	رابطه عزت نفس و کمالگرایی
۲۹	چه چیزی باعث کمالگرایی می شود
۳۱	تاثیرات مخرب کمالگرایی
۳۲	نحوه غلبه بر کمالگرایی
۳۵	کی باید برای کمالگرایی از مشاور کمک گرفت؟
۳۷	رابطه عزت نفس و اهمال کاری
۳۸	چند دلیل مهم انجام اهمال کاری افراد
۳۹	چندراهکار برای ترک اهمال کاری افراد
۴۱	تفاوت اهمال کاری و تنبلی چیست؟

۴۴	راهکارهایی عملی برای غلبه بر اهمال کاری افراد
۴۵	چطور غرور را شناسایی کنیم؟
۴۸	چگونه با افراد مغرور برخورد کنیم؟
۷۳	تعریف خوشبختی
۷۵	افراد خودشیفته چه خصوصیتی دارند؟
۷۵	تفاوت عزت نفس با اعتماد به نفس
۷۷	تفاوت خودشیفتگی و اعتماد به نفس
۷۸	تفاوت عزت نفس و خودشیفتگی
۷۹	داشتن اعتماد به نفس برای شما لازم است؟
۸۰	انواع اعتماد به نفس
۸۱	ویژگی افراد فاقد اعتماد به نفس
۸۲	دلایل اهمیت اعتماد به نفس
۸۳	هدف اعتماد به نفس
۸۳	عوامل موثر بر اعتماد به نفس
۸۶	کمبود اعتماد به نفس چه تبعاتی دارد؟
۸۷	راهکارهای افزایش و تقویت اعتماد به نفس
۱۰۲	عوامل تاثیر گذار بر عزت نفس
۱۱۲	منابع و مآخذ

از نظر روانشناسان (البته با تمام اختلافاتی که در رویکرد و دیدگاه‌های آن‌ها وجود دارد) عزت-نفس به‌طور خلاصه یعنی، احساس ارزشمندبودن. این احساس نتیجه افکار، باورها، احساسات، تربیت و تجربیات فرد در طول زندگی‌اش است. در واقع به دلیل عزت نفس است که، فرد خودش را دوست دارد و احساس بی‌کفایتی نمی‌کند. افراد دارای عزت نفس، احساس شادکامی می‌کنند و به دنبال آن، احساس لیاقت، قدرت و اعتماد به نفس را تجربه خواهند کرد.

همه ما می‌دانیم که سلامت جسممان، درگرو داشتن سیستم گوارشی سالم، استخوان‌های محکم، سلامت قلب و مغز و ... است. اما در مقابل، سلامت روانمان را چه عواملی تضمین می‌کنند؟ عزت نفس از همان عوامل اساسی متضمن سلامت روان است و از بین رفتن آن، باعث ایجاد آشفتگی‌های روانی بسیاری در افراد خواهد شد. به این جملات ناتانیل براندن مؤلف کتاب روانشناسی عزت نفس، دقت کنید؛ «نباید این‌طور تصور کنید که اگر به کودکان یا نوجوانان تأکید-کنیم هر روز چندین مرتبه تکرار کنند، من خوب هستم، من خودم را دوست دارم، به چیزی به نام عزت نفس می‌رسند. در واقع عزت نفس چیزی است که با انجام کارهای زیادی، ممکن است کم و زیاد شود. عزت نفس، ارتباطی به نژاد، رنگ پوست، قومیت، محل زندگی، مدرک تحصیلی و امثال آن ندارد. بلکه این‌ها منابع عزت نفس کاذب هستند. هیچ کدام از این موارد، منشأ باور خودتوانمندی و حرمت نفس نیستند.»