

به نام خدا

بانوی شاخص

مؤلف :

مهتاب آسترکی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: آسترکی، مهتاب، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدیدآور: بانوی شاخص / مولف مهتاب آسترکی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۸۵ ص.
شابک: ۳-۴۱۲-۴۵۵-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: بانوان
رده بندی کنگره: LB۱۰۲۹/۹
رده بندی دیویی: ۳۷۲/۵۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۲۰۸۹۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: بانوی شاخص
مولف: مهتاب آسترکی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۳-۴۱۲-۴۵۵-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



«خرده‌رکجاگنجی آرد پدید ز نام خدا سازد آن را کلید»

خدایا با نام تو شروع میکنم که نام تو کلید گنج دانش است

فهرست

۱۳مقدمه
۱۵فصل اول: عزت نفس چیست؟
۱۷اهمیت عزت نفس
۱۸عزت نفست پایین است اگر...
۲۱فصل دوم: رهایی
۲۲طرح سوال
۲۲داستان رهایی من
۲۲احساس نارضایتی
۲۴شروع تغییر
۲۵یک شغل لذت بخش
۲۶حس خوب آرامش
۲۶نکته ی قابل توجه
۲۸عشق الهی
۲۸خدا
۲۸خودت
۲۹هفت تمرین قدرتمند برای افزایش عزت نفس
۳۷فصل سوم: خودشناسی

۳۷	فایده خودشناسی
۳۸	تاثیرات خودشناسی
۳۹	چطور می توانم به خودشناسی بپردازم
۳۹	اولین قدم طرح سوال
۴۰	مرحله دوم پاسخ به سوالات
۴۱	مرحله سوم بررسی پاسخ سوالات
۴۱	تفاوت مقصر دانستن و پذیرش مسئولیت اشتباه خود
۴۳	فصل چهارم: تاثیر شکرگزاری بر عزت نفس
۴۳	شکرگزاری به چه معناست
۴۴	اهمیت و فایده شکرگزاری
۴۵	مراحل شکرگزاری
۴۶	فواید شکرگزاری
۴۷	چگونه شکرگزاری باعث افزایش عزت نفس می شود
۴۹	فصل پنجم فرزندپروری و ایجاد عزت نفس در کودکان:
۵۰	چطور رفتار والدین بر عزت نفس کودکان تاثیر
۵۱	اهمیت عزت نفس برای کودکان
۵۲	اشتباهات والدین در رابطه با کودکان
۵۷	فصل ششم: باورها و عزت نفس
۵۷	باور چیست؟

- ۵۸..... باورهای منفی و غلط
- ۵۸..... تاثیر باورهای غلط بر زندگی انسان
- ۵۹..... باورهای مثبت و درست
- ۶۰..... اهمیت باورهای مثبت
- ۶۱..... تاثیر باورها بر روی عزت نفس
- ۶۱..... رابطه باور و عزت نفس
- ۶۱..... ده باور غلط ما درباره خودمان
- ۶۷..... فصل هفتم: اهمالکاری و تاثیر آن بر عزت نفس**
- ۶۷..... اهمالکاری به چه معناست؟
- ۶۹..... دلایل انجام اهمال کاری
- ۷۰..... چگونه، اهمالکاری باعث کاهش عزت نفس می شود؟
- ۷۱..... کارهایی که اهمالکاری را از بین می برد
- ۷۳..... فصل هشتم: تاثیر ترس ها بر عزت نفس**
- ۷۳..... اهمیت وجود ترس
- ۷۴..... ترس بازدارنده
- ۷۴..... ترس از شکست
- ۷۵..... ترس از مورد تمسخر قرار گرفتن
- ۷۶..... ترس هایی که ساخته ذهن انسانند
- ۷۷..... ترس سازنده

فصل نهم: قدرت کلام و عزت نفس..... ۷۹

گفتگوی بیرونی یا کلام..... ۷۹

کلام مثبت..... ۷۹

کلام منفی..... ۸۰

گفتگوهای درونی..... ۸۰

سه راهکار برای کنترل گفت و گوی منفی درونی..... ۸۲

کلام آخر..... ۸۴

سخن نویسنده

من در تمام طول دوران تحصیلم مخصوصاً از زمان دبیرستان تا پایان دانشگاه و قبل از ازدوایم دختر بسیار فعال و پر انرژی بودم بعد از ازدواج از خود واقعی ام فاصله گرفتم و دیگر آن دختر شاد و پر انرژی و فعال و مستقل نبودم ، البته شاد نبودم به معنای اینکه رضایت قلبی از خود نداشتم و این مرا آزار میداد تا اینکه دو سال پیش بعد از اینکه خیلی خسته و درمانده بودم از خدای خودم طلب یاری کردم و دست یاری دهنده ی پروردگار به شکل دو استاد وارد زندگی من شد . من با دو موسسه به طور همزمان آشنا شدم؛ یکی استخدام تضمینی که موسس آن سرکار خانم نسرين رحيمي عزيزم هستند. من قرار بود که با کمک برنامه ریزی های درسی خانم رحیمی و مطالعه منابع آزمون استخدامی آموزش پرورش که ایشان در اختیار ما می گذاشتند به هدفم که آموزگار شدن بود برسم اما در طول مسیر هدفم به استاد برتر شدن تغییر کرد . البته خانم رحیمی عزیز کانال دیگری هم در ایتا به نام بانوی شاخص همان زمان تازه ایجاد کردند که در واقع آموزشهایی که این استاد عزیز درباره عزت نفس در این کانال میگذاشتند استارت تغییر و تحول من شد و من تعلق خاطر به این کانال داشتم من با آموزش هایی که از این دو استاد بزرگوار دیدم حس خوب آرامش و رضایت قلبی را تجربه کردم به همین خاطر تصمیم به نوشتن این کتاب ارزشمند با محتوای عزت نفس کردم تا با یاری خدا بتواند تاثیری در ایجاد تغییر و تحول و حس آرامش در شما مخاطب عزیز داشته باشد ،چراکه احساس کردم که بسیاری از مشکلات و حال بدیهای ما در اثر پایین بودن عزت نفس است .

موسسه ی دیگر که به مرور زمان در پیشرفت های من و تغییر طرز تفکر و هدفم تاثیر گذار بود ،موسسه ی گام برتر و تیم قدرتمند آن است که موسس آن استاد گرامی، جناب آقای مجتبی مصطفایی که استاد موفقیت و توسعه فردی و استعدادیابی هستند .

در واقع استعدادیابی اولیه را خانم رحیمی عزیزم انجام دادند که با مشاهده ی استعداد هایی از قبیل پیگیر بودن ، یاری دهنده بودن مرا به کار پشتیبانی مجموعه اش دعوت کردند و من بعد از اینکه وارد این کار شدم فهمیدم که چقدر لذت بخش است که باعث حال خوب دیگران شوی پشت وپناه و تکیه گاه دیگران باشی کسی باشی که در حوزه تخصصی خودت ،پاسخگوی سوالات دیگران باشی و بتوانی گره از کار کسی باز کنی یا در یک مسیر خاص راهنمای افراد دیگر باشی بنابراین پیگیری استعدادیابی خودم در مجموعه ی استاد مصطفایی شدم تا از این استعداد مطمئن شوم همزمان که کار پشتیبانی ام را انجام میدادم ،برای توسعه شخصیت خودم آموزش میدیدم چون انسان همواره باید در حال آموزش باشد همانگونه که آب تمیز و گوارا اگر راکد باشد فاسد میشود وجود انسان هم همین گونه است باید همواره در حال آموزش دیدن و حرکت به جلو باشد تا شخصیت سالمی داشته باشد .با تاثیراتی که حرف های استاد مصطفایی بر روی من گذاشت سعی کردم حرکتم را سرعت ببخشم. در همین حین که داشتم به تاسیس یک کانال توسعه فردی برای بانوان فکر می کردم، خانم رحیمی که می خواستند کانال بانوی شاخص را واگذار کند این پیشنهاد را به من دادند و من هم به سرعت پذیرفتم چون این پیشنهاد را نشانه ای از جانب خدا میدیدم .

حالا با نوشتن این کتاب روندی را که خودم طی کردم و تمریناتی را که در خصوص افزایش عزت نفس خودم انجام دادم و برای من نتیجه بخش بوده است و سرعت رشد مرا زیاد کرده در این کتاب آورده ام تا شما مخاطب عزیز با خواندن آن و عمل کردن به تک تک مطالب آن حس خوب آرامش و رضایت از خود را در زندگیتان تجربه کنید همانگونه که من تجربه کردم .فقط باید به خاطر داشته باشید صرف خواندن و دانستن یک مطلب، در زندگی انسان تغییر ایجاد نمیشود بلکه عمل کردن به این دانسته ما را رشد میدهد،پس دوست عزیز،لطفا برای آرامش و رشد و پیشرفتتان به مطالبی که می خوانید عمل کنید.

این کتاب مخصوص چه کسانی نوشته شده است؟

مخاطب این کتاب بانوانی هستند که:

حس رضایت از خود ندارند.

همیشه احساس محدود شدن، نادیده گرفته شدن، ترس و اضطراب زیاد دارند .

احساس تنهایی می کنند.

احساس بی ارزشی می کنند.

دچار روزمرگی شده اند.

بنابراین خواندن این کتاب و عملکردن به مطالب آن ، به شما کمک میکند تا دیدتان

نسبت به خودتان عوض شود و احساس رضایتمندی از خود در شما ایجاد شود و به دنبال

آن حس خوب آرامش را میتوانید تجربه کنید.

مقدمه

با توجه به اینکه خودم یک زن هستم و با خواسته ها نیازها و دغدغه ها و مشکلات زنان از نزدیک آشنا هستم تصمیم به نوشتن این کتاب درباره عزت نفس گرفتم البته همه ی افرادی که دغدغه ی رشد فردی را دارند و تصمیم توسعه شخصیت خودشان دارند و تمایل دارند بیشتر روی خودشان کار کنند میتوانند این کتاب را مطالعه کنند ، اما دلیل اینکه این کتاب خطاب به بانوان کشورم نوشته شده این است که احساس کردم زنان کانون خانواده هستند و بهتر است که علم و آگاهی خود را بالا ببرند تا بتوانند در ابتدا خودشان حس خوب آرامش و شادی را در خود و به طبع آن در اعضای خانواده ایجاد کنند و بتوانند خانواده ای شاد داشته باشند.

در فصل آغازین این کتاب عزت نفس را هم از نظر اسلام و قرآن و هم از نظر روانشناسان بزرگ و هم به زبان ساده تعریف خواهیم کرد تا شما در ابتدا با مفهوم عزت نفس به طور دقیق آشنا شوید و سپس اهمیت داشتن عزت نفس و راههای تشخیص عزت نفس پایین را مطرح می کنم، تا شما مخاطب عزیز با آگاهی از این مفهوم این کتاب را مطالعه کنید.

در فصل دوم این کتاب در فصل رهایی مثالی از یک نوع نگرش و و دید منفی ذکر می شود که این نوع دید می تواند باوری در انسان ایجاد کند که آن باور باعث کاهش عزت نفس انسان ی شود همچنین توضیح خواهیم داد که چه چیزی باعث تغییر انسان و حرکت او به جلو خواهد شد و این مطلب را با سرگذشت زندگی خودم که منجر به تغییر من شد بیان می کنم و همچنین سه دوست و همراه ارزشمند که با داشتن آنها هیچگاه احساس تنهایی نخواهیم کرد را بیان می کنم در پایان فصل ۷، تمرین قدرتمند را که باعث افزایش عزت نفس می شود را توضیح خواهیم داد

در فصل سوم این کتاب خودشناسی تعریف کرده و تاثیر آن را در عزت نفس بیان می‌کند و در پایان فصل روشی برای خودشناسی بیان خواهد شد فصل چهارم که بسیار فصل مورد علاقه من است تاثیر شکرگزاری بر عزت نفس بررسی می‌شود و توضیح خواهم داد که چگونه شکرگزاری می‌تواند باعث افزایش عزت نفس شود فصل پنجم این کتاب درباره اهمیت فرزند پروری و ایجاد عزت نفس در کودکان صحبت شده است چرا که خانواده اولین جایی است که عزت نفس انسان در ارتباط با آنها شکل خواهد گرفت و والدین باید از این مطلب آگاه باشند تا ناخواسته به عزت نفس فرزندان خود لطمه وارد نکند

فصل ششم تاثیر قدرتمند باورها بر عزت نفس مورد بررسی قرار گرفته است زیرا همانطور که باورها جنبه‌های دیگر زندگی تاثیر می‌گذارند بر عزت نفس ما نیز تاثیر دارند در فصل هفتم یک ویژگی منفی که در اکثر افراد وجود دارد به نام اهمال کاری توضیح داده شده است و تاثیر منفی آن بر عزت نفس مورد بررسی قرار گرفته است

فصل هشتم این کتاب درباره انواع ترس‌ها است و بررسی کردم که آیا ترس تاثیر منفی بر عزت نفس دارد یا تاثیر مثبت

اما فصل نهم و که آخرین فصل این کتاب است درباره قدرت کلام صحبت شده است و این موضوع که چگونه کلام ما بر روی عزت نفس ما تاثیر می‌گذارد بیان شده است

در واقع در این کتاب مواردی مثل ترس‌ها باورها شکرگزاری قدرت کلام بیان شده است که خیلی از ماها در زندگیمان به طور عادی با آنها برخورد میکنیم و کنار آنها ساده عبور می‌کنیم و ما به آنها توجه نداریم ، با مطرح کردن این موارد در این کتاب سعی دارم که اهمیت این موارد را به شما ب‌بانوی عزیز نشان دهم . امیدوارم که این توجه باعث ایجاد تغییرات و تحولات مثبت در زندگی شما دوست عزیز شود.

فصل اول:

عزت نفس چیست ؟

عزت نفس یک ویژگی اکتسابی در وجود انسان است که انسان برای داشتن زندگی بهتر و آرامش به آن نیاز دارد. نیاز انسان به عزت نفس مثل نیاز جسم ما به غذا است، همانگونه که اگر میزان غذایی که به بدن ما می‌رسد کم باشد ما زنده می‌مانیم اما کیفیت سلامتی ما ما پایین می‌آید، عزت نفس هم برای روح انسان مثل یک غذا می‌ماند که اگر مقدار آن کم باشد ، سلامت روح انسان به خطر می‌افتد. ابتدا برای اینکه مطالبی را درباره این موضوع بیان کنم بهتر است عزت نفس را تعریف کنم ؛ تعریف‌های زیادی برای آن وجود دارد . ابتدا تعریف بعضی از روانشناسان و قرآن و ائمه را به عنوان نمونه در اینجا بیان می‌کنیم و بعد به صورت ساده آن را تعریف خواهیم کرد.

"عزت نفس" یعنی حالت شکست ناپذیری ارزشمندی، شرافت و توانایی که سرمنشا واقعی آن خداوند متعال است؛ خود خداوند هم در قرآن بر این تاکید کرده است که می‌فرماید:

" من كان يريد العزة و لله عزة جميعا "

"هر کس خواهان عزت است همه اش به دست خداست"

عزت نفس ارزش بسیار بالایی در اسلام دارد به طوری که در روایاتی که از ائمه وجود دارد ایشان بر داشتن عزت نفس تاکید زیادی دارند. همانطور که امام صادق می‌فرماید:

" همانا خداوند متعال همه کارهای مومن را به خود واگذار نموده جز اینکه به او اجازه نداده است خود را ذلیل کند "