

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَلَعَلَّكُمْ يَهْتَدُونَ

چگونه فرزندان خود را

با اعتماد به نفس تربیت

کنیم

مریم سلیقه



انتشارات نظری

سرشناسه	سلیقه ، مریم / ۱۳۴۸
عنوان و نام پدیدآور	چگونه فرزندان خود را با اعتماد به نفس تربیت کنیم / مریم سلیقه
مشخصات نشر	تهران : انتشارات نظری، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۵۸ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۹۲۷-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	اعتماد به نفس
موضوع	اعتماد به نفس در نوجوانان
موضوع	اعتماد به نفس در کودکان
موضوع	والدین — تاثیر بر فرزندان — جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ س۸۴ الف/۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۱۸۸۸۴

نام کتاب : چگونه فرزندان خود را با اعتماد به نفس تربیت کنیم

نویسنده : مریم سلیقه

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۷

شمارگان : ۵۰۰

« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشری باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی عصر (عج) ، خیابان سید جمال‌الدین

اسدآبادی (یوسف آباد) ، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار

پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵



انتشارات نظری

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
پیش‌گفتار.....	۵.....
عده نویسنده.....	۷.....
خودآگاه.....	۱۱.....
مهارت خودآگهی.....	۱۱.....
فواید خودآگهی.....	۱۱.....
مؤلفه‌های خودآگاهی.....	۱۲.....
ویژگی‌های افراد خودآگاه.....	۱۲.....
اعتماد به نفس و عزت نفس چیست؟.....	۱۲.....
اعتماد به نفس دقیقاً چیست؟.....	۱۳.....
خانواده‌ها و اعتماد به نفس.....	۱۴.....
برگزیده‌ای از قوانین طلایی اعتماد به نفس برای نوجوانان.....	۱۶.....
مثبت‌گرایی و ترس.....	۲۳.....
مثبت‌گرایی و تلاش.....	۲۴.....
قدرت ریسک با تفکر مثبت.....	۲۵.....

عنوان..... صفحه

نگرش مثبت تبدیل به نگرش منفی ۲۶

اعتماد به نفس و توکل بر خدا ۲۷

آثار اعتماد به نفس ۲۸

شاخص های انسان های فاقد اعتماد به نفس ۳۱

پارچه های از عوامل افزایش اعتماد به نفس: ۳۳

راه کارهایی برای تقویت اعتماد به نفس ۳۴

استقامت، رمز پیروزی در عرصه های مختلف زندگی ۳۶

مفهوم استقامت ۳۷

استقامت، سرآمد صفات نیک ۳۷

استقامت یا خشونت ۳۸

استقامت نابغه ها ۳۸

آثار استقامت ۳۹

جمع بندی ۴۵

منابع و مأخذ: ۵۱

پیش گفتار

پرورش روحیه خودپسندی و اعتماد به نفس، یکی از مهمترین اهداف تربیتی همه مکاتب به ویژه اسلام است. اعتماد به نفس عبارت است از این که انسان به خود تکیه کند، خود را مسئول کارهای خویش بداند، موفقیت و ناکامی را معلول افکار و اعمال خود پندارد و به یاری دیگران چشم ندوزد. اساس تعلیم و تربیت اسلامی بر مسئولیت فردی، تکالیف شخصی و اعتماد به نفس استوار است. قرآن کریم سعادت هر انسان را مرهون اعمال و تلاش و مجاهدت او می داند و برای او جز حاصل کوشش و فعالیتش پاداشی دریغ نمی گیرد.

اعتماد به نفس که یک فضیلت اخلاقی است، نباید با نخوت و خودپسندی اشتباه شود، زیرا تفاوت بین واقع بینی و خودپسندی بسیار بارز و برجسته است. در اعتماد به نفس، تکیه بر واقعیت ها و تصویر منطقی از خویشتن است، درحالی که در خودپسندی، تصویری افراطی و اغراق آمیز به چشم می خورد و هرگز تصویر ذهنی با واقعیت تطبیق ندارد. بر این اساس، اسلام آن را معلول نارسایی عقل و عامل انحطاط می داند و می توان گفت که مراد از اعتماد به نفس این است که

انسان در زندگی لیاقت ذاتی خود را به کار انداخته، به امید دیگران نشیند، نه این که از خدای تعالی بریده، خود را مصدر هر امید و آرزو و مؤثر حقیقی بداند.

www.ketab.ir