

افزایش اعتماد به نفس

دختران

دکتر علیرضا جعفری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر)

دکتر معصومه سامانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز)

هادی ابوالفتحی

سرشناسه	جعفری، سید علیرضا، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	افزایش اعتماد به نفس دختران / علیرضا جعفری، معصومه سامانی، هادی ابوالفتحی
مشخصات نشر	تهران: ایده نو، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۲۴۲ ص: جدول: ۵/۱۴ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۷-۳۴-۶۳۵۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: دختران - روان شناسی
موضوع	Girls - - Psychology :
رصوع	: دختران - راه و رسم زندگی
موضوع	Girls - - Conduct of life :
شناسه افزوده	: سامانی، معصومه، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	: ابوالفتحی، هادی، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	HQvv:
رده بندی دیویی	۶۴۰.۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۰۶۴۰۰

- نام کتاب: افزایش اعتماد به نفس دختران
- تألیف: دکتر علیرضا جعفری دکتر معصومه سامانی، هادی ابوالفتحی
- ناشر: ایده نو
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸
- قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه نوروز، پلاک ۷
 تلفن: ۵ ۴۱۴۴۱ ۶۶۶ : نمابر: ۵ ۳۸۰۶۰۹۶
 کدپستی: ۱۳۱۴۶۸۴۶۳۱ صندوق پستی: ۱۷۷۵-۱۳۱۴۵

info@newideabook.com

www.newideabook.com

فهرست مطالب

۱۱.....	سخن ناشر
۱۵.....	پیشگفتار
۱۷.....	مقدمه

فصل اول

۲۳.....	درک چالش و فرصت‌های دختران
---------	----------------------------

فصل دوم

۲۹.....	رویارویی با نیازهای دختران
۳۳.....	به او کمک کنید تا خود را باور کند
۳۵.....	نشان دهید که او را درک می‌کنید
۳۷.....	او را آنطور که هست، تأیید کنید، حتی اگر از کارش بی‌امام می‌دهد، متنفرید
۳۹.....	بسیار از او تعریف و تمجید کنید
۴۱.....	مدت زمانی را برای با هم بودن در نظر بگیرید
۴۳.....	با دست و کلمات با او ارتباط برقرار کنید
۴۴.....	کمک کنید تا درک درستی از مسائل پیدا کند
۴۶.....	با تاکید مداوم بر ارزشمندی‌هایش، قابلیت‌های وجودی او را تقویت کنید
۴۸.....	آخرین پناه او باشید
۵۰.....	احساس تعلق داشتن را به او القاء کنید
۵۱.....	به او اجازه دهید که حریم خصوصی داشته باشد

- ۵۳..... ترغیبش کنید تا به زن بودنش افتخار کند.
- ۵۵..... وقتی استرس دارد، حمایتش کنید.

فصل سوم

- ۵۹..... تأمین خودآگاهی و خویش‌شناسی به دختران
- ۶۳..... به آنها فرصت انتخاب دهید.
- ۶۵..... گزینه‌ها را انتخاب‌های او را مدیریت کنید.
- ۶۶..... نظراتش را تأیید نکنید.
- ۶۸..... در دنیای خود بایستی با احساسات او بدهید.
- ۷۱..... داستان‌هایی درباره خودش با خودتان به او بگویید.
- ۷۲..... رفتار مناسب او را مورد تشویق قرار دهید.
- ۷۴..... زمان استراحت و سکوت را برای آنرا فراهم کنید.
- ۷۶..... عقاید و احساساتش را توضیح دهید.
- ۷۸..... همواره با او ارتباط کلامی داشته باشید.
- ۸۰..... او را به خودسنجی تشویق کنید.
- ۸۳..... صدای سکوت او را بشنوید.

فصل چهارم

- ۸۷..... دیدگاه و چشم‌انداز مثبت درباره او و فعالیت‌هایش ارائه دهید.
- ۸۹..... دیدگاه و چشم‌انداز مثبت درباره او و فعالیت‌هایش ارائه دهید.
- ۹۲..... تفاوت‌های او را با دیگران درک کنید.
- ۹۳..... او را با دیگران مقایسه نکنید.
- ۹۵..... به احساسات او توجه کنید.
- ۹۷..... به او نگاه کنید.

با دو گویشتان درون او را ببینید.....	۹۸
به بازی دختران احترام بگذارید.....	۱۰۰
اجازه دهید شما را تحت تأثیر قرار دهد.....	۱۰۲
ارزشمندی احترام و اعتبار اجتماعی او را تقویت کنید.....	۱۰۴
زمانی دخترتان را راهنمایی کنید که آمادگی آن را داشته باشد.....	۱۰۶
دوستانش را بپذیرید.....	۱۰۸
به دقت به دنیای او وارد شوید.....	۱۱۱
با او سنجیده سخن بگویید.....	۱۱۲

فصل پنجم

به قوانین و سبک‌ها توجه داشته باشید.....	۱۱۷
او را همانطور که هست دوست داشته باشید.....	۱۱۹
تأیید را فقط مشروط به رفتارهای خوب نکنید.....	۱۲۱
به گلایه‌های او گوش دهید.....	۱۲۳
یأس و ناامیدی او را شناسایی کنید.....	۱۲۴
قاطع و منطقی باشید.....	۱۲۶
سعی نکنید با دلیل‌تراشی و توضیح‌دادن زیاد، او را قانع کنید.....	۱۲۸
خوش‌مشرب، منصف و انعطاف‌پذیر باشید.....	۱۳۰
در خانواده قوانین مثبت ایجاد کنید.....	۱۳۱
از قدرت‌نمایی اجتناب کنید.....	۱۳۳
برقراری ارتباط با او وظیفه شماست.....	۱۳۴
برای خانه برنامه‌ای نظام‌مند تدوین کنید.....	۱۳۶
بدون تحقیر، تنبیه کنید.....	۱۳۷
از درگیری بپرهیزید.....	۱۳۹

فصل ششم

- ۱۴۱..... بازخوردهای هوشمندانه
- ۱۴۱..... در موقعیت‌های متفاوت
- ۱۴۴..... برای صحبت کردن با او، وقت کافی بگذارید.
- ۱۴۶..... طلب و روحش را تقویت کنید.
- ۱۴۸..... در او اعتماد به نفس طبیعی ایجاد کنید.
- ۱۵۰..... از خجالت و احساس گناه در او جلوگیری کنید.
- ۱۵۲..... ارتباط خیلی نزدیکی با او ایجاد کنید.
- ۱۵۳..... به او در جدی شدن درس و یادگیری آن کمک کنید.
- ۱۵۴..... داستان را از زبان خودش بنویسد.
- ۱۵۵..... اعلام زمان، برای او نشانه‌سحر است.
- ۱۵۶..... میزان حساسیت او را در برابر تاثیر مسالان بررسی کنید.
- ۱۵۸..... او را از تغییرات احتمالی آگاه سازید.
- ۱۵۹..... او را برای پیوستن به گروه و فعالیتهای گروهی تشویق کنید.
- ۱۶۰..... در خانه کشمکش‌ها را کاهش دهید.

فصل هفتم

- ۱۶۳..... با رفتار عقلانی، اعتماد به نفس دختران را پرورش دهید.
- ۱۶۵..... با رفتار عقلانی، اعتماد به نفس دختران را پرورش دهید.
- ۱۶۷..... برای مهارت‌های ارزش قائل شوید و او را تشویق کنید.
- ۱۶۹..... مطمئن باشید که او می‌تواند مدیریت کند.
- ۱۷۰..... استقامت او را بالا ببرید و به او کمک کنید تا به نتیجه برسد.
- ۱۷۲..... با مدرسه هماهنگ باشید و آن را پستوانه‌ای تربیتی بدانید.
- ۱۷۴..... احترام گذاشتن به معلم را به او آموزش دهید.

- رقابت همراه با خلاقیت ایجاد کنید..... ۱۷۶
- شکست، مقدمه‌ی موفقیت است..... ۱۷۷
- وقتی در حال انجام کاریست که به آن علاقه دارد، تماشایش کنید..... ۱۸۰
- سعی نکنید خود را عامل موفقیت او نشان دهید..... ۱۸۱
- بگذارید خودش مسئولیت شکست‌ها و موفقیت‌هایش را بر عهده گیرد..... ۱۸۳

فصل هشتم

- تشویق کنید و به آنها اطمینان دهید که می‌توانند مستقل شوند..... ۱۸۹
- راستی، صمیمیت و قابل پیش‌بینی بودن را به او تقدیم کنید..... ۱۹۱
- رفتار اجتماعی دخترتان را پرورش دهید..... ۱۹۲
- فرصت‌هایی برای آزمایش کردن خودش در اختیار او بگذارید..... ۱۹۴
- کوشش کنید تا توانایی‌های او را بشناسید..... ۱۹۶
- به او آزادی دهید، ولی او را رها نکنید..... ۱۹۸
- از دور، آنها را زیر نظر داشته باشید و کارشان را نظارت کنید..... ۱۹۹
- مسئولیت‌پذیری و ریسک‌پذیری بی‌خطر را تشویق کنید..... ۲۰۱
- مدیریت بر خود را تشویق کنید..... ۲۰۳
- نه گفتن را به او یاد دهید..... ۲۰۵
- مهارت‌های حفاظتی و دفاعی را به او یاد دهید..... ۲۰۷

فصل نهم

- بررسی نقش و احساسات شما در افزایش و کاهش اعتماد به نفس..... ۲۱۱
- خودتان را گرمی بدارید و به خودتان اعتماد داشته باشید..... ۲۱۳
- بگذارید متفاوت باشد..... ۲۱۶
- کمتر سرکوفت بزنید و کمتر سرزنش کنید..... ۲۱۷
- الگویی برای احترام گذاشتن به زنان باشید..... ۲۱۹

۲۲۱ تمهدتان را ثابت کنید.

فصل دهم

۲۲۵ تمرین‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس

۲۲۷ تمرین ۱: چگونه کاری را امکان‌پذیر کنیم؟

۲۲۸ تمرین ۲: جالب‌ترین فیلم‌های موفقیت

۲۳۰ تمرین ۳: پنج دقیقه تمرین روزانه برای ایجاد اعتماد به نفس

۲۳۳ تمرین ۴: سردباوی

۲۳۵ تمرین ۵: ما همس چیز، هستیم که باور داریم.

۲۳۷ واژه نامه

۲۴۲ منابع

پیشگفتار

آدمی همواره انتظار دارد که دیگران او را انسانی بالارزش، دوست‌داشتنی، لایق محبت و شایسته احترام در جامعه بدانند. به‌طور کلی مفهوم خود و شناخت خود بستن از روابط دوران کودکی با افراد خانواده، خواهران و برادران و همسالان سرچشمه‌ای گردد و تکوین آن بیش از هر چیز تابع انگیزه ذاتی و اجتماعی است.

برای پیدایش و ماندگاری ایجاد اعتماد به نفس، پدران، مادران، به‌ویژه معلمان باید از تحقیر فرزندان، به‌شگرتن خود به‌طور جدی بپرهیزند و به غرور و شخصیت آنها احترام بگذارند. آدمی در جریان رشد خود آنچه را که مناسب با نیازهای خودش باشد، از محیط پیرامونش به نسبت به سایر مسائلی که چندان نیازی به آنها ندارد بی‌اعتنا می‌ماند. در عالم خارج، هدف‌های مناسب او را تأمین نکند و پیوسته سبب ناکامی و شکست او شود یا خود را به زور به او تحمیل کند، بهداشت روانی او به‌خطر می‌فتد. بنابراین نیازهای انسان و به‌خصوص نیازهای اساسی و معقول باید ارضا شود، در غیر این صورت انسان، ناهنجار شده و از دست خواهد رفت.

بخش عمده‌ی کتابی که پیش روی شماست، ترجمه آزاد کتاب *افزایش اعتماد به نفس دختران* نوشته خانم «الیزابت هارتلی بروئر» است و به‌خاطر بعضی

تفاوت‌های فرهنگی و عقیدتی، تلاش کردیم تا جای ممکن با رعایت امانت، متن اصلی آن را با فرهنگ ایرانی تطبیق دهیم. ارزش کتاب بیشتر به خاطر کاربردی بودن آن است؛ هم برای والدین و هم برای مربیانی که در مقاطع مختلف، مسئولیت پرورش دختران را به عهده دارند و همین کاربردی بودن، تفاوت عمده روان‌شناسی ما با روان‌شناسی در دنیای غرب است. در این کتاب یک صد راهکار برای والدین و مربیان به صورت کاربردی ارائه شده است و به منظور جلوگیری از یک تراخت و هم چنین غنی‌سازی محتوای آن از منابع بسیار دیگری نیز استفاده شده است که به صورت فهرست منابع به آنها اشاره نموده‌ایم. کتاب را در ده فصل تنظیم و در فصل ده، تبیین‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس ارائه داده‌ایم. در این جا لازم می‌دانیم از مسئولین محترم انتشارات ایده نو، به ویژه جناب آقای طیبی که برای چاپ به سر رسیدن این کتاب زحمات بسیاری متقبل شدند، سپاس‌گذاری نماییم. همچنین از سرکار خانم‌ها فریبا جعفری، نسترن نسیمی و ناهید کریمی که در به ثمر رسیدن این کتاب همکاری داشته‌اند، کمال تشکر را داریم.

لطفاً هر گونه پیشنهاد و انتقاد سازنده خود را به جهت تکمیل و ارائه هر چه بهتر مطالب در چاپ‌های بعدی به نشانی الکترونیکی زیر در اختیار بگذارید.

Persian.ARJ@yahoo.com

دکتر علیرضا جعفری

دکتر معصومه سامانی

هادی ابوالفتحی