

رابطه بین عزت نفس والدین و اعتماد به نفس فرزندان

مؤلف

دکتر سعید نیلفروشان

www.ketab.ir

ویراستار

حمزه ملکی

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۴۰۰

سرشناسه	: نیلفروشان، سعید، ۱۳۳۹-
عنوان و نام پدیدآور	: رابطه بین عزت نفس والدین و اعتماد به نفس فرزندان / مولف سعید نیلفروشان ؛ ویراستار حمزه ملکی.
مشخصات نشر	: تهران: فرزندگان دانشگاه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۳-۸۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۷۹] - ۸۴
موضوع	: اعتماد به نفس در کودکان Self-confidence in children عزت نفس کودکان Self-esteem in children عزت نفس Self-esteem والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی Parent and Child -- Psychological aspects رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی Parenting -- Psychological aspects
تناسه افزوده	: ملکی، حمزه، ۱۳۶۷ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۹۳۰۵۴
رده بندی دیویی	: ۴۱۸۲۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۵۹۲۶۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

انتشارات فرزندگان دانشگاه

رابطه بین عزت نفس والدین و اعتماد به نفس فرزندان

تألیف: دکتر سعید نیلفروشان

ویراستار: حمزه ملکی

ناشر: فرزندگان دانشگاه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۳-۸۷-۸

(تمامی حقوق مادی این کتاب محفوظ بوده و متعلق به انتشارات فرزندگان دانشگاه می باشد)

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲ تلفن: ۵۲۶ و ۶۶۹۷۹۵۱۹

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱

فصل اول

شناخت فاکتورها و جوانب کلیدی و مهم اعتماد به نفس به عنوان عاملی سازنده در

زندگی افراد.....	۱۳
------------------	----

بخش اول: بررسی و شناخت واژه اعتماد به نفس.....	۲۰
--	----

بخش دوم: خودباوری، خودپذیری و اعتماد به نفس.....	۲۳
--	----

بخش سوم: چگونه به یک زندگی آگاهانه برسیم.....	۲۶
---	----

بند دوم: بخشیدن خود را خود پذیری.....	۲۷
---------------------------------------	----

بند سوم: مسئولیت پذیری.....	۲۷
-----------------------------	----

بند چهارم: ابراز وجود و واقعیت داشتن.....	۲۸
---	----

بند پنجم: زندگی هدفمند و برنامه مشخص.....	۲۸
---	----

بند ششم: یکپارچگی و هماهنگی.....	۲۸
----------------------------------	----

بخش چهارم: اعتماد به نفس واقعی ضرورت وجود اعتماد به نفس.....	۲۹
--	----

بند اول: لزوم ایمان و اعتقاد.....	۳۰
-----------------------------------	----

بند دوم: لزوم ایجاد اعتماد به نفس.....	۳۱
--	----

بند سوم: ضعف اعتماد به نفس.....	۳۲
---------------------------------	----

بخش پنجم: عوامل مؤثر در ضعف اعتماد به نفس.....	۳۳
--	----

بخش ششم: علل اعتماد به نفس در رابطه با خانواده.....	۳۷
---	----

بخش هفتم: علل عدم اعتماد به نفس در رابطه با اجتماع.....	۳۹
---	----

بخش هشتم: چگونه اعتماد به نفس را افزایش دهیم.....	۴۱
---	----

بخش نهم: نکات طلایی در خصوص چگونه اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم.....	۴۳
---	----

بخش دهم: نشانه های اعتماد به نفس در افراد ۴۵

فصل دوم

نقش اساسی والدین در ایجاد اعتماد به نفس فرزندان و آثار آن در نظام خانواده ۴۹

بخش اول: روش های تقویت اعتماد به نفس در کودکان ۵۱

بخش دوم: نقش مادر یا مربی در چگونگی ایجاد اعتماد به نفس در کودکان ونوجوانان ۵۶

بخش سوم: آثار اعتماد به نفس از دیدگاه قرآن ۵۸

بخش چهارم: دیدگاه اسلام درباره اعتماد به نفس ۶۰

بند اول: به خودتان عشق بورزید ۶۱

بند دوم: اهمیت عزت نفس ۶۲

بند سوم: عزت نفس و فاکتورهای تعیین کننده عزت نفس ۶۳

بخش پنجم: نقش الگویی والدین در عزت نفس و اعتماد به نفس ۶۶

بخش هفتم: علائم و نشانه های اعتماد به نفس ۷۳

بخش هشتم: بنای اعتماد به نفس بر توکل به خداوند ۷۵

بند اول: تعلیم و تربیت صحیح فرزندان ۷۶

بند دوم: تعادل رفتار و گفتار ۷۷

بند سوم: اولیاء صالح و شایسته ۷۸

منابع و مأخذ ۷۹

پیشگفتار

اعتماد به نفس از حس شایستگی حاصل می شود، کودکان برای اینکه درک مثبت و واقع گرایانه از توانایی هایشان داشته باشند نیاز به کسی دارند تا آن ها را تشویق کند. حمایت ها و کلمات تشویق کننده ای که والدین به کار می برند، می تواند به شکل گیری اعتماد به نفس در کودکان کمک کند. احساس مثبتی که هر کودک می تواند نسبت به خود داشته باشد، یکی از زیباترین هدایای والدین به فرزندان در تمام طول زندگی است. برای آن که بتوانید در این مسیر فرزند خود را یاری دهید و نقش موثری داشته باشید، یک سری بایدها و نبایدهای اساسی وجود دارد. یکی از مهمترین وظایف پدر و مادر بودن این است که به فرزندشان اعتماد به نفس بدهید. برای این منظور از تلاش هایشان تعریف کنید، درباره احساساتشان آراژانه صحبت کنید و اجازه دهید اشتباه کنند. اعتماد به نفس یکی از بزرگترین هدیه هایی است که پدر و مادر می توانند به فرزندشان بدهند. سیل بی امان سوالات یک کودک گاهی می تواند خسته کننده باشد، اما پل هریس از دانشگاه هاروارد می گوید: این برای رشد کودک حیاتی است. هریس که در زمینه روان شناسی رشد مطالعه می کند در گفت و گو با گاردین ادامه می دهد: کودکان ابتدا باید درک کنند چیزهایی در جهان هست که آنها نمی دانند.... که دنیای نامریی از دانش بی پایان وجود دارد که آنها هرگز با آن روبه رو نشده اند. همانطور که پل توگ در کتاب « کودکان چگونه به موفقیت دست پیدا می کنند » می نویسد:

کنجکاوی با شکل‌گیری اعتماد به نفس و دیگر صفاتی همچون استمرار و مقاومت، کنترل خود، ثبات و پیروی از وجدان ارتباط تنگاتنگی دارد. آpter می‌نویسد کودکی که عزت نفس دارد، با احساساتش راحت است. می‌تواند درباره احساسش گفت‌وگو کند و درک می‌کند گاهی احساس بد داشتن چیز بدی نیست. می‌توانید این روش را تقویت کنید و با صحبت درباره احساسات خودتان، والدین‌تان و دیگر فرزندان‌تان برای آن‌ها مثال‌هایی بیاورید. اگر کودک آشفته و نگران به نظر می‌رسد، از او بپرسید چرا چنین احساسی دارد. صراحتاً او نخواهد بر این احساس غلبه کند یا آرام باشد.