

جادوی اعتماد به نفس

پدیدآورنده

مینو رحمان نژاد

تهران

سرشناسه	:	رحمان‌نژاد، مینو، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	جادوی اعتماد به نفس/ پدید آورنده مینو رحمان‌نژاد.
مشخصات نشر	:	تهران: اکسیر اندیشه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۸ ص:، ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	:	978-600-96398-9-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	اعتماد به نفس
موضوع	:	Self-confidence
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۳۴۶۳ الف/ BF۵۷۵
رده بندی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناختی ملی	:	۵۳۰۲۸۴۸



جادوی اعتماد به نفس

پدید آورنده:	مینو رحمان نژاد
طراح جلد:	زهره رحمانی
حروف چین و صفحه آرا:	مهرداد شهپازی
ناشر:	اکسیر اندیشه
تیراژ:	۵۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۹۸-۹-۲
نوبت چاپ:	اول، مهر ۹۷
آدرس:	تهران- خیابان کارگر جنوبی- پایین تر از میدان رازی- خیابان رباط کریم اصلی- کوچه ی
تلفچهان- پلاک ۳	

کلیه حقوق مادی و معنوی برای مؤلف محفوظ می باشد.

مقدمه

یکی از ویژگی‌هایی که ما در برخوردها و تعاریف خود از انسان‌ها داریم ویژگی اعتماد به نفس است. چه زمان‌هایی را به یاد می‌آورید که پس از ملاقات فردی، هنگامی که با او برخورد کردی او را از شما می‌پرسند یکی از خصوصیات بارزی که بیان می‌کنید این است که او فـ... یا اعتماد به نفس بود یا نبود؟

بیشتر ما ناخودآگاه و بی‌وجه به این مطلب جلب می‌شود چرا که حرکات، سخنان و طرز تفکر انسانی که در آن اعتماد به نفس کافی است بسیار جذاب می‌باشد.

چه بسیار کودکانی که از لحاظ علمی بارها مستند ولی به دلیل عدم اعتماد به نفس تمام داشته‌هایشان را در فکرشان محصور می‌کنند و در مقابل آنها چه بسیار کودکانی که با، بار علمی متوسط اندیشمند کلاس محسوب می‌گردند!

حال اگر معلم نیز نتواند مشکل را ارزیابی نماید چقدر سخت‌اند! آموزش بی اعتماد به نفس کلاس از بین می‌رود؟ معلم وظیفه دارد از همان ابتدای کار دانش‌آموزان را آموزش دهد که از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند را شناسایی نماید و برای درمان آنها در کلاس بیش از سایرین وقت بگذارد تا اعتماد رفته‌اش باز گردد. تا بتواند خود را مطرح نماید که اگر اصلاح شود چه زندگی پرشورتری خواهد داشت؛ بارها و بارها گفته‌ام وظیفه معلمی فراتر و فراتر از تدریس است، وظیفه معلمی انسان ساختن است. وظیفه معلمی هم درد بودن است. وظیفه معلمی عاشق بودن است و در نهایت تدریس. اگر عاشق، همدرد و دلسوز باشی پناگاهی خواهی شد برای نداشته‌های

فرشته‌های کوچکی که به سمت آمده‌اند و اگر معلم باشی تنها تدریس و کتاب و قلم، و من هیچ گاه آرزو نداشتم که معلم باشم، آرزویم این است که معلم دلسوز، همدرد و عاشق باشم. معلم باید کودک باشد و در سن کودکی زندگی کند تا با تمام وجودش خواسته‌های دانش‌آموز را درک کند. و چه خوشبخت است دانش‌آموزی که معلمی این چنین دارد، آن زمان است که معلم کتاب و درس را بهانه‌ای برای رفع سختی‌ها و رنج‌های سالیان دراز شاگردش می‌کند، بهانه‌ای برای رفع عدم اعتماد، نفس، اضطراب، خشم، ناخن جویدن و ... می‌کند.

آرزو می‌کنم تمام معلمان سرزمینم کتاب را بهانه کنند برای ساختن افرادی سالم و بی‌دغدغه برای زندگی فردایشان.

معلم باید روان‌شناس باشد؛ معلم باید به علم روز روان‌شناسی آگاه باشد، در روان‌شناسی مدرن امروز بیشتر از آنکه روی اعتماد به نفس کار نمایند روی احساس کفایت کار می‌کنند. روان‌شناسان مدرن معتقدند هر چه تمرکز را بر روی افزایش اعتماد به نفس ببریم، اضطراب، احساس قربانی شدن، افسردگی و ... بیشتر می‌شود. راهکار اصلی آن است که فرد را به احساس کفایت برسانیم. احساس کفایت یعنی آن که کودک هر ویژگی که دارد پرورش می‌دهد و باید بر روی داشته‌های وی تأکید نماییم نه روی نداشته‌هایش. پس از تقویت این‌ها به ثبات می‌رسد و رسیدن به احساس کفایت و اینکه من هم برای خود چیزهای مثبت به‌یاد دارم روی نقاط ضعف کار می‌کنیم، یعنی می‌پذیرد که من همین هستم با همین توانایی‌ها و نقاط ضعف و قوت و حال که نقاط قوتم را شناختم با کمک آن نقاط ضعف را جبران می‌کنم و این همان احساس کفایت است.

پس معلم عزیز؛ بدان اگر روزی دانش‌آموزی در کلاس درس اعتماد به نفس نداشت ابتدا کفایت او را برایش ثابت کن که بر خود بیابد، پس از آن نقاط ضعف را با

داشته‌های خود دانش‌آموزت بیوشان.

به امید روزی که هیچ کلاس درسی بیهوده تنها در حیطه تدریس کتاب به پایان سال نرسد و به امید روزی که تمام فرزندان سرزمینم در بهداشت کامل روانی به سر ببرند.

عزیزان پاک و مهربانم دوستان دارم.

مینو رحمان‌نژاد

تابستان ۱۳۹۶

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عناوین	صفحه
اعتماد به نفس	۱۱
اعتماد به نفس کاذب	۱۵
خطرات اعتماد به نفس کاذب	۱۷
پیشگیری از اعتماد به نفس کاذب	۱۸
تفاوت اعتماد به نفس و غرور	۲۱
عزت نفس چیست؟	۲۳
رابطه اعتماد به نفس با عزت نفس	۲۴
نظریه‌های مطرح شده در مبحث اعتماد به نفس	۲۵
فواید اعتماد به نفس	۲۷
زیان‌های اعتماد به نفس	۳۱
مثلث اعتماد به نفس	۳۳
انواع اعتماد به نفس	۳۵
اعتماد به نفس متعادل	۳۵
اعتماد به نفس کاذب بالا	۳۶
اعتماد به نفس پایین	۳۷
اعتماد به نفس کاذب پایین	۳۷
اعتماد به نفس جبرانی	۳۸
اعتماد به نفس رفتاری	۴۰
اعتماد به نفس احساسی و عاطفی	۴۰
اعتماد به نفس روحی و معنوی	۴۰
چگونگی افزایش اعتماد به نفس رفتاری	۴۱
علائم کمبود اعتماد به نفس رفتاری	۴۳

- ۴۳..... راهکارهای داشتن اعتماد به نفس رفتاری بیشتر
 ۴۴..... پنج ویژگی اعتماد به نفس احساسی، عاطفی
 ۴۴..... علائم کمبود اعتماد به نفس احساسی، عاطفی
 ۴۵..... راه های افزایش اعتماد به نفس احساسی
 ۴۶..... راهکارهای تقویت اعتماد به نفس روحی و معنوی
 ۴۷..... علائم و نشانه‌های اعتماد به نفس روحی و معنوی
 ۴۸..... راهکارهای افزایش اعتماد به نفس روحی و معنوی
 ۴۹..... اعتماد به نفس پایین
 ۴۹..... تعریف اعتماد به نفس پایین
 ۵۱..... علل اعتماد به نفس پایین
 ۵۳..... پیامدهای اعتماد به نفس پایین
 ۵۴..... علائم اعتماد به نفس پایین
 ۶۲..... علائم اعتماد به نفس پایین در خانواده
 ۶۵..... روش‌های کلی افزایش اعتماد به نفس
 ۷۲..... راهکارها و روش‌های افزایش اعتماد به نفس
 ۱۱۱..... روش‌های خود درمانی افزایش اعتماد به نفس
 ۱۱۶..... ۴ قدم افزایش اعتماد به نفس
 ۱۲۳..... ۱۰ کلمه‌ای که افراد با اعتماد به نفس پایین به کار می‌برند
 ۱۲۴..... اعتماد به نفس بالا
 ۱۱۵..... علائم و نشانه‌های اعتماد به نفس بالا
 ۱۵۵..... راهکارهای اعتماد به نفس بالا
 ۱۶۳..... ۱۵ کاری که افراد برخوردار از اعتماد به نفس بالا انجام می‌دهند
 ۱۶۷..... شیوه‌های تقویت اعتماد به نفس در نوجوانان
 ۱۷۳..... رابطه دوران نوزادی و اعتماد به نفس

برای افزایش اعتماد به نفس مهارت مدیر شدن را به فرزندان خود

آموزش دهید	۱۷۹
تفاوت اعتماد به نفس در مردان و زنان	۱۸۵
فرمول ساده اعتماد به نفس خانمها و آقایان	۱۸۸
روش افزایش اعتماد به نفس خانمها	۱۸۸
اعتماد به نفس از منظر قرآن	۱۹۱
راههای رسیدن به اعتماد به نفس از طریق دین	۱۹۳
راههای تقویت اعتماد به نفس از نظر قرآن	۱۹۶
خودباوری و اعتماد به نفس در قرآن	۱۹۹
خودباوری و اعتماد به نفس در احادیث و روایات	۱۹۹
ایمان و عقیده	۲۰۰
هنر درمانی به شما اعتماد به نفس می دهد	۲۰۵
تجربه وسیع تماس با هیجان	۲۰۶
هنر درمانی گروهی، راه بازگشت اعتماد به نفس	۲۰۶
وقتی هوشیاری و ناهوشیاری به توازن می رسد	۲۰۷
نقاشی، واسطه‌ای میان کودکان و درمانگران	۲۰۸
درمان اعتماد به نفس با روش بازی درمانی	۲۱۱
بالا بردن اعتماد به نفس کودک شما با ۳ تکنیک باری دره می	۲۱۴
بازی‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان	۲۱۶
سخنان بزرگان در مورد اعتماد به نفس	۲۲۱
۲ داستان	۲۲۳
مطالعه موردی	۲۲۵
منابع	۲۲۹