

روان‌شناسی اعتماد به نفس

تألیف : اصغر دختانچی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

ویرایش : دکتر بابک سعیدی

مدیر و مؤسس مرکز خدمات مشاوره‌ای آروین شگرف

بهار ۱۳۸۵

« کلیه حقوق این اثر به مرکز خدمات مشاوره‌ای آروین شگرف تعلق دارد »

دخانچی، اصغر	
روانشناسی اعتماد به نفس / تألیف اصغر دخانچی . - - تهران: ژنگ،	
۱۳۸۵	
۱۲۸ ص.	
ISBN:964-94915-9-7	۱۵۰۰۰ ریال
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.	
کتابخانه: ص. ۱۱۵-۱۱۸.	
۱. اعتماد به نفس. ۲. عزت نفس. الف. عنوان.	
۱۵۵/۲	BF ۵۷۵/۳
کتابخانه ملی ایران	۸۴-۳۴-۸۷

انتشارات ژنگ

نام کتاب : روان‌شناسی اعتماد به نفس

نویسنده : اصغر دخانچی (کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی)

ویراستار : دکتر بابک سعیدی (مؤسس مرکز خدمات مشاوره‌ای آروین شگرف)

سال چاپ : ۱۳۸۵

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۱۰۰۰

تایپ و صفحه‌آرایی : فلک باز

چاپ : تکثیر

قیمت : ۱۵۰۰ تومان

شابک : ۹۶۴-۹۴۹۱۵-۹-۷

مرکز خدمات مشاوره‌ای آروین شگرف

نشانی : تهران - کریم‌خان زند - خیابان شهید عضدی (آبان جنوبی) - خیابان سپند غربی -

پلاک ۹۰ - طبقه دوم

تلفن : ۸۸۹۰۹۷۶۵ - ۸۸۹۰۵۸۳۵ - ۸۸۹۵۷۵۸۸

« فهرست »

صفحه

عنوان

۱	پیشگفتار مؤسس آروین شگرف
۳	پیشگفتار مؤلف
۷	مقدمه

بخش اول : خودپندارنده

۱۳	خودپنداره چیست ؟
۱۷	عوامل موثر بر خودپنداره
۱۹	عوامل ایجاد کننده خودپنداره
۲۵	چگونه خودپنداره ایجاد شده و شکل می‌گیرد ؟
۳۱	خودپنداره و سطوح آن
۳۳	تفاوت خودپنداره و اعتماد به نفس
۳۷	آیا خودپنداره اکتسابی است یا ذاتی ؟
۳۹	ثبات و تغییر در خودپنداره
۴۳	تأثیر متقابل میان خودپنداره و رفتار

بخش دوم : اعتماد به نفس

۴۹	اعتماد به نفس چیست ؟
۵۳	اعتماد به نفس چگونه تکامل می‌یابد

۵۹-	اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی
۶۳	وابستگی و اعتماد به نفس
۶۷	خانواده و اعتماد به نفس
۷۱	حمایت اجتماعی و اعتماد به نفس
۷۵	زمینه‌های شکل دهی یک اعتماد به نفس قوی
۷۷	الف : همبستگی
۸۷	ب : بی همثائی
۹۴	ج : قدرت
۱۰۲	د : الگوها
۱۱۳	جمع بندی مشاهدات
۱۱۵	منابع

به نام خداوند جان و خرد گز این برتر اندیشه برنگذرد

باور توانایی انجام یک کار در همه جوانان به یک میزان نیست . بعضی از نوجوانان و جوانان ، توانمندی‌های خود را برای اجرای برنامه‌ها و اهداف مختلف زندگی‌شان باور نمی‌کنند . چه هستند افرادی از اینان که از استعدادها و توانمندی‌های بسیار بالایی هم برخوردارند ، اما به گونه‌ای ، این اعتقاد در آنها شکل گرفته که توان انجام آن کار و یا قابلیت رسیدن به آن هدف را ندارند !.

در این گونه موارد ، گاهی والدین نیز با بیان یا تأکید کلامی بر ناتوانی انجام آن کار در امور مختلف توسط فرزندشان ، با او مدارا و یا حتی در مواردی نیز به خشم آمده و فشارهایی را به فرزند خود وارد می‌کنند . اما کدام رفتار این والدین قابل تأیید است ؟ کدام رفتار یا واکنش را باید در مقابل فرزندان یا افراد با اعتماد به نفس پایین نشان داد ؟ در زمان بروز حس ناتوانی توسط فرزندان ، بهترین واکنش ما چه می‌تواند باشد ؟ برای افزایش اعتماد به نفس فرزندان ، از چه

راههایی باید استفاده کنیم؟ چگونه می‌توانیم از او یک انسان با روحیه منطقی و توانمند بسازیم؟

زمانی که در حال مطالعه و ویراستاری کتاب "اعتماد به نفس" نوشته دوست و همکار ارجمندم جناب آقای اصغر دخانچی بودم، پاسخ بسیاری از سؤالات خویش را در مورد اعتماد به نفس *Self Esteem* به دست آوردم. این کتاب به قدری بر اطلاعات و دانش کاربردی من اثر مثبت گذاشت که به حق بسیاری از روش‌های مطرح شده توسط ایشان را برای نوجوانان و جوانان تحت نظر خود به کار گرفته و چه نتایج بسیار مثبتی هم گرفتم، به همین علت از ایشان که برای تألیف این کتاب زحمت کشیدند، قدردانی و تشکر می‌نمایم و به همه والدین، مربیان و افرادی که با امور تعلیم و تربیتی سر و کار دارند، مطالعه این کتاب را توصیه می‌کنم.

دکتر بابک سعیدی

مدیر و مؤسس مرکز خدمات مشاوره‌ای آروین شگرف

زمستان ۱۳۸۴

پیشگفتار مؤلف

موضوع کتاب حاضر درباره یکی از ویژگی‌ها و توانایی‌های بسیار اساسی و کلیدی انسان یعنی «اعتماد به نفس» است .

اهمیت این توانایی به آن اندازه است که وجود و حضورش را می‌توان ، موهبتی عظیم دانست که در تمام طول حیات فرد و تقریباً در تمام جنبه‌های زندگی او تأثیرگذار است و عدم وجود و یا ضعف در اعتماد به نفس را می‌توان ، عدم برخورداری از نعمتی برشمرد که فرد را در زمان‌های مختلف و در امور گوناگون زندگی با مشکلات موقتی و حتی دائمی مواجه می‌سازد .

کتابی که در دست دارید از دو بخش خودپنداره و اعتماد به نفس تشکیل شده است .

نگارنده در تألیف ، ابتدا سادگی در ارائه مطالب و سپس مفید بودن مطالعه آن را مد نظر داشته است که هم برای نوجوانان و جوانان و هم برای والدین آنها قابل استفاده باشد .

در بعضی از قسمت‌های کتاب ، روی سخن هر دو نسل بوده و در بعضی بخش‌های دیگر ، مخاطب صرفاً والدین هستند ، اگر چه مطالعه همین بخش‌های اخیر نیز می‌تواند برای نوجوانان و جوانان سودمند واقع شود .

در اینجا نگارنده وظیفه خود می‌داند تا از استاد بزرگ ، شادروان جناب آقای سید احمد سعیدی بنیانگذار مرکز خدمات مشاوره‌ای آروین شگرف یاد کند . انسان والا ، بزرگوار ، پرتلاش و بسیار شریفی که برای اینجانب الگو بوده و همیشه نیز خواهد بود .

با وجودی که این انسان شریف ، متأسفانه دیگر در میان ما نیست اما چون با افکار ، عقاید ، کردار و شخصیت ایشان آشنا بوده‌ام و به ویژه مقاومت و مبارزه وی برای زندگی و انجام وظایف و مسؤولیت‌های گوناگونش را تا آخرین روزهای زندگی پربارش به چشم دیده‌ام ، او هرگز از یاد من نخواهد رفت و لذا تا آخرین روزهایی که در این دنیا هستم ، ایشان برایم زنده خواهند بود .

در آخر نگارنده بر خود واجب می‌داند که از جناب آقای دکتر بابک سعیدی نیز بابت زحماتی که کشیده‌اند و بی‌شک بدون تلاش و یاری ایشان چاپ کتاب میسر نمی‌شد ، کمال تشکر را بنمایم .

اصغر دختانچی

زمستان ۱۳۸۴

www.ketab.ir

مقدمه

اینک که در آغاز هزاره سوم میلادی قرار داریم ، زندگی انسان‌ها از چنان پیچیدگی برخوردار است که افراد برای ادامه زندگی خود ، احتیاج وافر به تعامل و ارتباط با دیگران دارند ، اما عوامل مختلفی بر کیفیت و کیفیت این ارتباطات تأثیرگذار هستند. با وجودی که در تعاملات اجتماعی ، مهارت‌های ارتباطی افراد ، نقش عمده‌ای بازی می‌کند ولی توان به کارگیری مناسب این مهارت‌ها ، خود تحت تأثیر ویژگی‌های دیگری در همین افراد است .

از سوی دیگر ، آن چه در زندگی انسان‌ها اجتناب‌ناپذیر می‌نماید و اصولاً می‌توان آن را جزء غیرقابل تفکیک زندگی هر فردی به شمار آورد ، موفقیت‌ها و شکست‌های اوست .

در حقیقت زندگی هیچ فردی با موفقیت صرف یا شکست مطلق، سپری نمی‌شود. طبعاً تمامی انسان‌ها، سعی در افزایش تجارب موفقیت‌آمیز و کاهش موارد شکست خود دارند.

واضح است که برای موفقیت در هر امری، پیش‌نیازها و شرایط خاصی، مورد نیاز است ولی عملاً وجود چنین شرایط مطلوبی، به تنهایی، تضمین‌کننده موفقیت نیست. البته یکی از عوامل مؤثر بر موفقیت، استفاده درست و بهینه از شرایط و امکانات موجود است اما میزان بهره‌برداری از شرایط و امکانات به توانایی افراد بستگی خواهد داشت.

همانند وجود شرایط و امکانات مطلوب، استعدادهای فردی نیز عامل مهمی در افزایش احتمال موفقیت می‌باشد ولی باز هم صرف وجود استعداد در یک حوزه خاص، تضمین‌کننده قطعی موفقیت نیست بلکه توانایی فرد در استفاده از استعداد خویش، در آن حوزه خاص است که می‌تواند به موفقیت او منجر شود.

در واقع آن چه که می‌تواند باعث افزایش توانایی فرد در استفاده از شرایط و امکانات موجود و تضمین‌کننده موفقیت او در کارهایش باشد، عزت

نفس بالا و اعتماد به خویشتن است. به طوری که اگر دو نفر با شرایط یکسان قدم در راهی بگذارند، موفقیت نه تنها با کسی است که اعتماد به نفس بالاتری دارد،

بلکه حتی فردی که دارای اعتماد به نفس بیشتری بوده ولی از لحاظ امکانات در سطح پائین‌تری قرار دارد، باز احتمال موفقیت او بیشتر خواهد شد.

به طور خلاصه، اگر چه امکانات محیطی در موفقیت فرد تاثیرگذار است اما به نظر می‌رسد که نقش اعتماد به نفس، تعیین کننده‌تر است، به ویژه آن که اعتماد به نفس، در میزان انگیزه و تلاش فرد در جهت رسیدن به هدف نیز تاثیر بسیاری دارد.

به عبارت دیگر فردی که اعتماد به نفس بالایی دارد، انگیزه قوی‌تری داشته و تلاش زیادتری برای رسیدن به هدف، از خود نشان می‌دهد و برعکس، شخصی که از اعتماد به نفس کمتری برخوردار است، به همان نسبت، انگیزه و تلاش کمتری هم به خرج می‌دهد.

از آنجا که یکی از مؤلفه‌های موثر در بهداشت روانی افراد، میزان احساس ارزشمندی از خویش است، بنابر این یکی از موثرترین راههایی که والدین برای کمک به فرزندان خویش و هم چنین فرزندان برای کمک به خود در اختیار دارند، ایجاد، حفظ و ارتقاء اعتماد به نفس است.

بسیاری از مشکلات نوجوانان مانند کم‌رویی، گوشه‌گیری، لج‌بازی، پرخاشگری، افت تحصیلی، اضطراب امتحان، احساس عدم موفقیت در امتحانات و احساس

ناتوانی در یادگیری دروس (و نه ناتوانی واقعی) ناشی از کمبود اعتماد به نفس است .

البته در اینجا لازم به ذکر است که داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که فرد قادر به انجام هر کاری باشد ، بلکه به این معنی است که فرد دارای انتظارات واقع‌بینانه بوده و در صورت عدم برآورده شدن خواسته‌هایش و شکست خوردن ، به برداشت مثبت از خویش و کوشش خود ، برای رسیدن به هدف ، ادامه می‌دهد . از آنجا که خودپنداره ، پایه‌ای برای اعتماد به نفس محسوب می‌شود ، ابتدا به بحث پیرامون خودپنداره و سپس به تشریح اعتماد به نفس می‌پردازیم .