

اعتماد به نفس

کتاب کار نوجوانان



تمرین‌هایی
برای ایجاد
اعتماد به نفس و
رسیدن به موفقیت

لیزا شاب * نغمه الهی پناه

آنچه نوجوانان هوشیار باید بدانند
کتاب منتخب انجمن روان‌شناسان آمریکا

سرشناسه	: . شاب، لیزا ام. Schab, Lisa M.
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار اعتماد به نفس / نویسنده لیزا م. شاب؛ مترجم نغمه الهی پناه.
مشخصات نشر	: تهران: ایران بان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۱۶۵-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: ۲۰۱۳، The self-esteem workbook
یادداشت	: بالای عنوان: راهنمای نوجوانان هوشیار.
عنوان دیگر	: راهنمای نوجوانان هوشیار.
موضوع	: عزت نفس نوجوانان
شناسه افزوده	: الهی پناه، نغمه، ۱۳۵۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۳/۴BF۷۳۴ الف ۵۴۳۹۳۱ ع/۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۵۱۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۸۸۲۴۸

به نام او



اعتماد به نفس * کتاب کار نوجوانان

نویسنده: لیزا شاب • مترجم: نغمه الهی پناه
 با نظارت اورانوس قطبی نژاد آسمانی (کارشناس ارشد روان شناسی)
 صفحه آرا: مریم صابری مقدم نیک • چاپ و صحافی: پردیس دانش
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ • شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۱۵۵۰۰ تومان

نشانی: تهران - میدان فردوسی - ایرانشهر جنوبی - شماره ۵

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹-۸۸۳۰۱۴۵۳ نمابر

ایمیل: info@ibpublication.com

وب سایت: www.ibpublication.com

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

فهرست

۵.....	راهنمای والدین و مربیان گرامی
۷.....	مقدمه
۹.....	معنی اعتماد به نفس سالم چیست؟
۱۲.....	داستان شما
۱۵.....	توانایی شما
۱۸.....	پیام‌های شیمیایی مغز
۲۲.....	پیام‌های خانواده
۲۷.....	پیام‌های جامعه
۳۰.....	پیام‌های درونی
۳۴.....	حقایق درباره ارزش‌های انسانی
۳۸.....	نهایت تنوع
۴۲.....	جسم
۴۷.....	اشتباه کردن
۵۰.....	مقایسه کردن
۵۳.....	قضاوت کردن
۵۷.....	خود واقعی
۶۲.....	شما در خانواده‌تان چه کسی هستید؟
۶۷.....	شما در بین دوستان‌تان چه کسی هستید؟
۷۰.....	شما در جامعه چه کسی هستید؟
۷۵.....	ندانستن عادی است.
۷۸.....	یافتن علائق و تنفرها

۸۲	کشف رؤیاهای خود
۸۶	کشف باورهای خود
۹۰	کشف تمایلات خود
۹۴	فشار همسالان
۹۸	وجود شما در جهان هستی
۱۰۲	چرایی وجود شما در جهان
۱۰۶	قدرت نگرش
۱۱۰	قدرت مدیریت احساسات
۱۱۵	قدرت تحمل ناراحتی
۱۲۰	قدرت مسئولیت
۱۲۵	قدرت صدای درون
۱۳۰	قدرت شکرگزاری
۱۳۶	قدرت همدردی
۱۴۱	قدرت فرصت‌ها
۱۴۷	قدرت افکار
۱۵۵	قدرت اعتقاد راسخ
۱۶۰	قدرت تصمیم‌گیری‌های مثبت
۱۶۶	قدرت مواجهه با چالش‌ها
۱۶۹	قدرت اهداف واقع‌بینانه
۱۷۴	قدرت حمایت
۱۸۱	قدرت نامتناهی

راهنمای والدین و مربیان گرامی

هدف اصلی من در نوشتن کتاب، ایجاد و پرورش اعتمادبه‌نفس سالم در نوجوانانی است که به راحتی در حال گذر از دوران نوجوانی هستند و آنهایی که با خطرهای زیادی مواجه می‌شوند. در واقع اعتمادبه‌نفس سالم، درک و پذیرش نقاط ضعف و مثبت نوجوان و دیدگاه واقع‌بینانه در مقایسه خود با دیگران است.

نوجوانان با اعتمادبه‌نفس سالم، توانایی شناخت و پذیرش خود، شیوه‌ی همدردی با خود و دیگران، به‌جا و به‌موقع عمل کردن، خویشتن‌داری و استفاده از مهارت شناختی و رفتاری در مواجهه با چالش‌های زندگی را دارند. آنها با توجه به وضعیت محیطی، ارزش‌ها و باورهای بی‌قید و شرطی دارند؛ ولی به ارزش‌های دیگران نیز احترام می‌گذارند.

فعالیت‌هایی که در این کتاب مطرح شده است، به شناخت و کشف فرد، ارزش واقعی خود و منحصربه‌فرد بودن نوجوانان کمک می‌کند. مهارت‌هایی را به آنها آموزش می‌دهد که قادر خواهند بود با اطمینان و آرامش و به درستی، در مسیر زندگی‌شان به رشد و بلوغ برسند.

برخی گمان می‌کنند که پرداختن به عزت‌نفس در نوجوانان باعث بروز مشکلاتی نظیر وسواس تمرکز، حق‌به‌جانب بودن، خودمحوری و بی‌تفاوتی نسبت به هر مشکلی در دنیای واقعی می‌شود. به اعتقاد من، این نه‌تنها از ویژگی‌های یک اعتمادبه‌نفس سالم نیست، بلکه نشانه‌ی فقدان اعتمادبه‌نفس سالم است.

هدف اصلی این کتاب کمک به رشد عاطفی سالم انسان‌هایی است که می‌توانند تعادل و تعامل و ثبات را در دنیای خود برقرار کنند؛ انسان‌هایی که با هم‌نوعان خود همکاری می‌کنند تا سهم مثبت و مفیدی را در هستی به‌وجود آورند.

این ترن هوایی جسمانی و احساسی و تغییرات‌شناختی که نوجوان آن را هدایت می‌کند، زمینه‌ای از عدم اطمینان و ناامنی را در او ایجاد می‌کند که حالا بهترین زمان برای پرورش و تربیت او در دوره‌ای است که مشتاقانه در دنیای خود غرق است.

با تشکر از شما برای فداکاری‌تان برای نوجوانان