

پرورش قدرت اعتماد به نفس

و راهکارهای نیل به موفقیت

مؤلف : هاجر مرادی دوست

پاییز ۸۶

سرشناسه	: مرادی دوست، هاجر، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآورنده	: پرورش قدرت اعتماد به نفس و راهکارهای نیل به موفقیت/مؤلف: هاجر مرادی دوست.
مشخصات نشر	: تهران: آریا پیام، ۱۳۸۶
مشخصات ظاهری	: ۲۱۹ص: مصور، نمودار.
شابک	: 978-600-90164-1-9
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۱۵-۲۱۹ همچنین به صورت زیر نویس.
موضوع	: اعتماد به نفس.
موضوع	: موفقیت.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۶ م ۶ الف/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۴۱۹۳۹

پرورش قدرت اعتماد به نفس و راهکارهای نیل به موفقیت

مؤلف: هاجر مرادی دوست

ناشر: انتشارات آریا پیام

ویراستار: ساره شیشه ساز ماهر

صفحه آرا: صدیقه باحیا

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت: چاپ اول

قیمت: ۲۹۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۱-۹۰۱۶۴-۶۰۰-۹۷۸ ISBN

«تنها با یاد خداست که دل ها آرام می گیرد»

سپاسگزاری

خداوند متعال را سپاسگزارم که این توفیق و انگیزه را در تألیف کتاب حاضر به من عطا فرمود تا در یک فعالیت علمی گامی در جهت رفع معضلات این مرز و بوم برداشته و با داشتن بضاعت علمی ناچیز، جسارتی به خرج داده باشم.

همچنین از همسر و فرزندانم (سعید و نوید) به خاطر حمایت، تشویق و محبت آنها در طول نوشتن این سطور، صمیمانه تشکرمی نمایم. لطف و تعهد آنها در این خصوص هم برانگیزاننده بود و هم الهام بخش.

و نیز از دست اندرکاران انتشارات آریا پیام به دلیل توصیه ها و رهنمودهایشان در طول مراحل چاپ کتاب قدردانی می نمایم.

هر گونه اشکال در متن، اگر از سوی خوانندگان محترم به دست اینجانب برسد، در چاپ های بعدی به دیده ی منت می نگرم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	سپاسگزاری
۷.....	پیش گفتار
۱۱.....	مقدمه
۲۰.....	انسان و اندیشه
۲۸.....	سبک های تفکر
۳۴.....	مفهوم موفقیت
۳۶.....	ویژگی موفق ها
۴۷.....	نیروی عظیم درون شما
۵۱.....	تفاوت های فردی را فراموش نکنید
۵۳.....	مفهوم اعتماد به نفس
۵۶.....	خویش پنداری و رابطه ی آن با اعتماد به نفس
۶۴.....	مفهوم عزت نفس تحصیلی
۶۷.....	تربیت دینی در خانواده و رابطه ی آن با اعتماد به نفس
۷۴.....	رابطه ی بین مثبت اندیشی و سلامت روانی در متون اسلامی
۷۸.....	ریشه های عزت نفس
۸۱.....	دوران کودکی فرصتی استثنایی برای یادگیری درس های عاطفی
۸۵.....	نظریات برخی از دانشمندان در باره ی اعتماد به نفس

عنوان	صفحه
ویژگی نوجوانی که اعتماد به نفس خود را از دست داده یا کم شده.....	۹۸
ویژگی نوجوان با اعتماد به نفس.....	۹۹
افزایش عزت نفس.....	۱۰۰
والدین چه کارهایی را می توانند انجام دهند.....	۱۰۹
جملاتی که والدین برای تشویق و تحسین بچه های خود به کار می گیرند.....	۱۱۹
راهکارهایی برای مقابله با عزت نفس پایین.....	۱۲۲
NLP علم برنامه ریزی عصب و مغز و کلام.....	۱۲۴
مکان کنترل درونی و بیرونی.....	۱۳۲
سرچشمه ی باورها.....	۱۳۷
باورهای هفتگانه برای رسیدن به موفقیت.....	۱۳۸
غرور بازدارنده ی موفقیت.....	۱۳۹
بحث و نتیجه گیری.....	۱۴۱
آزمونی برای سنجش عزت نفس.....	۱۵۹
ممارست در مثبت اندیشی.....	۱۶۵
تشویقی برای موفقیت ها.....	۱۶۹
جلوه هایی از تجسم خلاق.....	۱۷۳
تمرین تمرکز.....	۱۷۹
پیام های مشاوره ای.....	۱۸۳
فهرست منابع.....	۲۱۵

پیش گفتار

همیشه در مشاوره های فردی و گروهی، وقتی با مراجعان و دانش آموزان به صحبت می نشستم، مشکل عده ای را در این می دیدم که فکری نادرست در مورد پیشرفت تحصیلی، رشد فردی، داشتن محبوبیت اجتماعی و یا حتی به انجام رسانیدن بعضی از کارهای نیمه تمام داشتند که متأسفانه جزء باور و اندیشه هایشان بود.

آن ها می پنداشتند افراد موفق، تافته ی جدابافته از سایرین هستند که هرگز مانعی بر سر راه رسیدن به اهدافشان وجود نداشته و از بدو تولد دارای اعتماد به نفس بوده و می توانستند به راحتی به تمام آرزوهایشان برسند.

برخی از دانش آموزان تصور می کردند همه ی اختراعات و مصنوعات بشر به وسیله ی دانشمندانی ساخته شده که از امکانات رفاهی و حمایت همه جانبه ی اطرافیان برخوردار بوده اند؛ لذا از استعداد و توانایی هایشان بهره ای نبرده و هیچ انگیزه ای برای یادگیری و میل به دانستن و موفقیت نداشتند.

متأسفانه بسیاری از نوجوانان وقتی به سن بلوغ می‌رسند و به جستجوی راه حلی برای رفع مشکلات خود بر می‌خیزند همیشه می‌خواهند هر چه سریع‌تر به آرزوهای خود برسند. عده‌ای می‌پرسند: «کدام کلمه‌ی رمز است که با گفتن آن می‌توان در یک چشم به هم زدن به پول و ثروت رسید و کدام داروی معجزه‌آسا در جهان وجود دارد که فقط با قورت دادن یکی از آن‌ها بتوان به «اعتماد به نفس پایان‌ناپذیر» دست یافت و همه افراد را تحت تأثیر قرار داد؟»

طی بیست سال اشتغال به حرفه‌ی باورانه‌ی مشاوره و مادری و نیز درگیری روزمره با مسائل تربیتی فرزندان این مرزوبوم، همواره «دغدغه‌ی تربیتی» والدین و مربیان را در به وجود آوردن نسلی موفق، مسئول و با اعتماد به نفس شاهد بوده‌ام. متأسفانه عده‌ای از والدین برای حل مشکلات، ناسازگاری‌ها و مقاومت‌های نوجوانان خود، به دنبال راه‌های میان‌بر و فوری که در کوتاه مدت تأثیر آن چنانی داشته باشد، بودند.

برای تغییر باورها لازم دیدم که به تدریج و طی جلسات متعدد مشاوره‌های گروهی، با دانش‌آموزان به گفتگو بنشینم. در خلال صحبت‌ها، آن وقت که وارد مباحث ریزتر می‌شدم و به ذکر مثال‌هایی ملموس از «ویژگی موفق‌ها» می‌پرداختم و جزئیات زندگی برخی از دانشمندان را بر می‌شمردم، هیجان تازه‌ای در وجود آن‌ها تبلور می‌یافت، دانستن مشکلات و سختی‌های زندگی چنین انسان‌هایی کافی

بود تا جرعه ای در ذهن مراجعان ایجاد شود و من نیز به شیرینی امر مشاوره، بیشتری می بردم.

محتوای مطالب مطرح شده در ارتباط با موفقیت، ویژگی موفق ها، معنای واژه ی اعتماد به نفس و رابطه ی آن با خویش پنداری و راهکارهای افزایش اعتماد به نفس و روش های کاربردی مورد استفاده بود. تمامی بحث ها و راه حل های مذکور در این کتاب در جلسات آموزش خانواده برای اولیای محترم و همچنین در جلسات مشاوره های فردی و گروهی برای دانش آموزان عزیز مطرح گردیده است و همان عده ی قلیل از اولیاء با بیان اینکه این راه حل ها پیش پا افتاده و ساده می باشد، راه حل های پیچیده و محیرالعقول و را از اینجانب و سایر مدرسين طلب می نمودند.

با درک حالات روحی این گزوه از اولیای محترم، برای آنها شرح می دادم که امر «تریت» یک فرآیند تدریجی و نیازمند صبر و حوصله فراوان و همچنین دانش و اطلاعات کافی می باشد. صبوری و شکیبایی، رمز اصلی موفقیت پدر و مادر و آرامش و پشتکار آن ها عامل پیشرفت و ترقی شان در پرورش فرزندان است.

تغییر احساس و تغییر روحیه، برای به دست آوردن احساس لذت، شادی، عزت نفس و صمیمیت بیشتر در روابط بین فردی و کسب موفقیت در امور زندگی از اهداف این کتاب است.

همچنین هدف من از نوشتن این کتاب، آموختن مهارت های زندگی، مجهز بودن به تفکر مثبت اندیشی و داشتن اعتماد به نفس است و اعتقاد من این است که می توان با روش های صحیح تربیتی، بذر مهارت های عاطفی اساسی را در تمامی مراحل زندگی در نهاد فرد کاشت و با مهرورزی آن را آبیاری نمود و صبورانه به انتظار باروری آن نشست.

مخاطبان این کتاب می توانند در گروه های سنی مختلفی باشند. دانش آموزان عزیز می توانند با مطالعه ی دقیق و عمل به توصیه های کاربردی آن، نگرش خود را نسبت به مسائل تغییر داده و با برنامه ریزی از عهده حل مشکلات درسی و... برآیند.

در این کتاب سعی شده است مطالب طوری عنوان شود که خانواده های محترم و اولیای عزیز، معلمان، محققان، و همه کسانی که در سلامت روان نقشی دارند، بتوانند از آن سود ببرند.

هاجر مرادی دوست

مقدمه

«انما یخشی الله من عباده العلماء»^۱ تنها دانشمندان هستند که از خدا خشیت دارند و عظمت خدا را دریافت و درک می کنند.

خداوند قادر و توانا جهان را برنظم آفرید و به انسان قدرت تفکر بخشید و او را توانی عنایت کرد که بتواند در مورد پدیده های جهان بیندیشد و از ارتباط بین پدیده ها و نظامی که حاکم بر آنهاست، بیشتر به قدرت خداوند لایزال پی ببرد.

«در طی قرون متمادی، فلاسفه و دانشمندان همواره به کارکرد ذهن و بدن آدمی توجه نشان می دادند. علم روان شناسی در میان علوم طبیعی دیگر، دانشی نسبتاً جوان است که از فلسفه، علوم فیزیکی و زیست شناسی به وجود آمده است. آغاز این علم به عنوان رشته ای مستقل مقارن با تأسیس نخستین آزمایشگاه روان شناسی توسط «ویلهلم وونت»^۲ در دانشگاه «لایپزیک» آلمان در سال ۱۸۷۹ می باشد.

^۱. (سوره فاطر آیه ۲۸).

^۲. wilhelm wundt

با توجه به اینکه روان شناسی بر بسیاری از وجوه زندگی ما اثر می گذارد، شایسته است حتی کسانی که در پی کسب تخصصی در این رشته نیستند، آگاهی مختصری از این دانش پویا داشته باشند. در علم روان شناسی هر موضوعی را می توان با رویکردهای گوناگون بررسی کرد. منظور از رویکرد، نوعی شیوه ی نگرش به موضوع است.^۱

«یکی از رویکردهای علم روان شناسی، روان شناسی مثبت گرا است که با نگاهی خوش بینانه به طبیعت انسان و مطالعه ی توانمندی های انسانی می پردازد. عرصه های روان شناسی مثبت گرا در سطح ذهن، شامل مفاهیمی چون بهزیستی، پشتکار، رضایت مندی از گذشته، شادکامی از حال، توکل به قدرت لایزال الهی، امید و شناخت برای بهتر ساختن آینده است.

در سطح فردی روان شناسی مثبت گرا به بحث پیرامون صفات مثبت فردی، شجاعت، مهارت های بین فردی، استعداد بالا، حساسیت زیبایی شناختی، دانش و خرد می پردازد و بالاخره در سطح گروهی، این رشته سازمان های اجتماعی را مورد توجه قرار میدهد و افراد را به سمت این که شهروند بهتری شوند، سوق می دهد.^۲

^۱ نقل به مضمون. زمینه روان شناسی هیلگارد. صص ۴۸، ۴۴، ۴۱.

^۲ تلخیص رشد مشاور مدرسه. وزارت آموزش و پرورش. دوره ی دوم. شماره ی ۳ بهار ۱۳۸۶.

روان شناسی رفتاری هم یکی از رشته های روان شناسی است و هدف آن از بین بردن مشکلات روزمره زندگی است که فرد و جامعه را تحت تأثیر قرار می دهد و مشخصه ی متمایز این رشته، تمرکز بر یادگیری است. اهمیت یادگیری از دو جهت است:

۱- اکثر مشکلات افراد اساساً از طریق یادگیری ایجاد می شوند، حفظ می شوند و تغییر می کنند. بنابراین رفتارها را می توان تحت تأثیر یادگیری تغییر داد.

۲- رفتار درمانی برای فرد تجربیاتی از یادگیری فراهم می سازد که بتواند رفتارهای قدیمی غیر سازشی خود را با رفتارهای سازشی جدید جایگزین کند.^۱

بنابراین با توجه به یافته های روان شناسی رفتاری، می توان افراد جامعه را ترغیب نمود تا برای خود اهدافی معنادار انتخاب کنند و به «خود کارآمدی» (توانایی مقابله با مشکلات و استفاده از آن) برسند.

«خودکارآمدی» موجب پایداری، تداوم و بردباری می شود، به طوری که بعد از شکست به سادگی تسلیم نمی شوند، به نقاط قوت و ضعف خود آگاهند و از خود انتظارات معقول دارند:

یکی از نظریه های مهم علم روان شناسی «شناخت درمانی» نامیده می شود. «کلمه ی «شناخت» به مفهوم اندیشه یا درک است. «شناخت

^۱. تلخیص روش های تغییر رفتار. صص ۱۳ و ۱۴

درمانی» مبتنی بر نظریه ساده ای است که می گوید: به جای حوادث بیرونی، افکار و طرز تلقی های شما است که روحیه ی شما را شکل می دهد.

حتماً متوجه شده اید که در ناراحتی از خود و یا از جهان، برداشتی بدبینانه می کنید. در حالت افسردگی، ممکن است بگویید: «بی فایده است، من باخته ام، دیگر رنگ شادی را نخواهم دید».

در هنگام نگرانی و هراس احتمالاً این فکر به ذهن شما می رسد که «اگر کترلم را از دست بدهم، چه اتفاقی می افتد؟»

با آنکه افکار منفی به تنهایی اغلب اشتباه و غیر منطقی هستند، به گونه ای فریب انگیز، واقع بینانه به نظر می رسند؛ به طوری که گمان می کنید وضع به همان بدی است که به نظر می رسد. «شناخت درمانی» می تواند شما را از شر این قبیل روحيات نجات دهد و طرز تلقی مثبت و واقع بینانه تری را در شما ایجاد کند.

پژوهش های گسترده ای که در دانشگاه های مختلف جهان صورت گرفته است، ثابت کرده که «شناخت درمانی» به همان اندازه و به همان سرعت استفاده از دارو درمانی به درمان بیماری ها و اختلالات روحی کمک می کند و از اینها جالب تر اینکه در مقایسه با دارو درمانی، تأثیرات پایدارتری بر افراد به جای می گذارد.» با این حساب، «شناخت درمانی» با کاستن از فشارهای عصبی و ایجاد امیدواری به آینده، شما را در موقعیتی قرار می دهد تا سال های عمر خود را بهتر بگذرانید.