

# افزایش اعتماد به نفس دختران

دکتر علیرضا جعفری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر)

دکتر معصومه سامانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار)

هادی ابوالفتحی

سرشناسه: جعفری، علیرضا، ۱۳۴۶

عنوان و نام پدیدآور: افزایش اعتماد به نفس دختران

مشخصات نشر: تهران: ایده نو، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۵۴-۱۰-۱

یادداشت:

شناسه افزوده: سامانی، معصومه، ۱۳۵۳ - شناسه افزوده: ابوالفتحی، هادی، ۱۳۵۷ -

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۶۳۶۴

■ نام کتاب: افزایش اعتماد به نفس دختران

■ ترجمه و تألیف: دکتر علیرضا جعفری، دکتر معصومه سامانی، هادی ابوالفتحی

■ ناشر: ایده نو

■ طراح جلد: محمد مسعود طیبی

■ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

■ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

■ قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه نوروز، پلاک ۷

تلفن: ۶۶۴۱۴۴۱۵ نمابر: ۶۶۹۶۰۸۳۵

کدپستی: ۱۳۱۴۶۸۴۶۳۳ صندوق پستی: ۱۷۷۵-۱۳۱۴۵

www.newideabook.com info@newideabook.com

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------|
| ۱۱   | سخن ناشر                                                                 |
| ۱۵   | پیشگفتار                                                                 |
| ۱۷   | مقدمه نویسنده                                                            |
| ۱۹   | فصل اول                                                                  |
| ۲۱   | درک چالش‌ها و فرصت‌های دختران                                            |
| ۲۵   | فصل دوم                                                                  |
| ۲۷   | رویارویی با نیازهای دختران                                               |
| ۲۸   | به او کمک کنید تا خود را باور کند                                        |
| ۳۰   | نشان دهید که او را درک می‌کنید                                           |
| ۳۱   | او را آن‌طور که هست تأیید کنید، حتی اگر از کاری که انجام می‌دهد، متعجبید |
| ۳۳   | بسیار از او تعریف و تمجید کنید                                           |
| ۳۴   | مدت زمانی را برای با هم بودن در نظر بگیرید                               |
| ۳۶   | با دست و کلمات با او ارتباط برقرار کنید                                  |
| ۳۷   | کمک کنید تا درک درستی از مسائل پیدا کند                                  |
| ۳۸   | با تأکید مداوم بر ارزشمندی‌هایش، قابلیت‌های وجودی او را تقویت کنید       |
| ۳۹   | آخرین پناه او باشید                                                      |
| ۴۱   | احساس تعلق داشتن را به او تلقاء کنید                                     |
| ۴۲   | به او اجازه دهید که حریم خصوصی داشته باشد                                |

## ۶ ♦ افزایش اعتماد به نفس دختران

- ۴۳ ترغیبش کنید تا به زن بودنش افتخار کند  
۴۴ وقتی استرس دارد حمایتش کنید

۴۷

## فصل سوم

- ۴۹ تلقین خودآگاهی و خویششناسی به دختران  
۵۱ به آنها فرصت انتخاب دهید  
۵۲ گزینه‌ها و انتخاب‌های او را مدیریت کنید  
۵۳ نظراتان را تحمیل نکنید  
۵۴ در دنیای خود جایی به احساسات او بدهید  
۵۶ داستان‌هایی درباره خودش و یا خودتان برایش بگویید  
۵۷ رفتار مناسب او را مورد تشویق قرار دهید  
۵۸ زمان استراحت و سکوت را برای آنها فراهم کنید  
۶۰ عقاید و احساساتان را توضیح دهید  
۶۱ همواره با او ارتباط کلامی داشته باشید  
۶۳ او را به خودسنجی تشویق کنید  
۶۵ صدای سکوت او را بشنوید

۶۷

## فصل چهارم

- ۶۹ دیدگاه و چشم‌انداز مثبت درباره‌ی او و فعالیت‌هایش ارائه دهید.  
۷۱ تفاوت‌های او با دیگران را درک کنید  
۷۲ او را با دیگران مقایسه نکنید  
۷۳ به احساسات او توجه کنید  
۷۴ به او نگاه کنید  
۷۶ با دو گویشتان درون او را ببینید  
۷۷ به بازی دختران احترام بگذارید  
۷۹ اجازه دهید شما را تحت‌تأثیر قرار دهد  
۸۰ ارزشمندی احترام و اعتبار اجتماعی او را تقویت کنید  
۸۲ زمانی دخترتان را راهنمایی کنید که آمادگی آن را داشته باشد  
۸۳ دوستانش را بپذیرید  
۸۵ با دقت به دنیای او وارد شوید

## فصل پنجم

به قوانین و سلیقه‌ها توجه داشته باشید

او را همان‌طور که هست، دوست داشته باشید

تأیید را فقط مشروط به رفتارهای خوب نکنید

به گلابیه‌های او گوش دهید

بأس و ناامیدی او را شناسایی کنید

قاطع و منطقی باشید

سعی نکنید با دلیل تراشی و توضیح زیاد او را قانع کنید

خوش‌مشرّب، مصلّف و انعطاف‌پذیر باشید

در خانواده قوانین مثبت ایجاد کنید

از قدرت‌نمایی اجتناب کنید

برقراری ارتباط با او وظیفه شماست

برای خانه برنامه‌ای نظام‌مند تدوین کنید

بدون تحقیر تنبیه کنید

از درگیری بپرهیزید

## فصل ششم

بازخوردهای هوشمندانه در موقعیت‌های متفاوت

برای صحبت با او وقت کافی بگذارید

قلب و روحش را تقویت کنید

در او اعتماد به نفس طبیعی ایجاد کنید

از خجالت و احساس گناه در او جلوگیری کنید

ارتباط خیلی نزدیکی با او ایجاد کنید

به او در جدی گرفتن درس و یادگیری آن کمک کنید

داستان را از زبان خودش هم بشنوید

اعلام زمان برای او نشانه خطر است

میزان حساسیت او را در برابر تأثیر همسالان بررسی کنید

او را از تغییرات احتمالی آگاه سازید

## ۸ ♦ افزایش اعتماد به نفس دختران

- ۱۲۳ او را برای پیوستن به گروه و فعالیت‌های گروهی تشویق کنید  
۱۲۴ در خانه کشمکش‌ها را کاهش دهید

## ۱۲۷ فصل هفتم

- ۱۲۹ با رفتار عقلانی، اعتماد به نفس دختران را پرورش دهید  
۱۳۰ برای مهارت‌هایش ارزش قائل شوید و او را تشویق کنید  
۱۳۲ مطمئن باشید که او می‌تواند مدیریت کند  
۱۳۳ استقامت او را بالا ببرید و به او کمک کنید تا به نتیجه برسد  
۱۳۴ با مدرسه هماهنگ باشید و آن را پستوانه‌ای تربیتی بدانید  
۱۳۶ احترام گذاشتن به معلم را به او آموزش دهید  
۱۳۷ رقابت همراه با خلاقیت ایجاد کنید  
۱۳۸ شکست مقدمه‌ی موفقیت است  
۱۴۰ وقتی در حال انجام کاریست که به آن علاقه دارد، تماشایش کنید  
۱۴۱ سعی نکنید خود را عامل موفقیت او نشان دهید  
۱۴۲ بگذارید خودش مسئولیت شکست‌ها و موفقیت‌هایش را بر عهده گیرد

## ۱۴۵ فصل هشتم

- ۱۴۷ تشویق کنید و به آنها اطمینان دهید که می‌توانند مستقل شوند  
۱۴۸ راحتی، امنیت و قابل پیش‌بینی بودن را به او تقدیم کنید  
۱۴۹ رفتار اجتماعی دخترتان را پرورش دهید  
۱۵۱ فرصت‌هایی برای آزمایش کردن خودش در اختیار او بگذارید  
۱۵۲ کوشش کنید تا توانایی‌های او را بشناسید  
۱۵۳ به او آزادی دهید، ولی او را رها نکنید  
۱۵۵ از دور، آنها را زیر نظر داشته باشید و کارشان را نظارت کنید  
۱۵۶ مسئولیت‌پذیری و ریسک‌پذیری بی‌خطر را تشویق کنید  
۱۵۸ مدیریت بر خود را تشویق کنید  
۱۵۹ نه گفتن را به او یاد دهید  
۱۶۱ مهارت‌های حفاظتی و دفاعی به او یاد دهید

## فصل نهم

۱۶۳

۱۶۵ بررسی نقش و احساسات شما در افزایش و کاهش اعتماد به نفس دخترتان

۱۶۷ خودتان را گرمی بدارید و به خودتان اعتماد داشته باشید

۱۶۸ بگذارید متفاوت باشد

۱۶۹ کمتر سرکوفت بزنید و کمتر سرزنش کنید

۱۷۰ الگوی احترام به زنان باشید

۱۷۲ تعهدتان را ثابت کنید

## فصل ده

۱۷۵

تمرین‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس

۱۷۵ تمرین ۱: چگونه کاری را امکان‌پذیر کنیم

۱۷۷ تمرین ۲: جالب‌ترین فیلم‌های موفقیت

۱۷۹ تمرین ۳: پنج دقیقه تمرین روزانه برای ایجاد اعتماد به نفس

۱۸۱ تمرین ۴: خودباوری

۱۸۳ تمرین ۵: ما همان چیزی هستیم که باور داریم

۱۸۵

۱۸۷ واژه نامه

۱۹۱ منابع

## سخن ناشر

در میان مخلوقات این انسان است که در بخش کوچکی از زمین قرار دارد ولی بی‌قرار اندیشه‌اش، بی‌کران هستی را در می‌نوردد، می‌کاود و می‌یابد و پس از هر یافتن، شگفت‌زده و پرهیجان، حریص‌تر از قبل برای بیشتر دانستن، به کنکاش می‌پردازد و تنها مرگ است که وی را هم‌آغوش با اقتناع می‌آراماند.

اما در این بستر چالش و کشف و خلق، حضور و سهم آدمیان یکسان نبوده و هرکس بنا به شرایط و ویژگی‌های خاص در فراز و فرود آن ایفای نقش نموده است. صرف‌نظر از دخالت طبیعت در خلق حوادث غیرمترقبه طبیعی، آنچه مسلم است، بشر با نوع حضورش چگونگی سیر تکامل فرهنگی، اجتماعی، علمی و سیاسی زمان خویش را پردازش کرده و به عنوان میراث خویش به آینده‌گان سپرده و تا امروز و آینده ادامه یافته و می‌یابد.

تاریخ بیانگر این واقعیت است که دانش و اطلاعات کنونی همواره حاصل تراوش و نبوغ یک فرد، قومیت، جامعه یا کشور خاص با یک روند و شیب مشخص نبوده است. جوامعی که به لحاظ سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و علمی در دورانی دچار افول بوده بنا به دلایلی صدرنشین اندیشه بشری شده و یا بالعکس دست به گریبان بحران‌های مختلف شده است.

اگرچه این فراز و فرود متاثر از عوامل معدودی است که این مقال محل ورود به آنها نیست، اما امروز روانشناسان و دانشمندان علوم تربیتی و انسانی در بررسی عوامل اثرگذار در روند شکل‌گیری کیفی جوامع برای موضوع اعتماد به نفس به عنوان یکی از عوامل اثرگذار اهمیت ویژه‌ای قائل هستند و برای شکل‌گیری و تقویت آن اهتمام فراوان دارند.

اینکه اعتماد به نفس چیست؟ و از چه زمانی شکل می‌گیرد؟ و تحت تاثیر چه عواملی است؟ و در چه سنی به بلوغ لازم می‌رسد؟ بحثی است بسیار حساس و تخصصی که در حوزه علم روانشناسی و تعلیم و تربیت می‌باشد.

بسیار شنیده شده که می‌گویند علت موفقیت این فرد یا گروه در فعالیت‌های ورزشی، علمی، تجارت و یا سیاست ... اعتماد به نفس بالای اوست و یا بالعکس، عدم موفقیت فرد یا گروهی را ناشی از نداشتن یا ضعف اعتماد به نفس می‌دانند بنابراین می‌توان گفت اعتماد به نفس زیرساخت موفقیت فرد در جامعه می‌باشد و یا پیشرفت یک جامعه در موضوع یا موضوعاتی ناشی از سطح بالای اعتماد به نفس فرد، افراد و یا بخشی از جامعه است که توانستند با استفاده بهینه از سایر مولفه‌های موجود تحولات بزرگی را موجب گردیده یا انجام تغییر را تسریع نمایند. بنابراین به لحاظ کمی به نسبتی که بخش وسیع‌تر جامعه از میزان بالاتر اعتماد به نفس برخوردار باشند آن جامعه موفق‌تر خواهد بود.

در قرون گذشته نیمی از جامعه به دلیل جنسیت، فرمانبردار بی‌چون و چرای نیم دیگر بودند. آنها به دلیل ضعف طبیعی جسمی، ویژگی فیزیولوژیکی، روانی و عاطفی تحت عنوان جنس مونث، باور کرده بودند که باید در خدمت جنس مذکر بوده و صرفاً تامین کننده خواسته‌های آنها باشند، اما با پیشرفت علم و شناخت دقیق‌تر اندیشمندان از انسان به طور عام و زن به طور خاص، حقوق زن در بعضی جوامع به عنوان بخش زیادی از شهروندان مورد توجه واقع شد.

والث ویتمن می گوید: «تمام وجود آدمی بسی شایسته تر است؛ من درباره زن و مرد یکسان می سزایم.» یونگ نیز می گوید: «اگر یک مرد آگاه شود فقط یک مرد آگاه شده است ولی اگر یک زن آگاه شود یک نسل آگاه می شود.»

این نگاه متفاوت به زن و تاثیر آن موجب شد که زن به این باور برسد که می تواند همچون مرد در امور علمی، اجتماعی و غیره حضور یافته و با اعتماد به این که حتی جلوتر از مرد می تواند در تعالی و تکامل خویش و جامعه موثر باشد، با قبول مشکلات بسیار، خویش را از زیر استبداد مرد آزاد نموده با اعتماد به نفس، حضور موثر خویش را به اثبات رساند.

اگر هنوز در کشورهای صنعتی دیده می شود که از زن برای اهداف خاص استفاده ابزاری می شود باید ریشه آن را در بانوانی جستجو کرد که در سطح پایینی از اعتماد به نفس قرار داشته و دچار خودباختگی و یا بعضی آسیب های شخصیتی می باشند.

اگر در گذشته نه چندان دور زنان با پذیرفتن صدمات بسیار حضور خود را در فعالیت های اجتماعی بر جامعه تحمیل می کردند امروز این حضور نه تنها پذیرفته شده بلکه به عنوان یک ضرورت مورد استقبال قرار گرفته است.

اما آنچه به لحاظ آسیب شناسی اجتماعی از جانب پژوهشگران و عالمان علوم اجتماعی و انسانی مورد تامل و توجه جدی است راهکارهای تقویت اعتماد به نفس در دختران می باشد تا آنها را از خودباختگی در برابر ناهنجاری های فرهنگی و اجتماعی مصون داشته و آنها را برای حضور موثر و کارآمد در بخش های مختلف فعالیت های اجتماعی آماده نماید.

کتاب *افزایش اعتماد به نفس دختران* که توسط پژوهشگران و اساتید محترم دانشگاه، خانم دکتر معصومه سامانی و آقایان دکتر علیرضا جعفری و هادی ابوالفتحی تدوین و تالیف گردیده کنکاشی است در شناخت ویژگی های شخصیت دختران و

چگونگی همراهی اولیا و مربیان با آنها در روند رشد و اجتماعی شدنشان تا رسیدن به بلوغ اجتماعی با توجه به هنجارها و ناهنجاری‌های موجود در جامعه است.

کتاب *افزایش اعتماد به نفس دختران* که افتخار چاپ و نشر آن نصیب انتشارات ایده‌نو شده است راهنمایی است بسیار مفید و موثر برای عموم پدران و مادران و مربیان و همه کسانی که به نحوی مسئولیت سرپرستی یا هدایت فرهنگی دختران را بر عهده دارند تا بتوانند با توجه بیشتر به زوایای شخصیتی این عزیزان و نیز شناخت هنجارها و ناهنجارهای جامعه مسئولیت سنگین خویش را در فرایند رشد شخصیتی دختران ایفا نموده تا حاصل زحماتشان بانوانی با اعتماد به نفس بسیار باشند که بتوانند ضمن این که به عنوان همسری دانا در کنار شوهرانشان و مادری مهربان برای فرزندان‌شان باشند و در سمت‌ها و مسئولیت‌های مختلف اجتماعی جامعه را به سوی رشد و تعالی رهمون گردند.

والسلام

سید حسین غضنفری