

اعتماد به نفس

و مهارت‌های اجتماعی

در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان



دکتر احمد پدram

سرشناسه : پدرام، احمد، ۱۳۳۵ -

عنوان و نام پدیدآور : اعتماد به نفس و مهارت های اجتماعی : در کودکان، نوجوانان و

بزرگسالان / مولف احمد پدرام. مشخصات نشر : اصفهان : ترانه پدرام، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۸۴ ص. : جدول. شابک : ۳-۷-۹۵۴۸۸-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران متفاوت به چاپ رسیده است.

موضوع : اعتماد به نفس

موضوع : اعتماد به نفس در کودکان

موضوع : اعتماد به نفس در نوجوانان

رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ پ ۴ الف / BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۶۶۶۹۷

اعتماد به نفس و مهارت های اجتماعی

در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان

نویسنده: احمد پدرام

ویراستار: ربه بندی دیویی

انتشارات: ترانه پدرام

مجری تولید: مؤسسه چاپ و نشر دلام

طرح جلد: نفیسه میرفندریکی

نوبت چاپ: هفتم / اول ناشر

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۵

تعداد صفحات / قطع: ۱۸۴ / رقعی

شابک: ۳-۷-۹۵۴۸۸-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه



آدرس: اصفهان: خ شیخ صدوق شمالی

حد فاصل چهارراه نیکبخت و شیخ مفید

ساختمان سرو - طبقه اول

۰۳۱-۳۶۶۴۱۴۲۲-۳



نشر و پخش کتاب

رسنفا دی علمتدا

فهرست مطالب

۵	
۷	فصل اول: اعتراف به نفس، عزت نفس در ما و فرزندان ما
۱۷	فصل دوم: آغاز خرداگاهی و چگونگی شکل گیری خودپنداره
۲۵	فصل سوم: اعتدال به نفس و نگرش های خانواده
۴۱	فصل چهارم: انواع عزت نفس
۶۵	فصل پنجم: فرضیه های موثر بر اعتدال به نفس
۷۵	فصل ششم: فردیت و تعلق در فرزندان
۹۱	فصل هفتم: راهکارهایی برای افزایش اعتدال به نفس در کودکان
۹۷	فصل هشتم: هنر برقراری ارتباط
۱۰۳	فصل نهم: اجتماعی شدن و نقش روابط
۱۲۵	فصل دهم: چگونگی و مراحل رسیدن به مهارت های اجتماعی
۱۵۳	فصل یازدهم: جرئت ابراز وجود و کمرویی و پررویی در کودکان و نوجوانان
۱۶۵	فصل دوازدهم: احساسات و هیجان های ما
۱۸۴	منابع:

من کی ام؟ هیچ، رها، هیچستان

ذرة ای، طالب روی جانان

در بن جان پر آشوب و پر دغدغه، آیا چون پدر و مادر من در رشد اعتماد به نفس من خفاهای غفلت‌هایی داشته‌اند دیگر آمیدی به بهبود این اعتماد به نفس و احترام خود نیست؟

ارسطو معتقد است انسان نه با زاده می‌شود، یک بار از مادر و یک بار از خودش پس بر ماست که از امروز تحول جبران نقص‌های اعتماد به نفس خود باشیم و بر عزت نفس خویش بیافزاییم و پدر و مادر را عامل همه‌ی مشکلات خود ندانیم. البته افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی به معنای مواجه نشدن با خطرات اجتماعی نیست بلکه مقابله را پخته‌تر و گزند و آسیب را کاهش می‌دهد.

من که هستم؟ چقدر خودم را قبول دارم؟

فرزند من کیست و به کدام سمت می‌رود؟

هدفش چیست؟

چقدر خودش را باور دارد؟

چقدر خانواده‌اش را قبول دارد؟

من چه کمکی به خودم می‌توانم بکنم؟

به دیگران چه کمکی....؟

اعتماد به نفس و عزت نفس شالوده‌ی شخصیت و از بحث‌های اساسی در امر تربیتی و مشاوره و روان‌درمانی است. در طول نزدیک به ۲۵ سال مشاوره و روان‌درمانی و

جلسات متعدد آموزش و سخنرانی و سال‌های بسیاری که در رادیو و تلویزیون، کارشناسی برنامه‌های گوناگونی را داشته‌ام همیشه بحث‌های تربیتی و مخصوصاً کاربردی در زمینه‌ی «اعتماد به نفس» از برنامه‌های پر طرفدار بوده و سؤال‌ها و پاسخ‌های به آن، داغ بوده است. نسبی بودن اعتماد به نفس و از طرفی تعریف‌های مطلق گرایانه‌ی مراجعین و مخصوصاً پدر و مادرها از اعتماد به نفس و قدرتمند پنداشتن و بی‌عیب دانستن افراد دارای اعتماد به نفس، نگارنده را بر آن داشت که فکر این کتاب را در سر بیروان.

بکتاب جالب توجه، غفلت پدر و مادرها و حتی مدرسه‌ها در ارتباط با رشد مهارت‌های اجتماعی و عادات و رفتار (اخلاقی) بچه‌ها بود، که پایه‌ی اعتماد به نفس و عزت نفس را تشکیل می‌دهد. مهارت‌هایی که در مجموع مهارت‌های زندگی را تشکیل می‌دهند. نوشتن از مهارت‌های زندگی کار آسانی نیست. مهارت در شناخت خود، چگونگی ارتباط با دیگران، برخورد با مشکلات درون فردی و بین فردی، عوامل پرخطر دوران بلوغ، برخورد با جنس مخالف، بوده به دانشگاه و محیط کار و چالش‌های آن، همسرگزینی و مهارت‌های ارتباطی، احباب، حتی مهارت‌ها و مراقبت‌های جنسی، همگی، نیاز به آموزش و توجه و رعایت دارند. این مهارت‌ها در بستر یک رشد اخلاقی مناسب قابل اجرا می‌باشند.

کتاب دارای کاستی‌های فراوانی است. آنچه در باب کتاب شد مثل دیگر دفعات لطف مراجعان و پدر و مادرهای کودکان و نوجوانانی برده است که به دنبال کتابی برای چاره جویی بوده‌اند. اساتید ارجمندی نیز به این کار تشویق نمودند که از لطف آنان سپاسگزارم. امیدوارم خوانندگان کتاب با نظرات خود نگارنده را در کتابخانه ناقص‌ها یاری نمایند.

دکتر احمد پدram

متخصص روان‌شناسی

 Ahmad_Pedram1335@yahoo.com

 @Ahmad_pedram

 www.espadana-pedram.org

 Dr.Ahmad Pedram