

اعتماد به نفس و خانواده

صدیقه السادات باقرپور

سروناز باقری

www.ketab.ir

سرشناسه: باقرپور، صدیقه سادات، ۱۳۳۷ -

عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس و خانواده/ صدیقه سادات باقرپور، سروناز باقری.

مشخصات نشر: ساری: انتشارات مهوین، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۸۳ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۶۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: تربیت خانوادگی

موضوع: *Domestic education

موضوع: اعتماد به نفس در نوجوانان

موضوع: Self-confidence in adolescence

موضوع: رفتار والدین

موضوع: Parenting

موضوع: والدین و کودک

موضوع: Parent and child

شناسه افزوده: باقری لیلی، س.ز.، ۱۳۷۳ -

رده بندی کنگره: HQ

رده بندی دیویی: ۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۳۰۱۵۲



انتشارات مهوین

ساری-دخانیات-بازارمتین-لاین ۱ - پ ۱۱۲، تلفن: ۰۹۱۱۷۷۴۴۹۶

پست الکترونیکی: ashraf.mahvin@yahoo.com

اعتماد به نفس و خانواده/ صدیقه سادات باقرپور- سروناز باقری

طرح جلد: حسین جعفری

چاپ: تایماز، تهران

نوبت و سال چاپ: نخست، ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۶۶-۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای انتشارات مهوین محفوظ است.

فهرست مطالب:

- ۱۳.....مقدمه
- بخش ۱. نقش همسران در پرورش اعتماد به نفس در یکدیگر.....۱۵
- ۱۵.....همسر منزوی
- ۱۶.....پسند: گونه از رفتارهای اشتباه در رابطه با همسر منزوی
- ۱۶.....جبران بیش از اندازه
- دست کم گیری خود.....۱۶
- انکار کردن.....۱۷
- ۱۷.....راهکارهای تقویت اعتماد به نفس در همسر منزوی
- یادداشت کنید.....۱۷
- واکنش نشان دهید.....۱۷
- احساس خود را برای همسر فاصله گرفته توضیح دهید.....۱۸
- مترصد حمایت شوید؛ اما از آن به درستی استفاده کنید.....۱۸
- نگرانی‌های خود را مطرح کنید.....۱۸
- هر روز از خودتان سؤال کنید.....۱۹
- مشکل پیش آمده را همان روز مطرح کنید.....۱۹
- روی نکته‌های مثبت تمرکز کنید.....۲۰
- به همسرتان احترام بگذارید.....۲۰
- تمرین کنید.....۲۱

- بخش ۲. نقش والدین در تقویت اعتماد به نفس در فرزندان..... ۲۳
- گروه‌های مختلف والدین و تأثیر تربیتی آنها در فرزندان..... ۲۳
- والدین بی تفاوت ۲۳
- والدین کمرو ۲۴
- والدین مشاجره‌گر ۲۵
- والدین بی اعتماد ۲۵
- والدین خودخواه ۲۶
- والدین بی تدبیر ۲۶
- والدین سخت گیر ۲۷
- اکنون حق انتخاب دارید..... ۲۸
- راهکارهایی برای پرورش اعتماد به نفس در فرزندان..... ۳۰
- رفت و آمدهای فامیلی را به فرزندان به ایجاد کنید..... ۳۰
- به پندارهای نوجوانان احترام بگذارید..... ۳۰
- به اختصاصی بودن اتاق و لوازم نوجوان احترام بگذارید..... ۳۱
- بگذارید مسئولیت‌هایش را به روش خودش انجام دهد..... ۳۱
- هنگام برنامه‌ریزی فعالیت‌ها و تعیین هدف‌ها به پندارهای تمام..... ۳۱
- از نوجوان بخواهید که خانواده‌تان را از استعدادهای خود..... ۳۲
- در برنامه‌ریزی تا حد امکان دموکراتیک عمل کنید..... ۳۲
- به عملکرد خوب پاداش دهید..... ۳۲
- از چشم دیگران به فرزندتان نگاه کنید..... ۳۳

- عزت نفس فرزندان را پرورانید..... ۳۳
- ضرورت تقویت عزت نفس در فرزندان..... ۳۳
- چهار شرط عزت نفس ۳۴
- (۱) همبستگی..... ۳۴
- چگونه با نوجوان دچار کمبود حس همبستگی ارتباط برقرار کنیم؟..... ۳۵
- به او توجه کنید..... ۳۵
- محبت، تان را رگفتار و کردار نشان دهید..... ۳۶
- در صحبت با نوجوان صبر داشته باشید..... ۳۷
- به روابط او با دوستانش احترام بگذارید..... ۳۷
- زمینه آشنایی او را با دوستان و همسالان فراهم کنید..... ۳۸
- به طرز تفکرش در لباس پوشیدن و رفتارها پی ببرید..... ۳۸
- نوجوان تان را در احساسات خود سهیم کنید..... ۳۹
- علائق و سرگرمی‌ها و... خود را با او در میان گذارید..... ۳۹
- گاه‌گاهی برای نوجوان تان کار خاصی انجام دهید که..... ۳۹
- چند ساعت را به نوجوان تان اختصاص دهید..... ۴۰
- (۲) بی‌همتایی..... ۴۱
- چگونه با نوجوان دچار کمبود حس بی‌همتایی ارتباط برقرار کنیم؟..... ۴۲
- به قریحه‌ها و ویژگی‌هایش توجه و آنها را تأیید کنید..... ۴۳
- او را به بیان افکارش تشویق کنید..... ۴۳
- جنبه‌های مثبت اندیشه‌ها و رفتارهایش را پیدا و..... ۴۳

- ۴۳ - - تجربه اندوزی ضروری نوجوان را در مورد حرفه.....
- ۴۴ (۳) قدرت.....
- ۴۵ (۴) الگوها.....
- ۴۶ - روش های تقویت اعتماد به نفس از طریق الگوپذیری.....
- ۴۶ - - فراهم کردن زمینه آشنایی با افراد برگزیده.....
- ۴۶ - اجازه مقابله با توقعات جامعه.....
- ۴۷ - - - ک، ماحرا (اجازه).....
- ۴۸ - - بها دادن به خودتان.....
- ۵۰ - - ایجاد وابستگی سالم.....
- ۵۰ - - انواع وابستگی.....
- ۵۰ - - الف: وابستگی بیش از اندازه کودک به دیگران.....
- ۵۰ - - - رفتارهای والدین که به وابستگی فرزندان.....
- ۵۰ - - - حمایت بیش از اندازه.....
- ۵۱ - - - اقتدارگرایی.....
- ۵۱ - - - فشار زود هنگام برای رسیدن به استقلال.....
- ۵۱ - - - راههای مقابله با وابستگی بیش از اندازه به دیگران.....
- ۵۱ - - - محدودیت ایجاد کنید.....
- ۵۲ - - - بر عزت نفس فرزندان بیفزایید.....
- ۵۲ - - - نمایشات نابالغانه را خاموش کنید.....
- ۵۳ - - - ب: وابستگی بیش از اندازه کودک به خود (انزوا).....

- عوامل انفصال و گوشه گیری فرزندان..... ۵۳
- انکار احساسی یا رد کردن صمیمیت..... ۵۳
- خصومت پنهان..... ۵۴
- مواردی که فرزند فاصله گرفته از آنها احتراز می کند..... ۵۴
- راههای مقابله با وابستگی بیش از اندازه به خود..... ۵۵
- انکار نکنید..... ۵۵
- کاری صریح دهید..... ۵۵
- پیگیر باشید..... ۵۶
- ج: وابستگی سالم..... ۵۷
- بخش ۳. نقش خواهرن و برادران در تقویت اعتماد به نفس در..... ۵۹
- راهکارهای استحکام روابط خواهر و برادران..... ۶۰
- با آنها صحبت کنید..... ۶۱
- ناهارتان را با آنها میل کنید..... ۶۱
- با یکدیگر به سفر یا گردش بروید..... ۶۱
- مناعت طبع داشته باشید..... ۶۲
- علایق مشترکتان را کشف و آنها را تقویت کنید..... ۶۲
- به خواهر و برادرتان، خالصانه عشق بورزید..... ۶۲
- چالش های روابط خواهر و برادری..... ۶۳
- الف: وابستگی بیش از اندازه..... ۶۳
- رفتارهای ناشی از وابستگی بیش از اندازه خواهر و برادری..... ۶۳

- ۶۳ - - اتحادهای خواهر و برادر بیش از اندازه وابسته.....
- ۶۴ - - مقاومت مبتنی بر وابستگی بیش از اندازه.....
- ۶۴ - راهکارهای مقابله با وابستگی‌های بیش از اندازه.....
- ۶۴ - - قدم اول: رفتار خود را شناسایی کنید.....
- ۶۶ - - قدم دوم: برای رفتار خود محدودیت ایجاد کنید.....
- ۶۶ - - - به یکدیگر آزادی عمل بدهید.....
- ۶۷ - - - سر دانه کاری انجام دهید.....
- ۶۷ - - مناسب کلام و صحبت‌های خود باشید.....
- ۶۷ - - - مرزبانی را بپذیرید.....
- ۶۷ - - - برنامه‌ریزی کنید.....
- ۶۸ - ب: فاصله گرفتن بیش از اندازه.....
- ۶۸ - رفتارهای ناشی از فاصله گرفتن بیش از اندازه.....
- ۶۸ - - رقابت با خواهر یا برادر.....
- ۶۹ - - - راهکار.....
- ۶۹ - - وحدت برادران و خواهران فاصله گرفته.....
- ۶۹ - - - راهکار.....
- ۷۰ - - مقاومت ناشی از فاصله گرفتن.....
- ۷۰ - - - راهکار.....
- ۷۱ - - دشواری در ایجاد ارتباط مجدد میان خواهران و برادران.....
- ۷۱ - - - راهکار.....

- بخش ۴، نقش فرزندان در پرورش اعتماد به نفس در والدین.....۷۳
- راههای مقابله با رفتارهای بیش از حد وابسته والدین به فرزندان...۷۴
- رفتار تان را بشناسید.....۷۴
 - به انگیزه توجه کنید.....۷۴
 - موضوع را علنی کنید.....۷۴
 - مقاوم، اما مهربان باشید.....۷۵
 - رفیق، قلاب ریزی دوباره کنید.....۷۵
 - به دل‌های مربوط به گذشته‌ها اشاره کنید.....۷۵
 - الگوی آشنایی.....۷۶
 - رفتارهای سرشار شده را تشویق کنید.....۷۷
 - عکس مطلب را بنویسید.....۷۷
 - از وابستگی‌های جبران‌کننده حمایت کنید.....۷۷
 - سخن آخر.....۷۹
 - فهرست منابع.....۸۳

هر کدام از ما با افرادی زندگی می‌کنیم و احتمالاً به نوعی دارای وابستگی‌هایی نسبت به آنها هستیم که مهم‌ترین آنها وابستگی عاطفی است. وابستگی عاطفی امری است غریزی که از دوران زردادی همراه هر فردی است. در حقیقت احساسات از طریق نوازش‌های کودکانه، تماس پوستی، عاطفی و رابطه چشمی از والدین به فرزندان منتقل و وابستگی عاطفی را شکل می‌دهد؛ اما اگر این وابستگی در سالهای بعدی زندگی ادامه یابد، موجب اختلالات عاطفی و رفتاری شده و در زندگی آینده افراد تأثیراتی سوء در بر خواهد داشت. بدین معنا زمانی که این افراد بزرگ می‌شوند و ازدواج می‌کنند، ابتدا با هراسان‌شان و سپس در دوران سالمندی به فرزندان‌شان وابسته شده و مشکلات فراوانی برای خود و اطرفیان‌شان به وجود خواهند آورد. در این میان نقش مهمی که هر یک از افراد خانواده در ایجاد و تقویت اعتماد به نفس در قبال یکدیگر دارند را برای رفع این وابستگی‌ها نمی‌توان نادیده گرفت. این کتاب به بیان چگونگی ایجاد و تقویت اعتماد به نفس در بین اعضای خانواده می‌پردازد.