

به نام خدا

اعتماد به نفس در دانش آموزان

مولفان :

حکیمه شمسی نژاد راوری

زهرا نوروزی تاج الدین

زهرا حصاری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: شمسی نژاد راوری، حکیمه، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس در دانش آموزان/ مولفان حکیمه شمسی نژاد راوری،
زهرا نوروزی تاج‌الدین، زهرا حصاری.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۹۴ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۳۶-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۳ - ۹۴.
موضوع: اعتماد به نفس در کودکان
شاگردان -- روان‌شناسی
شناسه افزوده: نوروزی تاج‌الدین، زهرا، ۱۳۴۴-
شناسه افزوده: حصاری، زهرا، ۱۳۷۰-
رده بندی کنگره: BF۷۲۳
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۲۶۱۴۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اعتماد به نفس در دانش آموزان
مولفان: حکیمه شمسی نژاد راوری - زهرا نوروزی تاج‌الدین - زهرا حصاری
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زبرجد
قیمت: ۷۶۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۳۶-۸
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

| صفحه | عنوان |
|------|--|
| ۵ | اعتماد به نفس |
| ۵ | تعریف جامع اعتماد بنفس |
| ۶ | تعاریف دیگر اعتماد به نفس از نظر روانشناسان |
| ۶ | انواع اعتماد به نفس |
| ۸ | آیا همه افراد اعتماد به نفس دارند؟ |
| ۹ | اهمیت اعتماد به نفس |
| ۹ | مزیت های اعتماد به نفس |
| ۱۱ | آیا فرزندان والدین سخت گیر، اعتماد به نفس دارند؟ |
| ۱۱ | خود کارآمدی |
| ۱۲ | چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟ |
| ۱۳ | رابطه اعتماد به نفس با موفقیت |
| ۱۴ | عزت نفس چیست؟ |
| ۱۵ | تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس |
| ۳۳ | مقایسه عزت نفس با اعتماد بنفس و غرور |
| ۴۸ | اهمیت اعتماد به نفس در دانش آموزان |
| ۴۸ | اعتماد به نفس در دانش آموزان |

با استفاده از راهکارهای خاص و طلایی زیر عزت نفس دانش آموزان خود را به اوج

۷۱ _____ برسانید

۹۳ _____ منابع

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به معنی باور به توانایی‌ها و استعدادهایتان برای رسیدن به موفقیت در یک حوزه خاص است. ممکن است شما به خودتان در انجام کارهای شغلی اعتماد داشته باشید یا مطمئن باشید کیک‌های شما یکی از خوشمزه‌ترین کیک‌های دنیاست اما در مورد برقراری ارتباط با دیگران نسبت به توانایی‌هایتان شک داشته باشید.

این احساس در زندگی تمام افراد موفق دنیا نقش بزرگی داشته است. و بیل گیتس، استیو جابز و هزاران نفر دیگر به اهمیت آن اشاره کرده‌اند. یکی از مثال‌های معروف در رابطه با این موضوع زندگی هنری فورد موسس و بنیانگذار شرکت خودروسازی فورد است.

اگر هنری فورد به خودش اعتماد نداشت و روی آرزویش پافشاری نمی‌کرد هیچ‌گاه از کارمند شرکت ادیسون به مدیر یکی از بزرگترین شرکت‌های تاریخ آمریکا تبدیل نمی‌شد.

تعریف جامع اعتماد بنفس

اعتماد به نفس یا self-confidence شرایط روانی است که فرد، با تجربه‌های قبلی خود به توانایی‌ها و استعدادهایش باور و اعتماد داشته و در موفقیت‌آمیز انجام دادن کارها، به خود اطمینان کامل دارد؛ به عبارت دیگر، انسان به خود و توانمندی‌هایش باور دارد و به آنها ارزش و اعتبار می‌دهد.

self-confidence به دو واژه «self» به معنای خویشتن و واژه «confidence» به معنای مقدار اعتمادی که فرد به خود دارد، اشاره می‌کند. این را بدانید که خودباوری، یکی از عنصر های اصلی در پیشرفت و موفقیت یک فرد می باشد.

تعاریف دیگر اعتماد به نفس از نظر روانشناسان

تعریف سیندی پیچ: «اعتماد بنفوس نگرش و قضاوت شما در رابطه با خودتان است».

باربارا دی آنجلیس در تعریف مختصری گفته است، «خودباوری، ایمان به خود غلبه به ترس هایتان است».

جین یودر و ویلیام پراکتور گفته اند، «اعتماد به نفس به معنای خودشناسی است که احترام و ارزش به خود را نشان می دهد».

انواع اعتماد به نفس

تقسیم بندی های متفاوتی از این موضوع وجود دارد. اما یکی از ساده ترین و قابل فهم ترین آن ها تقسیم بندی آن به کوتاه مدت، کاذب و واقعی است.

۱. اعتماد به نفس کوتاه مدت

این نوع اطمینان به مدت طولانی در شما باقی نمی ماند. ممکن است شما بعد از انجام یک عمل خاص تا مدت کوتاهی به خودتان اطمینان پیدا کنید اما وقتی دوباره مجبور به انجام آن شود استرس بگیرید و اعتماد خود را از دست بدهید. این مدل از اعتماد به نفس از عوامل قوی ریشه نمیگیرند و باید برای ماندگار شدن آن ها تلاش کرد.

۲. اعتماد به نفس کاذب

افراد با اعتماد به نفس کاذب به شدت درگیر ظواهر هستند و سعی میکنند خود را قوی و بدون مشکل نشان دهند. در حالی که این احساس واقعی نیست و حتی مشکلات بسیار زیادی را برای صاحب خود ایجاد میکند. در حقیقت اعتماد کاذب همان حس بی اعتمادی است اما با ظاهر خوب.

۳. اعتماد به نفس متعادل

این نوع از اطمینان به خود، بهترین نوع آن است که در شما ماندگار است و فواید بسیار زیادی برایتان دارد. شما از طریق تکرار و کسب تجربه میتوانید این ویژگی را داشته باشید. هیچکس نمیتواند بر روی این حس قیمتی بگذارد چون سرچشمه بسیاری از موفقیت های زندگی همین نوع از اعتماد به نفس است.

اگر شما بخواهید خودباوری را درون خودتان پرورش دهید، ابتدا باید توانایی و باور هایتان را شکل دهید و برای این کار لازم است با انواع آن آشنا شوید.

۱. عاطفی

۲. روحی

۳. رفتاری

عاطفی

یکی از انواع اعتماد بنفس است که ریشه در احساسات و عواطف شما دارد. این ویژگی عبارت است از کنترل کافی و مناسبی که باید روی عواطف و احساسات خودمان داشته باشیم و بدانیم در هر شرایطی، باید چه رفتاری را از خود نشان دهیم.

برای پرورش باور هایتان بهتر است احساساتتان را کاملاً بفهمید و درک مناسبی از آن داشته باشید تا بتوانید در شرایط غم و اندوه با دیگران رابطه ای دوستانه برقرار کنید.

روحی

ویژگی روحی و معنوی، یکی از مهم ترین موضوعات در این حوضه است. یکی از عوامل اصلی بالا بردن و افزایش خودباوری، همین ویژگی روحی افراد می باشد. اعتماد به مبدأ آفرینش و هدفمند بودن آن، باعث می شود شما احساس کنید که وجودتان در زندگی بیهوده نیست و خلقت شما، هدف و مقصود خاصی دارد؛ در نتیجه باید برای زندگی تان هدفی قرار داده و برای رسیدن به آن، تلاش بسیاری کنید و زندگی تان را به بهترین شکل ممکن بسازید.

رفتاری

ویژگی رفتاری عبارت است از توانایی انجام دادن کارها که به بیانی ساده تر می توان آن را در جمله "من می توانم" خلاصه کرد. این موضوع بدین معنی است که من می توانم هم کارهای سخت و مشکل و هم کارهای ساده و آسان را انجام دهم تا به هدف و آرزوهایم برسم. با تقویت این باور، می توانید اعتماد به نفس خود را افزایش داده و به موفقیتی که دلتان می خواهد، دست پیدا کنید.

آیا همه افراد اعتماد به نفس دارند؟

همه افرادی که در خیابان، خانه، مهمانی و... می بینید حتی کودکانی که تازه به دنیا می آیند، همه و همه دارای اعتماد به نفس هستند. این ویژگی از دوران کودکی در ۱۴ ماه اول زندگی شکل می گیرد. حال این سوال پیش می آید که اگر همه افراد به خودشان را باور دارند چرا موفق نیستند؟

همان طور که می دانید، در جهان هیچ فردی شبیه به دیگری نیست، همین مسئله باعث بسیاری از تفاوت ها شده است. تعداد کمی از افراد اعتماد بنفس را در جهت مثبت و پیشرفت و رشد استفاده می کنند و اکثراً آن را در جهت منفی استفاده می نمایند. این موضوع در دوران کودکی تأثیر بسزایی در رشد خودباوری فرد دارد.

برای مثال فردی که در ذهن خود از عبارات "من می دانم" و "من می توانم" استفاده می نماید، اعتماد به نفس خودش را در جهت مثبت تقویت می کند و در مقابل فردی که در ذهنش از عبارات "من نمی دانم" و "من نمی توانم" استفاده می کند، آن را در جهت منفی رشد می دهد. اگر این افکار از کودکی همراه کسی باشد، تا آخر عمر نیز با او خواهد ماند.

اگر از پایین بودن خودباوری رنج می برید، می توانید با راهکارهایی که دکتر مهدوی نسب برای افزایش اعتماد به نفس بیان کرده اند، مشکل کمبود آن را حل کنید.

اهمیت اعتماد به نفس

اعتماد به خود به طور مستقیم روی موفقیت شما در زندگی تاثیر میگذارد. با داشتن آن شما انگیزه بالایی برای شروع برخی از کارها دارید و استرس کمتری در رابطه با آن ها تجربه میکنید. این احساس از خودشناسی ریشه میگیرد و تلفیق هر دو این موارد شما را در زندگی خوشبخت تر و شادتر میکند. اگر میخواهید در روابط شخصی خود و محیط کار انسان موفق باشید باید به جایگاه و اهمیت این حس در زندگیتان توجه کنید.

مزیت های اعتماد به نفس

هر انسانی در زندگی توانایی، قدرت و استعداد متفاوتی دارد. به همین خاطر است که افراد مختلف به توانایی های مختلفی اعتماد دارند. همه ما انسان ها در یک موضوع مشابه به خودمان اعتماد نداریم.

این تفاوت جزو زیبایی ها و جذابیت زندگی محسوب میشود. فقط باید خودمان و توانایی هایمان را بشناسیم تا بتوانیم در مسیر درستی حرکت کنیم. فکر میکنید داشتن اعتماد به نفس چه فایده ای دارد؟

۱. احساس موفقیت واقعی را تجربه می کند

وقتی از این خصوصیت بهره مند باشید احساس میکنید در زندگی موفق هستید. در واقع شما با استفاده از اطمینانی که به خود دارید برای موفقیت برنامه میریزید و میدانید چگونه از مسیر رسیدن به هدف هم لذت ببرید. با داشتن اعتماد به دنبال رویاهایتان میروید. و در همین هنگام است که احساس میکنید واقعا انسان موفق هستید. چراکه موفقیت چیزی جز در مسیر انتخاب هدف نیست.

۲. به دنبال رشد شخصیتی خود هستند

اگر به خودتان مطمئن باشید میدانید که میتوانید هرروز پیشرفت کنید. همیشه یک نسخه بهتر از شما در انتظارتان است و همیشه چیزی برای یادگیری وجود دارد. یکی از عادات

روزانه افراد موفق این است که در هر لحظه به دنبال یادگیری هستند. این افراد برای رشد شخصیتی خود کارهای زیر را انجام میدهند:

- به دنبال موضوعات جدید می گردند
- کتاب میخوانند
- مستند و فیلم های پر از اطلاعات میبینند
- با انسان های جدید آشنا میشوند
- برای از بین بردن ضعف های خود تلاش میکنند

۳. برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند

خیلی از ما برای شروع یک کار جدید انواع ترس را تجربه می کنیم چون فکر میکنیم ممکن است موفق نشویم. لازم نیست حتما رویای شما بزرگ باشد تا ارزش تلاش کردن داشته باشد شما باید برای رسیدن به هر رویایی بجنگید. اعتماد به نفس باعث میشود شما یک نوع روحیه ریسک پذیری سالم داشته باشید. با داشتن این ویژگی، برای رسیدن به اهداف خود تلاش خواهید کرد و به خاطر انرژی مثبتی که دارید احتمال موفقیت شما بسیار بالا میرود.

۴. مثبت نگر هستند

منفی نگری شما را به هیچ کجا نخواهد رساند. اعتماد به شما آرامش میدهد و باعث میشود بتوانید بدون استرس و منطقی فکر کنید. اگر اعتماد به نفس شما پایین باشد همه چیز را در بدترین حالت خودش خواهید دید و چون فکر نمیکنید بتوانید موفق شوید پس بدترین اتفاق را تصور میکنید و این منفی نگری شما را به نتایج بد میرساند.

۵. روابط عاطفی بهتری با دیگران دارند

افرادی که به خودشان اعتماد دارند، شانس موفقیت بیشتری در روابط اجتماعی خود دارند. آن ها ارتباط چشمی مناسب و زبان بدن خوبی دارند و اغلب مورد توجه دیگران قرار