

بِسْمِ اللَّهِ

النَّوْحِ

روان‌شناسی و مشاوره اعتماده نفس

دکتر مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار



روان‌شناسی و مشاوره اعتماد به نفس

نویسنده: مهدی اسماعیل تبار

ویراستار: محبوبه نقی‌زاده

حروف‌چین و طراح جلد: اعظم راستی



ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مهندس مرتضی جهان‌شاهی

نوبت چاپ: ششم - بهار ۱۴۰۱

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم‌نو

تیراژ: ۵۰۰

سرشناسه: اسماعیل تبار، مهدی، ۱۳۵۲

عنوان و نام پدیدآورنده: روان‌شناسی و مشاوره اعتماد به نفس / مهدی اسماعیل تبار

مشخصات نشر: تهران: اسماعیل تبار، ۱۳۹۸

شابک : ۸-۳-۹۵۷۷۷-۶۲۲-۹۷۸ مشخصات ظاهری : ۲۰۶ ص

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۷۰۸۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۸۲۶۹۹۶ شماره ثبت: ۱۵۶۷۸۱۹

قطع: رقعی

نشانی: خیابان بهشتی - خیابان پاکستان - پلاک ۲۸ - واحد ۳

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۵۴۶۶۹۸-۸۸۷۳۰۲۰۱ کد پستی: ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴



DR_Esmailtaba

آدرس ما در شبکه‌های اجتماعی

www.dresmaeiltabar.com

فهرست

مقدمه	۷
سخن ناشر	۹
پیشگفتار	۱۳
فصل اول	۱۸
اعتماد به نفس چیست؟	۱۹
دلایل بی‌توجهی به اعتماد به نفس	۲۱
خجالت و ترس‌های اجتماعی	۲۵
پیامدها و عواقب خجالت و ترس	۲۶
درمان خجالت و ترس از جمع	۲۷
آدم‌های بدون اعتماد به نفس	۲۹
نشانه‌های اعتماد به نفس بالا	۳۱
عدم موفقیت بانوان در کمبود اعتماد به نفس	۳۶
اعتماد به نفس رمز موفقیت زنان	۳۸
چگونه اعتماد به نفس خوبی داشته باشیم؟	۴۱
اولین دشمن، نداشتن اعتماد به نفس	۵۳
دلایل عدم اعتماد به نفس	۵۶
خودباوری چیست؟	۵۸
چگونه می‌توانیم به خودباوری برسیم؟	۶۳
عزت نفس چیست؟	۶۶
عزت نفس و خودباوری چگونه ایجاد می‌شود؟	۶۹
نشانه‌های افراد با خودباوری زیاد و کم	۷۱
عوامل کاهش عزت‌نفس و خودباوری	۷۳

نظر دانشمندان در مورد عزت نفس.....	۷۶
فصل دوم	۸۰
نقش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان.....	۸۱
شکل‌گیری اعتماد به نفس در کودکان.....	۸۴
شکل‌گیری الگوی اعتماد به نفس در کودک.....	۸۶
دلایل تخریب اعتماد به نفس.....	۸۸
اثر بازی‌های کودکان بر اعتماد به نفس.....	۸۹
راهکارهای تقویت اعتماد به نفس در کودک.....	۹۰
فصل سوم	۹۲
خوب حرف زدن.....	۹۳
ذهن چیست؟.....	۹۶
هوش هیجانی یا EQ چیست؟.....	۹۸
چگونه الگوهای ذهنی‌مان را تغییر دهیم؟.....	۱۰۱
تغییر الگوهای ذهنی.....	۱۰۳
بهبود شیوه زندگی از طریق ناخودآگاه ذهن.....	۱۰۵
خالی کردن ذهن.....	۱۰۷
با ذهن خود چه کنم؟.....	۱۱۰
فراموش کردن گذشته نامطلوب.....	۱۱۲
چگونه گذشته بد خود را فراموش کنیم؟.....	۱۱۶
در گذشته در جا نزنید!.....	۱۲۳
به سوی آینده گام بردارید.....	۱۲۵
جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت.....	۱۲۶
خلاقیت.....	۱۲۸
رابطه مدیریت خلاقیت و اعتماد به نفس.....	۱۳۴
ویژگی‌های افراد خلاق.....	۱۳۶
اهمیت خلاقیت.....	۱۳۹
مدیریت خلاقیت.....	۱۴۲

غلبه بر موانع ذهنی تفکر خلاق.....	۱۴۵
تشخیص خلاقیت.....	۱۴۹
ذهنیت فلسفی.....	۱۵۵
ذهن در فرهنگ روان‌شناسی.....	۱۵۷
مهارت‌های ذهن از دیدگاه فلسفی.....	۱۵۸
ابعاد ذهن یا قوای ذهنی.....	۱۵۹
تاثیر ذهنیت فلسفی بر اعتماد به نفس.....	۱۶۰
تاثیر ذهنیت فلسفی بر زندگی.....	۱۶۴
استفاده از ذهنیت فلسفی در زندگی.....	۱۶۶
فصل چهارم	۱۷۰
اعتماد به نفس در حرف‌زدن.....	۱۷۱
تمرین ساده برای تقویت اعتماد به نفس.....	۱۷۵
من اعتماد به نفس ندارم!.....	۱۷۹
افزایش قدرت بیان با اعتماد به نفس.....	۱۸۲
رابطه موفق اعتماد به نفس می‌خواهد.....	۱۸۶
دلایل کمبود اعتماد به نفس را دور بیندازید.....	۱۹۲
درمان عدم اعتماد به نفس.....	۱۹۷
تکنیک‌های افزایش اعتماد به نفس.....	۱۹۹
منابع.....	۲۰۳

مقدمه

شناخت ظرفیت ذهنی، روانی و رفتاری هر انسانی می‌تواند آینده متفاوت از گذشته با شکست را برای او بسازد. سقراط معلم بزرگ یونان می‌گوید: خود را بشناس، شروع کسب روشن‌گری جدید است. گفت‌وگوی سقراط روشی برای کشف ظرفیت‌های درونی آدمی بوده و هست. هر کدام از ما باید در ۶ زمینه زیر توانمندی خود را درک کنیم:

سلامت: در ۳ جنبه جسمی، معنوی و رفتاری

مدیریت: با برنامه‌ریزی، کنترل و هدفمندی

معنویت: درک زندگی با حضور و الهام‌بخش خالق

پیشرفت: کشف استعداد و توسعه فردی

حقوق: تنش‌ها، تعهدها و مسئولیت‌ها

اقتصاد: کسب و کار و تراز مادی یا اقتصادی

این ظرفیت‌ها باید طی همه عمر توسط ما مورد ارزیابی قرار گیرد. شاید وجود ۴ افسانه افسون‌گر موجب شوربختی آدمی شود. آن افسانه‌های ناراحت‌کننده عبارتند از:

✦ ذهن من اسیر محیط اطراف است.

✦ من نمی‌توانم تغییر مثبت داشته باشم.

✦ در کوچه بن‌بست زندگی مانده‌ام.

✦ بیچارگی را چاره شوربختی خود می‌دانم.

آنچه در کتاب حاضر می‌خواهم به شما یادآوری کنم به داشته‌ها و ظرفیت‌های واقعی وجود شما برمی‌گردد. می‌دانم در طی نزدیک به ۳ دهه

آموزش در مدارس ایران، اسیر مؤسسه‌های کنکور، تست‌زدن، آزمون‌های آزمایشی و کتاب‌های کمک آموزشی بوده‌اید. حداقل حضور و آسیب چنین عملکردی، کم‌توجهی به مفهوم "تربیت نفس" و افزایش مهارت‌های فردی دانش‌آموزان را شامل می‌شود.

موضوع مهم دیگر تاثیر تجربه‌های زندگی دیجیتالی بر شیوه زندگی بشر هزاره سومی است. به باور بسیاری از صاحب‌نظران، اصلی‌ترین آسیب‌های عصر سایبر به مخدوش شدن هویت و شخصیت بشر امروز برمی‌گردد. لایک‌طلبی و شهوت شهرت، انسان به‌سوی تمناهای نفسانی و عشوه‌گری مجازی کشانده است. در این شرایط موضوع عزت و اعتماد به نفس بسیار اهمیت پیدا می‌کند. این که من چقدر ارزش دارم؟ و تا چه میزان می‌توانم به جهت‌دستیابی به اهداف خودم، امیدوار باشم. در واقع موضوع کتاب حاضر به چپستی‌شناسی انسان از توانایی‌های درونی او برمی‌گردد.

زمستان ۹۶

مهدی اسماعیل‌تبار

سخن ناشر

بسیاری از انسان‌ها در زندگی خصوصی، خانوادگی و اجتماعی با شرایطی روبه‌رو می‌شوند که نیاز شدیدی به عرضه توانایی خود دارند. ظرفیت‌های روانی، رفتاری و شناختی اشخاص، وابسته به عوامل مختلف ذاتی و اکتسابی است. توانایی اشخاص در تعامل اجتماعی به کارایی آموزش و نیز مؤلفه‌های بسیاری در طول دو دهه اول زندگی و میزان یادگیری ذهنی و عملی آنها بر می‌گردد. انسان‌ها در موقعیت‌های متفاوت، رفتارها و عملکردهای مختلفی را از خود نشان می‌دهند. هوش اجتماعی و بیانی افراد به خزانه دانش و ظرفیت‌های عینی آنها، در حوزه‌های گوناگون وابسته است.

نکته مهم در سطوح آموزشی مدارس اولیه، متوسطه و آموزش عالی آن است که متأسفانه تمرکز برنامه‌ریزی‌های آموزشی کشور به انتقال مطالب حفظ‌کردنی و مهارت‌های عملی، گفتاری و ارتباطی است. در واقع در اولویت‌بندی‌های آموزشی و محتوای در نظر گرفته شده جهت یادگیری نوجوانان و جوانان ایرانی، توجه شایسته‌ای به توانمندی‌های گفتاری و فهم عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس اشخاص نبوده و نیست. هر کدام از ما برای حرکت از دنیای واقعی به عالم آرمانی خود، نیازمند درک درست از توانمندی‌های شناختی، روانی و رفتاری خود هستیم. افراط و تفریط نسبت به توانایی‌های درونی‌مان، منطقی نیست. اعتدال و میانه‌روی منطقی همراه با نگرش و بصیرت سیستماتیک یک شاخص خردمندانه برای درک ظرفیت‌های ذهنی و رفتاری است. حتماً جمله «خودشناسی،

زمینه خدانشناسی است» را شنیده‌اید؛ خودشناسی درست به مفهوم درک حقیقی از میزان توانمندی‌های یک فرد است.

اگر ما شناخت منصفانه‌ای از انواع هوش نداشته باشیم دچار دو آسیب خود کم‌بینی یا عزت نفس کاذب خواهیم شد. تصمیمات درست، در موقعیت‌های چالش برانگیز رابطه مستقیمی با خودشناسی هر شخص دارد. اعتماد به نفس عالی محصول داشتن پنج مؤلفه مهم زیر است. برای درک بهتر این مساله یک انسان را به مانند یک سازمان تصور کنید؛ سازمانی که باید ویژگی‌های پنجگانه زیر را داشته باشد:

✓ سازمان دانا

✓ سازمان فهیم

✓ سازمان فکور

✓ سازمان یادگیرنده

✓ سازمان هوشمند

اگر یک انسان را مانند سازمانی هدفمند و دارای رسالت تلقی کنیم؛ آن وقت به‌طور حتم دانستن مفاهیم فوق، بسیار اهمیت پیدا می‌کند.

سازمان دانا: آیا سازمان‌های دانایی محور به‌خوبی می‌دانند در کجا قرار دارند؟ به کجا می‌خواهند بروند؟ و چگونه این حرکت انجام می‌شود؟ در واقع اگر فردی بخواهد بداند که دانا هست یا خیر باید توجه کند که آیا او قابلیت‌های خود را به‌خوبی می‌شناسد؟ آیا می‌داند چگونه باید از این منابع و قابلیت‌ها بهره بگیرد؟ آیا آنها می‌دانند که چگونه باید دانایی‌های افراد را به دانایی‌های اجتماعی تبدیل کنند؟ انسان دانایی محور، دارای

یک‌سری ویژگی‌های مهم است که می‌تواند خلأهای دانایی خود را مورد شناسایی قرار داده و کمبودهایش را برطرف سازد.

سازمان فهیم: همان‌طور که اشاره شد انسان فهیم می‌تواند پدیدآورنده سازمان فهیم باشد. این سازمان، معتقد به قوانین اسطوره‌ای و ارزش‌های فرهنگی قوی است.

سازمان فکور: نقطه عطف و فصل مشترک سازمان فکور، این است که آنها کار را مجموعه‌ای از مسائل موردنیاز برای حل مشکلات می‌بینند. همان‌طور که اشاره شد برای یک فرد برخورداری از این ویژگی‌ها، موجب تبدیل شدن آنها به انسان هوشمند و دارای اعتماد به نفس مطلوب می‌شود. هر انسان هوشمند با درک درست توانایی‌های خود بر عملکرد گفتاری و رفتاری خود می‌افزاید. دانش و مهارت هر شخص، در واقع زیربنای شناخت حقیقی او از ظرفیت‌های درونی و اعتماد به نفس مطلوب است. انسان هوشمند برای دستیابی به اهداف خود بر اساس دانشی که از محیط داخلی و خارجی دارد، سازگاری مطلوب را به‌وجود می‌آورد. پس انسان هوشمند، یک انسان یادگیرنده است که در همه شرایط، نیاز به آموزش مستمر و یادگیری دانش را برای خود مهم تلقی می‌کند.

سازمان یادگیرنده: این نوع از سازمان یا افراد هر تجربه کاری، شخصی و اجتماعی را فرصتی برای بهبود مدل‌های یادگیری در نظر می‌گیرند. این سازمان‌ها، تبادل افکار و تجربه را جهت ارتقا خود، مورد توجه و تشویق قرار می‌دهد. انسان یادگیرنده، از همه ظرفیت‌های درونی و مشارکت همه

حیطه‌های ذهنی، روانی و رفتاری در مسیر اهداف و تعالی خود استفاده می‌کند.

سازمان هوشمند: همان‌طور که اشاره شد، انسان هوشمند از همه دانش خود برای توسعه و پیشرفت خردمندانه بهره می‌گیرد. انسان هوشمند، درک منطقی و عقلانی نسبت به ظرفیت‌های خود داشته و از اعتماد به نفس مطلوبی برخوردار است. به همین جهت چنین انسانی کمتر با مشکلات خود دچار تنش و چالش می‌شود. توانایی بالا و شگفت‌انگیز در تاب‌آوری ذهنی، روانی و رفتاری به دلیل درک درست فرد از توانمندی‌های خود است.

در این کتاب سعی کرده‌ام برای افراد مختلف، بازشناسی خردمندانه از مفهوم مهم اعتماد به نفس را امکان‌پذیر کنم. بسیاری از دانش‌آموزان دیروز و امروز، به علت‌های مختلفی مانند کم‌توجهی در منزل، مدرسه، محله و اطرافیان نسبت به توانایی‌های درونی خود، احساس کم‌توانی یا خود کم‌بینی را باور می‌کنند. انتظار این است که با مطالعه این کتاب، به بازنگری منطقی از خود و توانمندی‌های مان برسیم.

با احترام

زمستان ۹۶