

اعتماد به نفس

روند شکل‌گیری در فرزندان

دکتر میر محمدولی مجد تیموری

www.ketab.ir

تقدیم به همسر عزیزم خانم دکتر پرویندخت داودیان
و فرزند عزیزم خانم دکتر آدامجد

سرشناسه	مجدتیموری، میرمحمدولی، ۱۳۳۱ -
عنوان و نام پدیدآور:	اعتماد به نفس (روند شکل‌گیری در فرزندان)
مشخصات ناشر:	میرمحمدولی مجدتیموری، تهران: نشر قطره، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری:	۹۶ ص:، ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.
فروست:	سلسله انتشارات نشر قطره، ۸۲۶، روان و زندگی، ۱۰
شابک:	978-964-341-717-8
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبیا
موضوع:	اعتماد به نفس
رده‌بندی کنگره:	۲۵ م الف ۵۷۵/۱ BF
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی:	۱۰۸۷۳۳۶

شابک: 978-964-341-717-8 ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۱-۷۱۷-۸



نشر قطره

اعتماد به نفس

دکتر میر محمدولی مجد تیموری

چاپ اول: ۱۳۸۶

مدیر اجرایی: نینا حمیدی

طراح صفحات و جلد: ایراهیم حقیقی

تصویر روی جلد: با استفاده از نقاشی پل کله

لیتوگرافی: طاووس وایانه

چاپخانه: سارنگ

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

بها: ۱۴۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۲۵ و ۸۸۹۷۳۳۵۱-۲

صندوق پستی ۳۸۳ - ۱۳۱۴۵

ghatreh_pub@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

○ فهرست

- یادداشت ناشر ۷
- مقدمه مؤلف ۹
- اعتماد به نفس چیست؟ ۱۱
- چه کسانی اعتماد به نفس بالا و اعتماد به نفس پایین دارند؟ ۱۳
- اعتماد به نفس چگونه شکل می‌گیرد؟ ۱۵
- چند نوع «اعتماد به نفس» در افراد مختلف دیده می‌شود؟ ۴۵
- چه چیزهایی باعث بالا و پایین رفتن اعتماد به نفس می‌شود؟ ۵۱
- نشانه‌های اعتماد به نفس و آثار آن در رفتار افراد چگونه است؟ ۶۴
- آیا نظارت بر درس خواندن کودکان روی میزان اعتماد به نفس آن‌ها اثر می‌گذارد؟ ۷۱
- آیا اختلال در اعتماد به نفس درمان‌پذیر است؟ ۷۲
- آیا بین خودکشی و اعتماد به نفس رابطه‌ای وجود دارد؟ ۷۴
- چطور بفهمیم که اعتماد به نفس بالا یا پایین داریم؟ ۷۵
- اعتماد به نفس چه ارتباطی با وراثت دارد؟ ۷۶
- کسانی که دروغ می‌گویند چه نوع اعتماد به نفسی دارند؟ ۷۸
- آیا همسران می‌توانند اعتماد به نفس زوج خود را بالا ببرند؟ ۸۱
- آیا ازدواج ما را به اعتماد به نفس بهتر می‌رساند؟ ۸۳
- آیا اعتماد به نفس بالای کاذب افراد روی اعتماد به نفس متعادل دیگران تأثیر می‌گذارد؟ ۸۵

○ یادداشت ناشر

هنگامی جامعه‌ای سالم و متعادل خواهیم داشت که افراد آن جامعه، از سلامت روان برخوردار و در عرصه‌های اجتماعی فعال باشند. انکار کردن نابسامانی‌های روانی افراد جامعه درست نیست. برای اصلاح، نخست باید درد و بیماری را شناخت. در این صورت، درمان سهل‌تر خواهد بود.

در گذشته‌های دور، اندیشمندان و ادیبان، کتاب‌های پند و اندرز می‌نوشتند تا به مردم آگاهی‌های لازم را برای رسیدن به تعادل اخلاقی و روانی ارائه دهند. اما امروزه این پندنامه‌های ارزشمند به تنهایی کافی نیستند.

زندگی در عصر ما، آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد. هر چند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای صحیح نیز ضروری است.

تاکنون در ایران برای حل مسائل و مشکلات فردی و خانوادگی کتاب‌های ارزشمندی در حوزه روان‌پزشکی و روان‌شناسی، ترجمه و منتشر شده است، که بیشتر آن‌ها راه‌حل‌هایی متناسب با فرهنگ‌های غیرایرانی ارائه داده‌اند. لذا صرف ترجمه - حتی علمی‌ترین - متون روان‌شناختی غرب نمی‌تواند راهگشای مشکلات جامعه ما باشد. و ما باید دریافته‌های خود از دانش غرب را با شرایط فرهنگی و میراث

معنوی خود سازگار کنیم تا کلام مان آشنا و راهکارهای درمانی مان مؤثر باشد.

نشر قطره بر آن شده است تا با همکاری روان‌پزشکان و روان‌شناسان برجسته ایرانی مجموعه کتاب‌هایی را با عنوان «روان و زندگی» منتشر کند. مؤلفان این مجموعه با دانش نظری و تجربه‌های بالینی و درمانی مفید، موضوع‌هایی را برای تألیف انتخاب کرده‌اند که در آن مهارت و تجربه ویژه‌ای دارند.

این مجموعه به صورت پرسش و پاسخ و به زبانی ساده تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند با مسائل روان‌شناسی آشنا شوند و آگاهانه با مشکلات روانی برخورد کنند و نیز بدانند که به هنگام بروز مشکل چگونه می‌توانند راهنمایی‌های لازم را از مشاوران دریافت کنند.

نشر قطره بر خود لازم می‌داند از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که در این مجموعه ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری کند.

○ مقدمه مؤلف

روح و روان دو پدیده جدا از هم هستند. روان پدیده‌ای فیزیولوژیک و زیستی است که در ارتباط کامل با سلول‌ها و اندام‌های ما به‌ویژه با سلول‌های مغزی قرار دارد. روح پدیده‌ای خاص و متعالی است، که روان‌پزشکان و روان‌شناسان در آن تخصصی ندارند. کار روان‌شناسان پژوهش دربارهٔ روان و پی بردن به رمز و رازهای آن است.

منظور از توانایی‌های روانی، پدیده‌های فیزیولوژیک سلولی است. به عنوان مثال، هنگام لمس کردن یک گل یا قطعه‌ای فلز، سلول‌های دست ما قادر به درک تفاوت این دو شیء هستند و یا زمانی که با چشمان بسته چیزی را لمس می‌کنیم می‌توانیم آن‌چه را که درک کرده‌ایم، توصیف کنیم. از نظر ما این درک و فهم، نوعی توانمندی روانی است. تمام سلول‌های بدن ما دارای این درک سلولی هستند و درک سلولی کامل ما در سلول‌های مغز مرکزی قرار گرفته است، یعنی در جایی که تمام ادراک از طریق مادهٔ خاکستری مغز پخش می‌شود.

از طریق مادهٔ خاکستری مغز است که ما یکدیگر را می‌شناسیم و دوست داریم. جایگاه دوست داشتن و عشق ورزیدن در مغز است و نه در قلب. ۴۵۰ سال قبل از میلاد، برخی فلاسفه عقیده داشتند که مرکز دوست داشتن در قلب ماست. ارسطو پی برد که مرکز همه چیز مغز است. بنابراین پدیدهٔ روان عمده‌تاً به مغز تعلق دارد. اگر سر ما را از تن جدا کنند و ما یک یا دو دقیقه بدون سر راه برویم، در آن لحظه کوتاه ما هیچ نمود روانی نخواهیم داشت. نه درک، نه فهم، نه احساس و نه عشق.

باید قدر و ارزش آن را دانست. دانش پزشکی، ابتدا تصور می‌کرد سلول‌های مغز به طور مستقل کار می‌کنند. ولی امروز ما می‌دانیم که مغز به کمک ژن‌ها کار می‌کند. این ژن‌ها هستند که به سلول‌های مغز دستور می‌دهند. بعضی از ژن‌ها «روشن» و برخی «خاموش» هستند. مغز از ژن‌های روشن دستور می‌گیرد و کار می‌کند.

دکتر محمد مجد