

جوان و اعتماد به نفس

محمد سبحانی نیا

بوستان کتاب
۱۳۹۵

موضوع:

تعلیم و تربیت: ۱۰۴ (اخلاق و علوم تربیتی: ۱۶۶)

گروه مخاطب:

- تخصصی (طلاب و دانشجویان)

شماره انتشار کتاب: ۱۶۵۱

مسیلسل انتشار (چاپ اول): ۶۵۸۷

سبحانی‌نیا، محمد، ۱۳۴۱ -

جوان و اعتماد به نفس / محمد سبحانی نیا - قم: مؤسسه بوستان کتاب (موسس علم و نشر دفتر تبلیغات اسلامی

حوزه علمیه قم)، ۱۳۸۷.

[۱۹۲] ص - (مؤسسه بوستان کتاب: ۱۶۵۱) (اخلاق و علوم تربیتی: ۱۶۶). تعلیم و تربیت: ۱۰۴.

ISBN 978-964-658-116-7

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Muhammad Sobhaninia, The Young and Self-confidence

ص: ع. به انگلیسی:

کتاب‌نامه: ص. [۱۸۵] - ۱۸۸؛ همچنین به صورت ژیرنویس.

چاپ ششم: ۱۳۹۵.

۱. جوانان و اسلام. ۲. اعتماد به نفس در جوانان - جنبه های مذهبی - اسلام. ۳. عزت نفس نوجوانان -

جنبه های مذهبی - اسلام. ۴. عقده حقارت - جنبه های مذهبی - اسلام. الف. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.

مؤسسه بوستان کتاب. ب. عنوان.

۲۹۷ / ۴۸۳۶

BP ۲۳۰ / ۱۶۵ / ۹ ج ۲ س

۱۳۹۵

جوان و اعتماد به نفس

- نویسنده: محمد سعید حسینی نیا
- ناشر: مؤسسه بستان کتب
- (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)
- چاپ و صحافی: چاپخانه بستان کتب
- نوبت چاپ: ششم / ۱۳۹۵ شمسرگ : ۱۰۰۰ ● بها: ۱۲۰۰۰ تومان

تمامی حقوق © محفوظ است

printed in the Islamic Republic of Iran

- ❖ دفتر مرکزی: قم، خ شهدا (صفائیه)، ص پ ۹۱۷ / ۳۷۱۸۵، تلفن: ۳۷۷۴۲۱۵۴، شماره: ۳۷۷۴۲۱۵۴، تلفن پخش: ۳۷۷۴۲۱۵۴
- ❖ فروشگاه مرکزی: قم، چهارراه شهدا (عرضه ۱۲۰۰۰ عنوان کتاب با هر جلسه ۱۷۰۰۰ شتر)
- ❖ فروشگاه شماره ۲: تهران، خیابان انقلاب، بین وصال و فلسطین، جنب بانک اتومبیل، تلفن: ۸۸۹۶۷۹۲۲
- ❖ فروشگاه شماره ۳: مشهد، چهارراه خسروی، مجتمع یاس، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه آسان رضوی، تلفن: ۲۲۳۳۶۷۲
- ❖ فروشگاه شماره ۴: اصفهان، چهار راه کرمانی، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه اصفهان، تلفن: ۲۲۲۰۳۷۰
- ❖ فروشگاه شماره ۵ (رنگین کمان، فروشگاه کودک و نوجوان): قم، چهارراه شهدا، نیش خیابان رضوی، تلفن: ۳۷۷۴۳۱۷۹
- ❖ فروشگاه شماره ۶: قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، پلاک ۳۷، تلفن: ۹۲-۰۲۵۹۰

اطلاع از تازه های نشر از طریق پیام کوتاه (SMS) یا ارسال شماره همراه خود به ۰۲۱۵۵-۰۲۱۵۵ و یا ارسال درخواست به:

پست الکترونیک مؤسسه: E-mail: info@bustaneketab.com

جدیدترین آثار مؤسسه و آشنایی بیشتر با آن در وب سایت: <http://www.bustaneketab.com>

با قدردانی از همکارانی که در تولید این اثر نقش داشته‌اند:

- اعضای شورای بررسی آثار ● دبیر شورای کتاب: جواد آهنگر ● سروراستار: ابوالفضل طریقه‌دار ● ویراستار: حیدر کریمی ● چکیده عربی: سهیله خائفی ● چکیده انگلیسی: مریم خائفی ● فبها: مصطفی محفوظی ● اصلاحات حروف نگاری: احمد مؤتمنی و احمد اخلی ● صفحه آرا: حسین محمدی ● کنترل نمونه‌خوانی: محمدجواد مصطفوی ● نمونه‌خوانی: شکرالله آقازاد ● کنترل فنی صفحه‌آرایی: سیدرضا موسوی‌منش ● کارشناس طراحی و گرافیک: مسعود نجابتی ● طراح جلد: امیرعباس رحیمی ● اداره آماده‌سازی: حمید رضا تیموری ● اداره چاپخانه: مجید مهدوی و سایر همکاران لیتوگرافی، چاپ و صحافی ● مدیر تولید: عبدالهادی اشرفی.

فهرست

۱۳	مقدمه
	بخش اول: خودباوری
۱۵	واژه‌شناسی اعتماد به نفس
۱۷	تفاوت اعتماد به نفس با خودپسندی
۱۸	اعتماد به نفس و توکل
۲۳	آثار و فواید اعتماد به نفس
۲۳	۱. موفقیت
۲۵	خودباختگی، شگرد دشمن
۲۷	فلسفه خودی
۲۹	۲. پایداری در راه هدف
۳۱	اعتماد به نفس یوسف <small>علیه السلام</small>
۳۲	۳. سلامت روان
۳۵	۴. جلب اعتماد دیگران
۳۶	۵. رشد اجتماعی

- ۳۷ نشانه‌های عدم اعتماد به نفس
- ۳۸ ۱. تردید و دودلی
- ۴۰ ۲. منفی‌بافی
- ۴۱ ۳. خیال‌بافی
- ۴۱ ۴. ترس و عدم اطمینان
- ۴۳ ترس از سخن گفتن
- ۴۴ کودک سخنران
- ۴۵ ۵. اسب‌پدیر
- ۴۵ ۶. خودفریبی
- ۴۶ ۷. ظاهر سازی
- ۴۷ ۸. خود کم‌بینی
- ۴۸ ۹. تقلید کورکورانه
- ۴۹ ۱۰. رقابت ناسالم
- ۵۰ مرد سنت‌گرا
- ۵۳ اعتماد به نفس در سیره بزرگان
- ۵۳ اعتماد به نفس امام حسین علیه السلام
- ۵۴ اعتماد به نفس امام جواد علیه السلام
- ۵۵ اعتماد به نفس بوذرجمهر
- ۵۶ اعتماد به نفس یوسف علیه السلام در ایام نوجوانی
- ۵۶ عوامل اعتماد به نفس
- ۵۷ ۱. خودارزش‌مندی
- ۶۱ بوعلی سینا و مرد کئاس

۲. خودشناسی ۶۴
- گنج نزدیک ۶۵
۳. خودپنداره مثبت ۶۶
- چنان باش که از تو حکایت کنند ۶۸
- عقابی که خود را جوجه می‌پنداشت ۷۰
۴. خورد انکابی ۷۱
- ردی که کمک خواست ۷۲
- تواضع مرحوم آقا بزرگ ۷۴
- احساس بیان و ژن ۷۵
- استقلال فکر ۷۶
۵. رویارویی با مشکلات ۸۰
۶. تقویت اراده ۸۶
- روش‌های کاربردی تقویت اراده ۸۹
- الف) ارتباط با خدا ۸۹
- ب) مبارزه با عادت‌های ناپسند ۹۰
- ج) تلقین ۹۲
- د) تمرین ۹۶
۷. صبر و شکیبایی ۹۷
- درسی از کبوتر ۱۰۰
- پشت‌کار سکاکی ۱۰۰
۸. کسب تجارت موفقیت‌آمیز ۱۰۳
۹. تربیت صحیح والدین ۱۰۴

- ۱۰۵ الف) ارتباط صمیمی با فرزندان
- ۱۰۸ ب) آزادی دادن به فرزند
- ۱۱۰ ج) ایجاد دل‌گرمی
- ۱۱۱ د) کاهش انتظارات
- ۱۱۲ ه) قضاوت منطقی

بخش دوم: خود کم‌بینی (آفت اعتماد به نفس)

- ۱۱۳ عقد حقارت و احساس حقارت
- ۱۱۶ نشانه‌های خود کم‌بینی
- ۱۱۹ فراگیر بودن احساس حقارت
- ۱۲۰ جبران حقارت
- ۱۲۱ آثار خود کم‌بینی
- ۱۲۲ ۱. عدم اطمینان به خود
- ۱۲۲ ۲. کم‌رویی
- ۱۲۳ ۳. ناسازگاری و طغیان
- ۱۲۳ ۴. تکبر و فخر فروشی
- ۱۲۴ ۵. انتقام‌جویی
- ۱۲۶ ۶. انزوا و گوشه‌گیری
- ۱۲۷ ۷. اعتیاد به مواد مخدر
- ۱۲۷ ۸. دورویی و نفاق
- ۱۲۷ ۹. دروغ
- ۱۲۸ ۱۰. خیال‌بافی

۱۲۹	۱۱. جرم و خطا
۱۲۹	۱۲. خشونت
۱۳۱	عوامل خود کم‌بینی
۱۳۳	سرچشمه احساس حقارت از نظر کلابارد
۱۳۴	۱. نقص بدنی
۱۳۵	۲. اقامت و لقب زشت
۱۳۵	۳. خرد پنداره ضعیف
۱۳۶	۴. فقر و معرومیت
۱۳۷	۵. تربیت نامناسب
۱۳۸	الف) افراط و تفریط در تربیت
۱۴۲	ب) توبیخ و ملامت بیجا
۱۴۲	ج) اختلاف خانوادگی
۱۴۲	۶. یأس
۱۴۳	۷. ترس
۱۴۴	۸. ارتکاب جرم
۱۴۴	۹. عجز و ناتوانی
۱۴۵	۱۰. شکست و ناکامی
۱۴۶	۱۱. بیکاری
۱۴۷	۱۲. اعتقاد به خرافات و اوهام
۱۴۸	درمان خود کم‌بینی
۱۵۰	۱. تقویت روح ایمان
۱۵۴	۲. دعا درمانی

- ۱۵۵ ۳. خود باوری
- ۱۶۱ ۴. تربیت صحیح والدین
- ۱۶۲ الف) احترام به کودک
- ۱۶۳ ب) پذیرش کودک
- ۱۶۴ ج) رفتار عادلانه با کودکان
- ۱۶۶ د) شرکت در بازی کودکان
- ۱۶۷ ه) محبت و خیرخواهی نسبت به کودکان
- ۱۷۰ ۱) تنبیه تشویق بجا و منطقی
- ۱۷۴ ۲) زاهدی که مکش خانوادگی
- ۱۷۵ ۵. شغل و کار شرافت‌مدانه
- ۱۷۷ ۶. واقع‌بینی
- ۱۸۰ ۷. سعه صدر و صبر در برابر مشکلات

۱۸۵ کتاب‌نامه

www.ketab.ir

مقدمه

سخن از اعتماد به نفس، حدیث خواستن و توانستن است؛ آن گوهر و کیمیایی که هم از یاد حلاله برای رسیدن به آمال و آرزوهای خود بدان نیازمندند.

هرگز نباید مقوله اعتماد به نفس را صفتی برتر دانست، بلکه با توجه به تأثیر آن در سرنوشت انسان، باید از آن با عنوان ضرورت یاد کرد. هر چند اعتماد به نفس از اصطلاح‌های دانش جدید روان‌شناسی است و در این باره، روان‌شناسان کتاب‌های مختلفی به زینت طبع آراسته‌اند و هم‌زمان باعث شده بعضی آن را ارمغان دنیای غرب به جامعه بشری بپندارند؛ اما بررسی مفاهیمی، چون عزت نفس، علوهمت، پایداری، امیدواری، مناعت طبع، بی‌نیازی از مردم، درخواست نکردن از دیگران و غیره در قرآن و حدیث که پایه‌های اصلی اعتماد به نفس را تشکیل می‌دهد به این حقیقت پی می‌بریم که آن مقوله به عنوان سرآمد فضایل روحی در آموزه‌های دینی مطرح بوده است.

با مطالعه آیات و روایات معصومین، درمی‌یابیم که ریشه بسیاری از راه‌کارهای روان‌شناسان در کسب اعتماد به نفس و شیوه‌های پیشنهادی آنان را می‌توان در تعالیم حیات‌بخش اسلام و سخنان حکیمانه پیشوایان دین

جست و جو کرد.

اسلام با درون‌مایه‌های غنی و زندگی‌سازی خود و معرفی الگوها و تأکید بر خودشناسی و کرامت نفس، بزرگ‌ترین درس خود باوری را به بشریت از مغان داشته است.

البته این سخن، به معنای نادیده گرفتن زحمات نویسندگان و نظریه‌پردازانی است که به شیوه علمی به بسط و شرح این مقوله ارزش‌مند پرداخته‌اند، بلکه در حقیقت، پافشاری بر خود باوری دینی و ارج نهادن به میراث گران‌بهای فرهنگ و تمدن کنونی اسلام است. باید با عمق جان دریابیم، دین بهترین بستر برای رشد و تعالی نیروی انسانی است که: «الإسلام یعلو ولا یعلی علیه»^۱ اسلام، از هر مکتب و بینشی بالاتر است و هیچ مکتبی بر آن، برتری ندارد.^۲ باشد که با پاسداری از فرهنگ خودی و هویت دینی جوانان را به برخورداری از اعتماد به نفس، خودباوری و خودارزش‌مندی و زودرنجی‌نمه تارهای وابستگی فراخوانیم و با اتخاذ شیوه‌های تربیتی مطلوب برای آینده‌ای نزدیک، شاهد شکوفایی همه قابلیت‌ها و به فعلیت رسیدن همه ظرفیت‌ها باشیم.

شایان ذکر است که بخشی از آنچه پیش‌روى شماست، در سال ۱۳۸۰ در فصلنامه وزین با معارف اسلامی آشنا شدیم به سورت مقاله‌هایی انتشار یافت و اینک با حذف و اضافاتی تقدیم می‌گردد. امید که صاحب‌نظران و پژوهش‌گران عزیز با راهنمایی‌های خود، بر غنای هر چه بی‌شماران بیفزایند. این مجموعه در دو بخش تنظیم گردیده است: ۱. خودباوری؛ ۲. خودکم‌بینی (آفت اعتماد به نفس).