

شیوه افزایش اعتماد به نفس نوجوانان در خانواده

زهرا افتخاری*

اشاره

اعتماد به نفس به عنوان یک مهارت با آن چیزی که در گفتگوهای عرفی استفاده می‌شود، تفاوت دارد. اعتماد به نفس، واژگانی است که خودکارآمدی^۱ نزدیک‌ترین واژه برای فهم آن است. نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوران زندگی انسان است تا آنجا که امیرالمؤمنین علی علیه السلام قلب نوجوان را همچون زمین، خالی و مساعد می‌داند که هر چه در آن بکاری، همان را درو می‌کنی: «إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ»^۲. بنابراین باید هر آنچه که نوجوان در این دوران به آن نیازمند است، به درستی شناخت و آنگاه او را به ابزار مورد نیازش مجهز کرد. یکی از این ابزار که در تمامی دوران‌های زندگی کمک‌کار اوست و مانع آلوده شدنش به گناه می‌شود، اعتماد به نفس است که باید در این دوران و در تداوم مراحل رشد که از کودکی آغاز شده است، در او تقویت شود و بر اساس یک اعتماد به نفس حقیقی شکل گیرد.

برخی نوجوانان در دوران بلوغ به علت تغییرات جسمانی، دچار تعارضاتی در اعتماد به نفس خود می‌شوند. این تغییرات افزون بر میل طبیعی برای مقبول واقع شدن نزد دیگران، موجب می‌شود افراد خود را با دیگران مقایسه کنند.^۳ از این رو باید این مقایسه‌ها به گونه‌ای مدیریت شود که موجب ارتقای اعتماد به نفس در نوجوان شود و گام نخست این کار نیز باید توسط والدین او صورت گیرد.

* دانش‌آموخته سطح ۳ جامعه الزهراء ع.

1. self efficacy

۲. محمد بن حسین شریف الرضی، نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۳. نادر حاجلو و همکاران، «بررسی آزمایشی تأثیر کمال‌گرایی بر روی تجربه غرور و عزت نفس»، نشریه علوم رفتاری، ص ۱۲.

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس به معنای «باور داشتن به توانایی‌های اکتسابی خود» است که از طریق ارزیابی مداوم شخص از ارزشمندی خویش شکل می‌گیرد.^۱ در این میان برای فهم درست این تعریف، بایسته است به تبیین دو مؤلفه باور و توانایی‌ها پرداخته شود. باور، مفهومی از جنس شناخت است؛ یعنی تا فرد شناخت درستی از خود نداشته باشد، در عمل نمی‌تواند اعتماد به نفس حقیقی را به دست آورد. از این‌رو در گام نخست برای داشتن اعتماد به نفس، باید فرد شناخت خوبی از خود به دست آورد؛ چنانکه امیرالمؤمنین علی علیه السلام خودشناسی را سودمندترین شناخت‌ها دانسته و فرموده است: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ». ^۲ در روایت دیگری از آن حضرت شرط رسیدن به موفقیت، خودشناسی معرفی شده است: «نَالَ الْقَوْرَ الْأَكْبَرَ مَنْ ظَفِرَ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ»؛ ^۳ کسی که موفق به خودشناسی شود، به بزرگ‌ترین پیروزی دست یافته است». مؤلفه دیگری که در شکل دادن به اعتماد به نفس نقش مهمی دارد، توانایی‌ها هستند. توانایی‌ها را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱. توانایی‌های اکتسابی: توانایی‌هایی که از جنس مهارت هستند و می‌توان آن‌ها را با تمرین و تلاش به دست آورد، در این دسته قرار می‌گیرند. بیشتر توانایی‌های ما از این نوع است. با تهیه یک لیست از این توانایی‌ها، می‌توان به تعداد زیاد آن‌ها پی برد؛ توانایی‌هایی همچون خواندن، آموزش، یادگیری، رانندگی و ...
۲. توانایی‌های غیراکتسابی: دسته‌ای از توانایی‌ها نیز هستند که از ابتدای تولد انسان همراه او هستند و نیازی به تلاش و تمرین برای کسب این توانایی‌ها نیست. عدم وجود این دست از توانایی‌ها می‌تواند سبب ضعف انسان و سخت بودن زندگی برای او باشد. شنیدن، دیدن و بسیاری از این نوع توانایی‌ها در این دسته قرار می‌گیرند.

دسته‌بندی انسان‌ها بر اساس دو مؤلفه باور و توانایی

بر اساس مؤلفه‌های بیان شده می‌توان انسان‌ها را در چهار دسته قرار داد:

۱. توانایی دارد، ولی باور ندارد: یک باور جا افتاده و اشتباه در میان مردم، این است که گمان

۱. مهدی ابراهیمی نژاد و محمود سلیمیان، «بررسی رابطه عزت نفس با انگیزه پیشرفت کارکنان»، چشم‌انداز مدیریت بازرگانی، ص ۳۲.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۷۱۲.

۳. همان، ص ۷۲۰.

می‌کنند وجودی منفعل در زندگی دارند و طبق سرنوشتی که از قبل برایشان مشخص شده است، در حال گذر از روزها و شب‌ها هستند. برخی دست روی دست گذاشتن خودشان را به «حکمت الهی» تعبیر می‌کنند، در حالی که تنها تفاوت انسان و حیوان در این قدرت انتخاب و اختیار اوست. هر چند اراده ما در طول اراده خداوند قرار دارد، اما خداوند می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»^۱ به درستی که خداوند سرنوشت هیچ گروهی را تغییر نمی‌دهد، مگر آنکه آنان خود سرنوشت‌شان را تغییر دهند». با استناد به این آیه شریفه، انسان در تغییر سرنوشت خویش نقش اساسی دارد.

حال این سؤال مطرح می‌شود که اولین لازمه تغییر چیست؟ به یقین هیچ چیز به اندازه باور به توانایی‌های خود برای ایجاد تغییرات، حائز اهمیت نیست. تا زمانی که انسان ایمان نداشته باشد که می‌تواند اوضاع را تغییر داد، آیا قدم از قدم برمی‌دارد؟

راهکار افزایش اعتماد به نفس در این موارد، افزایش خودآگاهی این افراد است. گاه این‌گونه نیست که این افراد شناختی درباره استعدادهای خود ندارند؛ بلکه ضمن داشتن شناخت، استعدادهای خود را برای رسیدن به موفقیت کافی نمی‌دانند. از جمله این افراد می‌توان افراد مبتلا به اختلال شخصیت کمال‌گرا (شخصیت وسواسی - جبری) (OCPD)^۲ اشاره کرد. این افراد، کسانی هستند که استعدادهای خود را برای موفقیت کافی نمی‌دانند و از این‌رو برای رسیدن به موفقیت گامی بر نمی‌دارند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت کمال‌گرایی همواره خود را به خاطر نداشتن وضعیت مطلوب سرزنش می‌کنند. مقایسه ناعادلانه، پیشگویی‌های منفی و تفکر همه یا هیچ، بخش دیگری از اندیشه‌های این دست از افراد است.^۳ راه درمان این افراد، مداخلات شناختی برای تعدیل بايدهای ایشان است.^۴

۲. توانایی ندارند، ولی ادعای کاذب دارند: این افراد دارای اعتماد به نفس کاذب هستند. دو دسته از انسان‌ها، دارای این اعتماد به نفس کاذب هستند؛ گروهی که به علت طردشدگی از سوی والدین و دیگران به صورت افراطی توجه‌طلب هستند و گروه دیگر افرادی که به سبب

۱. رعد: ۱۱.

2. Obsessive-compulsive personality disorder

۳. محمدحسین افشاری، با افراد مبتلا به اختلال شخصیت ازدواج نکنید، ص ۱۳۱.

۴. در این مورد می‌توانید کتاب «موهبت کامل نبودن (رهاکردن خود آرمانی و پذیرش خود واقعی)» نگاشته برنه براون را مطالعه کنید.

حقارتی که در شخصیت‌شان وجود دارد، تأییدطلب‌های افراطی هستند. این افراد برای اینکه حقارت و طردشدگی خود را جبران کنند، دست به رفتارهایی می‌زنند که اعتماد به نفس بالایی از خود را به نمایش بگذارند. بهترین راه کمک به این افراد، افزایش مهارت‌های ایشان است. مدیرعامل جوانی که اعتماد به نفس پایینی داشت، ترفیع شغلی یافت؛ اما نمی‌توانست خود را با شغل و موقعیت جدیدش وفق دهد. روزی کسی در اتاق او را زد و او برای آنکه نشان دهد آدم مهمی و پر مشغله‌ای است، تلفن را برداشت و از ارباب رجوع خواست داخل شود. در همان حال که مرد منتظر صحبت با مدیرعامل بود، مدیرعامل هم با تلفن صحبت می‌کرد. سرش را تکان می‌داد و می‌گفت: «مهم نیست، من می‌توانم از عهده‌اش برآیم». پس از لحظاتی گوشی را گذاشت و از ارباب رجوع پرسید: «چه کاری می‌توانم برای شما انجام دهم؟». مرد جواب داد: «آمده‌ام تلفن‌تان را وصل کنم».

۳. توانایی ندارند و ادعایی نیز ندارند: این افراد به‌خاطر اعتماد به نفس پایین دارای رنجش فراوان هستند. علت این اعتماد به نفس پایین را باید در ترس از شکست‌های بسیاری دانست که در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند. یکی از مداخلات مؤثر برای افزایش اعتماد به نفس در این افراد، مداخلاتی در ارتقای توانایی و بهبود باورهایشان است.

۴. توانایی دارند و به توانایی خود باور دارند: این افراد دارای اعتماد به نفس واقعی هستند. در مهارت کسب اعتماد به نفس باید به نوجوان آموخت که می‌تواند جزو دسته چهارم قرار گیرد؛ یعنی هم توانایی‌های خود را بشناسد و هم آن‌ها را باور داشته باشد. نوجوان دارای اعتماد به نفس مطلوب، تمایل به اجتماعی شدن بیشتری را از خود نشان می‌دهد و درباره آرزوهای شغلی خود خوش بین‌تر است و بیشتر دوست دارد با استرس مقابله کند. همچنین اعتماد به نفس بالا موجب افزایش خلاقیت، حل تعارض و روابط میان‌فردی و کاهش بی‌اعتمادی به دیگران می‌شود.^۱

ضرورت وجود اعتماد به نفس مطلوب

یکی از نیازهای مهم در وجود انسان، نیاز به سلامت روان است. همان‌گونه که انسان باید به فکر سلامتی جسم خود باشد، به همان اندازه نیز باید به فکر سلامت روان خود باشد. میان سلامت

۱. سامره شجاعی و همکاران، «بررسی رابطه بین خودشیفتگی با اعتماد به نفس و رضایت شغلی با توجه به نقش میانجی رفتار شهروندی کارکنان در دانشگاه گلستان»، نشریه نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ص ۱۰۴.

و سلامت روان، ارتباط مستقیمی وجود دارد. بارها این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که «عقل سالم در بدن سالم است». این سخن تنها یک ضرب‌المثل ساده در زبان فارسی نیست؛ بلکه مضامین بسیار مهمی را در خود جای داده است. از این‌رو باید به همان اندازه که به سلامت جسم اهمیت داده می‌شود، برای سلامت روان نیز اهمیت قائل شد. یکی از گزاره‌های بسیار مؤثر بر سلامت روان، اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس از طریق واسطه‌هایی که بر آن‌ها مؤثر است، زمینه سلامت روان شخص را مهیا می‌کند. واسطه‌هایی که در پیدایی اعتماد به نفس دخیل هستند، عبارتند از: تقویت ارتباط با خدا،^۱ خودپنداره مثبت،^۲ ادراک موفقیت برتر، دستیابی به هدف، مدیریت استرس، استقامت ذهنی،^۳ افزایش کیفیت ارتباط با دیگران.^۴

خاستگاه اعتماد به نفس

والدین نقش بسیار مهمی در افزایش یا کاهش اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان دارند. از این‌رو باید دقت بیشتری درباره سبک فرزندپروری داشت تا بتوان فرزندان سالمی را تربیت کرد. در واقع فرزندان موفق، حاصل تربیت والدین موفق هستند. فرزندان با اعتماد به نفس بالا و واقعی، نتیجه تربیت درست والدین موفق هستند.

شاخصه‌های والدین موفق در پرورش اعتماد به نفس

برای تربیت نوجوانانی با اعتماد به نفس مطلوب، باید قبل از پرداختن به اعتماد به نفس نوجوان توضیح مختصری درباره ویژگی نوجوان و بحران هویت نوجوان داده شود. بچه‌ها هنگام گذر از دوران کودکی به بزرگسالی، تغییرات گسترده‌ای را در ابعاد مختلف همچون مسائل عاطفی، روحی و روانی، فکری، اجتماعی، شناختی و جسمی تجربه می‌کنند. برای چالش‌های زندگی بزرگسالان از جمله به دست آوردن شغل و کسب استقلال عاطفی و مالی آماده می‌شوند و به دنبال کشف هویت خود و آنچه که هستند و می‌خواهند باشند، می‌روند. از آنجا که کنار آمدن با

۱. محمدرضا شرفی، مشکلات تربیتی را چگونه حل کنیم؟ ص ۸ و ۹.

2. Positive self-concept

۳. زهرا میرصفیان و علیرضا سوادکوهی، «تأثیر ابعاد استقامت ذهنی بر اشتیاق تحصیلی در دانشجویان»، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ص ۷۰.

۴. رمضان حسن‌زاده و همکاران، «بررسی رابطه بین خودپنداره کلی دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی آن‌ها»، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ص ۶.

این مجموعه تغییرات چندان آسان و مسیر پیشرفت نیز هرگز هموار نیست؛ بنابراین سال‌های نوجوانی می‌تواند هم والدین و هم برای فرزندان، دوران بحرانی و چالش‌برانگیز باشد و والدین در این بحران، دو شاخص مهم را در خود پرورش دهند. این دو شاخص عبارتند از: آگاهی از ابعاد مختلف وجودی فرزند خود و توانایی کاربرستی این آگاهی.

۱. آگاهی از ابعاد مختلف وجودی نوجوان

یکی از مهم‌ترین مسائل لازم در تربیت، آگاهی و دانش والدین است. این آگاهی باید در سه حوزه مهم شکل بگیرد. این سه حوزه عبارتند از:

۱/۱. آگاهی نسبت به رشد روانی نوجوان: نیازهای روانی نوجوان در هر دوره‌ای از سنین نوجوانی، متفاوت است. نوع عاطفه‌ای که فرزندان در دوره ابتدایی نوجوانی (۱۱ الی ۱۲ سالگی) بدان نیازمند هستند، با دوران انتهایی نوجوانی (۱۷ تا ۱۸ سالگی) تفاوت دارد.

۱/۲. آگاهی نسبت به نیازهای رشدی نوجوان: یکی دیگر از آگاهی‌های مورد نیاز والدین، داشتن اطلاعات نسبت به نیازهای رشدی نوجوان است. کودک در دوران نوجوانی و به طور خاص در سنین ابتدایی بلوغ، نیازهای زیستی خاصی دارد. در کنار این نیازهای زیستی، نیازهای روانی همچون نیاز به پذیرش و احترام، خودنمایی خاصی از خود دارد.

۱/۳. آگاهی نسبت به هشدارهای بیان‌کننده نیازهای رشدی در سه حوزه رفتاری، کلامی، عاطفی و... والدین باید درباره هشدارهای خاص هر دوره سنی، آگاهی کافی داشته باشند. کودک از سنین یک‌ونیم تا سه سالگی نوعی علامت را به عنوان علامت نیازهای خود بروز می‌دهد. برای مثال گریه، یکی از این نشانه‌هاست. وقتی مقداری به سن او اضافه می‌شود، لجبازی نشان دیگری است که در او نمایان می‌شود. «نه گفتن»، روحیه حسادت و تملک‌گرایی و استفاده از واژه «من»، می‌تواند نشانه‌هایی باشد که در مراحل مختلف سنی خودنمایی می‌کند. این نشانه‌ها، به نوعی گرایش‌های استقلال‌طلبانه کودکان است که اگر از سوی والدین به درستی پذیرفته شود و اجازه تجربه آن به ایشان داده شود، زمینه‌ساز افزایش اعتماد به نفس بالا و واقعی در ایشان می‌شود. در دوره نوجوانی برخی از رفتارهای تند و ارتباط بیشتر با دوستان، می‌تواند بخشی از این علایم باشد که باید با مدیریت درست والدین، زمینه‌ساز افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان شود.

۲. توانایی کاربرستی آگاهی در موقعیت‌های مناسب

آگاهی داشتن به تنهایی نمی‌تواند زمینه‌ساز رشد اعتماد به نفس در نوجوان باشد. از این‌رو در

کنار آگاهی بیان شده، باید کاربست این توانایی نیز در سرلوحه رفتارهای والدین قرار گیرد. اگر دادن مسئولیت در دوره نوجوانی یکی از نیازهای روانی اوست، باید زمینه این مسئولیت‌دهی مهیا شود و با اعتمادی که به او می‌شود، اعتماد به نفس در او شکل گیرد.

بر اساس این دو مؤلفه، والدین در دو دسته قرار می‌گیرند: «والدین آگاه و توانا» و «والدین ناآگاه و ناتوان». والدین آگاه و توانا، در فرایند گرایش‌های استقلال‌طلبانه نوجوان خود تسهیل ایجاد می‌کنند. از دوران کودکی که او می‌خواهد غذا خوردن را آغاز کند، قاشقی مناسب سنین کودکی او در اختیارش قرار می‌دهند تا او بتواند این گرایش استقلال‌طلبانه را در غذا خوردن تجربه کند. آن‌ها به راحتی مانع رسیدن فرزندشان به استقلال نمی‌شوند. وقتی که فرزندشان می‌خواهد کفش خود را پا کند، کفش‌های مناسب و راحتی را برای او تهیه می‌کنند تا او بتواند به راحتی در پوشیدن کفش این تجربه استقلال‌طلبانه را داشته باشد و این مثال‌ها به همه موارد تسری پیدا می‌کند.

این گرایش‌های استقلال‌طلبانه، زمینه‌ساز پیدایی و رشد اولیه اعتماد به نفس می‌شود و با مرور زمان به موارد و تجربیات دیگر در زندگی تسری پیدا می‌کند و بدین سان بر اعتماد به نفس فرزندشان افزوده می‌شود. نوجوان باید از چالش‌گریزی به چالش‌گرایی انتقال داده شود و این امر فقط می‌تواند توسط والدین صورت گیرد.

علایم چالش‌گری عبارت است از:

۱. از شروع نمی‌ترسد. این فرد ترسی از شروع کار جدید ندارد، بر خلاف کسی که چالش‌گریز است. او دوست دارد کاری را که دیگران شروع کرده و انجام داده‌اند، انجام دهد و از اینکه بخواهد کار جدیدی را شروع کند، امتناع می‌کند.
۲. از اشتباه نمی‌ترسد. او بر این باور است که دیکته نوشته نشده غلط ندارد. از این‌رو وقتی دست به کار جدیدی می‌زند، ترسی از این ندارد که اشتباه کند و یا با شکست روبه‌رو شود. بنابراین از مواجه شدن با مشکل ترسی ندارد.
۳. از شکست نمی‌ترسد.
۴. ریسک‌پذیر است. ریسک، بخش جدای‌ناپذیر از تجارب جدید در زندگی است. از این‌رو افرادی که به دنبال چالش‌گری هستند، هرگز از اینکه وارد کاری شوند که در آن ریسک وجود دارد، ترسی ندارند. این، به معنای آن نیست که در زندگی این افراد عقلانیت وجود ندارد؛ بلکه این افراد در عین اینکه عقلانیت را در زندگی خود به کار می‌گیرند، ریسک و تجربه را نیز در فعالیت‌های خود دارند.

۵. امیدوار است.

۶. مثبت‌نگر است.

۷. انتظار پیامد مثبت را دارد.

مراحل تقویت اعتماد به نفس در نوجوان

اعتماد به نفس امری نیست که در یک لحظه در انسان پدید آید. برای پرورش و نیز تقویت اعتماد به نفس در نوجوان، باید مراحل طی شود. این مراحل عبارتند از:

۱. آموزش روانی نوجوان: در مرحله نخست لازم است که تعریف درستی از اعتماد به نفس را برای نوجوان خود تبیین کرد، قلمرو آن را به درستی به او شناساند و مراحل شکل‌گیری آن را به درستی برای او تبیین کرد.

۲. شناسایی وضعیت موجود: باید وضعیتی که نوجوان اکنون در آن قرار دارد، به خوبی برایش تبیین شود. در این مرحله باید «می‌توانیم»‌ها را در او افزایش داد و از «نمی‌توانیم»‌های او کاست. در این مرحله باید لیستی دو ستونه تهیه کرد. این دو ستون که باید توسط او با همراهی والدین تکمیل شوند، عبارتند از: «در حال حاضر می‌توانم» و «در حال حاضر نمی‌توانم». این لیست کمک می‌کند که او به توانایی‌هایی خود احاطه کامل‌تری پیدا کند و درباره چیزهایی که به آن‌ها توانایی ندارد، آگاهی کامل‌تری پیدا کند.

والدین باید به فرزند نوجوان خود اطمینان دهند که این جدول به دست دیگری نمی‌رسد و امری کاملاً محرمانه میان آن‌ها یا مشاور است که در حال گفتگو با او هستند تا بدین وسیله مهارت اعتماد به نفس فرزند را تقویت کنند.

۳. انتخاب اولویت‌دارترین «نمی‌توانم» برای تبدیل به «می‌توانم»: سؤال مهم در این مرحله آن است که معیار برای انتخاب اولویت‌دارترین «نمی‌توانم» چیست؟ جواب این سؤال مشخص و واضح است. والدین باید همان «نمی‌توانی» را که باعث شده است نوجوان بیشترین رنج و دغدغه فکری را داشته باشد، انتخاب کنند. این «نمی‌توانم» باعث شده است نوجوان بسیاری از رنج‌ها بپذیرد و نیز مانع موفقیت او در تحصیل، انتخاب دوست، شیوه زندگی و ... شده و به نقش‌های مهم او در زندگی آسیب زده است.

فردی که در خود توان ارتباط درست با دیگران را نمی‌یابد، باید این ناتوانی را در اولویت قرار دهد؛ چرا که عدم این توانایی می‌تواند آسیب‌های زیادی را برای او و آینده‌اش به همراه داشته باشد. شرایط و نیز علایق نوجوان، معیار دیگری است که در این انتخاب می‌تواند یاری‌رسان او

باشد. دختری که امروز در خانه مادری و پدری است، به زودی خود صاحب خانه‌ای می‌شود که باید در نقش همسر کارهایی همچون آشپزی و ... را انجام دهد. اگر این دختر در خود توانایی آشپزی را باور ندارد و یا در واقع هم ندارد، شرایط به او این مورد را گوشزد می‌کند که لازم است در اولویت‌های خود این امر را مورد توجه قرار دهد.

۴. سنجش ظرفیت‌ها به وسیله ابزارهای روان‌شناسی: آزمون‌های روان‌شناختی، ابزارهایی هستند که می‌توانند در کوتاه مدت، آگاهی‌ها و اطلاعات خوبی را درباره نوجوان به والدین بدهند. برای طی این مرحله والدین باید با استفاده از این ابزارها بسنجند که فرزندشان دارای چه توانایی‌هایی است. بنابراین در این مرحله اگر نوجوان ظرفیت آن توانایی را داشت، والدین می‌توانند به تقویت اعتماد به نفس او پردازند، اما اگر این ظرفیت در او وجود نداشته باشد، باید بینش او را در این مورد تغییر داد. شاید او به این توانایی نیاز ندارد و یا آن توانایی اولویتی در زندگی‌اش ندارد. ممکن است با خیال‌بافی‌هایی که در ذهن خود داشته است، این پندار نادرست را دارد که این توانایی یک امر ضروری در زندگی‌اش به شمار می‌آید. پس والدین باید خودشان یا با کمک مشاور بینش او را اصلاح کنند و یا تغییر دهند. همچنین باید هدف او را متعادل و واقعی‌تر کنند. او باید بداند که رسیدن به موفقیت، تنها با رسیدن به این هدف شکل نمی‌گیرد؛ بلکه بر اساس توانایی‌هایی که در او وجود دارد، باید هدف دیگری را برای رسیدن به موفقیت انتخاب کند. او باید با دیگر استعدادهایش آشنا شود؛ استعدادهایی که یا بدان توجه نداشته و یا به تازگی با آنها آشنا شده است. شاید این استعدادها او را به پله‌های موفقیت برساند.

۵. تقویت اعتماد به نفس در قلمروی هدف و با توجه به تقویت رفتارهایی از او که موجب می‌شود اعتماد به نفس او افزایش یابد.

فهرست منابع

کتاب

۱. افشاری، محمدحسین، با افراد مبتلا به اختلال شخصیت ازدواج نکنید، قم: نشر ماندگار، ۱۳۹۸ ش.
۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه محسن موسوی، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۵ ش.
۳. شرفی، محمدرضا، مشکلات تربیتی را چگونه حل کنیم؟، قم: تزکیه، ۱۳۷۷ ش.

۴. شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم: نشر مشهور، ۱۳۷۹ ش.

مقالات

۱. ابراهیمی نژاد، مهدی و محمود سلیمیان، «بررسی رابطه عزت نفس با انگیزه پیشرفت کارکنان»، چشم انداز مدیریت بازرگانی، دوره ششم، شماره ۲۳ و ۲۴، ۱۳۸۶، ص ۵۲ - ۳۱.
۲. حاجلو، نادر و ناصر صبحی قراملکی و عیسی محمدی، «بررسی آزمایشی تأثیر کمال‌گرایی بر روی تجربه غرور و عزت نفس»، نشریه علوم رفتاری، سال هفتم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۲، ص ۱۰۸ - ۱۰۱.
۳. حسن‌زاده، رمضان و سید حمزه حسینی و زبیده مرادی، «بررسی رابطه بین خودپنداره کلی دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی آن‌ها»، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی، سال هفتم، شماره ۲۴، ۱۳۸۴، ص ۱۸ - ۱.
۴. شجاعی، سامره و منصوره صادقی، منصوره و ملیحه مقصودلو، «بررسی رابطه بین خودشیفتگی با اعتماد به نفس و رضایت شغلی با توجه به نقش میانجی رفتار شهروندی کارکنان در دانشگاه گلستان»، نشریه نوآوری های مدیریت آموزشی، دوره ۱۲، شماره چهارم (پیاپی ۴۸)، آذر ۱۳۹۶، ص ۱۲۱ - ۱۰۳.
۵. میرصفیان، زهرا و علیرضا سوادکوهی، «تأثیر ابعاد استقامت ذهنی بر اشتیاق تحصیلی در دانشجویان»، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره ۲۰، شماره دوم (پیاپی ۷۶)، تیر ۱۳۹۸، ص ۷۷ - ۶۹.