

فرستنده



تهران - ۱۵۱۱۷۳۳۷۶۳
خیابان ولی عصر - بالاتر
از خ شهید بهشتی -
کوچه ی کوزه گر -
شماره ی ۳ - طبقه ی ۲
تلفن و دورنگار
۸۸۷۲۷۷۸۰ و ۸۸۷۱۵۶۵۱
۸۸۷۲۸۳۱۷

info@madarancemrooz.com
www.madarancemrooz.com

گیرنده :

.....
.....
.....
.....

پیام
مام

شماره ی
۱۰۸

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

پاییز ۱۳۹۲
۲۰۱۳
۱۴۳۵

در زمستان امسال پانزده سالگی خود را مرور می کنید.

در سالی که گذشت با توجه به پاره ای مضمیقه ها که تازگی ندارد، همچنان به کار خود ادامه دادیم و فعالیت های تازه ای هم بر آن افزودیم. امیدواریم شما هم با بررسی کارهای موسسه و ارزیابی نظراتتان، همچنان پشتیبان ما در خدمت به خانواده ها باشید.

با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره ای از کان مهر و مدارای اوست

مختصری از فعالیت های موسسه در پاییز

• برنامه های داخل موسسه

- گام مدیریت بر خود جوانان (خانم مریم احمدی)
- گام ارتباط کلامی (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام آموزش کامپیوتر برای مادران (خانم فرحناز مددی)
- ۲ کارگاه ۲ جلسه ای آشنایی با word و ۲ جلسه ای آشنایی با پاورپوینت (خانم فرحناز مددی)
- کارگاه آموزش توالتر رفتن به کودکان (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه نقش عواطف بر تربیت (خانم سهیلا طاهری)
- کارگاه ۲ جلسه ای مدیریت زمان و کارگاه رفتار قاطعانه (خانم ماریا ساسان نژاد)
- کارگاه ۲ جلسه ای حل مسئله و تعارض (خانم مریم احمدی)
- کارگاه ۲ جلسه ای خطاهای شناختی (برای جوانان ۲۰-۳۰ سال) (خانم مریم احمدی)

- ۳ گام رفتار با کودک (خانمها فریبا مقدس زاده، نگین نابت و سهیلا طاهری)
- گام بازی و پرورش کودک (خانم سهیلا طاهری)
- ۲ گام تشویق و تنبیه (خانمها سهیلا طاهری و فریبا مقدس زاده)
- گام رفتار با کودک دبستانی (خانم سهیلا طاهری)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام آمادگی برای فرزندپروری (خانم نگین شهری)
- گام قصه گوئی و کتابخوانی (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام مدیریت بر خود (خانم مریم احمدی)

- ۳ کارگاه والدین و فرزندان (۵-۳ سال) (خانم‌ها سهیلا طاهری، رباب ایران‌پور)
- کارگاه پدران و آمادگی برای حضور فرزند، کارگاه شیردهی به نوزاد، کارگاه ماساژ نوزاد، کارگاه کار فرهنگی با نوزاد، کارگاه خواب نوزاد (خانم نگین شهری)

با برنامه‌های مشترک والدین و فرزندان در موسسه مادران امروز آشنا شوید

برنامه‌ای با عنوان "والدین و فرزندان" به مجموعه برنامه‌های موسسه اضافه شد. این برنامه از پایان آبان ماه، روزهای پنجشنبه هر هفته اجرا می‌شود.

این برنامه‌ها به شکل کارگاهی و با حضور والدین و فرزندان، به طور مشترک انجام می‌شود. در همه برنامه‌ها کارشناس متخصص در آن حوزه حضور خواهد داشت. هدف از برگزاری این کارگاه‌ها، ایجاد فرصت‌هایی برای والدین و فرزندان است تا در آن هم به فعالیت‌های مشترک و خوشایند بپردازند هم موقعیت‌هایی برای رشد همه‌جانبه‌ی فرزندان و تسلط بیشتر والدین به زندگی با فرزند فراهم شود.

روز ۱۹ دی ماه ساعت ۴ به بعد
با یک مهمانی ساده، سالگرد تولد موسسه را جشن می‌گیریم.

برنامه‌های خارج از موسسه

مهد کودک‌ها و مدرسه‌ها

- برگزاری گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده در مهدکودک دنیای رنگین
- برگزاری کارگاه تعیین عواطف بر تربیت با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده در مهدکودک مهرانه
- برگزاری گام رفتار با کودک دبستانی، گام رفتار با کودک و ۲ کارگاه تشویق و تنبیه با کارشناسی خانم‌ها ماریا ساسان‌نژاد و زهرا سلیمانی در پیش‌دبستان و دبستان پسرانه‌ی فرهنگ (منطقه‌ی ۴)
- سخنرانی با موضوع پرورش خودباوری (اعتمادبه‌نفس) با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در دبیرستان پسرانه‌ی مفید (منطقه‌ی ۳)
- سخنرانی با موضوع تربیت جنسی با کارشناسی خانم شیوا موفقیان در دبستان دخترانه‌ی صبا (منطقه‌ی ۴)

سایر مراکز

- شرکت در نمایشگاه و جشن روز جهانی کودک در ورزشگاه هرندی به دعوت شبکه یاری کودکان کار و خیابان
- برگزاری گام رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم مهین هوشمند در فرهنگسرای سرو به دعوت خیریه امام حسن (ع)
- برگزاری گام رشد جنسی کودکان و تشویق و تنبیه با کارشناسی خانم‌ها فرزانه تواناپور و فریبا مقدس‌زاده و برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها در موسسه بازی و اندیشه
- برگزاری سخنرانی با موضوع "ضرورت آموزش در خانواده" با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری

- برگزاری گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم فرخنده صادق‌پور در موسسه‌ی مهر و ماه به دعوت موسسه‌ی رویش و نونهال
- برگزاری کارگاه شیردهی به نوزاد با کارشناسی خانم نگین شهری در هنرکده‌ی بادبادک
- برگزاری کارگاه محیط زیست و خانواده در کانون هموفیلی با همکاری اعضای گروه محیط زیست موسسه مادران امروز
- برگزاری گام فشرده‌ی رفتار با کودک دبستانی، گام رفتار با کودک و کارگاه تقویت اعتمادبه‌نفس با کارشناسی خانم‌ها سهیلا طاهری، زهرا سلیمانی و ماریا ساسان‌نژاد و برگزاری ۷ جلسه راهنمایی خانواده با کارشناسی خانم مریم احمدی در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج)
- برگزاری گام ارتباط کلامی با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و برگزاری ۴ جلسه راهنمایی خانواده در شرکت سازه‌ها
- گفت‌وگو با خانم مریم احمدی در انجمن فرهنگی زنان ۱۳ آبان
- شرکت در همایش علم و توسعه‌ی پایدار در دانشگاه صنعتی شریف به دعوت انجمن ترویج علم
- شرکت در ۲ کارگاه آشنایی با حقوق کودک در سالن اجتماعات انتشارات فنی به دعوت یونیسف و شبکه‌ی یاری کودکان کار و خیابان
- شرکت در نشست ماهانه انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا با موضوع گزارش تجربه‌های نو در روستای پشه‌گان گچساران در زمینه‌ی برپایی کتابخانه با کمک اهالی روستا
- برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها به مناسبت روز جهانی صلح در فرهنگسرای ارسباران به دعوت شورای گسترش فرهنگ و صلح
- برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها به مناسبت هفته‌ی ترویج علم در برج میلاد به دعوت انجمن ترویج علم ایران
- برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها در شرکت مگاموتور (کرج)
- برگزاری نمایشگاه کتاب و معرفی کتاب‌های مناسب به خانواده‌ها در خانه‌ی فرهنگ کاووسیه
- شرکت در نمایشگاه کتاب یاد یار مهربان با همکاری نشر نخستین در محل باغ کتاب

ارتباطات و همکاری‌ها

- با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم: پژوهشکده‌ی وزارت نیرو، شبکه یاری کودکان کار و خیابان، شرکت همراهان آتیه پاسارگاد، کانون هموفیلی، موسسه همنوا، موسسه بازی و اندیشه و موسسه بازی‌درمانی هفت‌سنگ، موسسه مهرطاه‌ها، موسسه فرهنگی آینه جادو

راه دور

- برگزاری همایش سالانه‌ی گروه‌های راه دور در موسسه. این برنامه شامل بخش‌های زیر بود:
- کارگاه نقش رقابت در موفقیت تحصیلی با کارشناسی آقای حمیدرضا عبدالمحمدی
- نشست نمایندگان گروه‌ها برای تبادل نظر و تجربه‌ها و تصمیم‌گیری در مورد برنامه‌های آینده

شهرستان‌ها

- برگزاری گام فشرده‌ی قصه‌گویی و کتابخوانی در قائم‌شهر با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی به دعوت کانون توسعه و همیاری مهدهای کودک قائم‌شهر و حومه و سوادکوه

جلسه‌ی عمومی مهر ماه

کارشناس: خانم دکتر سپیده جولایی

موضوع: آشنایی با بیماری اوتیسم به منظور شناسایی زودرس و مداخله به هنگام بیماران در محیط پیرامون و آموزش رفتار مناسب شهروندان با مبتلایان و خانواده‌های بیماران

خلاصه:

اوتیسم یک بیماری ژنتیکی است که تحت تاثیر عوامل زیست‌محیطی در سال‌های اخیر رشد زیادی داشته است. تعداد مبتلایان به این بیماری در طی ۳۸ سال گذشته ۱۰۰ برابر شده که بدون شک بخشی از این آمار مربوط به تشخیص بهتر توسط پزشکان و مراجعه عموم جهت بررسی مشکلات و علائم این بیماری است. اما گفته می‌شود که احتمالاً نقش آلودگی‌های محیطی در افزایش آمار ابتلا به این بیماری نیز باید در نظر گرفته شود.

اختلال طیف اوتیسم اصطلاح نسبتاً جدیدی در علم پزشکی است (حدود ۷۰ سال پیش برای اولین بار نامگذاری شد). این بیماری به افرادی با ویژگی‌های زیر اشاره دارد:

۱- مشکل در فهم و استفاده از ارتباط کلامی و غیر کلامی
۲- مشکل در تعبیر و تفسیر رفتار اجتماعی که به خودی خود بر توانایی تعامل آن‌ها با کودکان و بزرگسالان تاثیر می‌گذارد.
۳- مشکل در انعطاف‌پذیری در فکر و عمل، رفتارهای کلیشه‌ای در زمینه‌ی ارتباطات کلامی و غیر کلامی باید گفت که بسیاری از این کودکان در حرف زدن تاخیر دارند و حدود ۴۰٪ این اطفال در طول دوران زندگی ممکن است نتوانند صحبت کنند. گروه دیگر پژواک‌گویی دارند و آن‌چه را که شما بیان می‌کنید تکرار می‌کنند.

آنان در فهم ژست‌های بدنی و ارایه آن مشکل دارند و این مسئله، گفت‌و شنود را در یک فرآیند محاوره‌ای برای آن‌ها دشوار می‌کند. در زمینه‌ی درک و رفتار احساسی ادراک رفتار و نیت دیگران برای این کودکان فرآیندی بسیار سخت و پیچیده می‌باشد. این کودکان به شیوه‌ی معمول با اسباب‌بازی‌ها بازی نمی‌کنند. آن‌ها معمولاً اشیاء و اسباب‌بازی‌ها را می‌چرخانند یا تکان می‌دهند. آن‌ها تمایل دارند که به تنهایی یا به موازات دیگران بازی کنند.

به‌نظر نگارنده‌ی متن، بزرگترین مشکل این کودکان حساسیت بیش از اندازه و یا کم‌تر از معمول نسبت به اصوات، نور، بو، بافت‌های مشخص (لامسه) و داده‌های چشایی است که درک این کودکان را از دنیای پیرامون به شدت دچار اختلال می‌کند.

اما نقاط قوت این کودکان در تمرکز بر جزئیات و دیدن جهان به شیوه‌ای متفاوت است و این در هنر و موسیقی و شعر به آنان توانایی خاص می‌بخشد. مبتلایان به اوتیسم می‌توانند تمرکز طولانی بر فعالیتی که مورد علاقه‌شان است داشته باشند و در نتیجه به سطح بالایی از مهارت دست می‌یابند. پردازش اطلاعات بینایی و دیداری این افراد بسیار بالاست و گاه در حوزه‌هایی چون ریاضی و مهندسی عملکرد فوق‌العاده‌ای دارند.

گفته می‌شود مشاهیری چون موتزارت، میکال آنژ، پیکاسو، نیوتن، انشتین و خانم تمپل گراندین از نوابغ مبتلا به این بیماری هستند.

توجه داشته باشید که درحال حاضر درمان پزشکی برای این بیماری وجود ندارد و درمان زودرس این بیماری که فعلاً برپایه‌ی فعالیت‌های توانبخشی است، می‌تواند عملکرد این کودکان را بسته به نوع و شدت بیماری تا حدود زیادی تغییر دهد.

توصیه می‌شود در صورت بروز رفتارهای زیر در کودک، برای تشخیص اختلال طیف زودرس به روانپزشک اطفال مراجعه فرمایید.

- تاخیر یا نبودن زبان گفتاری

- استفاده غیرمعمول از زبان، معکوس کردن ضمایر (به جای من می‌گوید شما...)، پژواک‌گویی

- مشکل در بازی کردن با کودکان دیگر

- تماس چشمی نامناسب با دیگران

- علاقه و فعالیت‌های غیرمعمول

- ناتوانی در استفاده از انگشت اشاره در ارتباط

- پاسخ‌های غیرمعمول به محرک‌های حسی مثل اصوات، بو، نور و...

- ناتوانی در سهیم کردن دیگران در لذت‌ها و علایق

- مقاومت در برابر تغییر در امور آشنا

جلسه‌ی عمومی آبان ماه

کارشناس: آقای دکتر یوسف شاهی

موضوع: نقش بازی در رشد عاطفی و اجتماعی کودکان

خلاصه:

بازی کودکان فقط برای تفریح نیست، بلکه باید آن را جدی‌ترین کار کودکان قلمداد. بازی، تلاش و فعالیت لذت‌بخش، خوشایند و مفرحی است که برای رشد همه‌جانبه‌ی کودک ضروری است. بازی یک روش طبیعی یادگیری است. کودک از راه بازی تجربه و آزمایش می‌کند، نتیجه می‌گیرد و می‌آموزد. بازی قدرت ابداع، ابتکار و تمرکز را در کودک می‌پروراند و او را در کشف رابطه میان اشیاء و آنچه پیرامون اوست یاری می‌کند. کودکان نمی‌توانند به راحتی افکار و عقاید خود را با کلام بیان کنند و از طریق بازی خود را ابراز می‌کنند.

بازی سبب رشد شخصیت کودک می‌شود. کودک از طریق بازی، احساسات خود را بیان می‌کند، استعدادهایش شکوفا می‌شود و ترس‌هایش ظاهر می‌شود. از طریق بازی می‌توان به مشکلات کودکان پی برد و سپس در جهت درمان و اصلاح مشکلات آن‌ها گام برداشت. نمی‌توان به کودک آموخت که از خود مراقبت کند مگر آن‌که او را آزاد گذاشت تا در مراقبت از خود بکوشد، امکان اشتباه از جانب وی وجود دارد اما آگاهی او از درون همین اشتباهات بیرون می‌آید. در کسب این آگاهی، بازی نقش اصلی را ایفا می‌کند.

هنگامی که شما به کودک خود کمک می‌کنید تا احساسات تند و تیز خود مانند عصبانیت، ناامیدی یا آشفتگی ذهنی را درک کرده و آن‌ها را مدیریت کند، در واقع به او کمک می‌کنید تا بهره‌ی هوش عاطفی یا هوش هیجانی در او افزایش پیدا کند.

نقش قصه‌گویی در شکوفایی خلاقیت کودکان

به‌رغم وجود گنجینه‌های داستانی و افسانه‌های زیبا و آموزنده در ادبیات شفاهی و مکتوب کودکان، امروزه دیگر کمتر مادری وقت خود را به مسایل آموزشی کودکان در این قالب اختصاص می‌دهد و با واگذاری مسئولیت این آموزش به مدرسه و تلویزیون، کودکان را از پرورش تخیل و انتقال ادبیات کودکان محروم می‌کنند. کارشناسان مسایل اجتماعی بر این باورند که قصه‌گویی نقش به‌سزایی در رشد و شکوفایی خلاقیت در کودکان دارد. ادبیات کودکان شامل قصه، شعر، نمایش، افسانه و داستان است. تلاشی هنرمندانه برای هدایت کودک، رشد زبان و شیوه‌ی در خور فهم او که در وسعت تخیل و قوت تصور او موثر است. کمک به پرورش قدرت بیان، عواطف و افکار، تقویت قوه‌ی ابداع، ابتکار، تخیل و ایجاد علاقه به مطالعه و جستجوگری از نکات مثبت و مهم قصه‌گویی برای کودکان است. داستان و قصه در رشد شخصیت کودک نقش داشته و از طریق قصه‌ها و داستان‌های خوب، کودک به بسیاری از ارزش‌های اخلاقی چون پایداری، شجاعت، نوع‌دوستی، امیدواری، آزادگی، جوانمردی، طرفداری از حق و استقامت در مقابل زور، پی می‌برد که هسته‌ی بسیاری از قصه‌ها و داستان‌ها را تشکیل می‌دهند.

تشویق‌های افراطی و نابجا، شانس آوردن‌های پی‌درپی، موقعیت ممتاز طبقاتی، بیماری‌های روانی مانند خودمحروری، خودشیفتگی و خود بزرگ‌بینی و ...

آیا اعتماد به خود ناسالم را می‌توان درمان کرد؟

بله، به‌طور نسبی می‌توان با روان‌درمانی فردی و گروهی، روان‌پزشکی و داروها و ایجاد تغییرات مناسب در زندگی فردی و اجتماعی، تشویق‌های لازم و آگاهی‌بخشی، می‌تواند به درمان اعتمادبه‌نفس کم شده یا ناسالم کمک کند و دست‌کم آن را به حد نرمال نزدیک‌تر کند.

● گام‌ها و کارگاه‌ها در زمستان ۹۲

گام‌ها(صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
ارتباط همسران	۹۲/۱۰/۱۵	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
آموزش پیش از ازدواج	۹۲/۱۰/۱۹	۸	فرحناز مددی	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۹۲/۱۰/۲۲	۹	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
رشد جنسی کودک و نوجوان	۹۲/۱۰/۲۴	۴	شیوا موفقیان	۹-۱۱
روابط زناشویی	۹۲/۱۰/۲۴	۶	شیوا موفقیان	۱۱-۱۳
گام‌ها(بعدازظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
مدیریت بر خشم	۹۲/۱۰/۸	۶	ماریا ساسان‌نژاد	۵-۷
ارتباط کلامی	۹۲/۱۰/۹	۷	مرضیه شاه‌کرمی	۵-۷
ارتباط همسران	۹۲/۱۰/۱۵	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۵-۷
رفتار با نوجوان	۹۲/۱۰/۱۶	۹	فرخنده صادق‌پور	۵-۷
رفتار با کودک دبستانی	۹۲/۱۰/۱۶	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۵-۷
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
نظم‌آموزی و انضباط	۹۲/۱۰/۱۷	۱	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
تفکر خلاق	۹۲/۱۰/۲۵ ۹۲/۱۱/۲	۲	مریم احمدی	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۲/۱۰/۱۴	۱	نگین شهری	۴-۷
ماساژ نوزاد	۹۲/۱۰/۲۱	۱	نگین شهری	۴-۷
خواب نوزاد	۹۲/۱۰/۲۸	۱	نگین شهری	۴-۷
کار فرهنگی با نوزاد	۹۲/۱۱/۵	۱	نگین شهری	۴-۷
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۲/۱۱/۱۲	۱	نگین شهری	۴-۷

جلسه‌ی عمومی بهمن ماه

موضوع : یافته‌های نوین در مورد اختلال نارسایی توجه و پیش‌فعالی
 کارشناس : خانم دکتر پریسا تجلی (روانشناس)
 تاریخ : ۱۳۹۲/۱۱/۱ ساعت: ۹/۵-۱۱/۵ صبح

● تسلیت

● به دوستان عزیز سرکار خانم‌ها آذر بخششی و مهندس بهدخت بهرام و آقایان محمود سلطانی، مهندس مصطفی جلیلی و محمد رجبی‌کیا که در پاییز گذشته عزیزی را از دست داده‌اند، صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

پیک مام به کوشش خانم‌ها ماندانا آجودانی و نیلوفر بدیع زیر نظر بخش روابط عمومی منتشر می‌شود.

پرورش حس زیبایی‌شناسی در کودک، توجه‌دادن کودک به دنیای اطرافش، پرورش عادات مفید، تشویق حس استقلال‌طلبی و خلاقیت کودک هدف اصلی قصه‌ی خوب برای بچه‌هاست.

سفیر سوئد در بخشی از برنامه‌ی ادبیات کودکان ایران-اروپا با اشاره به تعدادی از نویسندگان می‌گوید: "هر کودک نابغه است و هر نابغه‌ای کودک. کودکان کارهایی می‌کنند که از عهده‌ی بسیاری از آدم‌بزرگ‌ها خارج است و ورود به دنیای کودکان ورود به دنیای بزرگی است که باید کودک شد تا بتوانیم در آن داخل شویم." کودکان از تولد تا ۶ سالگی دوران مهمی را می‌گذرانند که سریع‌ترین زمان یادگیری و شکل‌گیری الگوها و احساس‌های اساسی نسبت به خود و دیگران است. نقش پدر و مادر کمک به کشف این دنیا و در نتیجه رشد کلامی با صحبت‌کردن، پاسخ‌گویی به سوالات، خواندن کتاب و گسترش زبان و مهارت کلامی او است.

جلسه‌ی عمومی آذر ماه

کارشناس : آقای مصطفی علیزاده

موضوع : اعتمادبه‌نفس در کودکان و نوجوانان

خلاصه:

مفهوم اعتمادبه‌نفس (اعتماد به خود):

پذیرش داشتن توانایی برای انجام‌دادن کاری را اعتماد به خود می‌نامند. آن را با عزت‌نفس یکی نمی‌گیریم؛ ارزش و احترامی که فرد برای خود و شایستگی‌هایش قابل است و خود را ارزان نمی‌فروشد، عزت نفس نام دارد.

توانایی‌ها

نوزاد که پا به دنیا می‌گذارد، توانایی‌های آشکار و ناآشکار با خود به همراه می‌آورد. آشکار مانند توانایی نگاه‌کردن، شنیدن، تکان دادن دست و پا، شیر خوردن و عمل دفع و ... ناآشکارها که در فرآیند رشد انتظار داریم بروز کنند مانند راه‌رفتن، اندیشیدن، حرف‌زدن و ... در فرآیند تکامل مغز تا دوازده سالگی و ادامه‌ی زندگی تا مرگ توانایی‌ها رفته‌رفته استوارتر، غنی‌تر و پرکیفیت‌تر می‌گردد. هرگونه پافشاری در آشکارشدن زودرس توانایی‌ها، کاری است عبث و غیرطبیعی. هرگز نمی‌توان توانایی را که در سرشت نیست، به وجود آورد.

اعتمادبه‌نفس به‌هنگار (نرمال)

همه‌ی ما کم یا زیاد به خود اعتماد داریم و از عهده‌ی کارهایی برمی‌آییم. اگر بگوییم من اعتماد به خود ندارم، مثل این است که گفته باشم من قلب ندارم. بدون قلب نمی‌توان زنده بود. اعتماد به خود صفر درجه به مردگان تعلق دارد. خوب است اعتمادبه‌نفس نرمال را با مثالی روشن‌تر نشان دهیم: فرض کنید اعتماد به‌نفس سرخ‌رگی است که مقدار معینی خون اکسیژن‌دار را به سراسر بدن می‌رساند. این سرخ‌رگ باید با توجه به اندازه‌ی حجم قلب و میزان خون، قطر معینی داشته باشد؛ قطری کوچک‌تر یا گشادتر از این اندازه‌ی ثابت، در کار گردش خون اختلال ایجاد می‌کند و برای سلامتی زیان‌آور است.

چه عواملی اعتماد به خود نرمال را غنی‌تر، استوارتر و پرکیفیت‌تر می‌سازد؟ تربیت علم‌مدار و تشویق‌های بجا و به اندازه، تکرارهای لازم (کار نیکوکردن از پرکردن است)، احترام به شخصیت، قد و قیافه‌ی مناسب، هوش، آگاهی از خود، محیط اجتماعی به سامان و موفقیت‌ها. چه عواملی اعتماد به خود را کاهش می‌دهد، به قول معروف پایین می‌آورد؟ تربیت و برخورد ناسالم، تنبیه‌های نابجا و افراطی، تکرارهای ناکافی، شکست‌ها، کم‌هوشی، قد و قیافه‌ی نامناسب، اختلالات روانی مانند کم‌رویی، افسردگی، اضطراب، وسواس و برخی از بیماری‌های تنی مانند نابسامانی‌های جنسی، همچنین رویدادهای ناگوار و ناگهانی و ... نیز در اعتماد به خود اثر دارد.

چه عواملی آن را متورم می‌سازد، به قولی به‌طور کاذب بالا می‌برد؟