

به نام خدا

دانش آموز و بحران اعتماد به نفس در دنیای مدرن

مولفان :

عبدالله زارعی کولخ کاشی

زهرا رضایی شهواری

خدیدجه رضایی شهواری

راضیه رضایی شهواری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: زارعی کولغ کاشی، عبدالله، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور: دانش آموز و بحران اعتماد به نفس در دنیای مدرن/ مولفان عبدالله زارعی کولغ
کاشی، زهرا رضایی شهواری، خدیجه رضایی شهواری، راضیه رضایی شهواری.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۳۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۶۷۲-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: دانش آموزان - بحران اعتماد به نفس - دنیای مدرن
شناسه افزوده: رضایی شهواری، زهرا، ۱۳۵۵
شناسه افزوده: رضایی شهواری، خدیجه، ۱۳۶۲
شناسه افزوده: رضایی شهواری، راضیه، ۱۳۵۹
رده بندی کنگره: PN۲۱۱۳
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۳
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: دانش آموز و بحران اعتماد به نفس در دنیای مدرن
مولفان: عبدالله زارعی کولغ کاشی - زهرا رضایی شهواری
خدیجه رضایی شهواری - راضیه رضایی شهواری
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۶۷۲-۳
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

پیشگفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۷
فصل اول: اعتماد به نفس چیست؟.....	۲۳
تعریف علمی و روان‌شناختی اعتماد به نفس.....	۲۳
انواع اعتماد به نفس: اعتماد به نفس عمومی و موقعیتی.....	۲۴
اعتماد به نفس سالم در مقابل اعتماد به نفس کاذب.....	۲۴
علائم کمبود اعتماد به نفس.....	۲۵
تأثیر کمبود اعتماد به نفس بر روابط اجتماعی.....	۲۶
تأثیر کمبود اعتماد به نفس بر روابط عاطفی.....	۲۹
وابستگی به تأیید و محبت دیگران.....	۲۹
ترس از رد شدن و رها شدن.....	۲۹
کمبود شجاعت برای ابراز احساسات و نیازها.....	۲۹
احساس گناه و خودانتقادی در مواقع مشکلات.....	۳۰
بی‌اعتمادی به شریک عاطفی.....	۳۰
فقدان توانایی در حل تعارضها.....	۳۰
عدم شفافیت و صداقت در رابطه.....	۳۱
تأثیر کمبود اعتماد به نفس بر روابط اجتماعی.....	۳۱
تأثیر کمبود اعتماد به نفس بر محیط کاری و شغلی.....	۳۳
فصل دوم: دلایل بحران اعتماد به نفس در دنیای مدرن.....	۳۵
نقش شبکه‌های اجتماعی در کاهش اعتماد به نفس.....	۳۵

- ۳۶..... رقابت‌های آموزشی و فشارهای تحصیلی
- ۳۷..... نقش رسانه‌ها و فرهنگ مصرف‌گرایی بر جوانان
- ۳۷..... نقش والدین و خانواده در شکل‌گیری اعتماد به نفس
- ۳۸..... تشویق یا سرکوب اعتماد به نفس
- ۳۸..... الگوهای فرزندپروری و ارتباط آن‌ها با اعتماد به نفس
- ۳۸..... تأثیر روابط خانوادگی بر خودپنداره
- ۳۹..... تأثیر فرهنگ مصرف‌گرایی و رسانه‌ها بر اعتماد به نفس
- ۳۹..... نقش رسانه‌ها در ایجاد استانداردهای غیرواقعی
- ۳۹..... تأثیر تبلیغات بر خودپنداره
- ۳۹..... تأثیر فرهنگ مصرف‌گرایی بر ارزش‌های فردی
- ۴۰..... تأثیر تکنولوژی و اینترنت بر اعتماد به نفس
- ۴۰..... اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
- ۴۰..... تأثیر قلدری سایبری
- ۴۰..... استفاده مثبت از تکنولوژی برای تقویت اعتماد به نفس
- ۴۰..... نقش آموزش رسمی در کاهش یا تقویت اعتماد به نفس
- ۴۱..... تأثیر سیستم نمره‌دهی بر اعتماد به نفس
- ۴۱..... فضای رقابتی مدارس
- ۴۱..... نقش معلمان در ایجاد یا تضعیف اعتماد به نفس
- ۴۲..... تأثیر فعالیت‌های فوق‌برنامه
- ۴۲..... تأثیر بحران‌های اقتصادی بر اعتماد به نفس
- ۴۲..... تأثیر مستقیم فقر بر اعتماد به نفس
- ۴۳..... نقش والدین در بحران‌های اقتصادی

۴۳	تأثیرات بلندمدت بحران‌های اقتصادی
۴۳	نقش ارزش‌های فرهنگی
۴۴	تأثیر تبعیض و نابرابری
۴۴	نقش آموزش‌های عاطفی و مهارت‌های اجتماعی در تقویت اعتماد به نفس
۴۴	اهمیت خودآگاهی
۴۵	تقویت هوش هیجانی
۴۵	مهارت‌های ارتباطی
۴۵	تأثیر بحران هویت در دوران نوجوانی بر اعتماد به نفس
۴۶	تغییرات جسمی و تصویر بدنی
۴۶	تأثیر خانواده بر بحران هویت
۴۷	چالش‌های مقایسه اجتماعی در دوران نوجوانی
۴۷	نقش شبکه‌های اجتماعی
۴۷	تأثیر مقایسه‌های اجتماعی در محیط‌های آموزشی
۴۷	راهکارهای مقابله با مقایسه اجتماعی
۴۹	فصل سوم: دوران دانش‌آموزی و چالش‌های روانی
۴۹	بحران هویت در دوران نوجوانی
۴۹	علل بحران هویت در نوجوانان
۵۰	تأثیر بحران هویت بر اعتماد به نفس
۵۰	راهکارهای مقابله با بحران هویت
۵۰	اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان
۵۰	دلایل اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان
۵۱	تأثیر اضطراب و افسردگی بر اعتماد به نفس

- ۵۱ راهکارهای مقابله با اضطراب و افسردگی
- ۵۱ تأثیر مقایسه اجتماعی در محیط مدرسه
- ۵۱ نقش مقایسه اجتماعی در شکل‌گیری اعتماد به نفس
- ۵۲ تأثیرات منفی مقایسه اجتماعی
- ۵۲ راهکارهای کاهش تأثیرات منفی مقایسه اجتماعی
- ۵۲ چالش‌های دانش‌آموزان در یافتن ارزش‌های شخصی
- ۵۳ تأثیر چالش‌ها در یافتن ارزش‌های شخصی بر اعتماد به نفس
- ۵۳ راهکارهای مقابله با چالش‌ها در یافتن ارزش‌های شخصی
- ۵۳ مشکلات ناشی از فشارهای تحصیلی و انتظارات والدین
- ۵۳ دلایل فشارهای تحصیلی و انتظارات والدین
- ۵۴ تأثیر فشارهای تحصیلی بر اعتماد به نفس
- ۵۴ راهکارهای مقابله با فشارهای تحصیلی
- ۵۴ تأثیر رسانه‌ها و فرهنگ مصرف‌گرایی بر نوجوانان
- ۵۵ تأثیرات منفی رسانه‌ها
- ۵۵ تأثیر فرهنگ مصرف‌گرایی بر اعتماد به نفس
- ۵۵ راهکارهای مقابله با تأثیرات رسانه‌ها و فرهنگ مصرف‌گرایی
- ۵۷ فصل چهارم: نقش مدرسه در تقویت یا تضعیف اعتماد به نفس**
- ۵۷ نقش معلمان در ایجاد اعتماد به نفس
- ۵۷ اهمیت حمایت عاطفی از دانش‌آموزان
- ۵۸ تأثیر مثبت بازخوردها و تشویق‌های سازنده
- ۵۸ استفاده از روش‌های آموزشی شخصی‌سازی‌شده
- ۵۸ تأثیر سیستم نمره‌دهی و ارزیابی

۵۸	تأثیرات منفی ارزیابی‌های استاندارد و رقابتی
۵۹	نمرات به‌عنوان معیاری از ارزش فردی
۵۹	ارزیابی‌های فراگیر و بدون رقابت
۵۹	اهمیت توجه به فرایند یادگیری
۵۹	فضای مدرسه: محیط حمایتی یا رقابتی؟
۶۰	فضای حمایتی
۶۰	فضای رقابتی
۶۰	تأثیر فضای رقابتی بر روان‌شناسی دانش‌آموزان
۶۱	ایجاد توازن میان رقابت و همکاری
۶۱	فضاهای حمایتی و تأثیر آن‌ها بر عزت نفس
۶۲	فعالیت‌های فوق‌برنامه و نقش آن در شکوفایی استعدادها
۶۲	شکوفایی استعدادهای فردی
۶۲	تقویت مهارت‌های اجتماعی و گروهی
۶۳	رشد مهارت‌های رهبری و مسئولیت‌پذیری
۶۳	فشارهای اجتماعی و مقایسه با دیگران
۶۳	ارزیابی نادرست توانمندی‌ها
۶۴	نبود فضای حمایتی و ارتباطات موثر
۶۵	فصل پنجم: تأثیر خانواده بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان
۶۵	الگوهای فرزندپروری و ارتباط آنها با اعتماد به نفس
۶۶	انتقاد و تمجیدهای نابه‌جا و تأثیر آن‌ها بر اعتماد به نفس
۶۷	تأثیر احساس امنیت روانی در خانه بر اعتماد به نفس
۶۸	تعادل بین حمایت و استقلال در تربیت کودک

- ایجاد محیط حمایتی در خانواده برای رشد اعتماد به نفس ۶۹
- نقش والدین در ایجاد نگرش مثبت نسبت به خود ۶۹
- نقش والدین در تربیت احساس خودکنترلی و مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی ۷۰
- تربیت به‌عنوان یک فرآیند پویا و دوطرفه ۷۱
- تأثیر حضور و مشارکت والدین در مدرسه بر اعتماد به نفس ۷۲
- تأثیر فرزندپروری مثبت بر جلوگیری از مشکلات روانی در نوجوانان ۷۳
- فصل ششم: نقش فناوری و اینترنت در اعتماد به نفس دانش‌آموزان ۷۵**
- مزایا و معایب استفاده از اینترنت برای دانش‌آموزان ۷۵
- اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و تأثیر آن بر خودپنداره ۷۶
- چالش‌های حریم خصوصی و قلدری سایبری ۷۷
- چگونه از فناوری برای تقویت اعتماد به نفس استفاده کنیم؟ ۷۸
- چالش‌های استفاده بی‌رویه از فناوری بر خودپنداره ۷۹
- فصل هفتم: مهارت‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس ۸۱**
- خودآگاهی و شناخت نقاط قوت و ضعف ۸۱
- چگونه هدف‌گذاری موثر اعتماد به نفس را تقویت می‌کند؟ ۸۲
- قدرت "نه" گفتن و مدیریت فشار همسالان ۸۳
- نقش زبان بدن در تقویت اعتماد به نفس ۸۳
- اهمیت بازخورد و ارزیابی مثبت ۸۴
- ایجاد روابط مثبت و حمایتی ۸۵
- مدیریت استرس و اضطراب ۸۵
- اهمیت بازخورد و ارزیابی مثبت ۸۶
- ایجاد روابط مثبت و حمایتی ۸۶

۸۷	مدیریت استرس و اضطراب
۸۷	تاثیر خودگویی مثبت در تقویت اعتماد به نفس
۸۸	ایجاد عادات روزانه مثبت
۸۸	اهمیت خودآگاهی در تقویت اعتماد به نفس
۸۹	مهارت‌های ارتباطی و تاثیر آنها بر اعتماد به نفس
۹۰	نقش هدف‌گذاری در تقویت اعتماد به نفس
۹۰	مواجهه با ترس‌ها و چالش‌های شخصی
۹۱	ایجاد و حفظ تعادل در زندگی
۹۳	فصل هشتم: راهکارهای عملی برای معلمان و والدین
۹۳	تکنیک‌های تشویق مثبت در تقویت اعتماد به نفس
۹۴	فراهم کردن فرصت‌های موفقیت کوچک
۹۴	ایجاد گفت‌وگوهای معنادار با نوجوانان
۹۵	پرورش نگرش تلاش مهم‌تر از نتیجه است
۹۶	اهمیت ایجاد فضای حمایتی در خانواده
۹۶	نقش والدین در آموزش مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان
۹۷	ایجاد تعادل بین حمایت و استقلال در نوجوانان
۹۸	تشویق به یادگیری و رشد از طریق اشتباهات
۹۸	نقش گفت‌وگوهای معنادار با نوجوانان در تقویت اعتماد به نفس
۹۹	تاثیر فعالیت‌های فوق‌برنامه در رشد اعتماد به نفس نوجوانان
۱۰۰	اهمیت تشویق نوجوانان به پذیرش خود و ویژگی‌های خاص‌شان
۱۰۰	آموزش مهارت‌های حل مسئله به نوجوانان
۱۰۱	ایجاد فرصت‌های موفقیت‌های کوچک برای نوجوانان

۱۰۱	اهمیت تغذیه روحی و روانی در تقویت اعتماد به نفس
۱۰۲	تأثیر الگوهای موفق و الهام‌بخش در زندگی نوجوانان
۱۰۲	تأثیر احساس تعلق و مشارکت اجتماعی در تقویت اعتماد به نفس
۱۰۳	مدیریت صحیح بازخورد و انتقاد در تقویت اعتماد به نفس نوجوانان
۱۰۵	فصل نهم: عبور از بحران‌ها و ایجاد خودباوری
۱۰۵	مدیریت شکست و یادگیری از آن
۱۰۶	تمرین شجاعت و خودابرازی
۱۰۷	چطور یک "داستان موفقیت" شخصی بسازیم؟
۱۰۷	پذیرش مسئولیت و تقویت خودکنترلی
۱۰۹	یادگیری از مدل‌های موفق
۱۰۹	خودآگاهی و کشف توانمندی‌ها
۱۱۰	تمرینات تقویت ذهنی و فیزیکی
۱۱۱	اهمیت شکست و یادگیری از آن
۱۱۱	تقویت عزت نفس از طریق اعمال مثبت
۱۱۳	فصل دهم: آینده اعتماد به نفس در دنیای مدرن
۱۱۳	تأثیرات تکنولوژی و جهانی شدن بر نسل‌های آینده
۱۱۴	اهمیت بازتعریف ارزش‌ها در دنیای مدرن
۱۱۴	نقش آموزش‌های عاطفی در مدارس آینده
۱۱۵	پیش‌بینی روندهای فرهنگی و اجتماعی آینده
۱۱۵	تأثیر جامعه‌شناسی دیجیتال بر اعتماد به نفس نسل‌های آینده
۱۱۶	نقش خانواده‌ها در ساخت و تقویت اعتماد به نفس در آینده
۱۱۷	چالش‌های فرهنگی در تقویت اعتماد به نفس در جوامع مختلف

- چگونه نسل‌های آینده می‌توانند اعتماد به نفس خود را در دنیای پرتنش تقویت کنند؟ ۱۱۸
- پیش‌بینی تحولات فرهنگی و اجتماعی و تأثیر آن بر اعتماد به نفس نسل‌های آینده ۱۱۸
- چالش‌های تحصیلات آینده و تأثیر آن بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان ۱۱۹
- نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی در تقویت اعتماد به نفس نوجوانان ۱۲۰
- سخن پایانی ۱۲۱
- منابع و ماخذ ۱۲۵**
- منابع فارسی ۱۲۵

پیشگفتار

اعتماد به نفس یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در شکل‌گیری شخصیت انسان‌ها، به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی است. این ویژگی که در واقع به معنای باور به توانایی‌ها و ارزش‌های فردی است، به طور مستقیم بر کیفیت زندگی افراد و روابط آن‌ها با دیگران تأثیر می‌گذارد. انسان‌هایی که از اعتماد به نفس کافی برخوردارند، معمولاً احساس قدرت و تسلط بر زندگی خود دارند و قادرند با مشکلات و چالش‌های مختلف زندگی مقابله کنند. اما در مقابل، فقدان یا کمبود اعتماد به نفس می‌تواند به مشکلات روانی و اجتماعی متعدد منجر شود که اثرات آن تا سال‌ها در زندگی فرد باقی خواهد ماند.

دوران نوجوانی به عنوان یک مرحله حساس و انتقالی از زندگی انسان‌ها، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این دوران، فرد برای نخستین بار با مسائل هویتی و اجتماعی پیچیده‌ای مواجه می‌شود که در شکل‌گیری احساسات، باورها و ارزش‌های او نقش اساسی دارند. نوجوانان با مقایسه خود با دیگران، مواجهه با انتظارات اجتماعی، فشارهای تحصیلی و نگرانی‌های پیرامون آینده، ممکن است با بحران‌های هویتی و فقدان اعتماد به نفس روبرو شوند. در این دوره، هر نوع شکست یا ناکامی می‌تواند به شدت بر خودارزشی نوجوان تأثیر بگذارد و آن‌ها را از دستیابی به اهداف و آرزوهایشان بازدارد.

متأسفانه در دنیای مدرن، عواملی چون فشارهای اجتماعی، مقایسه‌های بی‌پایان با دیگران، و تأثیرات رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، وضعیت نوجوانان را پیچیده‌تر کرده است. در عصر دیجیتال، نوجوانان به طور مداوم با تصاویری از زندگی افرادی مواجه می‌شوند که گویی همواره در حال موفقیت و خوشبختی هستند. این تصویر از موفقیت‌های بی‌پایان، در حالی که ممکن است واقعیت نداشته باشد، تأثیر منفی زیادی بر خودپنداره و اعتماد به نفس نوجوانان دارد. در چنین شرایطی، بحران اعتماد به نفس می‌تواند به سرعت گسترش یابد و نوجوانان را از مسیر رشد و شکوفایی دور کند.

این کتاب با هدف بررسی دقیق ابعاد مختلف اعتماد به نفس و بحران‌های مرتبط با آن در دوران نوجوانی نگاشته شده است. در ابتدا به تعریف و بررسی علمی اعتماد به نفس پرداخته‌ایم و سپس دلایل ایجاد بحران اعتماد به نفس در دنیای مدرن و تأثیرات منفی آن بر نوجوانان و دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار داده‌ایم. همچنین، به تأثیرات محیط‌های اجتماعی مانند

خانواده، مدرسه، و رسانه‌ها در شکل‌گیری یا تضعیف اعتماد به نفس پرداخته‌ایم و راهکارهایی برای تقویت آن ارائه داده‌ایم.

دوران مدرسه و تحصیل، در کنار خانواده، یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر رشد اعتماد به نفس در نوجوانان است. مدرسه به عنوان فضایی برای آموزش، یادگیری و ارتباط اجتماعی، می‌تواند نقش مهمی در تقویت یا تضعیف احساسات خودارزشی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان ایفا کند. فشارهای تحصیلی، مقایسه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان، و سیستم آموزشی که بیشتر بر ارزیابی‌های عددی و نمراتی تمرکز دارد، می‌تواند به ایجاد احساس ناکافی بودن و ناتوانی در نوجوانان منجر شود. این موضوع به ویژه در شرایطی که دانش‌آموزان در پی جلب توجه و تایید معلمان و همکلاسی‌های خود هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

در این کتاب، علاوه بر بررسی علل بحران اعتماد به نفس، به عواملی که می‌توانند موجب تقویت این ویژگی در نوجوانان شوند نیز پرداخته‌ایم. یکی از این عوامل مهم، فراهم کردن فرصت‌های موفقیت‌های کوچک و تجارب مثبت در زندگی روزمره است. این موفقیت‌ها می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا اعتماد به نفس خود را تقویت کرده و احساس کنند که قادر به دستیابی به اهداف و آرزوهایشان هستند. علاوه بر این، حمایت‌های عاطفی از سوی خانواده و معلمان، به ویژه در دوران بحران‌های هویتی و اجتماعی نوجوانی، می‌تواند نقشی کلیدی در مقابله با احساسات منفی و تقویت اعتماد به نفس ایفا کند.

در بخش‌های بعدی کتاب، به تکنیک‌ها و روش‌هایی برای مدیریت بحران‌های اعتماد به نفس و افزایش خودآگاهی پرداخته‌ایم. خودآگاهی به معنای توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف فردی، و پذیرش آن‌ها بدون احساس گناه یا شرم است. این امر به نوجوانان کمک می‌کند تا از انتقادات یا نظرات منفی دیگران تأثیر کمتری بپذیرند و بتوانند بر اساس ارزش‌های درونی خود حرکت کنند. همچنین، توانایی تنظیم اهداف منطقی و رسیدن به آن‌ها، یکی دیگر از روش‌های مؤثر در تقویت اعتماد به نفس است. هنگامی که نوجوانان می‌بینند که می‌توانند به اهداف خود دست یابند، این احساس موفقیت به طور مستقیم بر باور به خودشان تأثیر مثبت می‌گذارد.

یکی از چالش‌های عمده‌ای که در دنیای امروز با آن مواجه هستیم، تأثیرات منفی رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بر اعتماد به نفس نوجوانان است. تصاویری که در این فضاها از زندگی افراد نمایش داده می‌شود، اغلب تصاویری آرمانی و غیرواقعی هستند.

این تصاویر می‌توانند انتظارات غیرمنطقی را در نوجوانان ایجاد کرده و احساس عدم کفایت را در آن‌ها تقویت کنند. کتاب حاضر تلاش کرده است تا نشان دهد چگونه می‌توان این تأثیرات

منفی را کاهش داد و از شبکه‌های اجتماعی به عنوان ابزاری برای تقویت اعتماد به نفس استفاده کرد.

در نهایت، امیدواریم که این کتاب بتواند به عنوان یک راهنمای مفید برای والدین، معلمان، و هر کسی که به نوعی با نوجوانان در ارتباط است، عمل کند. هدف ما این است که با بررسی علمی و عملی اعتماد به نفس و بحران‌های مربوط به آن، به مخاطبان کمک کنیم تا راه‌های مؤثری برای تقویت این ویژگی در نوجوانان پیدا کنند و از آن‌ها حمایت کنند تا در دنیای پرچالش امروزی، بتوانند احساس امنیت و موفقیت را تجربه کنند.

کتاب پیش رو نه تنها برای کسانی که در زمینه تعلیم و تربیت فعالیت می‌کنند، بلکه برای هر فردی که به رشد شخصیتی نوجوانان اهمیت می‌دهد، مفید خواهد بود. ما در تلاشیم تا با ترکیب مباحث علمی و تجربیات عملی، به ایجاد بستری مناسب برای پرورش اعتماد به نفس در نوجوانان کمک کنیم تا آنان بتوانند به درستی از پتانسیل‌های خود بهره‌برداری کرده و به بهترین نسخه از خود تبدیل شوند.