

بِسْمِ اللَّهِ

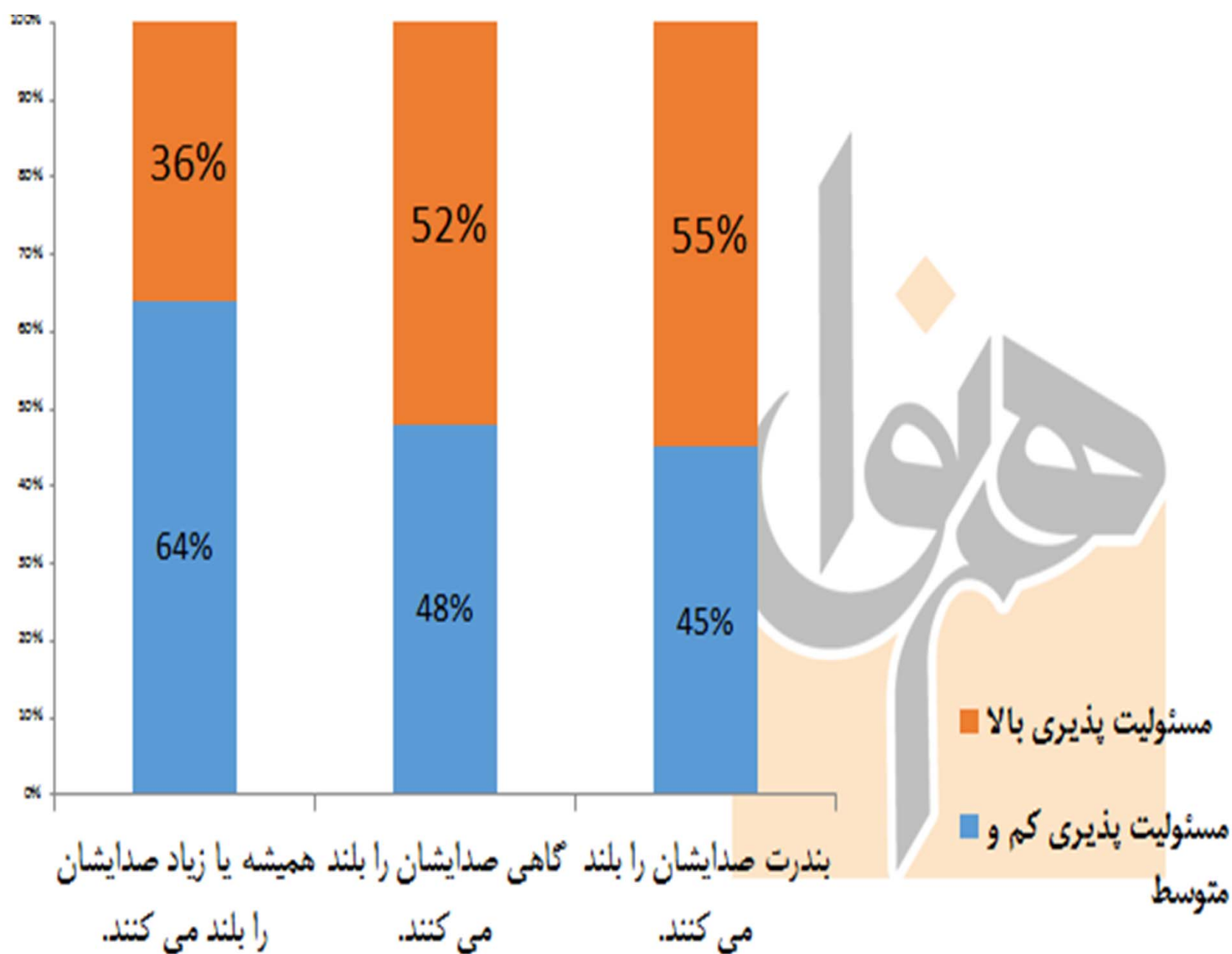


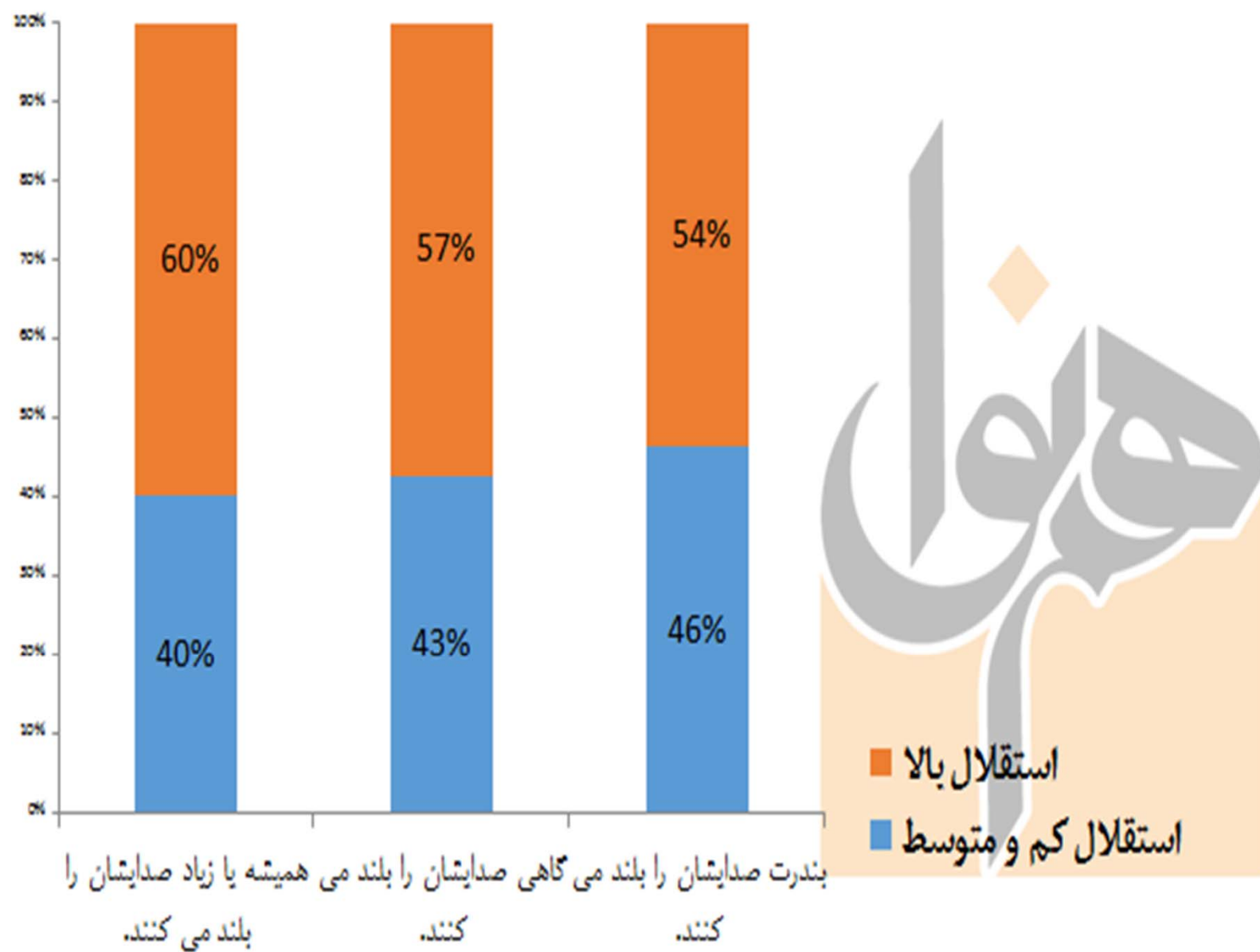
اعتماد به نفس

هر فردی از شخصیت خودش، دیدگاهش و نقاط ضعف و قوتش یک تصویر ذهنی دارد. این تصویر از دوران کودکی شکل می گیرد.

«خودانگاره» یعنی تصویری که شخص از خویشتن در ذهن خود دارد و در شکل گیری اعتماد به نفس شخص نقش بسیار مهمی ایفا می کند. بسیاری از این تصورات بر اساس تعامل ما با دیگران و تجربیات زندگی مان شکل می گیرد.

اعتماد به نفس یعنی شخص احساس کند از نظر دیگران تا چه حد مورد قبول و علاقه است و همچنین خودش چقدر احساس ارزشمند بودن دارد.







ویژگی یک انسان با اعتماد به نفس سالم

- 1- احساس خوبی نسبت به خود
- 2- دانستن ارزش خود
- 3- شناخت قابلیت ها و مهارت ها
- 4- دانستن موفقیت ها و احساس غرور و رضایت

ویژگی اعتماد به نفس ضعیفی :

- 1- احساس اینکه مورد قبول هیچ کس نیست
 - 2- مورد توجه و علاقه هیچ کس نیست (عدم جذابیت) دختری می گفت هیچ کس مرا انتخاب نمی کند
 - 3- نمی تواند هیچ کاری را درست انجام دهد.
- از آنجایی که خودانگاره هرکس با گذشت زمان تغییر می کند، پس اعتماد به نفس فرد هم ثابت نمی ماند و در طول زندگی تغییر می کند و بنابراین میتوان اعتماد به نفس را بهبود بخشید.

- برای دستیابی به یک اعتماد به نفس سالم دو مساله را باید در نظر گرفت

۱- نظر و رفتار دیگران نسبت به شخص چگونه است؟

۲- خود او، خویش را چگونه می بیند؟



شکل گیری هویت



موفقیت یا عدم موفقیت
را به عوامل بیرونی
نسبت می دهند: عدم
کوشش

موفقیت یا عدم
موفقیت را به خود
نسبت می دهد:
کوشش

راههای افزایش اعتماد به نفس

1- از تفکرات منفی درباره خود بپرهیزید؛ اگر عادت دارید دائم بر روی کمبودها و نقاط ضعف خود تاکید کنید، این عادت را کنار بگذارید و به جنبه های مثبت خود (که بسیار زیاد هم هست) فکر کنید -- هر روز ۳ کار یا رفتاری که انجام داده اید و موجب رضایت و شادی تان شده است را بر روی کاغذ بنویسید

2- هدف تان انجام کار باشد نه انجام کامل و بی نقص آن (خطا در کمال گرایی). مانند کسی که می گوید تا ۵ کیلو از وزنم کم نکنم از خانه بیرون نمی روم. در صورتی که باید نقاط مثبت را دید و کار را انجام داد و از آن لذت برد. (مادری که در فامیل اعلام کرده بود پسرش پزشکی قبول شده)

3. شناخت عمیق از خود ، در جهت پی بردن به تواناییهای عظیم و پنهان خویش یکی از راه های اساسی افزایش اعتماد به نفس میباشد.

4. نقاط ضعف خود را نیز باید شناخته و در جهت رفع آنها اقدامات لازم را به کار بگیریم ، مثلاً اگر ناتوانی و محدودیتهای جسمی مادرزادی و ارثی داریم از طریق افزایش تواناییهای علمی یا هنری خود ، این پدیده را جبران نماییم. (پسری که دانشجوی دکتری است و شکل نگرفتن برخی از سلولهای مخچه)

5. شناخت دیگران به خصوص آشنایان خود و استفاده از تواناییهای ایشان در جهت مثبت نیز می تواند برای ما کار ساز باشد. (یادگیری اجتماعی)

6. محیط خود را نیز بهتر بشناسیم تا از آنها در جهت رشد و پیشرفت خود بهتر بهره بگیریم.

7. استعدادهاي خود را شناخته و در جهت رشد و شکوفایی آنها گام برداریم در جهت بهبود زندگی (ازچه کاری خسته نمی شوم حتی ساعتها)

8. از معجزه امیدواری واقعی بهره بگیریم و هرگز تسلیم ناامیدی نشویم. ناامیدی دشمن سعادت و موفقیت ما در زندگی است ، از طرف دیگر بر کاهش اعتماد به نفس ما می انجامد. (پسری که 4 بار خودکشی کرده بود)

9. نسبت به تواناییهای واقعی خود ایمان داشته باشیم و در نتیجه از احساس حقارت و خود کم بینی پرهیز نمائیم. (نوشتن لیست توانمندی ها)

10. از مقایسه کردن خود با دیگران جدا بپرهیزیم و تنها خود را با گذشته های خود مقایسه کنیم و میل به پیشرفت و رشد در خود ایجاد کنیم (عروسی که خود را با جاری خود مقایسه نموده و خود را در اتاق حبس نموده)

11. به خود و توانایی های خود متکی باشیم و از وابستگی های غیر ضروری به دیگران پرهیز نماییم. (علت طلاق مرد با دوفرزند وابسته به مادر برای هرکار)

12. از تلقین شکست و ناتوانی به خود پرهیز کرده و حتی تحت تاثیر تلقینات منفی دیگران در این موارد قرار نگیریم. (مادری که از تلقین شکست انتخاب همسر فرزند دختر خود باعث طلاق و افسردگی شد)

13- اشتباهات را فرصتی برای یادگیری در نظر بگیرید؛ اشتباه

بخشی از یادگیری است (مردی پس از شراکت غلط و ورشکستگی گرایش به اعتیاد)

14- کارها و تجربیات جدید را امتحان کنید؛ انجام کارها و فعالیتهای

متفاوت در شناخت استعدادها و تواناییها در کسب مهارت های جدید

احساس غرور و رضایت به شما دست می دهد. (تهیه لیست روزانه)

15- آنچه را که می توانید، تغییر دهید و آنچه را که نمی توانید،

مشخص کنید؛ درباره عادات و خصلت های خود فکر کنید اگر

چیزی است که نمی توان آن را تغییر داد (مانند قد) سعی کنید از

آنچه که هستید لذت ببرید و سازگاری کنید. (دختری بخاطر خواستگار خوب و طلاق

والدین دست به خودکشی)

16- اهداف تان را مشخص کنید؛ فکر کنید چه کاری دوست دارید

انجام دهید و برای انجام آن برنامه ریزی کنید و طبق برنامه جلو

بروید. (احساس درماندگی انتخاب رشته دانشجوی ارشد الکترونیک)



17- از نظرات و عقاید خود احساس رضایت کنید؛ از بیان افکار خود ابایی نداشته باشید.

18- به دیگران کمک کنید؛ با این کار احساس می کنید مفید هستید که خود در اعتماد به نفس نقش مهمی دارد.

19- ورزش کنید (ورزش گروهی) سالم تر و شادتر خواهید بود.

20- تفریح کنید؛ از وقت خود لذت ببرید، با دوستانتان معاشرت کنید و زندگی خود را با افکار منفی متوقف نکنید

21- افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند به راحتی با دیگران دوست می شوند، شادترند و روابط بهتری با همکاران، همسالان و ... دارند و با آرامش و راحتی با اشتباهات شان کنار می آیند

22- از خودتان بپرسید: بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟ باتصویری روشن از موقعیت، ترستان از بین می‌رود و می‌فهمید که نتایج ترسناک نیستند. و می‌توانید آن را مدیریت کنید

23- موسیقی سالم و نشاط بخش گوش دهید (مردی که موسیقی اش: برو دیگه خسته شدم من اضافی ام)

24- یک چیز جدید امتحان کنید. با امتحان کردن یک چیز تازه می‌توانید از ترس‌هایتان کم کنید (مهندسی که در آژانس کار می‌کرد)

25- برای انجام یک کار جدید نقشه بکشید و بعد آن را دنبال کنید. وقتی تصمیم می‌گیرید کاری انجام دهید و از آن عقب نمی‌کشید خودتان رابه خودتان ثابت می‌کنید.

26- از روشهای کنترل ذهن و مدیتیشن استفاده کنید.

برای از بین بردن افکار منفی و دست یافتن به افکار مثبت است (پسری بعد از 5 سال عاشقی و مخالفت مادر از دواج دختر با فرد دیگر)

27- با یک ترس روبه‌رو شوید چیزی که از آن ترس دارید به آن بدی که شما فکر می‌کنید نیست. روبه‌رو شدن با آنچه شما از آن می‌ترسید، باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود (کولیت روده دختري از ترس کار کردن)

28- چیزی نو خلق کنید. خلاق بودن راهی عالی برای شناختن خودتان و توانایی‌های پنهانتان است. (پسری که تهویه هوارست کرده بود)

29- تا زمانی که اعتماد به نفس پیدا نکرده‌اید وانمود کنید که دارید.

اگر احساس اعتماد به نفس نمی‌کنید، حداقل تظاهر کنید و طوری رفتار کنید که انگار به خودتان و توانایی‌هایتان کاملاً مطمئنید و بنابراین رفتار کنید احساسات عوض می‌شود

30- از محیط‌تان استفاده کنید. محیط‌تان را برحسب آن کسی که دوست دارید باشید تغییر دهید. زندگینامه‌های افراد با اعتماد به نفس را مطالعه کنید، با کسانی رفت‌وآمد کنید که اعتماد به نفس بالایی دارند

31- از قوه تخیلتان استفاده کنید. تصور کنید در جلسه‌ای مهم نشسته‌اید. تجسم کنید همه چیز خوب پیش می‌رود- همه چیز را بشنوید و ببینید- و می‌توانید مدیریت کنید حتی تقلید از یک فرد توانمند کنید (آرزوی دختري بدکاره شدن)

32- از بدنتان استفاده کنید. مطمئن تر راه بروید، بنشینید، بلند شوید.

اگر پایتان را مدام عصبی تکان دهید، کم کم احساس اضطراب و نگرانی خواهید کرد. از افراد که اعتماد به نفس خوبی دارند تقلید کنید

33- ذهنتان را از خاطرات مثبت پُر کنید. ذهنتان را از شکست‌های قبلی و تجربیات بد سابق خالی کنید. محصول انتخابتان عاملی است که سطح اعتماد به نفستان را تعیین می‌کند.

34- به آینده فکر کنید. از خودتان بپرسید: آیا این مسئله در 5 سال آینده مسئله مهمی خواهد بود و یاد من خواهد ماند؟ می‌فهمید که بیشتر اتفاقات اتفاقاتی آنقدر کوچک هستند که جای نگرانی ندارند.

35- درک کنید که گذشته مساوی حال نیست: اگر طی 10 سال گذشته اعتماد به نفس خیلی پایینی داشته‌اید، به این معنی نیست که قرار است همانطور بمانید. می‌توانید تصمیم بگیرید که زندگی و آینده‌تان را تغییر دهید.

36- با خودتان مهربان باشید. مهربان بودن با خودتان این است که نقاط قوتتان را می‌فهمید و آنها را رشد می‌دهید. این کار نه تنها به بهتر شدن مهارت‌هایتان کمک می‌کند بلکه اعتماد به نفستان را هم بالا می‌برد. تحسین‌های دیگران را بپذیرید

37- یاد بگیرید که ذهنتان چطور کار می‌کند. نحوه کارکرد ذهن انسانها شباهت‌های زیادی با هم دارند. چیزی که برای بقیه خوب عمل کرده برای شما هم موثر است.

38- مهارت‌های اجتماعی‌تان را تقویت کنید. روابط یکی از مهمترین قسمت‌های زندگی ماست مهارت‌های اجتماعی‌تان اعتماد به نفستان را به طور کلی بالا خواهد برد.

39- به بیرون از خودتان تمرکز کنید این روش راهی عالی برای تقویت مهارت‌های مردمی و اجتماعی‌تان هم هست.

40- اطرافیان‌تان را از افراد مثبت‌اندیش انتخاب کنید

41- اطلاعات، تاثیرات و احساسات مثبت جذب کنید. فقط چیزهایی را انتخاب کنید که برای‌تان فایده‌بخش باشند. (شکنجه کره ای ها)

42- خودتان را با خودتان مقایسه کنید، نه با دیگران (دونده ای که به عقب نگاه می کند)

43- شکست را دوباره تعریف کنید. انسانهای موفق شکست یا طردشدگی را جدی نمی‌گیرند. آنها می‌دانند که اگر شکست بخورند آخر زندگی نیست. برعکس سعی می‌کنند وقتی به هر شکست نگاه می‌کنند قسمت‌های خوب آن را ببینند و از آن درس می‌گیرند

44- در مقابل آینه بایستید و از خودتان تعریف کنید.



لیست اعتماد به نفس	درصد بندی کنید	لیست اعتماد به نفس	درصد بندی کنید
لیست کارهای انجام شده		لیست نقشه و راهکار جدید	
لیست شناسایی استعداد		لیست روشهای کنترل ذهن	
لیست توانمندی و مهارتها		لیست یادگیریهای این هفته	
لیست تلقین مثبت		لیست تاکیدها مثبت	
لیست کارها و تجارب جدید		لیست پذیرش مسئولیت	
لیست اهداف اصلی		لیست استفاده بدن	
لیست اهداف فرعی		لیست ورزش تفریح	
لیست بیان افکار		لیست کمک به دیگران	

45- در حال زندگی کنید. تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه نمایید تا فردای شما تضمین شود. اگر عمر خود را در حسرت دیروز یا نگرانی فردا سپری کنید، لحظه‌ها را از دست خواهید داد و حتی فردا را

46- دست دادن خود را محکم‌تر کنید. شل و وارفته دست ندهید

47- به موفقیت‌های خود نگاهی بیندازید. از موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید برای خود لیست تهیه کرده و هر از چند گاهی، به آن نگاه کنید.

48- به خودتان تبریک بگویید. حتی از گفتن جمله‌هایی مانند شب بخیر و دوستت دارم به خود امتناع نورزید. حتی برای خود جشن تولد بگیرید و در کل به خودتان برسید.

49- نه گفتن را یاد بگیرید. بسیاری از افراد، قدرت نه گفتن را ندارند و مشکلاتی برایشان ایجاد می‌گردد. اگر پیشنهاد یا درخواستی به شما می‌شود که میل ندارید آن را بپذیرید، با قاطعیت اما با احترام بگویید نه

50-سرعت راه رفتن خود را بیشتر کنید. کسی که اعتماد به نفس دارد، گام‌های مستحکم بر می‌دارد و هدفمند راه می‌رود. قوی، قدرتمند و پر انرژی باشید.

51-سر خود را بالا نگه دارید. این کار باعث می‌شود جریان خون از قلب به مغز (خون شریانی) و از مغز به قلب (خون وریدی) به آسانی انجام پذیرد. حجم ریه‌ها افزایش یابد و در واحد زمان، اکسیژن بیشتری با خون مبادله شود. میزان دید بیشتر شود، به برازندگی ظاهری شخص کمک کند و از همه مهم‌تر، اعتماد به نفس شخص را زیاد می‌کند

52-صحبت کنید. اغلب اوقات در مورد یک موقعیت با یک شخص دچار توهمات می‌شویم که درست نیستند. اگر شک و تردید و سؤالی برای شما پیش بیاید و آن را رفع نکنید، این شک و تردید روی رفتار شما تأثیر می‌گذارد.

53- عذرتراشی نکنید. شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود، این است که من ذاتاً این‌طور هستم (یعنی اعتماد به نفس ندارم) یا من این‌طور بزرگ شده‌ام

54- اجتماعی باشید. در واقع خودباوری و اعتماد به نفس ریشه در ارتباط با دیگران دارد. این افراد می‌آموزند که در درون اجتماع، برخی از افراد توانایی‌های بیش‌تر از آن‌ها و برخی دیگر توانایی‌های کمتر از آن‌ها دارند

55- از طرد شدن نترسید. آنچه را که فکر می‌کنید درست است انجام دهید. به یاد داشته باشید این انتظار اشتباهی است که بخواهیم همیشه مورد پذیرش و تأیید دیگران باشیم.

56- توقعات خود را کاهش دهید. همیشه عالی بودن غیرممکن است. افرادی که می‌خواهند همیشه عالی باشند، هیچ‌کاری را انجام نمی‌دهند

57- کارها را تمام کنید. تمامی وظایف و کارهایی را که به عهده می‌گیرید، به انجام برسانید. آن‌ها را به بهترین شکل ممکن و با استفاده از تمام توان و کارایی‌تان انجام دهید

58-مشکلات را زیاد بزرگ نکنید. شما توانایی لازم را دارا هستید و همیشه برای حل یک مشکل، دست کم یک راه حل وجود دارد.

59-مسئولیتی را بر عهده بگیرید.

60-در انجام کارهایتان پافشاری کنید. اعتماد به نفس واقعی از این اعتماد ناشی می شود که شما می توانید با اتکا بر توان خویش و بدون در نظر گرفتن نتیجه کار، با سعی و تلاش، عملی را انجام دهید.

61-محبت مادری در کودکی مهم است. کسانی که در دوره کودکی از محبت زیاد مادری برخوردار بوده اند در بزرگسالی بهتر می توانند از پس مشکلات و فشارهای روحی برآیند. محبت مادری نه تنها باعث کاهش فشار روحی می شود، بلکه کمک می کند که کودک به مهارت های بهتر در زندگی اجتماعی دست یابد

62-همیشه در ردیف های جلو بنشینید. نگاه کردن به چشمان دیگران را تمرین کنید. عدم نگاه به دیگران 2معنا دارد:الف: احساس گناه در برابر او
ب:احساس ضعف و ناتوانی در برابر او

63- بلند وجدي حرف بزنيډ.

64- در جمع نظر بدهيد.

65- سعي كنيد هميشه بهترين لباسها را بپوشيد.

66- در هر مكالمه تلفني خود را معرفي كنيد.

67- در برابر هر كاري كه براي‌تان انجام مي دهند لفظ متشكرم را بكار ببريد

68- حالت دست‌ها و بازوهايتان را مناسب و درست نگه داريد. از دست‌هاي خود در زماني كه توضيح مي‌دهيد استفاده كنيد

69- آنقدر وانمود كنيد تا به دستش بياوريد. ممكن است اين حرف را قبلاً نيز شنيده باشيد. به نظر من در مورد اعتماد به نفس واقعاً درست است.

- 70- تصویر خوبی از خود در ذهنتان بسازید : هرگاه تصویری منفی از خودتان پیدا کردید فوراً با صدای بلند خصوصیت مثبتی از خودتان به زبان آورید تا این تصور را خنثی کنید .
- 71- ایمانتان را تقویت کنید : در این دنیا هیچ نیرویی قوی تر از ایمان نیست به شرط آنکه از عمق جان ، واقعی و صادقانه باشد. با ایمان به نتایج باور نکردنی خواهید رسید ایمان تسکین دهنده و آرام بخش است .
- 72- امیدوار باشید : افراد ناامید نتایج منفی را به طرف خود جذب می کنند در حالیکه کسانی که امیدوار هستند دنیای اطرافشان را نیز به شکلی مثبت به کار و می دارند و نتایج خوبی نیز به دست می آورند

با آرزوی موفقیت شما

رضا ناظری

Rezanazeri.ir