

اعتماد به نفس

شناخت مثبت و سازنده که هر فرد از خود دارد، اعتماد به نفس می باشد. اعتماد به نفس به فرد کمک می کند تا نیروی درونی خود را به خوبی شناخته و از آنها در جهت شکوفایی استعدادها و بهبود زندگی خود بهره ببرد و فردی که اعتماد به نفس دارد در مقابله با مشکلات خود را نمی بازد و استقامت و پشتکار فراوانی از خود نشان می دهد. او در شرایط دشوار همواره خود را نشان می دهد و همواره دارای این تصور است که بهتر از هر کسی از عهده کارها بر می آید.

اولین نماد درونی اعتماد به نفس همان رضایت خاطر است از احساس توانائی های مان و نماد درونی آن نیز همان تبسمی است که بر لب داریم پس همیشه خندان باشید.

اعتماد به نفس را می توان چنین تعریف کرد:

- باور و اعتقادی که فرد نسبت به خود دارا می باشد.
- شناخت ارزش و اهمیت خویش - داشتن اعتماد و رضایت از خویش.
- توانایی برخورد و کنار آمدن با چالشهای اساسی زندگی.

• توانایی شناخت و پذیرش نقاط ضعف وقوت و محدودیت های خویش

کسب اعتماد به نفس

اعتماد به نفس تماماً اکتسابی می باشد. هیچکس با اعتماد به نفس از مادر زاده نمی شود. اعتماد به نفس تنها با همت و تلاش شما ذره ذره اندوخته می شود. رو راست بودن وجدان تان را آسوده نگاه می دارد و در شما اعتماد به نفس ایجاد می نماید و در مقابل احساس گناهی که معمولاً پس از انجام کارهای بد و ناپسند به سراغ ما می آید کشنده اعتماد به نفس است. پس هرگز اعمالی نظیر دروغگویی ، غیبت و ... را انجام ندهید که تنها نه اعتماد به نفس شما را اضافه نمی نماید، بلکه مخرب آن نیز می باشد.

عدم اعتماد به نفس

عدم اعتماد به نفس در بیشتر موارد به استفاده های غلط از حافظه بر می گردد. مغز شما شباهت زیادی به یک بانک دارد. شما هر روز در بانک ذهنی خود سپرده های فکری می گذارید و هنگام برخورد با مشکلات برای حل آن به بانک ذهنی خود مراجعه می کنید تا راه حل بیابید.

راهکارهایی جهت افزایش اعتماد به نفس

الف: فقط افکار مثبت را به ذهن خود بسپارید.

هیچگاه خاطرات ناخوشایند و تجربیات ناموفق خود را به ذهن نسپارید. و به آن فکر نکنید. مردم موفق اندیشه های مثبت خود را به ذهن می سپارند.

ب: فقط افکار مثبت خود را برداشت کنید.

وقتی خاطره ای را بیاد می آورید فقط روی قسمتهای خوب آن تاکید کنید. هرگاه دیدید که افکار ناخوشایند را مرور می کنید ذهن خود را به سوی مسئله دیگری منحرف می سازید.

راههای ساده و عملی برای تقویت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس و اطمینان بی شک لازمه پیشرفت کارها می باشد، به خود و اعمال خود اطمینان داشته باشید با این اقدام اعتماد به نفس را در خود شکوفا می کنید.

این راهها در عین حال که ساده اند ولی بکارگیری و استفاده از آنها معجزه ای در بر دارد که فقط کسانی که آنرا پیموده اند و از آنها استفاده کافی برده اند درک می کنند.

شما نیز بپیمائید تا موفق باشید.

۱. افکار تان را پیشاپیش بر موفقیت متمرکز کنید.

۲. با تمرکز بر استعداد ، توانائی و امکانات خود نیروی درونیتان را تقویت کنید.

چرا اعتماد به نفس نداریم؟

تهیه کننده:
ف - پنحشی
کارشناس مددکاری اجتماعی

- معمولا احساس می کنند قربانی رفتار دیگران هستند.
 - احساس تنهایی می کنند حتی زمانی که در یک جمع قرار دارند.
 - در درون خود احساس خلاء و پوچی می کنند.
 - احساس می کنند با دیگران تفاوت دارند.
 - احساس افسردگی، گناه و شرمساری دارند.
 - نسبت به تواناییهای خود برای رسیدن به موفقیت تردید دارند.
 - از موقعیت های نو و جدید می هراسند.
 - مرتبا سعی در راضی نگاه داشتن دیگران دارند.
 - دچار هراس اجتماعی می باشند.
- اعتماد به نفس حقیقی یک حس درونی می باشد بدون وابستگی به جهان خارج، رویدادها، موفقیتها، شکستها و افراد دیگر. اما عزت نفس و اعتماد بنفس واقعی بسیار نادر و نایاب می باشد زیرا اغلب اعتماد به نفسها کاذب و نقابی برای پنهان سازی اعتماد بنفس پایین می باشد.
- اعتماد بنفسهای غیرواقعی را می توان در موارد زیر یافت:
- * اعتماد به نفسهای کاذب: اینگونه اعتماد به نفسها وابسته و زودگذر می باشد. مانند اعتماد بنفسهایی که به جهت ثروت، شهرت، محبوبیت، به تن داشتن لباسهای فاخر، قدرت و زیبایی ظاهر در افراد نمود می یابند که همگی کاذب می باشند.

۳. سعی کنید با تکرار کلمات امیدبخش و دلگرم کننده روحیه خود را از هر لحاظ قوی سازید.

هفت تمرین برای افزایش اعتماد به نفس

این تمرینها بیشتر بدنبال هماهنگ نمودن شرایط جسمی با شرایط روحی می باشد.

۱- همیشه در ردیف های جلو بنشینید.

۲- نگاه کردن به چشمان دیگران را تمرین کنید.

عدم نگاه به دیگران ۲معنا دارد:

الف : احساس گناه در برابر او

ب: احساس ضعف و ناتوانی در برابر او

۳- سرعت راه رفتنتان را ۲۵٪ تندتر کنید.

۴- بلند و جدی حرف بزنید.

۵- هنگام دست دادن جدی باشید.

۶- در جمع نظر بدهید.

۷- خندان باشید، لبخند شما بهترین دارو برای

کمبود اعتماد به نفس است.

افرادی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار می باشند دارای خصوصیات زیر هستند:

- مرتباً خودشان را مورد انتقاد و سرزنش قرار می دهند.

- هنگام صحبت کردن در چشمان فرد مقابل خود نگاه نمی کنند.