



پسند طلباکلاس

اعتماد به نفس، راه‌های افزایش و فواید آن

ایران عبدالملکی / روان شناس



موسسه آموزشی فرهنگی گزینه دو

بارها پیرامون اعتماد به نفس داشتن خودمان و یا کاهش و افزایش اعتماد به نفس دیگران سخن گفته‌ایم. اکنون می‌خواهیم اعتماد به نفس را تعریف کنیم و سپس راه‌های افزایش و همچنین فواید برخورداری از اعتماد به نفس بالا را بررسی نماییم.

تعریف:

اعتماد به نفس، احساس و شناختی است که از توانایی‌ها و محدودیت‌های بیرونی و درونی خود داریم. اعتماد به نفس، باورشخصی فرد نسبت به روح خویش به عنوان یک انسان است. اعتماد به نفس، باور این توانایی است که می‌توانیم تمام توان‌مان را به کارگیریم. اعتماد به نفس ابعاد مختلفی دارد که تمام جنبه‌های مختلف رفتاری، احساسی و روحی را شامل می‌شود. اعتماد به نفس رفتاری به معنای قابلیت و توانایی عمل کردن و انجام دادن کارهاست. اعتماد به نفس احساسی به معنای تسلط و کنترل بردنیای احساسات و عواطف و اعتماد به نفس روحی به معنی چگونگی اعتقاد انسان به جهان هستی و کل آفرینش است. یکی از عوامل مهم برای موفقیت در دوره‌ی نوجوانی و جوانی برخورداری از اعتماد به نفس در هر سه حالت آن است.

راه‌های افزایش اعتماد به نفس

۱. خدا را هرگز فراموش نکنیم.
۲. همواره به موفقیت‌های‌مان نگاه کنیم.
۳. در زمان حال زندگی کنیم.
۴. نه گفتن به دیگران را تمرین کنیم و از نه شنیدن ناراحت نشویم.
۵. در میان جمع با صدای بلند و به صورت شفاف اظهار نظر کنیم.
۶. منظم باشیم و کارها را نیمه رها نکنیم.

... تا لحظه انتهای داستان! حتی شکست، که اگر باشی هر چه پیش آید آن بوده که باید!

می‌دانم اگر باشی و آن چه می‌خواهم به دست نیآورم، بر ایمن چیزهای بهتری داری!

کاش آگاهم کنی، هوشیارم کنی، به ارزش هر آن چه کردم، هر آن چه هست، تا کوچکی آن چه ندارم، دلگیرم نکند!

۷. زندگی‌نامه‌ی افراد موفق را مطالعه کنیم.

۸. نتیجه‌ای را که دوست داریم به دست آوریم مجسم کنیم.

۹. تصمیم‌های مهم بگیریم و آن‌ها را اجرا کنیم.

۱۰. خود را آن گونه که دوست داریم باشیم، تصور کنیم.

۱۱. دوستانی را انتخاب کنیم که اجتماعی هستند و اعتماد به نفس بالا دارند.

۱۲. شوخ طبعی را فراموش نکنیم.

این موارد تنها تعداد اندکی از راه‌های افزایش اعتماد به نفس است و هدف از بیان آن‌ها یادآوری این نکته است که می‌توانیم با شناخت این راه‌ها و راه‌های مشابه آن، زندگی خود را تغییر دهیم. نگران ضعف در آزمون سراسری نباشیم، افسوس شکست‌های متعدّد را نخوریم، تنها نباشیم و... در جامعه‌ی کنونی اگر بخواهیم خوب و هدفمند حرکت کنیم و به نتایج دلخواه‌مان برسیم، اما اعتماد به نفس مناسبی نداشته باشیم، قطعاً آنچه منظور نظرم‌ان است حاصل نخواهد شد.

فواید برخورداری از اعتماد به نفس

۱. افزایش یاد خدا: اولین و مهم‌ترین فایده‌ی اعتماد به نفس، دائمی و پایدار شدن یاد خدا در دل انسان است.
۲. کسب موفقیت: میزان مثبت اندیشی و کسب موفقیت‌های پی در پی و ماندگار بستگی کاملی به میزان اعتماد به نفس افراد دارد.
۳. سلامت روانی: افرادی برخورداری از اعتماد به نفس، دچار عوارض ناشی از اضطراب، بدبینی، پرخاشگری و خود کم‌بینی نمی‌شوند.
۴. رشد اجتماعی: اشخاصی دارای اعتماد به نفس مناسب به راحتی می‌توانند با اجتماع و محیط خودسازگاری ایجاد کنند و افراد بیشتری را در اطراف خود داشته باشند.





۵. هدفمندی: اعتماد به نفس باعث می‌شود افراد اهداف روشن و مشخص و تعریف شده‌ای داشته باشند و به سوی آن‌ها حرکت کنند. این افراد سرعت حرکت‌شان به سوی هدف، آهسته اما پیوسته و همیشگی است.

۶. خود اتکایی: افراد دارای اعتماد به نفس، موفقیت‌ها و ناکامی‌های خود را معلول افکار و اعمال خود می‌دانند و به همین دلیل به یاری دیگران چشم نمی‌دوزند و تلاش می‌کند فقط به خود و توانایی‌های‌شان متکی باشند و از خدا کمک بگیرند.

۷. شخصیت خلاق: اعتماد به نفس باعث می‌شود تا اشخاص در تمام زمینه‌ها خلاقیت‌های خاصی از خود نشان دهند.

۸. دوستی متقابل: افرادی که اعتماد به نفس خوبی دارند ارزش خود را برای دوست داشتن دیگران و نیز مورد علاقه واقع شدن از سوی دیگران حفظ می‌کنند.

۹. مثبت اندیشی: افراد دارای اعتماد به نفس همواره با نگاه سرشار از امید به آینده‌ی خود می‌نگرند و معتقدند آینده متعلق به آن‌هاست.

۱۰. شوخ طبعی: اعتماد به نفس باعث می‌شود افراد دارای روحیه‌ی شوخ طبعی باشند و قادر گردند ضمن شادی بخشی به دیگران، میان زندگی، کار، تفریح و شادی‌های خود تعادل برقرار کنند.

۱۱. بی‌نیازی از مادیات: افراد دارای اعتماد به نفس با دارا بودن این ویژگی خود را صاحب همه چیز می‌دانند و نیازی به دلبستگی به مادیات در خود احساس نمی‌کنند.

۱۲. کنترل افکار: اعتماد به نفس، افکار انسان را در کنترل شخصی خود قرار می‌دهد تا وی قادر باشد در موقعیت‌های روزمره بهترین واکنش را نشان دهد.

بکوشید همواره از عبارات مثبت اندیشانه استفاده کنید و شاهد معجزه‌های شگفت آور این عبارات باشید.

... تا تو هستی همه چیز هست! هر چه باید باشد!

من اگر لغزیدم، تو نگه دارم باش! این لحظه‌ها، بی تو به سر نمی‌شود!

خدای مهربون من! دنیایم را آرام می‌کنی، مهر سکوت به شهر زندگیم می‌زنم تا صدایت باز هم خانه‌ام را گرم کند!