

چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم؟

بسیار خواننده و شنیده ایم که اعتماد به نفس در هر کس، تصویری است از همه ی زندگی گذشته او، و اعتماد به نفس چیزی نیست جز مجموعه ی شکست ها و موفقیت های فرد و ارزیابی آنها. در این جا نمی خواهیم درباره اهمیت اعتماد به نفس و نحوه شکل گیری آن سخن بگوییم؛ بلکه می خواهیم راهی برای بهبود و افزایش آن ارائه کنیم و پیشنهادهایی برای پدید آوردن اعتماد به نفس کامل عرضه نماییم.

اولین شرط افزایش اعتماد به نفس، آن است که دقیقاً با خودتان رویاروی شوید و ببینید که خودتان را چگونه ارزیابی می کنید؟ و چه نمره ای به خودتان می دهید و کدام جنبه ی ویژگی خود را بیشتر یا کمتر می پسندید. بدون چنین ارزیابی ای از خود و مواجهه باخوبیشتن، هر کوشش نافرجام خواهد ماند.

دومین نکته آن است که دریابید اعتماد به نفس یا تصویری که از خودتان دارید، محصول سالان گذشته زندگی شماست و به تدریج، به چنین صورتی درآمده است؛ بنابراین تغییر و اصلاح آن نیز نیازمند زمان و کوشش است. این سخن، به معنای نومیدساختن افراد نیست؛ بلکه بدین معناست که شناخت واقعیت، در اینجا بسیار ضروری است.

سومین نکته آن است که هر حرکت ما در هر روز میتواند گامی به سوی کسب اعتماد به نفس کامل باشد. فراموش نکنید که هنوز شخصیت آرمانی و فردایی شما آفریده نشده است؛ چرا که هنوز فردا در راه است. لذا هم ساز با زمان و زندگی می توانیم الگوهای شخصیتی خود را دگرگون کنیم و اعتماد به نفس مطلوب خود را کسب نماییم.

حال بلیتوجه به این چند نکته، توصیه های زیر می توانند به شما کمک کنند تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و تصویر مطلوب خود را بیافرینید.

اعتماد به نفس چیست؟

منحصر به فرد یعنی با توجه و در نظر گرفتن تفاوت های فردی. اعتماد به نفس یعنی آن احساس و شناختی که از توانایی ها و محدودیت های بیرونی و درونی خود دارید.

بنابراین وقتی که اعتماد به نفس و خود باوری خود را بر اساس آن که و آن چه به راستی هستید و نه بر اساس موفقیت ها و دستیابی ها یا شکست ها و ناکامی های خود بنا می کنید چیزی را در خود خلق می نمایید که هیچ کس و هیچ چیز یارای گرفتنش را از شما نخواهد داشت. اعتماد به نفس حقیقتاً این نیست که ترسیم. بلکه آن است که بدانید و مطمئن باشید با اینکه می ترسید اما بی گمان دست به عمل خواهید زد.

انواع اعتماد به نفس!!!

* اعتماد به نفس رفتاری

* اعتماد به نفس احساسی، عاطفی

* اعتماد به نفس روحی و معنوی

برای رسیدن به اقتدار شخصی و رضایت مندی از خود و غنای روانی به هر سه نوع اعتماد به نفس نیاز دارید.

- اعتماد به نفس رفتاری، به معنای قابلیت و توانایی در عمل کردن و انجام دادن کارهاست. از کارهای ساده گرفته تا کارهای سخت همانند جامه عمل پوشاندن به رویه ایتان.

- اعتماد به نفس احساسی و عاطفی به معنای توانایی در تسلط و به کنترل در آوردن دنیای احساس و عواطف شماست. این که بدانید چه احساساتی دارید، معنای آن ها را بفهمید و بتوانید انتخاب های احساسی درست بکنید و از خود در مقابل درد و رنج روحی و لطمه ها و صدمه های عاطفی محافظت کنید.

-سومین نوع از اعتماد به نفس که مهم ترین آنها میباشد، اعتماد به نفس روحی ومعنوی است. این نوع از اعتماد به نفس همانا اعتماد وایمان شما به جهان هستی و کل آفرینش وموجودات است. این ایمان روحی که زندگی، هدف ونهایتی مثبت رادر پی خواهدداشت وشما به خاطر هدفی این جا هستید.

چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم؟

اصل اول- گذشته را بپذیرید وآینده را دگرگون کنید

شما باید بدانید که گذشته را نمی توان تغییرداداما آینده هنوز آفریده نشده است. آینده چیزی نیست جز اندیشه های شما وكوشش برای آفریدن آنها. منظور این است (که از تجربیات، خطاها و شکستهای گذشته درس بگیریید). سپس عاقلانه به گذشته نگاه کرده و اندیشه و وقت خود را صرف چیزی کنی که توان آفریدن ودگرگون ساختن آن را دارید.

اصل دوم - درباره اهدافتان با خود گفتگو کنید.

اهداف را به صورت جملاتی مشخص در آورید وبه خود بگویید آن هم به صورت جملات مثبت . اهداف باید واقعی و معقول باشندنه بلند پروازانه که دسترسی به آنها ممکن نباشدونه پیش پا افتاده که ارزش کوشیدن رانداشته باشند.

اصل سوم - تصمیم گرفتن را تمرین کنید.

روانشناسان نشان داده اند کودکانی که در سا لهای اولیه زندگی خودتشویق شده اندتابرای خود تصمیم بگیرند ازدیگر کودکانی که این موقعیت را نداشته اند در اعتمادبه نفس رتبه بالاتری کسب کرده اند.

تصمیم گیری مستلزم خطرپذیری واحساس مسئولیت است

اصل چهارم-نتایجی را که می خواهید مجسم کنید.

تصویر روشنی را از آنچه می خواهید به دست آورید، داشته باشید این کارباعث می شودتا انرژی خودرا بر آن هدف متمرکز کنید.اگرمی خواهیدازشرخصلتی رها شوید خودرا درحالتی تصور کنید که از آن خصلت هیچ اثری در شما نیست.

اصل پنجم - در برخی زمینه ها متخصص شوید.

آگاهی عمومی لازمه زندگی فردی واجتماعی است اما کافی نیست .برای پیشرفت درزندگی فردی وحرفه ای شما باید درزمینه هایی متخصص ومنحصر به فرد باشید.

منابع:

<http://www.ofc.irf>

<http://www.tebyan.ne>

کلتب - اعتماد به نفس در یک روز/رویا حجتی / اندیشه عالم

کتاب -رموز اعتماد به نفس در زندگی و کار برای همه

برایان تریسی، کورش طارمی (مترجم)، اشرف رحمانی (مترجم)