

## اعتماد به نفس

اغلب مردم معنای واقعی کلمه ی "اعتماد به نفس" را به خوبی درک نمی کنند ... به همین دلیل ان نوع از اعتماد به نفس و خود باوری را که مطلوب و مورد نظرشان است در زند گی تجربه نمی کنند چون فکر می کنند اعتماد به نفس یعنی این که ایمان و اعتماد به موفقیتها یی که در کارها به دست می آورند. در صورتی که اعتماد به نفس واقعی و حقیقی ان است که قبل از این که در کاری موفق شویم نوعی اعتماد به توانایی خود برای انجام ان کار داشته باشیم.

## اعتماد به نفس چیست ؟

"عزت نفس" یک منبع انرژی است . یک چتر وسیعی است که "اعتماد به نفس" زیر سایه ان است .

اعتماد به نفس یعنی دیدن خودبه عنوان فردی توانا با کفایت دوست داشتنی و منحصر به فرد.

کفایت یعنی توانایی که در حد کافی و تسلط بر امور باشد.

منحصر به فرد یعنی با توجه و در نظر گرفتن تفاوتها ی فردی.

به تعبیر دیگر اعتماد به نفس یعنی ان احساس و شناختی که از توانایی ها و محد ودیت های بیرونی

ودرونی خود دارید.

بنا براین 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 دست یا بی 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 . حال با توجه به

مفاهیم بالا می توان گفت که اعتماد به نفس واقعی همواره در درون خود شما تولید می شود نه از

بیرون . اعتماد به نفس واقعی زاییده ی تعهد شما به خودتان است . این تعهد که هر ان چه لازم باشد انجام خواهید داد تا به خواسته ها و نیازهایتان برسید .

اعتماد به نفس باور شخصی شماست نسبت به روح خودتان به عنوان یک انسان .

اعتماد به نفس حقیقت این نیست که نترسیم . بلکه ان است که بدانید و مطمئن باشید با این که می

ترسید

اما بی گمان دست یه عمل خواهید زد .

انواع اعتماد به نفس!!!

\*اعتماد به نفس رفتاری

\*اعتماد به نفس احساسی ، عاطفی

\*اعتماد به نفس روحی و معنوی

به منظور ان که اقتدار شخصی لازم رابه دست آورده و رضایت و غنایی که استحقاقش را دارید تجربه کنید ، 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 رویاهایتان . این همان نوع از اعتماد به نفس است که مورد نظر اغلب ماست .

--اعتماد به نفس احساسی و عاطفی به معنای توانایی در تسلط و به کنترل در آوردن دنیای احساس

وعواطف شماسست .این که بدانید چه احساساتی دارید ، معنای ان ها را بفهمید وبتوانید انتخابهای احساسی درست بکنید وازخود در مقابل درد و رنج روحی ولطمه ها وصد مه های عاطفی محافظت کنید وبدانید چگونه روابطی صمیمی ، سالم ومانگار خلق نمایید.

--سومین نوع از اعتماد به نفس که مهم ترین انها می باشد ، اعتماد به نفس روحی ومعنوی است .

این نوع از اعتماد به نفس همانا اعتماد وایمان شما به جهان هستی وکل آفرینش وموجودات است . این ایمان روحی که زندگی ، هدف ونهایتی مثبت را در پی

خواهد داشت وشما به خاطر هدفی این جا هستید وزندگی ۷۰ - ۸۰ 90 - ساله تان برروی این کره خاکی هدف ومقصودی را دنبال می کند.

اعتماد به نفس آن است که باور داشته باشید می توانید وتوانایی ان را دارید که تمام توانتان رابه کار بگیرید و شرایط واوضاع زندگی را آن گونه که مطلوب ودلخواه شماسست تغییر دهید چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم ؟

اصل اول - گذشته را بپذیرید وا ینده 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 افریدن انها . منظور ما این است که در بند گذشته نباشید نه اینکه از تجربیات ، خطاها وشکستهای گذشته درس نگیرید .پس باید عاقلانه به گذشته نگاه کرد و

اندیشه و وقت خود را صرف چیزی کنیم که توان آفریدن و دگرگون ساختن آن را داریم.  
اصل دوم - درباره اهدافتان با خود گفتگو کنید.

اهداف را به صورت جملاتی مشخص در آورید و به خود بگویید آن هم به صورت جملات مثبت .  
اهداف باید واقعی و معقول باشند نه بلند پروازانه که دسترسی به آنها ممکن نباشد و نه پیش پا افتاده که ارزش کوشیدن را نداشته باشند . اهداف معقولی برای هر ساعت ، روز ، هفته و ماه وضع کنید .  
موفقیت در اهداف کوتاه شما را برای دست یافتن به اهداف بلند مدت تشویق می کند و انگیزه تلاش را در شما بیدار می سازد . همواره اهداف را یادآور شوید تا بخشی از ضمیر ناخودآگاه شما گردد .  
اصل سوم - تصمیم گرفتن را تمرین کنید.

روانشناسان نشان داده اند که کودکانی که در سالهای اولیه زندگی خود تشویق شده اند تا برای خود تصمیم بگیرند از دیگر کودکانی که این موقعیت را نداشته اند در اعتماد به نفس رتبه بالاتری کسب کرده اند. تمرین تصمیم گیری به شما کمک می کند تا نسبت به قدرت قضاوت خود اطمینان بیشتری به دست آورید و در نتیجه اعتماد به نفس کامل تری کسب نمایید . مهم تصمیم گیری است .  
یادتان باشد که:

**قضاوت درست نتیجه تجربه است و تجربه خود نتیجه چندین قضاوت نادرست .**

بنابراین از هر فرصتی برای تصمیم گیری استفاده کنید و این نیرو را در خود پرورش دهید.

تصمیم گیری مستلزم خطر پذیری و احساس مسئولیت است

اصل چهارم - نتایجی را که می خواهید مجسم کنید.

تصویر روشنی را از آنچه می خواهید به دست آورید ، داشته باشید این کار باعث می شود تا انرژی خود را بران هدف متمرکز کنید . این برخورد تصویری باهمه آرمان ها و اهداف برای شما مفید است و یاری تان می دهد تا کم کم زمینه های - دست یابی به آنها را فراهم سازید.

اگر می خواهید از شر خصلتی رها شوید خود را در حالتی تصور کنید که از آن خصلت هیچ اثری در شما نیست . همین تصویر و تکرار آن و انجام دادن تمرینهای اصلاحی به شما کمک می کند تا از آن خصلت نا خوشایند رها شوید . این کار خیال پردازی ، بی خاصیت نیست بلکه واقعیت روانشناختی پذیرفته شده ای است که به بسیاری کسان یاری رسانده است.

اصل پنجم - دربرخی زمینه ها متخصص شوید.

آگاهی عمومی لازمه زندگی فردی و اجتماعی است اما کافی نیست . برای پیشرفت در زندگی فردی و حرفه ای شما باید در زمینه هایی متخصص و منحصر به فرد باشید . همین نکته که شما چیزی می دانید و دیگران نمی دانند به شما اعتماد به نفس می دهد . باید آموزش مداوم را به عنوان یک اصل در زندگی خویش بپذیرید .

۱- در مقابل آینه بایستید و از خود تعریف کنید:

این کار در کسب اعتماد به نفس، بسیار مؤثر است. هر روز صبح چند دقیقه این کار را انجام دهید.

سعی کنید هنگام نگاه کردن در آینه به موارد مثبت چهره خود نگاه کرده و از آن تعریف کنید.

۲- در حال زندگی کنید:

اگر در حال زندگی کنید و تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه نمایید، فردای شما هم تضمین خواهد شد. چرا که فردای شما محصول عملکرد صحیح امروز شما است. اگر عمر خود را در حسرت دیروز با نگرانی فردا سپری کنید، لحظه‌ها را از دست خواهید داد و این به معنی از دست دادن فردا نیز می‌باشد.

۳- دست دادن خود را محکم‌تر کنید:

به اصطلاح شل و وارفته دست ندهید، به خصوص اگر نظامی هستید، محکم و قدرتمند دست بدهید و همچنین گرم و صمیمانه.

۴- به موفقیت‌های خود نگاهی بیندازید:

از موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید، برای خود لیست تهیه کرده و همراه خود داشته باشید و هرگاه احساس عدم اعتماد به نفس کردید، نگاهی به آن بیندازید.

۵- 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.

۶- نیروی نگاه خود را تقویت نمایید:

افراد نظامی به خصوص آن‌هایی که در شغل فرماندهی بوده‌اند ناخودآگاه نیروی قدرتمندی دارند، اگر می‌خواهید به این مرحله برسید، تمرین مؤثر زیر را انجام دهید: «ساقمه‌ای سیاه را در وسط سینی قرار دهید، و سعی کنید با نگاه خود از فاصله ۲ متری آن را حرکت دهید.»

۷- همیشه با خود مبلغی پول داشته باشید:

وجود مقداری پول در جیب و کیف شما، اعتماد به نفستان را زیاد می‌کند، تاکنون شما شاید این موضوع را بسیار تجربه کرده باشید.

۸- مهم‌تر از همه نه گفتن را یاد بگیرید:

بسیاری از افراد، قدرت نه گفتن را ندارند و این موارد برای آنان مشکل‌هایی ایجاد نموده است. اگر پیشنهاد یا درخواستی به شما می‌شود که میل ندارید آنرا بپذیرید، با قاطعیت اما با احترام بگویید نه.

۹- فکر کنید که اعتماد به نفس بی‌نظیری دارید:

هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتماد به نفس ندارید، همیشه سعی کنید نسبت به خود فکرهای مثبت و والایی داشته باشید. اگر خودتان فکر کنید که اعتماد به نفس ندارید، چه‌طور انتظار دارید که دیگران فکر کنند که شما اعتماد به نفس دارید. فراموش نکنید که به هرچه فکر کنید، به سرتان می‌آید. اگر فکر کنید که کاری را نمی‌توانید انجام دهید به طور حتم نمی‌توانید. آنچه مهم است، فقط افکار شماست.

۱۰- 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.

۱۱- 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. راه‌های هوایی از قبیل نای، نایژه‌ها، حلق و بینی تا حدودی در یک امتداد قرار گیرند و تنفس، راحت‌تر شود، میزان دید بیشتر شود، به برازندگی ظاهری شخص کمک کند و از همه مهم‌تر، اعتماد به نفس شخص را زیاد می‌کند.

۱۲- با ترس خود روبه‌رو شوید:

مطمئن باشید چیزی که از آن ترس دارید به آن بدی که شما فکر می‌کنید نیستند. روبه‌رو شدن با آنچه شما از آن می‌ترسید باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود.

۱۳- 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.



۱۴- مغلوب نشوید:

چیز دیگری را انتخاب کنید. شما با یک تجربه ناموفق مغلوب نمی‌شوید، به این فکر کنید که آیا هیچکس قبل از موفقیت شکست نخورده است. تنها چیزی که احتیاج دارید یک راه متفاوت است.

۱۵- عذر تراشی نکنید:

شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود، این است که من ذاتاً این‌طور هستم یا من این‌طور بزرگ شده‌ام، خیر، عذر شما پذیرفته نیست.

۱۶- مهارت‌های ارتباطی خود را گسترش دهید:

در واقع خود باوری و اعتماد به نفس ریشه در ارتباط با دیگران دارد. داشتن ارتباط اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا واقعیت‌هایی را در مورد خود بدانند. این افراد می‌آموزند که در درون اجتماع برخی از افراد توانایی‌های بیشتر از آن‌ها و برخی دیگر توانایی‌های کمتر از آن‌ها دارند و در واقع آن‌ها می‌آموزند که کم‌ترین افراد جامعه در همه ویژگی‌ها نیستند.

۱۷- در اجتماع بودن را تمرین کنید:

به فعالیت‌هایی ملحق گردید که همواره در ارتباط با دیگران باشید، مانند: باشگاه، کلاس‌های ورزشی، انجمن‌های دانشجویی و کلوپ‌های تفریحی، در این محیط‌ها همواره باید اجتماعی بوده و با مردم معاشرت کنید. پس از مدتی خواهید دید ارتباط با دیگران برایتان عادی و راحت می‌شود.

۱۸- از طرد شدن نهراسید:

یکی از عامل‌های اصلی در اعتماد به نفس پایین، ترس از عدم پذیرش (طرد شدن) است. 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.

۱۹- نگرش مثبت داشته باشید:

سعی کنید به موفقیت‌ها و نکات قدرت خود فکر کنید. ترفند کار در این است که خود آگاه (تمرکز حواس به خود) نباشید. اعتماد به نفس پایین، تردید و دودلی هنگامی رخ می‌دهد که شما به عیوب و نقایص خود فکر می‌کنید. در عوض افکارتان را سراسر به شخصی که در حال گفت‌وگو هستید متمرکز گردانید. هم شما اضطراب خود را از خاطر خواهید برد و هم اینکه طرف مقابل از توجه شما خرسند و مشعوف خواهد شد.

۲۰- توقعات خود را کاهش دهید:

همیشه عالی بودن غیر ممکن است افرادی که می‌خواهند همیشه عالی باشند هیچ‌کاری را انجام نمی‌دهند.

۲۱- کارها را تمام کنید:

تمامی وظایف و کارهایی را که به عهده می‌گیرید، به انجام برسانید. اهمیتی ندهید که ممکن است آن‌ها تا چه حد خوشایند باشند. آن‌ها را به بهترین شکل ممکن و با استفاده از تمام توان و کارایی‌تان انجام بدهید. کارهای نیمه کاره ذهن شما را مشغول می‌کنند و اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهند.

## ۲۲- از تحلیل رفتار دیگران پرهیز کنید:

اگر می‌خواهید اعتماد به نفس بالا داشته باشید، لزومی ندارد هر اظهار عقیده‌ای مانند شوخی و طعنه‌هایی که دیگران احتمال دارد به سوی شما روانه کند، را به عنوان یک توهین به خود تلقی کنید. مردم اغلب چیزهایی را می‌گویند که هیچ مقصود و منظوری از آن ندارند. وقتی که آن‌ها آسیبی به شما نمی‌رسانند ناراحتی و به دل گرفتن حرف آن‌ها مشکل آفرین خواهد شد و ذهن شما را مشغول می‌کند و هر چند گاهی اوقات مردم نظرات ناب‌جا و بی‌موردی می‌دهند و در این حالت شما می‌باید قاطعانه از خودتان دفاع کنید.

## ۲۳- مشکلات را زیاد بزرگ نکنید:

بزرگ کردن مشکلات موجب می‌شود خود باوری و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. بزرگ کردن مشکلات موجب کاهش احساس توانایی شما می‌شود. به یاد داشته باشید برای حل مشکلات شما توانایی لازم را دارا هستید و همیشه برای حل یک مشکل دست کم یک راه حل وجود دارد. راه‌های دیگری نیز برای ایجاد اعتماد به نفس و تقویت آن وجود دارد که به اختیار آن‌ها را بیان می‌کنیم. اهمیت به سلامت جسم و روح، سرزنش عمل به جای سرزنش خود، توجه به جنبه‌های مثبت هر فرد، پذیرفتن خویشتن، ارزیابی اعمال، تأیید و تشویق شخصیت خویشتن، پرهیز از سرزنش مکرر دیگران، استفاده نکردن از جملات منفی، گوش فرا ندادن به صحبت‌های منفی اطرافیان، عدم وابستگی به اطرافیان، داشتن هدف و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن، انجام ورزش و خوب خوابیدن، سپاسگزاری در مقابل کار خوب اطرافیان، داشتن رفتار محترمانه، مسؤلیت‌پذیری، پرهیز از ارتباط طولانی و مداوم با افراد مأیوس، مطالعه شرح حال و زندگی افراد موفق، برقراری

ارتباط با افراد پر تحرک و با نشاط، بیان احساسات واقعی بدون توجه به اطرافیان، تحمیل نکردن عقاید اطرافیان بر خود و بالعکس، جرأت به خرج دادن و عمل کردن و ... در ضمن همیشه به یاد داشته باشیم این خود ما هستیم که در اصل اعتماد به نفس را در وجود خود به وجود می‌آوریم و آن را تقویت می‌کنیم پس همیشه با خود تکرار کنیم که دارای اعتماد به نفس فوق العاده‌ای هستیم.