



معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

موضوع

چگونه اعتماد به نفسمان

را

تقویت کنیم

اعتماد به نفس چیست ؟ اغلب مردم معنای واقعی «اعتماد به نفس» را به خوبی درک نمی کنند، به همین دلیل آن نوع اعتماد به نفس و خود باوری که مطلوب و مورد نظر است را در زندگی تجربه نمی کنند، چون فکر میکنند اعتماد به نفس یعنی اینکه ایمان و اعتماد به موفقیت‌هایی که در کارها بدست می آورند در صورتی که اعتماد به نفس واقعی و حقیقی آن است که قبل از اینکه در کاری موفق شویم ، نوعی اعتماد به توانایی خود برای انجام آن کار را داشته باشیم. اعتماد به نفس یعنی دیدن خود به عنوان فردی توانا ، با کفایت ، دوست داشتنی و منحصر بفرد . اعتماد به نفس باور شخصی شماست نسبت به روح خودتان به عنوان یک انسان .

انواع اعتماد به نفس : اعتماد به نفس دارای انواع و اقسام مختلفی است، انسان برای آنکه اقتدار شخصی لازم را بدست آورده و رضایتی را که استحقاقش را دارد تجربه کند به همه انواع آن نیاز دارد. «اعتماد به نفس رفتاری» « اعتماد به نفس احساسی، عاطفی» « اعتماد به نفس روحی، معنوی»



چگونه اعتماد به نفس مان را تقویت کنیم : حال که تعریف و انواع اعتماد به نفس را میدانیم فقط یک سوال مهم میماند که چگونه اعتماد به نفس مان را تقویت کنیم ؟

رفقای خوب : بیشتر اوقات را با آدمهایی بگذرانید که اعتماد به نفسشان بالاست. در برنامه هر روزتان مدتی را برای هم نشینی با افرادی اختصاص دهید که خود باور و خودساخته اند، حقیقت این است که انرژی مثبت و نیروی درونی آدمها تا حدی مسری است. کنارشان باشید و آنها حرف بزنند، رفتار کنند ، زندگی کنند و شما تماشاگر باشید تا اعتماد به نفسشان کم کم به شما هم سرایت کند.

آن یک نفر : تقریباً تمام آدمهای موفق دنیا یک مشاور دانا و قابل اعتماد داشته اند، این مشاور ممکن است یکی از اعضای خانواده ، یک دوست صمیمی و یا یک معلم مدرسه باشد، به هر حال راهی را که شما میخواهید طی کنید و هدفی که میخواهید به آن برسید، احتمالاً پیش از شما دیگرانی هم آن راه را رفته اند و به آن هدف رسیده اند، مشورت با آنها اعتماد به نفس تان را چند برابر میکند.

این حس دوست داشتنی : سعی کنید این را بفهمید که اعتماد به نفس فقط یک حس است. این حس همان چیزی است که ارزش تمرین هر روزه دارد. لااقل ۵ دقیقه از روزتان را اختصاص دهید به تجسم همان شرایطی که در آن ، با حس اعتماد به نفس رفتار کرده اید، آن شرایط را با جزئیات دقیق در ذهنتان مرور کنید و به حس خود در آن لحظه توجه کنید پس از مدتی همراه داشتن این احساس برایتان عادت میشود.

از مهارت تا اطمینان : تمرین که کنجبر به مهارت بیشتر میشود، یکی از لازمه های اعتماد به نفس است. در یک مهارت یا توانایی ویژه ای که حس میکنید علاقه ی بیشتری دارید سرمایه گذاری کنید و بکوشید تا هر روز نکته تازه ای در همان زمینه یاد بگیرید.

در جستجوی ارزشهای از دست نرفته : اگر در زندگی‌تان ارزشهای قطعی و شناخته شده ای دارید و میخواهید به آنها عمل کنید، خوب بشناسیدشان و مراقب باشید که از آنها تخطی نکنید، تخطی از این ارزشها بویژه برای کسانی که زندگی آگاهانه را انتخاب کرده اند، موجب شعله ور شدن حس گناه و در هم شکسته شدن اعتماد به نفس میشود. فهرستی از این ارزشها آماده و در اتاقتان نصب کنید تا ملکه ذهن تان شود. این پایبندی پایه های عزت و اعتماد به نفس تان را محکم میکند.

از تو میپرسم خودم را : در زندگی چه کسی یا کسانی را تحسین میکنید؟ چرا؟ به خاطر کدام ویژگی؟ پاسخ به این پرسش ها را به دقت یادداشت کنید و فهرستی تهیه کنید تا ویژگیهای مورد علاقه تان همیشه جلوی چشمتان باشد، هر روز برای نزدیکتر شدن به این ویژگیها تلاش کنید.

حرمیت نگه دارید : تا حالا مورد بی احترامی قرار گرفته اید؟ آیا این اتفاق زیاد تکرار میشود؟ اگر نمیتوانید اشخاصی را که به شما بی احترامی میکنند مجاب به رفتار صحیح کنید، از آنها دور شوید. آن روی سکه هم در تقویت اعتماد به نفس حقیقی مؤثر است؛ یعنی خودتان هم نباید به کسی بی احترامی کنید، با مهربانی رفتار کنید و این رفتار را برای خود به شکل عادت در آورید تا تأثیرش را در تقویت اعتماد به نفس مشاهده کنید.

روزی یک کار ترسناک : هر روز یکی از کارهایی را که واهمه دارید را انجام دهید، خیلی از ترسهایی که در زندگی ما وجود دارند، اجازه نمیدهند که ما قابلیتمان را بروز دهیم، خودتان را مقید کنید که هر روز لااقل یک قدم از محدوده تنگ و تاریک این مرزها فراتر بروید و یکی از حصارهای ترس را بشکنید، هر چه از این ترسها بیشتر فاصله بگیرید، ترسناکتر به نظر میرسند در عوض هر چه به آنها نزدیکتر شوید میبینید که چقدر راحت میشود از آن مرزهای خیالی رد شد.



درستایش دانستن : اگر برحسب شرایط کار و زندگی احتیاج دارید که از چیزهایی سردر بیاورید، کوتاهی نکنید خود را مجهز کنید به دانستن و بیشتر دانستن . تسلط و اطلاع کافی در زمینه شغلی منجر به افزایش اعتماد به نفس در محیط کار میشود.

بخشید : خود را ببخشید ، خب؛ هر کس ممکن است هرازگاهی در طول زندگی به کارهای اشتباه دست بزند، سخت نگیرید، بگذارید دست درمانگر بخشش و بخشایش به شانه تان بخورد ایمان داشته باشید که این نواقص هم جزء زندگیست و حتی برای اصلاح این نواقص هم به اعتماد به نفس احتیاج داریم.

از خدا جوییم توفیق ادب : لابد دیده اید کسانی را که تا دچار اشتباهی میشوند، شروع به سرزنش خود میکنند و طوری با خودشان حرف میزنند که فقط بوی تحقیر از آن می آید. این کار اعتماد به نفس را ویران میکند، وقتی خودتان را مخاطب قرار میدهید حرمیت خود را حفظ کنید.

شروع از نقطه نهایی : اعتماد به نفس از بیرون به درون نمی آید، این حس یک حس کاملاً درونی است که آثار و برکاتش در بیرون اغز وجودتان هم ظاهر میشود. وقتی میخواهید کاری انجام دهید یا به هدف خاصی برسید، یک لحظه چشم خود را بسته و سعی کنید در ذهن تان خود را رسیده به آن هدف فرض کنید، تصویر دلخواهتان را با تمام جزئیاتش در ذهن تان بسازید، این تصویر عصائی دستتان برای رسیدن به شرایط دلخواهتان میشود.

مثبت باشید : مثبت باشید اما کمال گرا نه ! مثبت بودن منجر به افزایش جاذبه های درونی و بیرونی میشود، در حالی که کمال گرایی افراطی ، انسان را فلج کرده و باعث میشود شخص به بسیاری از اهداف دیگرش نرسد. با مثبت بودن هم در وجود خودتان احساس ارزشمندی را تجربه میکنید هم دیگران نسبت شما این حس را پیدا میکنند.

ظاهر از باطن پیروی میکند : نسبت به ظاهر تان بی توجه نباشید، آراستگی ظاهری یکی از لازمه های رسیدن به اعتماد به نفس حقیقی است. سعی کنید حتی در روزهایی که حس و حال چندان خوبی ندارید ، باز هم ظاهر تان مرتب و آراسته باشد.

انرژی تولید کنید : از انرژی درونی تان غافل نشوید ، هر روز لااقل یک کار مثبت انجام دهید که حس خوبی در درونتان ایجاد کند و در رابطه با این کار با هیچ کس حرف نزنید ، این حس و انرژی مثبت درونی را فقط و فقط برای خود نگه دارید. این تمرین واقعا اثربخش است.

سلامت باشید : به سلامت تان توجه داشته باشید، خصوصاً شمایی که میخواهید اعتماد به نفس تان را تقویت کنید. نرمش یا ورزش روزانه و مرتب کمک کننده است، این طوری احساس

میکنید که برجسم خود تسلط بیشتری دارید و این حس میتواند اعتماد به نفس تان را تا حدی تقویت کند. هر روز زمانی را برای گوش کردن به موسیقی دلخواهتان کنار بگذارید و در آن مدت ، ذهن تان را آزاد کنید تا پرواز کند و رویاهایتان را بسازد.

سخن آخر :

بدانید که تمام آنچه بدان نیاز دارید تا بتوانید به رویاهای خود در زندگی جامه عمل ببوشانید ، هم اکنون از آن شماست. هر گونه فقدان یا کمبود اعتماد به نفسی که در خود احساس میکنید توهمی بیش نیست . شما مخلوق با شکوه و بی کم و کاست خالق مهربان و صاحب شعور هستید، شما مقتدرتر از آنی هستید که فکرش را میکنید.



Nammak.com