

چگونه اعتماد به نفس را در خود بالا ببریم؟

زمانی که کودک بتواند بدون توقع و انتظار از دیگران کاری را آغاز کند و بکوشد تا آن را به اتمام برساند، می‌گوییم «اعتماد به نفس دارد». کودک از همان ابتدا که شروع به شناخت خود و محیط پیرامونش می‌کند، به قدرت و توانایی خود برای تسلط بر محیط و اطرافیان خود آگاه می‌شود. اعتماد به نفس از صفات برجسته و غیر ذاتی انسانی و یک ویژگی تحسین برانگیز و قابل ستایش است. همه می‌دانیم که ستایش مخصوص آن دسته از توانایی‌هاست که فرد با سعی و تلاش خود آنها را به دست آورده. باید بدانیم اگر رفتار ما حتی در طولانی مدت اعتماد به نفس ما را سرکوب کرده باشد، باز هم می‌توانیم با تمرین و ممارست، بذل آن را در وجود خود بکاریم و بپرورانیم.

بباید برای افزایش اعتماد به نفس موارد زیر را قویا به کار بگیریم و هر روز تمرین کنیم تا از بروز مشکلاتی چون تمایل به مصرف مواد، سیگار و... که ناشی از ضعف اعتماد به نفس است پیشگیری کنیم:

الف- عذرتراشی نکنیم. شایعترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود این است که " من ذاتا اینطور هستم " یا " من اینطور بزرگ شده‌ام ". خیر! عذر ما پذیرفته نیست. باید خودمان را بپذیریم و از آنچه هستیم شادمان باشیم. اعتماد به نفس بالا به سلامت جسم و روح ما بستگی دارد. با جسم خود خوب رفتار کنیم.

ب- همواره از خودمان به خوبی یاد کنیم. جنبه‌های مثبت و منفی خود را توأم در نظر بگیریم، اما به جنبه‌های مثبت توجه بیشتری داشته باشیم. اگر نقاط ضعفی هم داریم، مطمئنا در قبال آن نقاط قوتی نیز وجود دارند. لیستی از نقاط قوت خود، حتی کوچکترین آنها تهیه و مکرراً به آنها توجه کنیم.

ج- اگر کار اشتباهی انجام دادیم، به جای سرزنش خود، آن عمل را سرزنش کنیم. به طور کلی باید اعمالمان را ارزیابی کنیم نه کل وجود خود را. اشتباه لازمه انسانیت است اگر چه ناخوشایند باشد.

د- بپذیریم که ما غیر از کارهای اشتباه قطعا اعمال مثبت هم انجام می‌دهیم. آنها را به حساب بیاوریم و به خاطر کوچک ترین کار خوب، خود را تشویق و تایید کنیم.

واژه‌ها و جملات منفی مانند «من همیشه شکست می‌خورم»، «آدم ضعیفی هستم» و «هیچ کاری از من بر نمی‌آید» را هرگز بر زبان نیاوریم.

از جملات صحیح استفاده کنیم :

غلط	صحیح
نمی‌توانم	سعی خواهیم کرد
شکست خوردم	تجربه جدیدی بود
فکر نمی‌کنم قبول شوم	انشاء... قبول می‌شوم
هرگز خود را به خاطر این کار نمی‌بخشم	اشتباه خود را جبران خواهیم کرد
من قابل نیستم	متشکرم
من بد شانسم	همیشه به آینده امید دارم

توجه داشته باشیم که:

- ✓ صحبت های دیگران را در مورد نقاط ضعف خود خیلی جدی نگیریم. به جای آن برای رفع نقاط ضعف برنامه ریزی نماییم. هر نوع وابستگی، ضد اعتماد به نفس است خود را تحت هیچ عنوان، به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنیم.
- ✓ در ابتدا هدف های کوچکتر را انتخاب کنیم تا بتوانیم آسانتر به آنها برسیم.
- ✓ بدون توجه به موافقت یا مخالفت دیگران، احساس واقعی خود را بیان کنیم.
- ✓ همیشه به آینده امید دارم
- ✓ هیچ گاه خود را « ما » خطاب نکنیم.
- ✓ عادت کنیم نفس عمیق بکشیم تا لحظاتی به درون خود توجه نموده و اکسیژن بیشتری به مغز برسد.
- ✓ همیشه تبسمی بر لب داشته باشیم

در دنیای رقابت آمیز امروز پیروزی از آن کسی است که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است.

خودسنجی : وضعیت اعتماد به نفس در شما چگونه است؟

اگر کار اشتباهی انجام دادید خود را سرزنش میکنید یا آن عمل را؟

چقدر خود را می شناسید؟ آیا فهرستی از نقاط قوت و ضعف خود به طور مکتوب تهیه و به آن توجه می کنید؟

آیا برای خود در زندگی هدف تعیین کرده اید؟

آیا برای رسیدن به هدف زندگی، اهداف کوچک و دست یافتنی در نظر گرفته اید؟

چقدر برای خود احترام قائل هستید؟

در خلوت خود، خود را چگونه ارزیابی میکنید؟

روزانه به چه میزان از واژه ها و جملات مثبت استفاده می کنید؟

چه کسانی از اطرافیان شما به داشتن اعتماد به نفس بالا معروف هستند؟ لیستی از علل شناخته شدن آنها به داشتن این مهارت

تهیه کنید؟