

به نام خداوند مهربان

اعتماد بنفس

فاطمه نوروزی همتایار خوابگاه مطهری

کار تیر ماه 99

در آغاز زندگی ، کودک امنیت و آرامش را از طریق خانواده ، والدین و سرپرستان خود دریافت می کند. و از این طریق اضطرابش کاهش می یابد ولی در گذر زندگی تعاملات مختلف با خانواده ، مدرسه ، همسالان و محیط اجتماعی که در آن زندگی می کند شناخت او از خود و نگرشی که نسبت به خود دارد را شکل می دهد. و در اصل این صحبت ها که به صورت نوارهای اطلاعاتی در حافظه اش نقش بسته است ، سازنده شخصیت فردی او است.

واقعیت آن است که ما انسان ها دارای
ضعف هایی هستیم ؛ به همین دلیل به
سادگی نمی توانیم آنچه را دوست داریم
انجام دهیم ؛ پس چه خوب است نقاط ضعف
و قوت خود را بشناسیم و اهداف خود را بر
پایه آنها تعیین کنیم . احساس ما در دستیابی
به اهداف جسممان خیلی مهم است .

عزت نفس و اعتماد بنفـس بنيادي
تريـن بخش شخصيت يك فرد مي باشد
كه در تمام جوانب زندگي فرد خود را
به نحوي متظاهر مي سازد. اعتماد
بنفـس سالم و بالا يك ضرورت حياتي و
مطلق براي هر فردي مي باشد.

اعتماد بنفس را میتوان چنین تعریف کرد:

• باور و اعتقادی که فرد نسبت به خود دارا میباشد.

• * شناخت ارزش و اهمیت خویش -
داشتن اعتماد و رضایت از خویش.

* توانایی برخورد و کنار آمدن با
چالشهای اساسی زندگی.

* توانایی ارزیابی درست و دقیق
خویش - پذیرش خویش و ارزش نهادن
به خود بدون هیچگونه قید و شرطی.

* توانایی شناخت و پذیرش نقاط ضعف
و قوت و محدودیتهای خویش.

افرادي كه از اعتماد بنفس پاييني برخوردار ميشوند
داراي خصوصيات زير هستند:

* مرتبا خودشان را مورد انتقاد و
سرزنش قرار ميدهند.

* هنگام صحبت كردن در چشمان فرد
مقابل خود نگاه نميكنند. با سر پايين و
قدمهاي آهسته قدم بر ميدارند.

* در پذیرش تعریف و تمجیدها و
تعارفاتی که به آنان میشود مشکل دارند
(تصور میکنند سزاوار آنها نبوده و یا
دیگران در صدد تمسخر آنها میباشند).
* معمولا احساس میکنند قربانی رفتار
دیگران هستند.

* احساس تنهائي ميکنند حتي زماني که در يك جمع قرار دارند.

* در درون خود احساس خلاء و پوچي ميکنند.

* احساس ميکنند با ديگران تفاوت دارند.

* احساس افسردگي، گناه و شرمساري دارند.

* نسبت به تواناییهای خود برای رسیدن به موفقیت تردید دارند. عدم خودباوری.

* از موقعیتهای نو و جدید می هراسند.

* از شکست و موفقیت می هراسند.

* مرتباً سعی در راضی نگاه داشتن دیگران دارند.

* دچار هراس اجتماعي ميشوند.

* قادر به مدیریت زمان خود نمی باشند.

* عادت به پشت گوش انداختن کارها

دارند.

* در مقابل انتقاد، اظهار نظر و

سرزنشهای دیگران (خواه واقعي، خواه

واهي) بسیار آسیب پذیر می باشند.

* از ابراز عقاید و احساسات خود
خودداری میکنند زیرا از چگونگی
واکنش دیگران هراس دارند.

* خود را درگیر مواد مخدر و یا روابط
مخرب میکنند.

* از تعیین يك هدف مشخص و پیروى
از آن عاجز میباشند.

* قادر به بیان خواسته ها و نیازهای خویش
نمیباشند.

* معمولاً عصبانی و پرخاش گر میباشند.

* ارزیابی غیر واقعی از خود دارند.

* تحمل عیب و کاستی را نداشته و کمالگرا
میباشند.

* احساس خوب آنها وابسته به عوامل

خارجی اعم از وقایع روزانه و یا نوع رفتار
دیگران با آنها دارد.

* وابستگی هیجانی دارند: برای دستیابی به یک احساس خوشایند به دنیای خارج خود وابسته میباشند. مانند:

وابستگی به مواد: مانند غذا، داروها، الکل مواد مخدر به منظور پر کردن خلاء درونی خود و تسکین دردهایشان.

وابستگی به رفتارها: مانند خرج کردن پول، قمار بازی و تماشای تلویزیون. به منظور پر کردن خلاء درونی و تسکین دردهایشان.

وابستگی به مال: برای تعیین میزان ارزش و شایستگی خود به پول و مال وابسته هستند.

وابستگی عاطفی : برای داشتن حس
ارزشمندی، شایستگی و امنیت به توجه،
پذیرش و تأیید فرد دیگری (معشوق
خود) وابسته میباشند.

اعتماد بنفس واقعي

اعتماد بنفس حقيقي يك حس دروني مي باشد بدون وابستگي به جهان خارج، رویدادها، موفقیتها، شکستها و افراد دیگر. اما عزت نفس و اعتماد بنفس واقعي بسیار نادر و نایاب میباشد زیرا اغلب اعتماد بنفسها کاذب و نقابی برای پنهان سازی اعتماد بنفس پایین میباشد.

اعتماد بنفسهایی غیر واقعی را میتوان در موارد زیر یافت:

* اعتماد بنفسهایی کاذب: اینگونه اعتماد بنفסהا وابسته و زود گذر میباشند. مانند اعتماد بنفسهایی که به جهت ثروت، شهرت، محبوبیت، به تن داشتن لباسهای فاخر، قدرت و زیبایی ظاهر در افراد نمود می یابند که همگی کاذب بوده و ارتباطی به ماهیت واقعی فرد ندارند.

* گستاخي: معمولاً مردم افراد پر رو و گستاخ را با افراد با اعتماد بنفس بالا اشتباه ميگيرند. اما پررويي نيز يك نوع نقاب براي استتار بي كفايتي و اعتماد بنفس پايين ميباشد.

* متظاهرها: اينگونه افراد خود را با اعتماد بنفس، شاد، موفق و شكست ناپذير نشان ميدهند. اما از درون احساس پوچي و خلاء کرده و از شكست بسيار هر اسانند.

همچنین اعتماد بنفس به مفهوم برتري داشتن، تكبر و خود بيني نميباشد زيرا اين خصوصيات رفتاري از اعتماد بنفس پايين نشات ميگيرند. اعتماد بنفس شما نبايد يك پديده مقايسه اي و رقابتي باشد زيرا در اين هنگام شما خود را در معرض احتياج و وابستگي به پذيرش ديگران قرار خواهيد داد كه با اعتماد بنفس واقعي و ناب منافات دارد.

افراد با اعتماد بنفس بالا نيازي به
پذيرش، موافقت، تائيد، تشويق و
دلگرمي ديگران ندارند. همچنين اعتماد
بنفس بالا اينگونه نيست كه شما را از
هر گونه ترديد، ياس و نگراني مصون
بدارد بلكه تنها تحمل و غلبه بر آنها را
براي شما آسانتر ميسازد.

خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا

* برخوردار از مرکز کنترل درونی: غم و شادی آنان وابسته به عوامل خارجی نیست.

* از لحاظ جسمانی، احساسی، ذهنی و معنوی از خود مراقبت میکنند.

* میانه روی را در افکار، احساسات و رفتارهای خویش حفظ میکنند.

* به نقطه نظرات دیگران گوش میدهند.

* قادر به پذیرش و پندگیری از اشتباهات خود
میباشند. قادر به بیان جمله "من اشتباه کردم"
میباشند.

* توانایی بخشش اشتباهات خود و دیگران را
دارند.

* مسئولیت اداره زندگی خود را بعهده میگیرند.

* تفاوت‌های فردی میان افراد را ارج مینهند.

- * همواره مسئولیت ادراکات، احساسات و واکنش‌های خود را بعهده گرفته و هیچگاه آنها را فرافکنی نمیکنند.
- * از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند.
- * همواره در حال پیشرفت و ترقی بوده و از ریسک‌های مثبت در زندگی بیم ندارند.
- * دارای اعتماد بنفس و خود باوری بوده و به خود ارج میدهند.

* اعتماد بنفس آنان بدور از خودبینی و غرور
میباشد.

* از آنکه مورد انتقاد قرار گیرند نمی هراسند.

* هنگامی که از آنان پرسشی میگردد حالت
تدافعی بخود نمیگیرند.

* در برابر موانع و مشکلات به آسانی تسلیم
نمیگردند.

• نیازی به تحقیر و تمسخر دیگران ندارند.

* از آنکه در کاری شکست بخورند و یا در حضور دیگران نادان بنظر برسند ابایی ندارند.

* هیچگاه خود را مورد انتقاد و سرزنش مخرب و شدید قرار نمیدهد.

* توانایی خندیدن به خود و زیاد جدي نگرفتن خود را دارند.

* به خویشتن و توانایی خودشان ایمان و

اعتماد دارند.

* به تصمیم‌گیری‌هایشان اعتماد دارند.

* باور دارند که فردی با ارزش، با قابلیت، دوست‌داشتنی، پذیرفتنی و مهم می‌باشند.

* نیازی به کمال‌گرایی ندارند.

* هیچگاه خودشان را با دیگران مقایسه نمیکنند.

* از آنکه دیگران چگونه نسبت به آنان می‌اندیشند و اهمیت و نگرانی ندارند.

* نیازی به اثبات و توجیه افکار و عقاید خود به دیگران ندارند.

چگونه اعتماد بنفس خود را افزایش دهید

* آگاه باشید که ارزش شما به عنوان يك انسان بستگی به داشتن وزن ایده آل، زیرکترین و باهوشتر بودن، مشهور بودن، محبوب تر بودن، سریع تر بودن، بالاترین نمره و یا رتبه را داشتن، شوخ طبع تر بودن، خوش لباس تر بودن، بهترین

خانه و ماشین را داشتن و بهترین دوستها را داشتن نبوده و تنها به خودتان بستگی دارد.

* توانایی ها، استعدادها و موفقیت‌های خود را جشن بگیرید.

* خود را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب گذشته اید عفو کنید.

* بر روی نقاط ضعف خود تمرکز نکنید. هر انسانی نقاط ضعف خاص خود را دارد.

* با حقوق فردی خود آشنا شده و از آنها پیروی کنید.

* از تحقیر و سرزنش خود دوری کرده و مثبت اندیشی را فرا گیرید.

* خود را بر اساس يك سري استانداردهاي منطقي و دور از دسترس مورد قضاوت قرار ندهید.

* یاد بگیريد که شما يك انسان منحصر بفرد بوده و تنها خود شما مسئول تصميم گيريهاي زندگيتان مي باشيد.

* بیاموزید که با پشتکار و سماجت قادر خواهید بود به موفقیت دست یابید.

* بیاموزید که شما نیازی به تلاش بی وقفه برای کامل گشتن ندارید.

* خودتان تعیین کننده مفهوم موفقیت باشید.

* هنگامی که برای اولین بار با کسی ملاقات می کنید در چشم هایش نگاه کنید ، نامتان را به وضوح بگویید و محکم با او دست بدهید.

* طریقه بر زبان آوردن نامتان هنگام معرفی خود به دیگران معیاری است برای سنجش این که چقدر خودتان را دوست دارید و به خود احترام می گذارید.

* هر کجا که می روید پیش فرضتان این باشد که موفق می شوید و انتظار داشته باشید که مورد محبت و توجه دیگران قرار گیرید.

* شما بزرگ ترین معجزه طبیعت هستید و هرگز نه در گذشته و نه در آینده نظیر شما نبوده و نخواهد بود.

* لازم نیست که کسی غیر از خودتان باشید. فقط کافی است از کسی که قبلاً بوده اید بهتر باشید.

* زندگی را با واژه های خودتان تعریف کنید و همیشه مثل بهترین کسی که می توانید باشید زندگی کنید.

* هیچ مشکلی وجود ندارد که شما قادر به حل آن نباشید، هیچ مانعی وجود ندارد که شما قادر به از میان برداشتن آن نباشید و هیچ هدفی وجود ندارد که شما قادر به رسیدن به آن نباشید.

* هر کاری را که دیگری انجام داده باشد شما هم به احتمال زیاد می‌توانید انجام دهید به شرط آن که شدیداً طالب آن باشید.

* هیچ کس بهتر از شما نیست. فقط بعضی از افراد در زمینه‌های بخصوصی بهتر از شما پرورش یافته‌اند و دانش بیشتری کسب کرده‌اند.

* اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، باید آن را شروع کنید ، حتی اگر در اوایل کار نتوانید آن را به خوبی انجام دهید.

* اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد باید آن را با تمام وجود دنبال کرد.

* برای رسیدن به هدفی که برای خود تعیین کرده اید می توانید هر چه را که لازم است یاد بگیرید.

* ذهن شما مثل ماهیچه عمل می کند.
هر چه بیشتر آن را به کار گیرید قوی
تر می شود.

* یکی از راه های پرورش اعتماد به نفس این است که حتی وقتی می توان محتاطانه عمل کرد ، شجاعانه و با اعتماد به نفس عمل کنید.

* انسان هایی که اعتماد به نفس دارند ابتدا فکر می کنند، تصمیم می گیرند و سپس عمل می کنند.

7 روش افزایش اعتماد به نفس



اگر احساس بدی نسبت به خود دارید، 7 روش
زیر به شما کمک می کند اعتماد به نفس تان را
افزایش دهید.

1- زمانی که برای اولین بار کاری را انجام
دادید به یاد آورید. یادگیری هر کار جدیدی
عصبانیت ، ناپاوری و منشا روانی زیادی را به
دنبال دارد که برای یادگیری ضروری است. بار
دیگر که اعتماد به نفس تان را از دست دادید، به
خود اطمینان دهید که این امر طبیعی است و شما
کار جدیدی را می آموزید.

2- کارهای معوقه را انجام دهید. هر کاری را که مستلزم تصمیم‌گیری است انجام دهید، برای مثال تلفن کردن به دوست، نظافت منزل، تعمیر ماشین.

3- کاری را که مهارت دارید، انجام دهید. هر کاری که بر آن تسلط دارید انجام دهید برای مثال یکی، دو حرکت موزون، آشپزی، نقاشی، کوهنوردی، در صورت امکان، کاری که مستلزم دقت و توجه است و شما را از فکر کردن به موارد دیگر باز می‌دارد انجام دهید. بدین ترتیب احساس لیاقت و شایستگی و موفقیت می‌کنید که مهم‌ترین پادزهر اعتماد به نفس کم است.

حداقل هفته ای يك بار آن را انجام دهید تا سالم تر و شادتر باشید.

4- به خودتان كم تر فكر كنيد.

شاید این امر به نظرتان عجیب باشد، اما توجه زیاد به خود اعتماد به نفس را کاهش می دهد. کاری را انجام دهید که توجه شما را به خود جلب کند و باعث شود احساس بهتری داشته باشید.

5- آرام سازی

اگر اعتماد به نفس ندارید، ناراحت و عصبی هستید،

ابتدا فكر كردن را كنار بگذارید، سپس بکوشید با

ورزش، آرام سازی، نماز و نیایش به آرامش برسید.

6- کارهایی را که به خوبی انجام داده اید
به یاد آورید.

شاید انجام این امر در ابتدا مشکل باشد. ولی
پس از مدتی با به یاد آوردن موفقیت کوچک
اعتماد به نفس تان افزایش می یابد. شاید
بگویید "من هرگز موفق نشده ام یا کار
مهمی انجام نداده ام." نیازی نیست قله
اورست را فتح کنید. انجام رویدادهای
روزمره نیز نوعی موفقیت است.

برای مثال گرفتن گواهینامه (با وجود
اضطراب)، قبول شدن در امتحان (با درس
خواندن زیاد) عضویت در تیم ورزشی، لاغر
شدن، پس انداز کردن برای خرید دوچرخه،
کمک به دیگران و صدقه دادن.

7- به خود اطمینان دهید که شما هم می توانید
اشتباه کنید.

اگر احساس بدی نسبت به خود دارید، به خود
تذکر دهید که شما هم می توانید اشتباه کنید.

احساسات تان بر افکار و رفتار شما
تأثیر می گذارد، وقتی احساس بدی
نسبت به خود دارید، فقط خاطرات بد را
به یاد می آورید و نسبت به خود بدبین
می شوید. همیشه به خود یادآور شوید
که شما هم می توانید اشتباه کنید.

