

اعتماد به نفس

و

راهکارهای افزایش آن



اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نام همتایار:

فاطمه خالق پناه

در ابتدا با تعریف اعتماد به نفس شروع میکنیم:



تعریف اعتماد به نفس

چیست؟

این مفهوم در اصطلاح به باور داشتن به توانایی‌های شخصی اشاره کرد. به عبارتی دیگر، اعتماد به نفس یعنی اینکه فرد، به توانایی‌های خویش برای انجام کارها، پذیرش مسئولیت‌ها و برقراری ارتباط با دیگران، ایمان داشته باشد

همان‌طور که ایمان و اعتقاد به خود، منجر به تجربه موفق می‌شود، تجربه موفق نیز منجر به خودباوری می‌شود. هر تجربه موفقیت‌آمیز، به اعتماد به نفس کلی ما کمک می‌کند. البته ممکن است در یک زمینه مانند پخت و پز، اعتماد به نفس زیادی داشته باشیم و در زمینه دیگر، مانند ریاضیات یا سخنرانی عمومی، احساس خودباوری نداشته باشیم.

از آنجایی که اعتماد به نفس، غالباً به عنوان یک ویژگی مثبت شخصیتی تلقی می‌شود، افزایش آن نیز به یک هدف، برای افراد مختلف تبدیل شده است.

افرادی که دارای عزت نفس سالم هستند نیازی نیست که خود را با چیزهای خارجی مانند درآمد، وضعیت یا بدنامی تطبیق دهند، یا به الکل، مواد مخدر یا رابطه جنسی تکیه کنند. برعکس، آنها با احترام با خود رفتار می‌کنند و از سلامتی، اجتماع و محیط خود مراقبت می‌کنند.

اگر اعتماد به نفس پایین داشته باشیم چه می‌شود؟

عدم اعتماد به نفس می‌تواند مردم را به دلیل ترس از شکست یا خجالت، از فرصت‌های جدید (مانند موقعیت کاری یا رابطه عاشقانه جدید) دور کند.

همین عوامل سبب می‌شوند تا افراد با اعتماد به نفس کم، در برقراری ارتباط با جنس مخالف، پیشرفت شغلی و تحصیلی، انتخاب همسر، دوست‌یابی و ... دچار مشکل شوند.

دلایلی که ممکن است فردی اعتماد به نفس پایین داشته باشد

- ژنتیک
- خلق و خو
- زمینه فرهنگی
- تجارب اولیه زندگی
- سبک فرزندپروری
- ضربه قبلی
- تجربیات کودکی

اگرچه این عناصر به طور کلی از کنترل ما خارج هستند، اما روش‌های زیادی برای کسب خودباوری در طول زندگی وجود دارد.

علائم کمبود اعتماد به نفس

1. شما مردد هستید یا قادر به پذیرفتن تعاریف

نیستید

به جای گفتن یک «متشکرم» ساده (همانطور که به احتمال زیاد برای این تعاریف سخت تلاش کرده‌اید و لیاقت آن را دارید) چیزی مانند «اوه، چیزی نیست، هر کسی می‌توانست این کار را انجام دهد» خواهید گفت و آن را نادیده می‌گیرید.

2. شما در مورد آنچه دیگران فکر می‌کنند، نگران

هستید

افراد دارای اعتماد به نفس، آنچه دیگران ممکن است درباره آنها فکر کنند را تأیید می‌کنند؛ اما آن‌ها همانطور که پذیرفته‌اند، در سطح سالم به آن اهمیت می‌دهند و خود را همان‌گونه که هستند دوست دارند.

3. به خود و قضاوت خود اعتماد ندارید

نشانه دیگر اعتماد به نفس پایین این است که شما به طور مداوم نظر و قضاوت دیگران را به عنوان پشتوانه‌ای برای اطمینان از تصمیم صحیح خود، درخواست می‌کنید.

4. بهانه می‌گیرید یا دیگران را سرزنش می‌کنید

به جای این که در اشتباهات خود تصرف کنید، دیگران را سرزنش می‌کنید یا بهانه می‌گیرید. پذیرش این واقعیت که اشتباه کرده‌اید ممکن است برای شما ضعف باشد.

5. بازخورد سازنده را به عنوان انتقاد در نظر

می‌گیرید

افراد با اعتماد به نفس پایین به دلیل نداشتن تصویر واضح از نقاط قوت، هرگونه بازخورد منفی را شخصا دریافت می‌کنند. این رفتار باعث می‌شود احساس بی‌انگیزگی بیشتری داشته باشند.

6. شما دوست ندارید مسئول شوید

افرادی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند، از قرار گرفتن در موقعیت رهبری می‌ترسند؛ چون بدون تأیید دیگران، نمی‌توانند انتخاب کنند. این ویژگی، به خصوص نشانه یک دختر بی‌اعتماد به نفس است. این دختران جاه‌طلب نیستند و ترجیح می‌دهند در سطوح ابتدایی باقی بمانند.

7. خود را با دیگران مقایسه می‌کنید

به جای تمرکز روی خود و اینکه چگونه می‌توانید به موفقیت برسید، همیشه در حال بررسی و بررسی چگونگی و چگونگی انجام و دستیابی افراد دیگر هستید. مقایسه خود و دیگران تا زمانی که بتوانیم آن را فرصتی ببینیم مشکلی ایجاد نمی‌کند و ما بدون احساس یک بازنده در مسابقات راهی بهتر برای پیشرفت پیدا می‌کنیم. در برخی از سطوح، همه ما خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم.

8. فقط برای جلب رضایت دیگران در یک بحث،

عقب‌نشینی می‌کنید.

ترجیح می‌دهید فقط برای این که از درگیری جلوگیری کنید و آرامش خود را حفظ کنید، نظر خود را حتی اگر می‌دانید حق با شماست، ابراز نکنید.

راهکارهای افزایش و تقویت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یک ویژگی ذاتی و ثابت نیست. بلکه یک توانایی است که می‌تواند به مرور زمان به دست بیاید و بهبود پیدا کند. اعتماد به نفس اجتماعی می‌تواند با تمرین در محیط‌های اجتماعی ایجاد شود.

- به ظاهر خود اهمیت دهید
- مثبت فکر کنید
- افکار منفی را بکشید
- خودتان را بشناسید
- مثبت عمل کنید: مثبت اندیشی و کشتن افکار منفی
- مهربان و سخاوتمند باشید
- قبل از انجام هر کاری، خود را آماده کنید
- اصول خود را بشناسید و آن‌ها را دنبال کنید

▪ آرام و شمرده صحبت کنید

- صاف بایستید
- صلاحیت خود را افزایش دهید
- اهداف کوچک تعیین کنید و به آن‌ها برسید
- عادت‌های ناپسند خود را تغییر دهید
- به جای مشکلات، روی راه‌حل‌ها تمرکز کنید
- بخندید
- داوطلب شوید
- سپاسگذار باشید
- ورزش کنید
- کارهایی را انجام دهید که انتظارشان را می‌کشیدید
- فعال باشید

کلام پایانی

در پایان این مقاله بازهم تأکید می‌کنیم که اعتماد به نفس، یک ویژگی بسیار مهم و تاثیرگذار در زندگی شما محسوب می‌شود. خوشبختانه این ویژگی شخصیتی بارز، اکتسابی است؛ یعنی می‌توانید به مرور آن را به دست بیاورید. پس اگر احساس کمبود اعتماد به نفس دارید، تعلل نکنید و از همین امروز و با راهکارهای معرفی شده در این مقاله، شروع به تقویت آن در وجودتان کنید.

منبع

<https://idehalmag.com/27439-self-confidence>