

اعتماد به نفس چیست؟

Page | 1

هر چند ممکن است افرادی باشند که در هیچ زمینه ای اعتماد به نفس ندارند اما معمولاً کمبود اعتماد به نفس افراد در جنبه های بخصوص هر فرد است به طور مثال، آنها که از لحاظ ظاهر اعتماد به نفس ندارند، زندگی اجتماعی برایشان بسیار دشوار خواهد شد این افراد تصور خواهند کرد که در مجامع عمومی کسی به آنها توجه نخواهد کرد و مجبور خواهند شد که از اول تا آخر مجلس در گوشه ای تنها بنشینند

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس احساس اعتماد به کسی یا چیزی است. برای داشتن اعتماد به نفس باید به خودت مطمئن باشی. افراد با اعتماد به نفس تردیدی در خود ندارند. این معمولاً یک کلمه مثبت است: شما می توانید با داشتن اعتماد به نفس، متکبر، و یا بیش از حد مصمم باشید. اگر شما می دانید که چه کاری انجام می دهید، پس دارای اعتماد به نفس هستید.

هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتماد به نفس ندارید. همیشه سعی کنید فکرهای مثبت و والایی داشته باشید. اگر خودتان فکر کنید که اعتماد به نفس ندارید، چه طور انتظار دارید که دیگران فکر کنند که شما اعتماد به نفس دارید.

چرا اعتماد به نفس مهم است؟

احساس ما نسبت به خودمان می تواند بر نحوه زندگی کردن ما تاثیر بگذارد. افرادی که احساس می کنند دوست داشتنی هستند (به عبارت دیگر آنهایی که اعتماد به نفس بالایی دارند) روابط بهتری هم دارند. این افراد تمایل بیشتری برای کمک گرفتن از دوستان و خانواده شان دارند. افرادی که باور دارند می توانند به اهدافشان برسند و مشکلاتشان را حل کنند، در درس و تحصیل موفق تر هستند. داشتن اعتماد به نفس بالا باعث می شود بتوانید خود را پذیرفته و زندگی خوبی داشته باشید.

انواع اعتماد به نفس!!!

* اعتماد به نفس رفتاری

* اعتماد به نفس احساسی ، عاطفی

* اعتماد به نفس روحی و معنوی

به منظور آن که اقتدار شخصی لازم را به 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 و عواطف شماست . این که بدانید چه احساساتی دارید ، معنای آن ها را بفهمید و بتوانید انتخابهای احساسی درست بکنید و از خود در مقابل درد و رنج روحی و لطمه ها و صد مه های عاطفی محافظت کنید و بدانید چگونه روابطی صمیمی ، سالم و مانگار خلق نمایید.

--سومین نوع از اعتماد به نفس که مهم ترین آنها می باشد ، اعتماد به نفس روحی و معنوی است . این نوع از اعتماد به نفس همانا اعتماد و ایمان شما به جهان هستی و کل آفرینش و موجودات است . این ایمان روحی که زندگی ، هدف و نهایی مثبت را در پی خواهد داشت و شما به خاطر هدفی این جا هستید و زندگی 70 – 80 – 90 ساله تان بر روی این کره خاکی هدف و مقصودی را دنبال می کند.

اعتماد به نفس آن است که باور داشته باشید می توانید و توانایی آن را دارید که تمام توانتان را به کار بگیرید و شرایط و اوضاع زندگی را آن گونه که مطلوب و دلخواه شماست تغییر دهید.

چه چیز منجر به فقدان اعتماد به نفس می شود؟

Page | 3

اعتماد به نفس پایین ممکن است در شرایط مختلف ایجاد شود. در محیط های اجتماعی ممکن است با افرادی سر و کار داشته باشید که شما را تحقیر می کنند. وضعیت ظاهریتان نیز تا حد زیادی در این زمینه موثر است.

محیطی که در آن به دنیا آمده و پرورش یافته اید نیز بسیار روی اعتماد به نفس شما تاثیر دارد. بچه ای که هیچ وقت احساس نکرده است که فردی بخصوص است و از طرف والدین حمایت نمی شده است، با این تفکر رشد خواهد کرد که هیچ کس او را دوست نداشته و برای او ارزشی قائل نیست.

محیط کار شما نیز روی اعتماد به نفستان تاثیر دارد. اگر کارهایتان مورد تشویق قرار نگیرد و توجهی به آنها نشود و همکاریتان وجودتان را نادیده بگیرند، اعتماد به نفستان کاهش پیدا خواهد کرد.

عدم اعتماد به نفس و افسردگی

فقدان حس خودباوری الزاما " منجر به افسردگی نمی شود. اما تحقیقات نشان داده اند که این دو تا اغلب باهم هستند. در واقع (WHO) سازمان بهداشت جهانی در توصیف افسردگی از عدم اعتماد به نفس صحبت می کند.

نداشتن اعتماد به نفس شما را تبدیل به بدترین دشمن خودتان می کند. این فکرها که اگر من خوشگلتر بودم، اگر ورزشکار خوبی بودم، اگر بامزه و محبوب بودم، اگر آنقدر قوی بودم که بتوانم آن را تعمیر کنم، همه چیزهای دیگر را از بین می برد. حتی وقتی از ما تعریف می کنند اون صداهایی که درون مغزمان هست اون تعریف و تمجید رو نادیده می گیره و اونو کم اهمیت جلوه میده. مثل جولیا رابرتز که در فیلم "زن زیبا" می گه باورکردن چیزهای بد ساده تر است.

بیماری افسردگی اغلب یک چیز درونی است و گاهی اوقات این بیماری به دلایل مختلف نادیده گرفته می شود. از جمله اینکه منشاء هورمونی دارد یا قسمتی از فرایند رشد است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) متوجه این موضوع شده که کمتر از ۲۵٪ افرادی که افسردگی دارند توجه و مراقبت لازم را دریافت می کنند.

۲ (واقعاً مهم است که به عدم اعتماد به نفس و حس خود کم بینی توجه شود. مخصوصاً در بین جوانان که خودکشی یکی از ۳ عامل مهم در مرگ آنان است.

۳) حتی به عنوان اشخاص بالغ نیز عدم اعتماد به نفس و خودکم بینی میتواند بر روند کار ما تاثیر بگذارد. میتواند ما را در زندگی تبدیل به شریکی بی میل و علاقه و پدری بیفایده بنماید. عدم اعتماد به نفس بر همه جنبه های زندگی یک شخص تاثیر میگذارد و باعث نابودی میشود.

تکنیک های ساده برای افزایش اعتماد به نفس

با اعتماد رفتار کنید: سرتان را بالا نگه دارید، قوز نکنید و صاف بنشینید، کمی شانه هایتان را عقب ببرید تا کمرتان صاف باشد و مستقیم به مخاطبتان نگاه کنید.

لباس مناسب بپوشید: زمانی که ظاهر مناسبی دارید احساس بهتری نیز خواهید داشت. اگر لباس و وسایلی انتخاب کنید که مناسب شما باشند، مطابق با شغل و سبک زندگی تان باشند و باعث شوند احساس خوبی داشته باشد، ناخودآگاه اعتماد به نفس تان افزایش می یابد.

با قاطعیت صحبت کنید: سخنرانان بزرگ با اطمینان و قاطعیت و با لحنی ثابت و ریتمیک حرف می زنند.

مثبت اندیش باشید: انرژی مثبت منجر به شکل گیری نتایج مثبت می شود، پس نیمه ی پر لیوان را ببینید و ذهن تان را بر فعل توانستن متمرکز کنید.

فعالیت کنید: بی‌تحریکی و انجام ندادن هیچ کاری، ترس و شک را افزایش می‌دهد و در مقابل فعالیت اعتماد و شجاعت را بیش‌تر می‌کند.

آماده باشید: آمادگی مانع عملکرد ضعیف می‌شود؛ آمادگی بیش‌تر باعث می‌شود نسبت به قابلیت‌ها و توانایی‌های خود اعتماد و اطمینان بیش‌تری داشته باشید.