

کلید برای ایجاد اعتماد به نفس شما 4

اعتماد به نفس یکی از مهمترین عوامل موفقیت است. این عامل در کنار به‌کارگیری مهارت‌ها و تلاش برای موفقیت، شما را به رؤیاهایتان می‌رساند. چه بسیار افرادی که با وجود مهارت‌های گوناگون، فقط به‌خاطر اینکه اعتماد به نفس کافی نداشته‌اند، از مسیر موفقیت جا مانده‌اند. اما چطور می‌توان اعتماد به نفس را تقویت کرد؟

کشف استعدادها و به‌کارگیری آنها و نیز بهره‌گیری از تجربیات، تحصیلات و مهارت‌هایی که داریم، جایگاه ما را در زندگی مشخص می‌کنند. این ویژگی‌ها، به ما کمک می‌کنند رزومه متمایز و قابل توجهی داشته باشیم و درهایی به روی فرصت‌های جدید برای ما باز شود. اما، ویژگی‌ای که شما را از همه‌ی محدودیت‌ها فراتر می‌برد و برای پذیرش هدیه‌ی زندگی آماده‌تان می‌کند، «اعتماد به نفس» است. اعتماد به نفس به معنای خودباوری و اعتقاد به توانایی‌های فردی است. احساسی است که در مواقع نیاز می‌توانید آن را افزایش بدهید. اعتماد به نفس، نه تنها شما را به سوی اهداف و آرزوهایتان هدایت می‌کند، بلکه تشویقتان می‌کند که اهداف خود را توسعه بدهید. این ویژگی منحصر به فرد، تأثیر قدرتمند و فوق‌العاده‌ای بر تجربیات شما خواهد گذاشت

به گفته‌ی هنری فورد

چه فکر کنید می‌توانید و چه فکر کنید نمی‌توانید، «
در هر دو صورت حق با شماست»

همگی ما همیشه و به‌خصوص در موقعیت‌های حساس و لحظات مهمی که عملکردمان تأثیر زیادی بر شکست و پیروزی آینده‌مان دارد، دوست داریم اعتماد به نفس داشته باشیم. اما برای داشتن اعتماد به نفس در لحظات حیاتی زندگی، ابتدا باید طبیعت و ماهیت اعتماد به نفس را بشناسیم

اعتماد به نفس همچون دوچرخه‌سواری یا تایپ کردن، یک مهارت نیست. مهارت چیزی است که یکبار یادش می‌گیرید و تا آخر عمر از آن استفاده می‌کنید. اعتماد به نفس نوعی هیجان و احساس است، به همین دلیل در شرایط مختلف دچار نوسان می‌شود و حتی ممکن است زمانی که به‌شدت نیازمند آن هستید، کاملاً از بین برود

اعتماد به نفس، احساسی متزلزل و ناپایدار است؛ درست مثل زمانی که سوار ترن هوایی هستید. مثلاً هنگام دریافت خبرهای خوب و موفقیت‌های جدید، اعتماد به نفس بیشتری دارید و گاهی در سرآشویی سقوط قرار می‌گیرید و خود را در دره‌ای از ناامنی حس می‌کنید

بسیاری از اتفاقات زندگی از کنترل ما خارج اند ولی ما این توانایی را داریم که اعتماد به نفس خود را کنترل کنیم. اعتماد به نفس، قابل توسعه و قابل مدیریت کردن است. توسعه و مدیریت اعتماد به نفس با به کار بستن استراتژی های زیر آغاز می شود

ارزیابی و مدیریت تجربه های موفق؛

اجرای خودارزیابی های مثبت؛

قرار گرفتن در میان الگوهای مثبت؛

مدیریت احساساتی که اعتماد به نفس را از بین می برند.

بهترین نقطه ی شروع برای اینکه بدانید در کجای زنجیره ی اعتماد به نفس قرار دارید، این است که به موفقیت های خود در زندگی فکر کنید و بیندیشید که چطور آنها را مدیریت کرده اید.

ارزیابی و مدیریت تجربه های موفق. 1.

اعتماد به نفس یعنی توانایی های خود را بشناسید، قدرشان را بدانید و در مواقع چالش برانگیز زندگی، بتوانید از آنها استفاده کنید. برای شروع، مواردی را که در آنها به موفقیت رسیده اید شناسایی کنید، آنها را جایی یادداشت کنید و ساده از کنارشان نگذرید. موفقیت خود را مدیون زحمات خود بدانید نه دیگران یا رویدادهای تصادفی و شانس.

وقتی شما برای رسیدن به هدف، سخت تلاش می‌کنید و خودتان را به اندازه‌ی کافی برای روبه‌رو شدن با مشکلات آماده می‌کنید، موفقیت و خوش‌شانسی هم به‌دنبال آن خواهد آمد.

تلاش زیاد و آماده‌سازی قبلی، نه‌تنها به شما کمک می‌کند به موفقیت برسید، بلکه «سندرم ایمپاستر» را از شما دور می‌کند. سندرم ایمپاستر یک پدیده‌ی روانی است که بسیاری از افراد موفق و با استعدادی که تجارب حرفه‌ای عالی دارند، در اوج موفقیت خود با آن روبه‌رو می‌شوند. این افراد نمی‌توانند موفقیت خود را بپذیرند و آن را مرهون تلاش‌های خود نمی‌دانند. آنها فکر می‌کنند که افراد دیگر و عوامل بیرونی در دستیابی به این موقعیت دخیل بوده‌اند.

در واقع مفهوم اعتماد به نفس بیشتر در این خلاصه می‌شود که روش برخورد صحیح با موفقیت‌های خود را بشناسید و زمانی که لحظات موفقیت فرا می‌رسند، توانایی مدیریت احساسات خود را داشته باشید. این مرحله، ما را برای دومین اقدام در زمینه‌ی ایجاد اعتماد به نفس آماده می‌کند. مرحله‌ی دوم، توسعه‌ی خودارزیابی‌های مثبت است.

توسعه‌ی خودارزیابی‌های مثبت 2.

این مرحله از افزایش اعتماد به نفس، با توجه کردن به افکار و اندیشه‌ها آغاز می‌شود. البته این کار بسیار سخت است. افکار، درست مثل یک قطار در حال حرکت، پشت سر هم از ذهن ما می‌گذرند و متوقف کردن و سروسامان دادن آنها دشوار است. اینجاست که «نظم شناختی» به کار می‌آید. همین‌طور که به حدیث نفس خود گوش می‌دهیم، بسیار ضروری است که بتوانیم کلمات، عبارات، مانتراها و سایر افکار مثبت و سودمند را تشخیص بدهیم و آنها را از افکار مخرب و آسیب‌رسان جدا کنیم.

زمانی که افکار منفی و مخرب را شناسایی کردید، باید آنها را در ذهن خود نگه دارید و بازبینی‌شان کنید. مثلاً تصور کنید که باید با رئیس خود روبه‌رو شوید و درباره‌ی مسئله‌ای که در آن با هم تفاهم ندارید، بحث کنید.

به‌جای اینکه این‌طور فکر کنید:

بی‌فایده است. من نمی‌توانم با او روبه‌رو شوم. من « در جایگاهی نیستم که با او و نمراتی که در فرم «ارزیابی عملکرد من وارد کرده، مخالفت کنم

تفکر خود را اینطور تغییر بدهید:

«من تنها کسی هستم که می‌توانم از حق خودم دفاع کنم. رئیس باید بداند که من با ارزیابی انجام گرفته درمورد عملکردم، موافق نیستم»

هر زمان که احساس کردید شخصیت و اعتماد به نفس شما زیر سؤال می‌رود، رفتار و طرز تفکر خود را تغییر بدهید و مسیر جدیدی را شروع کنید. مسیری که در آن، شرایط خود را ارتقا می‌دهید و قادران همه‌ی کارهای ارزشمندی که انجام داده‌اید، هستید. وقتی طرز فکر خود را درباره‌ی دستاوردهایتان تغییر بدهید، برای روبه‌رو شدن با هر مشکل و هر شرایطی، احساس آمادگی می‌کنید.

در لحظات دشوار، باید به خودتان تکیه کنید و این مسئله بسیار مهم است اما در مسیر افزایش اعتماد به نفس، از دیگران هم می‌توانید کمک بگیرید. راهکار بعدی به شما نشان می‌دهد که چطور با تکیه بر دیگران، می‌توانید اعتماد به نفس خود را افزایش بدهید

شناسایی الگوهای مثبت 3.

بهترین راه برای اینکه الگوهای مثبت را در اطراف خود شناسایی کنید، این است که درباره‌ی افرادی که رفتارهای مثبتی دارند، فکر کنید. این افراد ویژگی‌های خاصی مانند مسئولیت‌پذیری دارند، قابل اعتماد و قابل اطمینان هستند، شخصیت قوی و محکمی دارند و دوست دارند به دیگران کمک کنند.

اگر در زندگی خود، چنین افرادی را شناسایی کردید، روابطتان را با آنها گسترش دهید. با افرادی که تحسین‌شان می‌کنید و کسانی که به مجموعه‌ای از اصول خاص مد نظر شما پایبند هستند، ارتباط برقرار کنید حتی اگر این ارتباط بسیار محدود در حد یک مکالمه‌ی ساده در کافی‌شاپ یا گفت‌وگو از طریق ایمیل باشد.

درنهایت، باید برای پذیرش تغییرات، آغوشی باز داشته باشید. اگر الگوهایمان ما را به چالش بکشند، فرصت خوبی در اختیار ما قرار گرفته است. باید برای توسعه فردی خود به زحمت بیفتیم. فراموش نکنید که تغییر کردن، حتی به میزان اندک، کار دشواری است ولی اگر بر توسعه‌ی اعتماد به نفس خود تمرکز کنید، ساده‌تر می‌شود.

مبارزه با احساسات مخرب.4

همه‌ی ما در موقع ترس، با سیگنال‌ها و نشانه‌هایی درونی مواجه می‌شویم. نباید این نشانه‌ها را سرکوب کنیم یا نادیده‌شان بگیریم، بلکه باید با آنها روبه‌رو شویم. با توجه کردن به احساسات و عواطفمان، می‌توانیم تشخیص بدهیم که چه وقت دچار اضطراب هستیم.

گاهی اوقات با پرسیدن سؤال‌های ساده‌ای مانند: «در شرایط فعلی، بهترین کاری که می‌توانم انجام بدهم چیست؟» می‌توانید با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید. همین سؤال، ما را به تلاش کردن سوق می‌دهد.

برای مبارزه با «نگرانی» که یکی دیگر از عوامل تخریب‌کننده‌ی اعتماد به نفس است و غالباً به شکل استرس خود را نشان می‌دهد، باید تشخیص بدهید که احساس نگرانی شما چه زمانی واقعی و چه زمانی ساختگی است. مغز ما با وجود همه‌ی توانایی‌های خارق‌العاده‌ای که دارد، گاهی نگرانی واقعی و ساختگی را به راحتی از هم تشخیص نمی‌دهد. در این مواقع، تصورات شما از منطق فراتر می‌رود و درباره‌ی چیزهایی نگران می‌شوید که اصلاً منطقی و عقلانی نیستند، در می‌یابید که به‌خاطر مسائلی نگرانید که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند یا احتمال وقوع آنها بسیار کم است یا حتی قابل کنترل نیستند.

یکی دیگر از احساسات مخربی که اعتماد به نفس شما را از بین می‌برد، تزلزل و احساس ناامنی است. برای مدیریت این احساس، راهکار دوم یعنی توسعه‌ی خودارزیابی‌های مثبت را در پیش بگیرید. زمانی که احساس ناامنی بر شما غلبه کرد، باید منتقد درونی خود را آرام کنید. باید این انتقادهای منفی را دور کنید و در عوض، شایستگی‌های خود را ستایش کنید. به جای اینکه خود را محکوم کنید، تلاش‌هایتان را به خاطر بیاورید؛ همه‌ی سختی‌هایی که در مسیر موفقیت با آنها مواجه شده‌اید و از میدان مبارزه با آنها، سربلند بیرون آمده‌اید. به خودتان بگویید که می‌توانم این کار را انجام بدهم. گاهی اوقات، همین یادآوری کافی است تا دوباره اعتماد به نفس خود را بازیابید و به میدان مبارزه برگردید.