

اعتماد به نفس و راه های بهبود آن

افتخار و احساس خوب از خود یعنی اعتماد به نفس. اعتماد به نفس در حالت چهره ، رفتار ، صحبت و حرکت افراد مشخص می شود . ویژگیهای افراد دارای اعتماد به نفس : برخورد باز و گشوده ، انتقاد پذیر بودن راحت در پذیرش اشتباهات خود و باور به توانائیها و احساس ارزشمندی نسبت به خود و دیگران. اراده و پشتکار در اعتماد به نفس نقش بسیار مهمی بعهده دارند . اراده و اختیار هر انسان به خود او بستگی دارد یعنی هر چه در زندگی روزانه ، فعالیتهای خود را واقع بینانه مورد ارزیابی قرار داده و خودگوئی مثبت داشته باشیم اراده ما محکم تر و اشتباهات ما کمتر خواهد شد ، در نتیجه با اعتماد به نفس بیشتری ، جهت دهی فعالیتهایمان بهتر خواهد شد . در شکل گیری اعتماد به نفس دو دسته مانع وجود دارد:

(۱) موانع بیرونی

(۲) موانع درونی

- موانع بیرونی مثل : شرایط محیط خانواده ، مدرسه و اجتماع که تغییر در آنها برای شخص آسان نیست .

- موانع درونی : موانعی هستند که در باورها و طرز فکر هر شخص وجود دارد و کاملاً قابل تغییر به دست خود شخص هستند. اگر چنانچه دائماً فردی خود خوری داشته باشد و احساسات خود را آرام و بدون ابهام ابراز نکند در واقع مانع درونی برای اعتماد به نفس خود ایجاد می کند . شش رکن مهم در اعتماد به نفس و در نتیجه احساس ارزشمندی عبارتند از :

- آگاهانه زندگی کردن

- خود پذیری

- مسئولیت پذیری

- قاطعیت داشتن با خود و دیگران و ابراز وجود

- با هدف و برنامه مشخص زندگی کردن

- یکپارچگی و هماهنگی در رفتار و عمل

▪ زندگی آگاهانه :

یعنی درک این نکته که هوش انسانها به یک اندازه نیست و هر کدام از افراد هوش متفاوت از دیگری دارد اما اگر چنانچه توان و استعداد خود را در نظر گرفته و با توجه به آنچه می دانیم و می بینیم رفتار کنیم ، زندگی آگاهانه را دنبال کرده ایم . یکی از غفلتها یا فرار از موقعیتهای زندگی آگاهانه طفره رفتن و فرار از واقعیتهای است مثلا گفتن این جملات به خود که :

« می دانم که همه تلاشم را نمی کنم ، اما ترجیح می دهم به آن فکر نکنم »

« می دانم که دارم اشتباه می کنم اما »

« می دانم که دارم زیاده روی در این کار می کنم اما »

زندگی آگاهانه چیزی بیش از دیدن و دانستن است. یعنی هدف و ارزشهای خود را علاوه بر تعیین و مشخص کردن، دنبال کنیم و با یک برنامه تدریجی ، مشخص و روزانه انتخابهای خود را به موفقیت نزدیک نمائیم. زندگی آگاهانه و ویژگیهای آن :

- ذهن پویا و فعال

- توجه به واقعیت ها و دوری کردن از انکار اشتباهات

- شرایط را با توجه به مشکلات درک کردن

- اشتباهات خود را دیدن و سعی در هماهنگ کردن آنها با میزانهای سالم و متعادل بیرون.

▪ بخشیدن خود و خود پذیری :

دومین رکن از اعتماد به نفس خودپذیری است یعنی جنسیت مان , اسم و شرایط زندگی خانوادگی خود را بپذیریم و خود را کمتر از دیگران نبینیم . تکمیل جملات زیر به خود پذیری بهتر کمک می نماید .

- تمرینات : هفته اول صبح ها : اگر خودم را بپذیرم یعنی

اگر بدنم را بیشتر بپذیرم

اگر افکار و احساسات خودم را بپذیرم

هفته دوم و سوم : اگر جنسیت خود را بپذیرم اگر شادیهام را بپذیرم

▪ مسئولیت پذیری :

برای آن که احساس شایستگی در زندگی داشته باشید باید بتوانید بر زندگی خود مسلط باشید . قبول مسئولیت یعنی :

- مسئول برآوردن خواسته های خودتان هستید .

- مسئول انتخاب و اعمال خود هستید .

- مسئول روابط خود با دیگران هستید .

- مسئول کیفیت بخشیدن به زندگی خود و خوشبختی خود هستید .

- مشارکت دیگران کمک خوبی است ولی هیچکس برای دستیابی به خواسته هایتان به شما مدیون نیست .

- مسئول اولویت بندی زمان خودتان هستید .

▪ ابراز وجود و قاطعیت داشتن :

به معنای احترام به خودمان و دیگران در تمامی زمینه ها . کسانی که وابسته هراسناک هستند نمی توانند به بی برنامه گی ها , به فشارهای دیگران و نمونه هایی از این قبیل نه بگویند .

کسانی که مستقل و با اعتماد به نفس هستند به راحتی در مقابل تردیدها و فشارها نه می گویند و با قاطعیت و احترام به خود و دیگران این نه را تکرار می کنند .

▪ سرکوب اعتماد بنفس

در تحقیقی که چندین سال گذشته در سراسر آمریکای شمالی، شامل کانادا و مکزیک انجام گرفت پژوهشگران دریافتند که نرخ خود کشی ارتباط بسیار زیادی با شرایط فقر و تنگدستی، ترک خانواده (اغلب در کودکان زیر ۱۶ سال) و طرد شدن توسط اطرافیان دارد.

در خصوص عزت نفس پایین، کودکان آسیب پذیرتر از دیگر افراد می باشند. آنها مدام از جانب همرده ها و هم سن و سالهای خود و توقعات غیر واقعی و نامعقول از جانب خانواده و دوستانشان تحت فشار قرار دارند. این امر می تواند به مشکلات روانی عمده منجر گردد که در آن کودکان احساس خواهند کرد که زندگیشان ارزشی ندارد.

▪ زندگی هدفمند و برنامه مشخص :

یعنی اگر می خواهی موفق شوی باید مصمم , هدفدار باشی و رفتاری قاطعانه داشته باشی . باید مصمم باشی . نظم و انضباط شخصی یعنی به خود فرصت استراحت دادن , تفریح کردن , شاد بودن اما در چهارچوب مشخص و متعادل .

▪ یکپارچگی و هماهنگی :

یعنی رفتارهای ما با هدفهایمان و آرزوهایمان با هم هماهنگ باشد و در تضاد نباشد چون تضاد در رفتار و هدفمان آبرویمان را پیش خودمان از بین می برد و کمتر به خودمان اعتماد می کنیم . بنابراین کلام و گفتارمان را با نیت و هدفهایمان همخوان نمائیم . از هیچ چیز هراس نداشته باشیم و به خداوند خالق مهربانمان توکل نموده و با برنامه و هدفمند , خودمان را باور کنیم و هر روز این نکته ها را در ذهنمان مرور کرده و با برنامه ریزی گامهای محکم و مصمم به سوی آینده روشن برداریم .

اعتماد به نفس خریدنی نیست از دیگران گرفتنی نیست بلکه هدیه ای است در وجودمان که خودمان با دستهای اندیشه مان این هدیه را می یابیم و آن را با برنامه و هدف واقع بینانه پرورش می دهیم