

## اعتماد به نفس چیست؟



اعتماد به نفس به میزان علاقه، اطمینان و غروری که نسبت به خود دارید می گویند. اما همیشه افراد زیادی وجود داشته اند که به دلایل بسیاری زندگی را دو بعدی میبینند و به همین دلیل پیدا کردن توانایی های خودشان برایشان مشکل شده و زندگی برایشان بی معنی شده است. 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.

در زندگی زناشویی هم ممکن است کمبود اعتماد به نفس مشکلات زیادی ایجاد کند. ممکن است فرد همچنان در رابطه ای که خود می داند بسیار برای وی مسموم و ناسالم است باقی بماند در حالیکه آگهی کامل دارد که اصلاً از این رابطه خوشحال نیست. این به این دلیل است که فرد تصور می کند که قادر نیست این وضعیت را بهبود بخشد.

این مسئله می تواند در زندگی کاری افراد هم تاثیر منفی بگذارد. کمبود اعتماد به نفس منجر به فقدان انگیزه و علاقه در فرد برای پیشرفت خواهد شد. اما اگر این مسئله را در مقیاس کلی تر بررسی کنیم، فرد فاقد اعتماد به نفس ممکن است از انجام همه کارها سر باز زند و بی هدف باشد فقط به این دلیل که تصور میکند که توانایی انجام کاری را ندارد. اما الان دیگر زمانش رسیده است که این رویه را تغییر داده و این را باور کنید که شما قادر به انجام هر کاری که می خواهید هستید.

چه چیز منجر به فقدان اعتماد به نفس می شود؟

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 همکارانتان وجودتان را نادیده بگیرند، اعتماد به نفستان کاهش پیدا خواهد کرد.

چه کسانی در معرض ابتلا به آن هستند؟

چون عوامل بسیاری ممکن است به از دست دادن اعتماد به نفس بیانجامد، می توان گفت که همه در معرض خطر ابتلا به آن هستند اما بعضی شرایط نسبتاً جدی تری دارند.

همه انسانها ممکن است در یک جنبه از زندگی خود احساس کمبود اعتماد به نفس داشته باشند. اما همیشه راه هایی برای مقابله با این مشکلات وجود دارد. در اینجا راه هایی را به شما معرفی می کنیم که با انجام آنها بتوانید ارزش خود را در نظر خودتان بالاتر ببرید و اعتماد به نفستان را افزایش دهید.

اگر می خواهید اعتماد به نفستان را دوباره به دست آورید، در اینجا شش راه به شما معرفی می کنیم:

۱- خود را با دیگران مقایسه نکنید:

همیشه به یاد داشته باشید که انسانها با هم متفاوت اند. دلیلی ندارد که همه ما توانایی های یکسانی داشته باشیم و کارهای مشابهی انجام دهیم. اگر سعی کنید که خود را با هر کسی که سر راهتان قرار می گیرد مقایسه کنید، خیلی زود از خودتان خسته و دلسرد خواهید شد و دیگر قدرت انجام کاری را نخواهید داشت. خود را دست کم نگیرید:

سعی کنید که ارزش خود را به عنوان یک انسان کشف کنید. دلیل نمی شود که اگر کسی از شما خوشش نیامد و شما را فرد جالبی تصور نکرد، تصور همه مردم این باشد. اگر کسی از شما خوشش نیامد اصلاً ناراحت نشوید، مشکل خودش است نه شما. چون افراد زیادی هستند که شما را دوست می دارند و برایتان ارزش قائلاند. فهرستی از کارهایی که انجام داده اید و در آنها موفق بوده اید تهیه کنید:

سعی کنید روی کارهایی که در آن موفق بوده اید متمرکز شوید. اما اگر چنین چیزی در سابقه کارتان پیدا نکردید اصلاً ناراحت نباشید. شاید پشت این همه ناتوانی لخبندی نهفته باشد و قدرتی باشد که بتواند باعث خنده دیگران شود و یا حتی شاید توانایی در شما وجود داشته باشد که هنوز کشفش نکرده اید. سعی کنید لیستی از کارهای انجام شده تان تهیه کنید. مهم نیست که کوتاه یا بلند باشد. با اینکه حتی ممکن است نتوانید فکرتان را بکنید اما همین کارها می تواند اعتماد شما را دوباره به خودتان جلب کند.

سر خود را بیشتر گرم کنید:

سعی کنید تفریحاتی برای خود درست کنید که به آنها علاقه دارید. ممکن است به کتاب خواندن علاقه مند باشید، یا به باشگاه بروید یا هر کار دیگری... هر چه زمان بیشتری به انجام کارهای مورد علاقه تان اختصاص دهید، کمتر وقت برای سرزنش خود و متاسف شدن برای خودتان خواهید گذاشت. اما مسئله مهم تر این است که این کار باعث می شود که شما احساس مفید بودن کنید و این به شما هدف می دهد.

با افراد مثبت نشست و برخاست کنید:

گاهی اوقات بودن در جمع افرادی که از خودتان هم دلسردتر و افسرده تر هستند، بیشتر به ضررتان خواهد بود. حتی اگر تنها باشید بیشتر به نفعتان خواهد بود تا با آنها. به جای چنین افرادی سعی کنید با افرادی مرادده کنید که می توانند شما را شاد کنند. اگر دور و اطرافتان را از دوستان نزدیک و خانواده پر کنید که شما را قبول دارند، می تواند سبب شود که شما هم خودتان را قبول داشته باشید.

۶- در جلسات روانشناسی شرکت کنید:

امروزه درمان های زیادی برای این مشکل پیشنهاد می شود. مجمع های بسیاری هم برای این منظور تشکیل می شود. به این افراد توصیه می شود که در این جلسات روانشناسی شرکت کنند چون بسیار موثر بوده است. کتاب ها و نوارهای زیادی هم در این زمینه ارائه می شود.

با خودتان صادق باشید:

من چیزی در مورد شما نمی دانم، اما می دانم که امروز در این دنیا کینه و نفرت به اندازه کافی وجود دارد و در این موقعیت بدترین کار این است که شروع کنیم که از خودمان هم متنفر شویم. شما فقط یکبار به دنیا می آید، و همین یکبار هم زندگی خیلی کوتاهی خواهید داشت، پس نگذارید که دیگران مانع شادی شما شوند. سعی کنید که توانایی های خود را بشناسید و ببینید که در چه زمینه هایی فردی ویژه هستید. افرادی که نمی توانند توانایی های شما را ببینند ارزش این را ندارند که دور و برتان باشند.