



## چطور در خودمان اعتماد به نفس ایجاد کنیم؟

به هر بعد از زندگی که نگاه کنید، اعتماد به نفس نقش بی‌اندازه پراهمیتی در آن ایفا می‌کند.

به هر بعد از زندگی که نگاه کنید، اعتماد به نفس نقش بی‌اندازه پراهمیتی در آن ایفا می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ کسانی که اعتماد به نفس ندارند، به سختی می‌توانند موفق شوند، کسی هم که مدام شکست می‌خورد، بدون شک اعتماد به نفسش سقوط خواهد کرد. اعتماد به نفس؛ کاملاً یادگرفتنی است. فرقی هم نمی‌کند که بخواهید اعتماد به نفس خودتان را زیاد کنید یا برای تقویت آن در افراد دور و برتان بکوشید. اعتماد به نفس پایین ممکن است به خودویران‌گری ختم شود. همچنین کمبود اعتماد به نفس معمولاً خودش را به شکل منفی بافی و منفی بودن نشان می‌دهد. کسانی که اعتماد به نفس بالایی دارند عموماً دیدشان مثبت‌تر است؛ آنها به خود و توانایی‌هایشان باور دارند و معتقدند زندگی را باید به بهترین شکل زندگی کرد.

### اعتماد به نفس چیست؟

تابه حال به این فکر کرده‌اید که اعتماد به نفس چیست؟ دو عنصر عمده در اعتماد به نفس نقش دارند: اول خودکارآمدی و دوم عزت نفس. خودکارآمدی را زمانی احساس می‌کنیم که ببینیم خودمان (یا افراد دیگری شبیه به خودمان) مهارت‌هایی را خوب یاد گرفته‌ایم و در حال رسیدن به اهداف مهمی هستیم که در حیطه این مهارت‌ها قرار دارند. به عبارت دیگر، خودکارآمدی یعنی اطمینان به این باور که «اگر در حیطه به خصوصی آموزش ببینم و سخت تلاش کنم، حتماً موفق خواهم شد.» همین اطمینان است که باعث می‌شود آدم‌ها چالش‌های سخت را به جان بخرند و حتی وقتی با مشکل مواجه شدند، باز هم دست از تلاش برندارند. خودکارآمدی کمی با مفهوم عزت نفس هم پوشانی دارد. بخشی از عزت نفس ما از اطرافیان مان می‌آید؛ وقتی که احساس می‌کنیم آنها ما را قبول دارند، خودمان هم از خودمان مطمئن‌تر می‌شویم. طبیعتاً این بخش زیاد در کنترل ما نیست؛ اما بخش دیگر عزت نفس زمانی حاصل می‌شود که احساس کنید رفتارتان درست است، در کاری که می‌کنید شایستگی دارید و اگر بخواهید می‌توانید به خوبی با دیگران رقابت کنید. کنترل این بخش دیگر دست خودتان است. برخی عقیده دارند که اعتماد به نفس را می‌توان با تفکر مثبت ایجاد کرد؛ اما فقط همین دو عامل کافی نیست. هدف‌گذاری و رسیدن به آنها نیز مهم است؛ چرا که رسیدن به اهداف است که شایستگی را بوجود می‌آورند. بدون زیربنای شایستگی، اعتماد به نفسی هم بنا نخواهد شد. اگر شایستگی به عنوان معیاری برای سنجش اعتماد به نفس وجود نداشته باشد، آن وقت احساس اطمینانی که در انسان‌ها وجود خواهد داشت کاملاً سطحی خواهد بود و طبیعتاً انبوهی از مشکلات، ناراحتی‌ها و شکست‌ها را هم با خود به همراه خواهد داشت.

### ایجاد اعتماد به نفس

خب، حالا چطور باید اعتماد به نفس ایجاد کنیم، آن هم طوری که هم متعادل و به اندازه باشد و هم بر پایه واقع‌گرایی بنا شود؟ تا وقتی که تصمیم‌تان راسخ باشد و بتوانید با تمرکز کافی اقدامات لازم را انجام بدهید، افزایش اعتماد به نفس هم کاملاً شدنی است. مسرت‌بخش‌ترین بخش قضیه این است که کارهایی که باید برای ایجاد اعتماد به نفس انجام بدهید، برای‌تان موفقیت‌بخش نیز به همراه دارند. اطمینانی که به خودتان پیدا خواهید کرد در نتیجه موفقیت قاطع و واقعی خودتان خواهد بود.

### به چه موفقیت‌هایی رسیده‌اید؟

سالهای عمرتان را با خود مرور کنید و فهرستی بنویسید که شامل ده تا از مهم‌ترین چیزهایی که در زندگی‌تان به آنها رسیده‌اید، باشد. شاید امتحان یا آزمون مهمی بوده که رتبه خوبی در آن به دست آوردید یا اینکه پروژه‌ای را توانستید تکمیل کنید که در موفقیت شرکت‌تان سهم فراوانی داشته است. فهرستتان را به صورتی زیبا و آراسته در بیاورید تا زود به زود بتوانید نگاهی به آن بیندازید. از این به بعد، هر هفته چند دقیقه‌ای را بگذارید برای مرور این فهرست دلنشین و لذت‌بردن از موفقیت‌هایی که تا به حال داشتید.

### قدرت هایتان را کشف کنید

خودتان را زیر ذره بین بگذارید. فهرست موفقیت‌هایتان را بخوانید. به سال‌های اخیر فکر کنید، ببینید اگر از دوستان‌تان می‌خواستید که نقاط قوت و ضعف شما را بگویند؛ چه جواب‌هایی می‌دادند؟ وقتی قوت و ضعف‌هایتان را شناختید، متوجه خواهید شد که چه فرصت‌هایی ممکن است در مسیرتان پیش بیاید و با چه مشکلاتی هم ممکن است روبه‌رو شوید.

به کجا می‌خواهید برسید؟

هدف‌گذاری و رسیدن به هدف‌ها نقش مهمی در بوجود آمدن اعتماد به نفس دارد. اصلاً اعتماد به نفس واقعی در نتیجه همین دو عامل شکل می‌گیرد. اهداف‌تان را به گونه‌ای تعیین کنید که نقاط قوت‌تان را برجسته‌تر و نقاط ضعف‌تان را کم‌رنگ‌تر جلوه دهد. حالا که مهم‌ترین هدف زندگی خود را مشخص کردید، وقت آن رسیده که اولین قدم برای رسیدن به هرکدام را هم تعیین کنید.

مدیر ذهن خودتان شوید

به اینجا که رسیدید، لازم است کم‌کم شروع کنید به مدیریت ذهن خودتان. شناسایی و شکست دادن خودگویی‌های منفی را یاد بگیرید تا نگذارید اعتماد به نفس‌تان را از بین ببرند.

به موفقیت، قول بدهید

آخرین بخش آمادگی برای صعود به قله اعتماد به نفس، این است که یک قول واضح، شفاف و مشخص به خودتان بدهید. قول بدهید که برای این صعود تلاش کنید، به آن متعهد بمانید و با تمام‌توان برای رسیدن به قله بکوشید. اگر هنگام انجام این کار دیدید که شک و تردیدهایی به ذهن‌تان راه می‌یابد، آنها را بنویسید و خیلی آرام و منطقی آنها را به چالش بکشید. اگر بعد از موشکافی‌هایتان خودشان از بین رفتند، که خیلی هم عالی. اما اگر این تردیدها در مورد خطراتی واقعی در ذهن‌تان شکل گرفته‌اند، باید برای مدیریت این خطرات هم اهداف جداگانه‌ای تعیین کنید.

اعتماد به نفس طیفی است که باید در میانه‌اش جای گرفت. یک طرف طیف اعتماد به نفس، آنهایی هستند که کمبود دارند و در طرف دیگر، کسانی که زیادی از خودشان مطمئن‌اند. اگر کمبود اعتماد به نفس دارید، احتمالاً ریسک‌پذیری را کنار می‌گذارید و از محدوده کارهای آشنا فراتر نمی‌روید. اگر زیادی از خودتان مطمئن باشید، ممکن است زیادی خطر کنید و سرانجام ممکن است به سختی زمین بخورید. شاید حتی آنقدر به توانایی‌های خودتان خوش‌بین باشید که به اندازه برای رسیدن به موفقیت تلاش نکنید. در هر طرف طیف که باشید، می‌توانید با نگاهی واقع‌گرایانه به شرایط موجود و توانایی‌های شخصی‌تان، میزان اعتماد به نفس خود را به حد متعادل برسانید. حد متعادل، آن جایی است که ریسک‌هایتان حساب شده باشند، سخت تلاش کنید، اما از حد توانایی‌هایتان فراتر نروید.

دانش لازم را کسب کنید

آرمان امروز: برای رسیدن به هر هدف، طبیعتاً یک سری مهارت‌ها هم مورد نیاز است. بسته به اهداف خودتان، این مهارت‌ها را شناسایی کنید و ببینید چطور می‌توانید درست و حسابی آنها را کسب کنید. به راه‌حل‌های متوسط رضایت ندهید.

تمرکزتان را بگذارید روی چیزهای ساده

هیچ نیازی نیست که همان اول راه، یک کار پیچیده یا خیلی خلاقانه انجام بدهید. اصلاً فکر کامل انجام دادن و عالی بودن را از ذهن‌تان بیرون کنید.

اهداف کوچک تعیین کنید

همین‌طور که دنبال این هدف‌های کوچک و ساده می‌روید، سعی کنید خودتان را به تعیین کردن آنها، رسیدن به این اهداف و خوشحالی برای دست‌آوردتان عادت بدهید. در این مرحله اصلاً خوب نیست که هدف‌های چالش‌برانگیز تعیین کنید. هدف فعلی فقط و فقط این است که موفق شدن و خوشحالی کردن برای‌تان عادت شود. ذره ذره و اندک‌اندک،

می بینید که موفقیت هایتان روی هم تلنبار می شوند و کوهی در برابرتان می سازند.

به مدیریت کردن ذهن تان ادامه دهید

افکار مثبت را محکم بچسبید. اما یادتان باشد که منحنی زندگی همیشه رو به بالا نمی رود. همیشه قرار نیست موفق باشید. یاد بگیرید با شکست کنار بیایید. به خود بقبولانید که انجام دادن کارهای جدید همیشه اشتباه هم به همراه دارد. در واقع، اگر عادت کنید که اشتباه ها را به چشم تجاربی ببینید که می شود از آنها درس گرفت، حتی ممکن است کم کم دیدتان به آنها تا حد زیادی مثبت شود.