



بازیافتن اعتماد به نفس

آیا به تازگی کسی شما را شمات و سرزنش کرده و علیه تان جملات ناخوشایندی به کار برده است؟

آیا به تازگی کسی شما را شمات و سرزنش کرده و علیه تان جملات ناخوشایندی به کار برده است؟

به گزارش جام جم آنلاین، در چنین حالتی ممکن است اعتماد به نفس تان به شدت پایین آمده باشد و باید فکری به حال آن کنید. در این گونه مواقع می توانید با برداشتن گام هایی موثر، اعتماد از دست رفته تان را دوباره احیا کنید. برخی از این گام ها در این بخش آورده شده است:

1- احساسات تان را تایید کنید

بعد از سرزنش شدن از سوی فرد یا گروهی، احساسات متفاوتی سراغتان می آید که قوی و قوی تر می شوند و خود را به روش های مختلف غیرقابل پیش بینی نشان داده و به شدت به تخریب اعتماد به نفستان می پردازند. اولین گام برای رویارویی با چنین وضعی تایید احساساتتان است. نباید وجود آنها را انکار کنید. به یاد داشته باشید آنها فقط احساساتی هستند که گرفتارشان شده اید و الزاما بخشی از شخصیت و وجودتان نیستند.

2- جلوی صدمه را بگیرید

وقتی از جانب دیگران تحقیر می شوید یا اعتماد به نفستان صدمه می بیند، معمولا آن را بیش از حد بزرگ می کنید و سخنان منفی دیگران را در مورد خودتان درونی می کنید. برای بازگرداندن اعتماد به نفس باید این نتیجه گیری که مثلا «شایستگی انجام فلان کار را ندارید» را با موردی که زمانی کاری را خیلی خوب انجام داده اید عوض کنید. با این کار انتقاد را سمت کاری می برید که به خوبی انجام نشده و وجود خودتان را آزار نمی دهید.

3- روی موارد مثبت متمرکز شوید

سرزنش شدن، هرکس را دچار حقارت و احساس کم بودن می کند و گاهی اوقات همانند گردابی فرد را درون خود کشیده و توان مقابله را از او می گیرد تا آنجا که نمی تواند بر احساسات منفی خود غلبه کند و کنترل اعصاب خود را از دست می دهد. بهتر است با تکیه بر جنبه های مثبت خود، به جنگ احساسات منفی تان بروید. طرز تفکر مثبت، بهترین سپر محافظتی از شما در برابر توهین های دیگران و احساسات منفی ناشی از آن است.

4- خود را همیشه با ارزش بدانید

ما انسان ها معمولا حس با ارزش بودن را با انجام دادن کارها و تکمیل آنها گره می زنیم و زمانی که کاری را به خوبی انجام دهیم و دیگران شاهد آن باشند، احساس با ارزش بودن می کنیم. این موضوع باعث می شود هر زمان در کاری شکست بخوریم خود را بی ارزش و نالایق می دانیم و به سرعت اعتماد به نفسمان از دست می رود. بنابراین با این نوع مقایسه ها بهتر است روح خود را خسته نکنید و بدانید که حتی بدون انجام دادن کار خاصی باز هم فرد با ارزشی هستید.

منبع: Tinybuddah.com