



## بیمارستان آیت الله مدنی بجنستان

### راهکارهایی جهت افزایش اعتماد بنفسی

Increase Self-confidence



### واحد سلامت روان

واحد آموزش

فقدان برنامه‌ریزی یا بی‌انضباطی در اجراء برنامه‌هاست. این افراد نمی‌توانند از زمان که همچون گنجی ارزشمند در اختیارشان قرار دارد به درستی استفاده کنند.

● **از تماس چشمی بهره بگیرید:** دیگران، نداشتن تماس چشمی در زمان ابراز نظر را به حساب نداشتن صداقت می‌گذارند. برقراری تماس چشمی، بیش‌تر هنگام ابراز احساسات در برابر دیگران دشوار است که علت را باید در ترس از طرد شدن جستجو کرد. آموختن این مهارت، با نگاه کردن ۱ تا ۲ ثانیه در چشمان طرف مقابل آغاز می‌شود و زمان آن به تدریج به ۸ تا ۱۰ ثانیه می‌رسد.

● **از زبان جسم و تن، قاطعانه بهره بگیرید:** لحن استوار و قاطعانه صدا اگر با بدن شل و افتاده همراه باشد، پیام دوگانه‌ای را به کسی که با او در ارتباط هستید، مخابره می‌کند؛ به‌گونه‌ای که طرف مقابل، پیام شما را نامطمئن یا غیر صمیمانه ارزیابی می‌کند. حالت بدن، یا پیام شما را تقویت و یا از قدرت آن می‌کاهد. افزون بر تماس چشمی و لحن صدا، حالت ستون فقرات و حالت سر، احساس شما را درباره پیامی که مخابره می‌کنید نشان می‌دهند. توصیه می‌کنیم که بدنی راست و قائم داشته باشید و وزن بدنتان را به طور یکسان روی دو پای خود تقسیم کنید. بهتر است مرکز ثقل شما، روی پاهایتان باشد.

● **مخالفت همراه با آرامش را تمرین کنید:** وقتی نقطه نظرها و حقایق با آرامش بیان می‌شوند، دیگران مخالفت را سالم ارزیابی کرده و زمینه مشاجره و بگومگو از بین می‌رود. در این فضای ارتباطی استرس جای خود را به آرامش و صمیمیت می‌دهد.

● **از خواهش‌هایتان بکاهید:** عزت و سربلندی انسان در گرو عدم درخواست‌های مکرر از دیگران است. تا می‌توانید به خود متکی باشید و به آنچه هستید و دارید، اکتفا کنید تا اعتماد به نفس بیش‌تر به دست آورید.

● **روابط خود را با بعضی افراد محدود کنید:** اگر افرادی را می‌شناسید که بودن با آنها حال‌تان را می‌گیرد و باعث می‌شود حس بدی پیدا کنید، سعی کنید زمان کمتری را در کنارشان بگذرانید یا حتی به‌شان بگویید که درباره‌ی حرف‌ها یا رفتارهای‌شان چه احساسی دارید. به دنبال روابطی باشید که در آنها طرف مقابل‌تان، فرد مثبت‌اندیشی است و شما را تحسین و تشویق می‌کند.

● **از هدف‌های کوچک و متوسط شروع کنید:** یکی از علل شکست‌های مکرر در نظر گرفتن هدف‌های بزرگ و دست نیافتنی است. برای این که به خودباوری و اعتماد به نفس برسیم، لازم است ابتدا از هدف کوچک‌تر شروع کنیم تا با دست یافتن به هدف و چشیدن طعم موفقیت، اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی در ما تقویت شود.

● **از بیان اندیشه‌های خود نترسید:** اعتماد به نفس سکه‌ای دو رویه است. یک روی آن افتخار، غرور، تحسین و تمجید و بسیاری از نکات مثبت است. اما روی دیگرش ممکن است سرزنش، تمسخر و برچسب خوردن باشد. مهم این است که فرد از این احتمالات نترسد و قدرت ابراز عقیده‌اش را داشته باشد. باید به این باور برسیم که صرف موفقیت یا شکست ارزش انسان را تعیین نمی‌کند بلکه تلاش و پایداری فرد است که به او ارزش می‌بخشد.

● **احساسات واقعی خود را بیان کنید:** بسیاری از ما وقتی بابت یک موضوع از دیگری دلخوریم خودخوری می‌کنیم و نمی‌توانیم رنجش و ناراحتی خود را با انتقادی ساده و صریح ابراز کنیم. درست به همین دلیل در شرایط عادی نیز از بیان احساس مثبتی که نسبت به دیگری داریم پرهیز می‌کنیم. زیرا نگرانیم که این تحسین، تمجید یا ابراز علاقه، در آینده و هنگامی که دوباره به هر دلیلی از فرد دلگیر شدیم برای ما شرایط نامناسبی ایجاد کند.

● **رفتار قاطعانه را تمرین کنید:** اشخاص در روابط خود با دیگران، از روش‌های رفتاری گوناگونی چون رفتار انفعالی، رفتار با قاطعیت و رفتار پرخاشگرانه، بهره می‌گیرند بهترین سبک رفتار، رفتار قاطعانه است که در آن، شخص عقاید و احساسات خود را با رعایت اصل احترام به دیگران و ملاحظه حقوق آنها ابراز کرده و از حق و حقوق خود دفاع می‌نماید. روش قاطعانه، مانع از آن می‌شود که دیگران از شما سوء استفاده کنند. البته افراد با سبک برخورد قاطعانه همان طوری که برای باورها و احساسات خود ارزش قایلند شکیبیا بوده و به احساسات دیگران نیز بها می‌دهند.

● **برنامه‌ریزی کنید و منظم باشید:** علت آنکه بسیاری از افراد به مرور زمان اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و دائم خود را با افکار خود سرکوبگر سرزنش می‌کنند

## اعتماد به نفس یا عزت نفس؟

**عزت نفس:** به نظری که در مورد خودمان داریم، اشاره می‌کند و حول محور احساس‌مان نسبت به خودمان به عنوان یک انسان می‌چرخد. به عبارت دیگر، برخورداری از عزت نفس این است که خودمان را عضوی ارزشمند از جامعه بدانیم. به زبان ساده، عزت نفس بالا به این بستگی دارد که خودمان را همان‌گونه که هستیم، بپذیریم

**اعتماد به نفس:** یعنی فرد به خودش در زمینه‌های خاصی از زندگی اعتماد دارد. به عبارت دیگر اعتماد کردن به خودتان و توانایی هایتان برای رسیدن به اهدافی که دارید و غلبه بر چالش‌ها، همان اعتماد به نفس است.

⇒ اعتماد به نفس الزاما خصوصیتی نیست که در همه ابعاد زندگی فرد تبلور داشته باشد. معمولا افراد در بعضی از جنبه‌ها اعتماد به نفس دارند (مانند درس یا ورزش) اما ممکن است در بعضی از جنبه‌ها اعتماد به نفس نداشته باشند (مثل تیپ و قیافه یا روابط اجتماعی).

اعتماد به نفس دو رکن اساسی دارد، شناخت استعدادهای خود و باور کردن آنها. بنابراین هر کس باید به خودشناسی بپردازد و استعدادها و توانایی‌های خدادادی خود را بیابد و آنها را به کار گیرد

عزت نفس پایین اغلب از کودکی آغاز می‌شود. معلمان، دوستان، خواهرها و برادرها، والدین و حتی رسانه‌ها پیام‌های بسیاری به ما منتقل می‌کنند، هم مثبت و هم منفی.

اما به دلایلی، پیامی که به ما القا می‌کند که «تو به اندازه‌ی کافی خوب نیستی» ماندگارتر است.

«هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که درباره‌ی خودمان چه احساسی داریم و چگونه می‌اندیشیم. داشتن دیدی مثبت نسبت به خودمان و اینکه چه کسی هستیم و چه کار می‌کنیم و اساسا دوست داشتن خودمان یکی از مسائلی است که امروزه اگر نگوئیم نایاب، بسیار کم‌یاب شده است. البته برای همه‌ی ما زمان‌ها و موقعیت‌هایی پیش می‌آید که اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم و احساس خوبی نسبت به خودمان نداریم. اما هنگامی که عزت نفس پایین، به یک مسئله‌ی بلندمدت تبدیل می‌شود، می‌تواند آثار مخربی بر سلامت روانی و زندگی ما به جا بگذارد و منجر به مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب می‌شود. حتی ممکن است عادات زیان‌باری مانند سیگار کشیدن یا اعتیاد به الکل پیدا کنید و به عنوان راهی برای انطباق با مسائل از آنها استفاده کنید

اگر عزت نفس یا اعتماد به نفس پایینی داشته باشید، ممکن است از قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی دوری کنید، از امتحان کردن چیزهای تازه اجتناب کنید و از رویارویی با مسائل چالش‌برانگیز بپرهیزید.

## این افراد از مشکلات زیر رنج می‌برند:

۱. احساس خود کم بینی: در اکثر اعمال و نگرش‌هاشان احساس عدم اطمینان و درماندگی می‌کنند؛ خود را در مواجهه با مشکلات ناتوان می‌بینند

۲. بروز احساسات و عواطف منفی: رفتارشان حاکی از نوعی خشونت، بی‌قیدی و بدخلقی است. به سبب عدم پذیرش محوری به نام «خود»، همواره در انعکاس علایق خویش با تردید و تغییر رو به رویند و توان ابراز رفتار عاطفی مناسب ندارند.

۳. کمرویی: یکی از شایع‌ترین صفات این افراد کمرویی است.

۳. بروز احساسات و عواطف منفی: رفتارشان حاکی از نوعی خشونت، بی‌قیدی و بدخلقی است. به سبب عدم پذیرش محوری به نام «خود»، همواره در انعکاس علایق خویش با تردید و تغییر رو به رویند و توان ابراز رفتار عاطفی مناسب ندارند.

۴. گریز از موقعیت‌های نگرانی زا: در برابر فشارهای روانی، به ویژه ترس و خستگی و آنچه موجب آشفته‌گی‌اشان شود، بسیار کم تحمل‌اند؛ حتی موردی مانند امتحان ممکن است برایشان بحران‌هایی اضطراب زا فراهم آورد و به عدم موفقیتشان انجامد.

۵. نومیدی: یأس از دستیابی به اهداف، رایج‌ترین ویژگی این افراد است.

## راهکارهایی جهت افزایش عزت نفس و اعتماد بنفس

• استعدادهای خود را هر چه بیش‌تر بشناسید: شناخت استعدادها و قابلیت‌های خویش می‌تواند در کسب اعتماد به نفس مفید واقع شود و انسان را از دام نومیدی رها سازد. بدین منظور، استعدادها و توانمندی‌های مختلف علمی، ورزشی، هنری، کلامی و... خویش را یادداشت کنید و هر روز آن را برای خود بخوانید.

• خود را باور کنید: دفترچه یادداشتی بردارید و نکات مثبت و منفی خود را ثبت کنید هر فردی در کنار ویژگی‌های منفی ویژگی‌های مثبتی دارد که از آن غافل شده است درباره‌ی خویش مهربان باشید و شخصیت‌تان را با دید مثبت ارزیابی کنید. در شایستگی خویش تردید نکنید و خود را با صفات خوب تفسیر کرده، در انجام کارها توانا بدانید.

• خود را با دیگران مقایسه نکنید: هرگز خود یا موفقیت‌هاتان را با دیگران مقایسه نکنید. همواره به رقابت با خویش بپردازید؛ زیرا هر کس از شرایط و امکانات خاص خود برخوردار است.

• پذیرش شکست‌ها و استفاده از آنها: هنگام شکست در کارها، به جای این که خود را سرزنش کنید، به ریشه‌یابی علل شکست روی آورید و این حقیقت را به خود تلقین کنید که زندگی سراسر پیروزی نیست و فراز و نشیب بسیار دارد. شکست‌ها در واقع سکوی پرش برای کسب پیروزی‌ها و فتح‌های بعدی است.