

اعتماد بنفس



محمد تقی صرفی پور

بسم الله الرحمن الرحيم

لَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ
الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

سست نشوید و ناراحت نباشد که شما برتر هستید اگر
مومن باشید.

یکی از عوامل موفقیت انسان ،داشتن اعتماد بنفس است
یعنی خود را دست کم نگیرد و دچار خودکم بینی نباشد
و بداند که میتواند به قله های پیشرفت دست پیدا کند.

علی ع فرمود که تو خیال می کنی ادم کوچکی هستی
درحالی که خدا در تو جهان بزرگی قرار داده است.

انسان می تواند با پشتکار و تلاش والبته توکل بر خداوند
قادر، کارهای بزرگی انجام دهد همانطور که دانشمندان
توانستند این همه پیشرفت در جهان ایجاد نمایند
همانطور که افراد زیادی هستند به از پایین ترین مرتبه
به بالاترین مرتبه رسیدند.

اعتماد به نفس تا حد زیادی متوقف بر شناخت جنبه های
مثبت و توانائی های نسبی و آگاهی از قابلیت ها و کشف
انهاست. شخص دارای ضعف اراده، می پندارد که دیگران
توانایی ها و استعدادهایی دارند که او ندارد. دیگران
کارهایی را انجام می دهند که او نمی تواند. و همین متفکر
باطل را در زمان طاغوت داشتیم که مرتب القا می کردند
ما نمی توانیم. ما باید وابسته باشیم. در حالی که این فقط
یک توهم باطلی است و حضرت که بنیانگذار این نظام
هستند می فرمودند ما می توانیم.

پس هر ایرانی اگر درباره توانایی های خود و دیگران حتی اروگایی ها و ملتھایی که پیشرفته هستند بررسی کند متوجه می شود که او هم همان توانایی ها و استعدادها را دارد یا حتی استعدادهایی دارد که دیگران ندارند. فقط باید آنها را شکوفا نماید. و با تکیه بر آنها به توانایی های برتر دست یابد.

ریشه عدم اعتماد بنفس، بر اثر عدم شناخت از خود است. که خود شخص در این زمینه باید تلاش کند تا به خودشناسی دست یابد و البته اطرافیان هم می توانند قابلیت های او را به او گوشزد نمایند

و نقش تشویق دیگران در این زمینه خیلی مهم است. اطرافیان مخصوصا والدین می توانند در زمینه بالابردن اعتماد بنفس فرزندان و دوستان خود نقش مهمی ایفا بکنند با تشویق آنها و اینکه مرتب به آنها بگویند تو موفقی و تو می توانی.

اقای فلسفی می فرماید اولین سخنرانی که داشتم وقتی
وسط سخنرانی یکی از علما که پای منبر من بود گفت
احسنت و مرا تشویق کرد این تشویق نقش مهمی در
موفقیت‌های من داشت.

همچنین پشتکار در اعتماد بنفس نقش تاثیر گذاری
دارد.

نه تنها افراد سالم بلکه افرادی که معلول و نقص عضو
هستند نیز می توانند به درجات بالای مادی و معنوی
برسند. بقول یکی از پژوهشگران: اگر یک فلج، قهرمان دو
میدانی نشود خود مقصر است

ما دانشمندانی داشته ایم که نابینا بودند مانند ابوالعلا
معری یا ابابصیر شاگرد امام صادق ع

الان هم در خود کشور ما افراد معلولی هستند که
موفقیت‌های بزرگی در زمینه های مختلف بدست آورده

اند. مثلا فرد ناینبایی است که تعمیر کار موتور سیکلت
است. فرد ناینبایی برقکار است. خانمی بدون دست، نقاش
ماهری است. و تیم معلولین در زمینه های مختلف که
معمولا قهرمان می شوند. و هزاران نمونه وجود دارد که
اینها بر اثر اعتماد بنفس و پشتکار به این موفقیت ها
دست پیدا کرده اند

لَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ
الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

سست نشوید و ناراحت نباشید که شما برتر هستید اگر
مومن باشید.

یکی از راههای اعتماد بنفس، این است که چشم طمع به
دیگران نداشته باشیم و فقط به آنچه خود بدست می
آوریم تکیه نماییم. و این گفته امام سجاد ع در این رابطه

است که فرمود همه خیر را در این دیدم که به آنچه دیگران دارند طمع نداشته باشم و از آنها قطع امید نمایم.

یکی از پایه های اعتماد بنفس داشتن عزت نفس است. اسلام در تمام برنامه های عبادی و اجتماعی و اخلاقی و اقتصادی، عزت و کرامت نفس را لحاظ کرده است. یعنی اگر انسان در همه این مسائل، در حالی وارد شود که خود واقعی را پیدا کرده است، دیگر احساس حقارت نمی کند و گوهر وجودی خود را با هیچ چیز عوض نمی کند. امام صادق فرمود: من با نفس خود هیچ موجودی را برابر نمی کنم جز خداوند. تمام دنیا و غیر خدا را با این گوهر نفیس برابر نمی کنم).

بحار الانوار، ج ۴۷، ص ۲۵

یکی دیگر از راههای اعتماد بنفس رویایی با مشکلات است. وقتی انسان در موقعیت های دشوار و سخت واقع میشه کم کم ابدیده میشود. و تلاش می کند تا بر

مشکلات غلبه نماید مانند درختانی که در بیابانها و
کویرها هستند خیلی مقاوم و محکم هستند. چون با کم
ابی و بادهای سخت برخورد کرده اند و ایستادگی نموده
اند.

امام علی ع در این رابطه می فرماید: هرگاه سختی چیزی
باعث هراست شد در مقابل ان، مقاومت کن تا با تن دادن
به سختی ها، مشکل بر تو اسان شود. (غررالحکم، ج ۳،
ص ۱۶۴)

راه دیگر اعتماد بنفس یادگرفتن مهارت های زندگی
است. کسی که مهارتی

را یادگرفته در موقع برخورد با مشکل با ارامش خاطر
در مقابل مشکل ایستادگی می کند. زیرا راه مقابله با
مشکل را بلد است.

مثلا کسی که آموزش اطفاء حریق دیده در این موارد با
اعتماد بنفس می تواند موقعیت را درست مدیریت کند.

کسی که آموزش کنترل خشم دیده همینطور در مواقع
عصبانیت می تواند بر خود مسلط باشد

کسی که آموزش تنفس مصنوعی دیده ،آموزش مدیریت
خود در هنگام زلزله دیده ،و در همه این حوادث غیر
مترقبه و غیر قابل پیش بینی می تواند بدون اینکه دست
وپای خود را گم کند مسئله را مدیریت نماید.

لازم به یادآوری است که سازمان ملل ده مهارت را
پیشنهاد کرده که مردم یاد بگیرند.شامل:

خودآگاهی-همدلی-ارتباط موثر-روابط بین فردی-
تصمیم گیری-توانایی حل مساله-تفکر خلاق-تفکر
انتقادی-مقابله با هیجان های ناخوشایند-توانایی مقابله
با استرس

(۱) خود آگاهی

مهارت خود آگاهی، توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت به این سؤال اساسی که «من کیستم؟» پاسخ می گوییم.

(۲) همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کرده و آنها را دوست داشته باشیم و

خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیکتر شویم.

۳) ارتباط مؤثر

کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت کند.

۴) روابط بین فردی

مهارتی است که موجب می شود ضمن تقویت روحیه مشارکت، روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان های دیگر ایجاد شود. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی،

روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد.

(۵) تصمیم گیری

مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم.

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری کند. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی کرده و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

(۶) توانایی حل مسئله

مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. این توانایی همچنین فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

۷) تفکر خلاق

فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه جدید را برای ما فراهم می آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است. در این تفکر هیچگاه مشکل یک

عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای
کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تاکنون
کسی به آن توجه نکرده است.

۸) تفکر انتقادی

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت
به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی قبول یا رد
کنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم،
سپس بپذیریم یا رد کنیم.
کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را
نمی خورند و به راحتی جذب گروه ها و افراد و... نمی
شوند، چرا که همواره با سؤال کردن به عاقبت کار می
اندیشند.

۹) مقابله با هیجان های ناخوشایند

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی ای بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت، پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت.

۱۰) توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

امام علی ع: مومن مانند کوه محکم و استوار می باشد.

خود باوری یعنی آنکه انسان هویت انسانی، فطرت،
ویژگی های نفسانی، فرهنگ و داشته های خود را
بشناسد و آنها را باور کند. به آنچه دارد به عنوان یک
ارزش و سرمایه بنگرد و به سادگی آنها را از دست
ندهد. بداند که با آنچه خدا با عقل و فرهنگ دینی که به
او داده است می تواند با اعتماد و تکیه بر او گام های مهم
و بلندی را به سوی سعادت دنیا و آخرت خود و مردم
جامعه اش بردارد.

راهکارهای جالب در افزایش اعتماد بنفس

[۱۴:۳۸ ۲۰,۰۴,۲۸], هوالمحبوب

نخستین گام در موفقیت «خودشناسی» 1-
است.

اول تلاش کنید شناخت درستی از خویش و
خصوصیت های اخلاقی و شخصیتی خویش
کسب کنید و باتوجه به این که هیچ کس
کامل نیست، در صورتی که ایرادی یا مشکلی
دارید که خویش به تنهایی قادر به پیدا
کردن راهکار مناسبی برای مقابله با آن

نیستید و فرد قابل صلاحیتی برای مشورت
ندارید، از مشاوران و متخصصین کمک
بخواهید.

۲- برای این که از خودتان بیرون بیایید، از
همسر یا دوستی صمیمی سوال کنید امروز
چه کاری میتوانید برایش انجام دهید.

بدون توجه به نتیجه کار، تمامی نیروی ۳-
خویش را به کار گیرید تا مسئولیتی که به
عهده شماست، به برترین نحو انجام پذیرد.

در واقع اولین هدف در انجام وظایفتان باید،
داشتن وجدان کاری، دقت و کوشش باشد.
با انتخاب این الگو، حتی در صورتی که به
موفقیت هم نائل نشوید، وجدانی اسوده
خواهید داشت و لطمه ای به اعتماد به نفس
شما وارد نخواهد گردید.

به باشگاه بروید. اثرات روانی ورزش -۴
. سبب ایجاد احساس خوبی در شما میشود

۵- در حال زندگی کنید.

در صورتی که در حال زندگی کنید و تمام
انرژی خویش را متوجه زندگی در لحظه
نمایید، فردای شما هم تضمین خواهد
گردید. به دلیل آن که فردای شما محصول

عملکرد درست امروز شما است. در صورتی
که عمر خویش را در حسرت روز قبل با
نگرانی فردا سپری کنید، لحظه ها را از
دست خواهید داد و این به معنی از دست
. دادن فردا هم میباشد

هیچگاه اجازه ندهید اشخاص منفی باف -۶
با عقیده های ناسالم خویش، ذهن شما را
مسموم کنند.

چنانچه از درستی کاری که قصد انجام آنرا دارید، اطمینان حاصل کرده اید ، بدون فوت وقت آنرا به انجام برسانید و نگذارید کسی به اراده شما خللی وارد کند.

دست دادن خود را محکمتر کنید -۷

به اصطلاح شل و وارفته دست ندهید، به خصوص اگر نظامی هستید، محکم و قوی دست بدهید و همچنین گرم و صمیمانه

۸. قابلیت های خویش را دست کم نگیرید

استعدادهای خویش را باور داشته باشید و
خاطر جمع باشید انسان در فرهنگ مذهبی ما
بی جهت « اشرف مخلوقات » نامیده نشده و
میتواند با اراده و پشتکار، به موفقیت های
نامحدودی دست یابد.

فهرستی از چیزهایی که در زندگی تان -۹
با آن ها کنار می آیید، تهیه کنید و بنویسید
که چه طور میتوانید هر کدام را حذف نموده
یا به حداقل برسانید.

نسبت به کودکان خود بی اندازه -۱۰
سختگیر نباشید و با تندخویی با آنان رفتار
نکنید.

تلاش کنید بین خودتان و آنان روابط
دوستانه ای برقرار سازید و در صورتی که
خطایی انجام می دهند ، با تذکرات به جا و
دوستانه آنان را متنبه کنید.

اعتماد به نفس، تقویت اعتماد به نفس
، اعتماد به نفس بالا

اعتماد به نفس

بر احساس غم غلبه کنید - ۱۱

چیره شدن بر افکار بد و احساس بدبختی،

علاوه بر ساختن اعتماد به نفس به شما

کمک می‌کند تا آن را به راحتی تبدیل به

حسی قدرتمند کنید. معروف‌ترین قطعات

موسیقی، بزرگ‌ترین آثار هنری و

شاهکارهای جهان ادبیات به دست کسانی

ساخته شده‌اند که عمق ناامیدی، باختن و

تهی شدن از همه چیز را تجربه کرده و
سپس این مفاهیم را شکست داده‌اند.

راهی که آغاز کرده‌اید را به پایان ۱۲-
برسانید.

برای خودتان هدف مشخص کنید. راهی که
بدون داشتن هدف مشخص آغاز شود، به
قول قدیمی‌ترها به ترکستان ختم خواهد
شد.

پس از مشخص شدن هدف، خودتان را
مجبور به طی کردن مسیر منتهی به آن
کنید. هنگامی که شما هدفی را برای خود
تعیین کرده و تمام تلاش خود را برای
رسیدن به آن به کار می‌بندید، به صورتی
ناخودآگاه قدم‌های محکمی در راستای
ساختن اعتماد به نفس و افزایش اعتماد به
نفس برداشته‌اید. این شیوه از شما فردی
خستگی ناپذیر، قدرتمند و مسلط بر اوضاع
پیرامون خود می‌سازد.

سعی نکنید با توسل جستن به کارهای ۱۳-
ضد ارزشی و غیرانسانی، موفقیتی کسب
کنید.

به خود گوشزد کنید موفقیتی که در گرو
لطمه زدن به سجایای انسانی باشد، فاقد
ارزش و ناپایدار است.

محیط کاری شما به مثابه یک دهکده ۱۴-
کوچک است.

قطعاً هر حرف یا اظهارنظری که در مورد
همکارانتان انجام دهید، دیر یا زود به گوش
آنان خواهد رسید. پس مراقب رفتار و
سخنان خود باشید. شاید یک حرف
نسنجیده و نادرست، رابطه شما را برای
همیشه با دوستی خوب و همکاری شایسته و
دلسوز قطع نماید و شما هرگز قادر به
جبران این خسارات معنوی نباشید.

با ترس‌های خود مقابله کنید - ۱۵

هیچ چیز مانند تسلیم شدن در برابر ترس‌ها
نمی‌تواند اعتماد به نفس شما را نابود کند.
همه‌ی ما در زمان‌های گوناگون ترس را
احساس کرده‌ایم. ما به عنوان پیشرفته‌ترین
مخلوقات جهان هستی می‌توانیم با تقویت
نیروی شجاعت در برابر مشکلات بایستیم.

استفاده از سلاح شجاعت و روبرو شدن با
ترس‌ها یکی از راه‌های اصلی و مهم ساختن
اعتماد به نفس و قدرت بخشیدن به آن

است. باید خودتان را از زندان تاریک
ترس‌ها رها کنید.

[۱۴:۳۸ ۲۰,۰۴,۲۸], هوالمحبوب

اگر عادت یا ویژگی در شما وجود -۱۶
دارد که باعث آزارتان می شود، با برنامه
ریزی درست و اصولی آن را از خود دور
کنید.

اگر می خواهید از پیشرفت خود اطلاع -۱۷
حاصل کنید، خود را نسبت به گذشته
خودتان مقایسه کنید نه با دیگران.

به موفقیت‌های خود نگاهی بیندازید - ۱۸

از موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید، برای
خود لیست تهیه کرده و همراه خود داشته
باشید و هرگاه احساس عدم اعتماد به نفس
کردید، نگاهی به آن بیندازید.

همه روزه ما با انبوهی از ایده‌های - ۱۹
مختلف که متعلق به افراد پیرامون ماست،
روبه رو هستیم.

به باورهای خود ایمان داشته باشید و هرگز
اجازه ندهید ایده های یأس آور دیگران،
شما را از رسیدن به اهدافتان باز دارد و یا
ریتم حرکت شما را کند کند.

۲۰- پیاموزید که به خودتان انگیزه ببخشید

همه ی ما لحظه های بدی را در زندگی مان
تجربه کرده ایم. بارها سر و کله ی لحظه های
پر از تردید، سردرگمی و پریشانی در
زندگی تک تک ما پیدا شده و ما در

زمان‌های این‌چنینی احساس شکست و
بدبختی کرده‌ایم. ما باید پیاموزیم که در
زمان بروز این احساسات منفی چگونه
اعتماد به نفس از دست رفته‌مان را دوباره به
دست آورده و از نو بسازیم.

اعتماد به نفس، تقویت اعتماد به نفس

,اعتماد به نفس بالا

اعتماد به نفس بالا

هر جایی از مسیر زندگی تان که ۲۱-
هستید، اگر متوجه شده اید جهت یابی
درستی انجام نداده اید و احتیاج به تغییر
مسیر دارید، بعد از حصول اطمینان از
درستی مسیر جدید، بدون تاسف و تامل از
خویش انعطاف نشان دهید و راه و روشی را
برگزینید که باعث بهتر شدن نتیجه نهایی
شما و میانبری برای رسیدن به هدفتان
باشد.

نیروی نگاه خویش را تقویت نمایید - ۲۲

اشخاص نظامی به خصوص آن هایی که در
شغل فرماندهی بوده اند ناخودآگاه نیروی
قدرتمندی دارند، در صورتی که میخواهید به
این مرحله برسید، تمرین مؤثر زیر را انجام
دهید: « ساچمه ای سیاه را در وسط سینی
بگذارید ، و تلاش کنید با نظر خویش از
«فاصله ۲ متری آنرا حرکت دهید

فرزندان خویش را از کودکی به -۲۳
مستقل بودن ترغیب کنید و با دادن
مسئولیت های مناسب با سن آنان، روحیه
استقلال و اعتماد به نفس آن ها را شکوفا
سازید.

هر روز کاری انجام دهید که سبب -۲۴
خوشحالی درونی یا لبخندی بر لبتان شود.

همیشه خوش ژست و پرانرژی باشید. -۲۵
حتی در لحظات بحرانی بر خویش مسلط
باشید و قیافه انسان های شکست خورده را
بخود نگیرید.

۲۶. فریب ظاهر جذاب اشخاص را نخورید

بسیاری از جذاب ترین افرادی را که در
دنیای اطراف مان سراغ داریم از ضعف
شدید اعتماد به نفس رنج می برند

حتماً شما هم نام مرلین مونرو را شنیده یا
دست کم یکی از عکسها و فیلم هایش را
دیده اید. معروف است این هنرپیشه
امریکایی که بعنوان یکی از زیباترین و

جذاب ترین بازیگران سینما شناخته میشود

، از ضعف شدید اعتماد به نفس رنج می

برده است. بارها از وی نقل شده که هیچگاه

تصویری مثبت و احساسی خوب نسبت

بخود نداشته است. وی همواره و به اشتباه به

عواملی نادرست مثل تائید سایرین برای

کسب کردن حس رضایت و تعیین ارزش

خویش نیاز داشت

گاهی تنبلی در انجام وظایف روزمره -۲۷

سبب میشود در برنامه های زندگی مان خلل
ایجاد شود و عقب بمانیم. برای جلوگیری از
این بحران، برنامه روزانه ای برای خویش
تهیه کنید و بر حسب اولویت، موارد را در
آن درج نمایید و تلاش کنید در طی روز آن
ها را به انجام برسانید.

مهمتر از همه نه گفتن را یاد بگیرید -۲۸

بسیاری از اشخاص، قدرت نه گفتن را
ندارند و این موارد برای آنان مشکل هایی
ایجاد کرده است . در صورتی که پیشنهاد یا
درخواستی به شما میشود که میل ندارید آن
را بپذیرید، با قاطعیت ولی با احترام بگویید
نه.

همه چیز را همگان دانند»، در صورتی «-۲۹
که این جمله زیبای سقراط را بخاطر داشته

باشید، توقع بی اندازه از خودتان یا سایرین
نخواهید داشت.

بر همگان مسلم است تواضع، صفت - ۳۰
بسیار نیک و پسندیده ای است. ولی تواضع
را با خوار و کوچک شمردن خویش اشتباه
نگیرید و خویش را بی ارزش جلوه ندهید.

اعتماد به نفس، تقویت اعتماد به نفس

، اعتماد به نفس بالا

افزایش اعتماد به نفس

در به انجام رساندن کارهای مهم و - ۳۱

کارهایی که جبران آن مشکل است، از

تمرکز و توجه حواس بیشتری کمک

بگیرید. با توجه به این ضرب المثل «پارچه را

دوبار اندازه بگیرید و یک بار ببرید» در به

انجام رساندن کارهایی که امکان تکرار یا
جبران ندارند، بیش از مابقی کارها توجه
داشته باشید.

به سایرین و خودتان شانس جبران -۳۲
خطاها را بدهید. شاید یک آغاز جدید،
زندگی جدیدی برایتان به ارمغان بیاورد.

کودکان خویش را پیش دوستانشان و -۳۳
در جمع اقوام تنبیه نکنید و با شرح دادن
اشتباهات آنان در جمع، خجالت زده و
شرمنده نکنید.

در صورتی که هر چه تلاش می -شود. ۳۴
کنید ولی به مقصودتان نمی رسید؟ اندکی
تأمل کنید و از زاویه جدیدی به خواسته
هایتان بنگرید، شاید درهای جدیدی بسوی
شما باز شود.

برای کم کردن ضریب خطاهای -۳۵
خویش در محیط کار، استانداردهای کاریتان
را رعایت کنید.

لیستی از مواردی که در زندگیتان -۳۶
وجود دارد و برایتان آزاردهنده است را
تهیه کنید و با بررسی دلایل بوجود آمدن
آن ها به مقابله با آنان پردازید.

درب‌رابر اشخاص پیر و مسن بیش تر - ۳۷
حس مسوولیت کنید، یادتان باشد آنان
زودرنج و شکننده هستند و نباید با خشونت
و بداخلاقی از رفتارهایی که شاید در سن و
سال آن‌ها طبیعی است، ایراد بگیرید و
اعتماد به نفس آن‌ها را از بین ببرید.

هنگامی که که مسئولیتی را به عهده -۳۸
کودکان خویش می گذارید، از دور آن ها را
کنترل کنید و طوری کمک شان کنید که
خویش را ضعیف حس نکنند.

هنگامی که در جمع دوستان قرار -۳۹
دارید، تلاش کنید به همه توجه نشان دهید
و تنها یک یا چند نفر را مخاطب قرار ندهید.

اعتماد به نفس، تقویت اعتماد به نفس

، اعتماد به نفس بالا

هنگامی که در یک مجموعه کار می - ۴۰

کنید، تنها مهم نیست که خودتان خوب و بی

عیب باشید. در نظر داشته باشید حتی

در صورتی که یک نفر هم در جمع درست

کار نکند، باز نتیجه کاملاً مطلوب حاصل نمی

شود. بنابراین برای حصول به نتیجه دلخواه،
در حرکت های جمعی به اشخاص ضعیف
بیش تر توجه کنید و با همسو کردن آنان با
گروه، موفقیت جمع را تضمین کنید.

در صورتی که در معاشرین شما کسی - ۴۱
وجود دارد که با روحیه شما سازگار نیست و
یا با هم تفاهم ندارید، با کم کردن تدریجی
ارتباط خویش با آن فرد، وی را از دایره
رفت و آمدهای خویش حذف کنید.

بهترین خودتان باشید - ۴۲

هنگامی که تمام سعی تان را برای به
کار بستن روش ها و رسیدن به هدف هایتان
بکار می بندید، علاوه بر به دست آوردن
نتیجه ی مناسب، احساسی فوق العاده نسبت
به خودتان پیدا می کنید. یکی از راه های
ساختن اعتماد به نفس سعی برای بهترین
بودن است.

به کار بردن تمام توانایی و اطلاعات در
راستای رسیدن به مقصود به شما کمک
میکند تا علاوه بر کسب نتیجه دلخواه ،
اعتماد به نفسی دوچندان را بدست بیاورید.
این حس موثر به شما امکان میدهد تا از
ریسک کردن نترسید و به سادگی پای
(خویش را از منطقه ی امن عادت ها
Comfort Zone) بالاتر قرار دهید.

به سایرین کمک کنید تا خصوصیت -۴۳
های شایسته خویش را آشکار کنند.

در صورتی که اطرافیان شما همه تلاش -۴۴
خویش را انجام داده اند، ولی نتوانسته اند از
عهده مسئولیتی که شما به آن ها داده اید
بربیایند، نگذارید تلاششان را بی فایده تلقی

کنند و با تشکر از تلاش آنان روحیه شان را
تقویت کنید.

در گردهم آیی های خودمانی چنانچه -۴۵
کسی در خصوص موضوعی اظهار نظر کرد
یا بر خلاف سلیقه شما سخنی به میان آورد،
با انتقادهای تند و گزنده وی را خجالت زده
نکنید، به یاد داشته باشید انتقاد سازنده با
توهین متفاوت است.

انتخاب های خویش را بر مبنای -۴۶
واقعیت و نیازتان انجام دهید، نه از روی
اشتیاق های تند و گذرا.

فکر نکنید مدام نرمش و مهربانی -۴۷
مشکل گشا است. بر عکس گاهی در
برخوردهای اجتماعی لازم است با جدیت و

قاطعیت روی خواسته خویش اصرار کنید تا
به شما ظلم نشود

در جمع بودن را تمرین کنید - ۴۸

به فعالیت هایی ملحق گردید که همواره در
رابطه با دیگران باشید، مثل: باشگاه،
کلاسهای ورزشی، انجمن های دانشجویی و
کلوپ های تفریحی، در این محیط ها
همواره باید اجتماعی بوده و با مردم

معاشرت کنید. بعد از چند وقتی خواهید
دید رابطه با سایرین برایتان معمولی و
راحت میشود .

هنگامی که عصبانی هستید، در -۴۹
خصوص هیچ کس و هیچ چیز تصمیم
نگیرید.

اعتماد به نفس، تقویت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بالا

بالا بردن اعتماد به نفس

اگر برای حل معضلی که پیشرو دارید، - ۵۰

همه سعی خویش را انجام دادید و کار

دیگری از دستتان برنیامد، تا حصول نتیجه

صبور باشید و برای بهتر کردن شرایط با

اقدامات زائد و غیر ضروری، ارامش موجود
را به هم ننزید

مدافع حق خویش و خانواده تان - ۵۱
باشید. به واسطه خجالت یا ترس یا عدم
آگاهی، از چیزی که حق شماست، به سادگی
نگذرید. اگر با افراد حقوقی دچار مشکل
هستید که راهکاری به ذهنتان نمی رسد، از
وکلائی باتجربه و زبده کمک بگیرید تا در به

کار بستن کارها بصورت اصولی و قوانینی به
شما کمک کنند.

دوست های واقعی شما سرمایه های -۵۲
پرارزشی هستند، آن ها را حفظ کنید و به
علت کدورت های بی اهمیت و بی ارزش
رابطه خویش را با آن ها قطع نکنید.

بِهانه تراشی نکنید -۵۳

شایع ترین بهانه ای که میتواند در برابر هر
تغییر مثبتی آورده شود، این هست که من
ذاتاً اینگونه هستم یا من اینگونه بزرگ شده
ام، خیر، بهانه شما پذیرفته نیست

[۱۴:۳۸ ۲۰،۰۴،۲۸]، هوالمحبوب

برای دوستانی که بیش از سایرین به -۵۴
شما کمک می کنند، تا معایب و کاستی های

خویش را جبران کنید ارزش ویژه ای قائل
باشید.

سر خویش را بالا نگه دارید - ۵۵

این کار سبب میشود جریان خون از قلب به
مغز (خون شریانی) و از مغز به قلب خون
وریدی) به آسانی انجام پذیرد. حجم ریه ها
افزایش یابد و در واحد زمان، اکسیژن
بیشتری با خون مبادله شود. راههای هوایی

مانند نای، نایژه ها، حلق وینی تا حدودی در
یک امتداد قرار گیرند و نفس کشیدن،
راحت تر شود، میزان دید بیش تر شود، به
برازندگی ظاهری فرد مدد کند و از تمامی
. مهمتر ، اعتماد به نفس فرد را زیاد میکند

گاهی بردباری فشار روحی حاصله از -۵۶
کارهای نیمه تمام و معوقه از سختی
انجامشان دشوارتر است. برای رهایی از
عذاب وجدان، از همین لحظه تصمیم

بگیرید، برنامه ریزی کنید و با پایان رساندن
اینگونه کارها بخود ارامش هدیه کنید

اگر بخشی از کارهای شما باید توسط -۵۷
فردی یا دوستی انجام شود که تنها وی
شخصاً قادر به انجامش است، ولی بی خیال
یا پرمشغله است، درخواست خود را در
موارد مناسب با ارامش و متانت مکرراً به
وی تداعی کنید و این تداعی را آن قدر

تکرار کنید تا به نتیجه ای که میخواهید
برسید.

سرعت راه رفتن خویش را بیش تر -۵۸
کنید.

کسی که اعتماد به نفس دارد گام های
محکم بر می دارد و هدفمند راه میرود.
قدرتمند، قوی و پر انرژی باشید.

در صورتی که در معاشرت های -۵۹
خویش مرتباً شکست می خورید و دنبال
شیوه کم خرج و قابل انجام هستید،
راستگویی و روراستی، ملاطفت و آمرزش را
. دستور کار خویش بگذارید

۶۰- به خوبی از خویش نگهداری کنید

زمانی که شما از تناسب جامع برخوردار
باشید و از نظر جسمی در وضعیتی تندرستی
به سر ببرید، بیشترین مدد را به احداث
کرد اعتماد به نفس در وجود خودتان نموده
اید. اگرچه قبل از این گفتیم که ظاهر
مطلوب تنها نمی تواند به مدارا کردن و
اقتدار عطا کردن به اعتماد به نفس موثر
باشد، ولی اگر این ویژگی در کنار دیگر
مایحتاج مدارا کردن اعتماد به نفس قرار
بگیرد میتواند با قدرتی زیاد موثر و کارآمد
واقع شود.

قرار نیست ظاهر عالی و آراسته ی شما با
ویژگیهای ظاهری سایرین قیاس شود. این
ویژگی باید به شما آرامش داده و در شما
یک حال عالی به وجود آورد . تمامی ی
اشخاص اگر در تندرستی جامع بوده و از
تناسب جثه برخوردار باشند زیبا و جذاب
بنظر می رسند.

گردآوری: بخش روانشناسی بیتوته