

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم



قاسم نصیرزاده

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

چند راه کار عملی و بسیار تاثیر گذار برای رشد اعتماد به نفس

نویسنده

قاسم نصیرزاده

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!
چند راه کار عملی و بسیار تاثیر گذار برای رشد اعتماد به نفس

نویسنده: قاسم نصیرزاده

ویراستار: شراره فلاحتی

طراح جلد و صفحه آرا: شراره فلاحتی

سال انتشار: پاییز ۱۳۹۸

قیمت: رایگان

شما می توانید یک نسخه از کتاب را برای خود چاپ کنید.

محتوای این کتاب قابل تغییر نیست.

این کتاب قابل فروش نیست و کاملاً رایگان است.

 Ghasemnasirzade@gmail.com  [ghasem_nasirzadeh](https://www.instagram.com/ghasem_nasirzadeh)

فهرست

۱۱	چرا اعتماد به نفس؟!؟
۲۶	عزت نفس چیست؟ اعتماد به نفس چیست؟
۲۹	چی اعتماد به نفسم را اینقدر کم کرده بود؟
۳۸	احساس گناه
۴۱	عذاب وجدان
۴۴	تقویت احساس لیاقت و شایستگی
۵۹	کلام آخر

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

از خودم بگویم!

بگذار مهم‌ترینش را بگویم، از خودم می‌گویم نه از کسی دیگر. من حدوداً سی و چهار یا سی و پنج سالم است و شغلم پروتز دندان. در این چند دهه از زندگی‌ام توانسته‌ام ازدواج کنم و چند اپارتمان بخرم. چیزی حدود شش یا هفت دستگاه، همین! دائم از خودم می‌پرسم چراموفقیت‌های مالی‌م اینقدر بوده است؟! من که در کارم مهارت دارم، کاری که شغل اجدادی ماست و من خیلی در آن حرفه‌ای هستم. پس چرا اینقدر درآمد محدود است!؟

گاهی به زندگی بعضی افراد نگاه می‌کنم. کسانی مثل احد عظیم‌زاده که در فقر زندگی می‌کرد. او حتی پول خریدن فرش را هم نداشت و فرش‌های مردم را می‌فروخت تا چیزی گیرش بیاید، تا این حد فقیر و بدبخت بود اما الان... الان در حال ساخت متل قو است. ساختمانی که اگر در ایران حرف اول را نزنند یکی از زیباترین و بزرگ‌ترین پروژه‌هاست. سوال اینجاست که این بشر چه کاری کرده است که من نتوانستم آن را انجام بدهم؟ مارک زاگربرگ هنوز بیست سالش هم نشده بود که توانست ۱۲.۷ میلیارد دلار درآمد داشته باشد. پس چرا من نتوانستم؟ چرا نمیتوانم عالی خرج کنم و عالی بپوشم؟ چرا اینقدر محدود هستم؟

مدام از خودم می‌پرسم پس چه شد؟ چرا نتوانستم دنیا را بگردم و سفرهای زیادی داشته باشم تا هم لذت ببرم و هم تجربه کسب

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

کنم؟ چرا نتوانستم روابطی عالی با کسانی برقرار کنم که دوستشان دارم؟ چرا رابطه عمیقی با دیگران ندارم؟ چرا وقتی با دیگران هستم خیلی شادمان نیستم و آن طور که باید لذت نمی برم؟ این سؤال ها و موفقیت های بسیار ناچیز نه تنها در کسب و کار و روابط؛ بلکه در تمام جنبه های زندگی مثل سلامت، معنویت و مسائل ورزشی و غیره و غیره ام تأثیر بسیاری داشت تا آنجا که بعد از مدتی در جا زدم. دقیقاً می دیدم که به یک مرحله رسیدم و رشد و پیشرفتم متوقف شد. همین سوال ها باعث شدند که به دنبال حقیقت بروم. این حقیقت که علت ناکامی ام چیست؟

حالا، با تحقیق بسیار به ریشه کار رسیده ام. اکنون می دانم که با نداشتن اعتماد به نفس دست و پای خودم را در بسیاری از جاها بسته ام و نمیتوانم از یک اندازه ای بیشتر جلو بروم. بنابراین سعی کردم اعتماد به نفسم را تقویت کنم و اکنون می توانم تحول را در زندگی ام ببینم. اینکه چقدر از تک تک لحظاتم لذت می برم و چقدر از وجودم در این دنیا خوشحالم. بسیار شادمان هستم و با چشمان خودم می بینم که درآمد چندین برابر افزایش پیدا کرده است.

تا پیش از این، هرگز نمی توانستم در کلاس و در جمع صحبتی کنم و آنقدر خجالتی بودم که فقط گوشه ای می نشستم تا کسی مرا نبیند یا توجه کسی را جلب نکنم. مدام در فکر پایان کلاس بودم تا به تنهایی خودم پناه ببرم و از آن وحشت در جمع بودن صحبت کردن رها شوم. حتماً می پرسید الان چی؟

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

خلاصه بگویم، چند وقت پیش در یک کلاس تندخوانی شرکت کردم. در جلسه اول ده دقیقه تأخیر داشتیم و وقتی هم که رسیدم روی یکی از صندلی‌های جلوی استاد نشستم. جو سنگینی بود شاگردان یکی‌یکی خودشان را معرفی می‌کردند و با ادب و احترام بسیاری هدفشان را از شرکت در کلاس‌ها بیان می‌کردند: «من فلانی هستم و فلان مدرک را دارم و هدفم خواندن کتاب‌های بیشتر و موفقیت‌های بیشتر و آگاهی بیشتر است و غیره.» نوبت من که شد با اعتماد به نفس بسیاری بلند شدم و گفتم: «قاسم نصیرزاده هستم، شغلم پروتز دندان است و چون هدفی در زندگی ندارم این کلاس‌ها را هم بدون هدف آمدم.» تا این را گفتم کل کلاس خندیدند. استاد کلی خوشش آمده بود و می‌گفت: «این یعنی اعتماد به نفس!»

الآن در این مسیر حرکت می‌کنم و با آگاهی‌هایی که کسب کرده‌ام و تمرین‌هایی که انجام می‌دهم تجارب بسیاری دارم و روز به روز به رؤیاهایم نزدیک‌تر می‌شوم. به وضوح می‌بینم که چقدر شادتر هستم و چقدر از زندگی‌ام لذت می‌برم. ارتباط‌های خوبی با دیگران برقرار می‌کنم و درآمد چندین برابر شده است. شما هم اگر می‌خواهید از زندگی خود لذت ببرید معطل نکنید و ادامه کتاب را بخوانید.

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

چرا اعتماد به نفس؟!

مهم‌ترین عامل موفقیت و پیشرفت، اعتماد به نفس است. در حقیقت، کلید اصلی تمام موفقیت‌های بشراست. هر چقدر موفقیت‌های بزرگ‌تری می‌خواهید باید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

همه ما در کودکی به خاطر سرزنش‌ها و تحقیرها و برچسب‌هایی که از طرف خانواده و جامعه بر پیکرمان زده شده است اعتماد به نفس خود را از دست داده‌ایم؛ برای همین نقطه شروع تغییر شرایط و پیشرفت و موفقیت، ساختن اعتماد به نفسی قوی است.

همه ما در زندگی حداقل یک‌بار از اعتماد به نفس پایین رنج بردیم و حس کردیم که چطور کمبود آن ضررهایی به ما رسانده است. در واقع، شدت آسیب دیدگی اغلب به میزان کمبود اعتماد به نفس بستگی دارد. اعتماد به نفس همه انسان‌ها در یک سطح نیست؛ اگر دقت کرده باشید اکثر انسان‌هایی که موفقیت‌های بزرگی در زندگی کسب کرده‌اند اعتماد به نفس بالایی هم دارند. موفقیت و اعتماد به نفس با هم یک دایره هستند. اعتماد به نفس باعث موفقیت می‌شود و موفقیت نیز باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود.

در جامعه ما خیلی‌ها اصلاً تعریفی از اعتماد به نفس ندارند و معنای واقعی را نمی‌دانند و فکر می‌کنند اعتماد به نفس چیزی ذاتی است که برخی آن را دارند و برخی ندارند و تمام. حتی تصور نمی‌کنند که می‌توان آن را رشد داد و تقویت کرد.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

من از چند نفر تعریف اعتماد به نفس و فرق اعتماد به نفس و عزت نفس را پرسیدم. شاید باورتان نشود که تعداد بسیار کمی جواب دادند. آن هم با من و من کردن بسیار و در آخر هم جواب درستی ندادند. این بود که لازم دیدم در خصوص این موضوع نگاه متفاوت تری را ارائه بدهم؛ چون من هم به شدت از این موضوع رنج می‌بردم.

در این کتاب داستان زندگی خودم را می‌گویم که چطور آگاهانه و با چه تمرین‌ها و راه‌کارهایی اعتماد به نفسم را افزایش دادم.

سی‌وسه سالم شده است و دستم به دهانم میرسد؛ اما چرا با وجود این همه تلاش و کارکردن و داشتن خانه و ماشین و همسر و فرزندی خوب پریشانم؟ چرا از زندگی لذت نمی‌برم؟ چرا احساس پوچی می‌کنم؟ در وجودم خلایبی احساس می‌کنم که ثروت، مقام، دوستان خوب و مسافرت جای آن را پر نمی‌کند. حسم می‌کنم که اگر تمام این‌ها را هم به‌طور کامل داشته باشم باز هم حال خوبی نخواهم داشت. شاید موقتی و گذرا دو یا سه روز یا یک هفته خوب باشم؛ اما می‌دانم بعد از مدنی دوباره حالم خوش نیست. چرا باید این جور باشم؟!

این‌ها سوالاتی بود که در ذهنم هرروز و هرروز به‌وجود می‌آمد و نه تنها در ذهنم بود بلکه خیلی زود پاره‌ای از وجودم شد. احساسم آنقدر بد بود که دیگر احتیاجی به فکر نبود احساسم به ذهنم خط می‌داد. احساس غمگینی فکرم را بد می‌کرد و ناراحتیم را بیشتر. یک جورهایی فکرم با احساسم مسابقه گذاشته بودند. اگر فکرم یاد

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

خاطره یا اتفاق بدی می افتاد حالم و احساسم را بد می کرد و گاهی هم که فکرم دغدغه‌ای نداشت احساسم می پرید وسط و می گفتم: «ببین چقدر بی حالی، ببین تن و بدنت انرژی ندارند. تو یک چیزیت هست!» همین اتفاقات باعث می شد فکرم را درگیر کنم و اتفاقات بد را به یاد بیاورم.

چند سالی هست که مدرک کاردانی عمران را گرفته‌ام و مشغول شغل پدری هستم. آخرین واحد درسیم را به سختی پاس کردم و بعدش دیگر لای کتاب را که باز می کردم استرس می گرفتم. در آن زمان وقتی می خواستم کتاب بخوانم سرم شروع به خارش می کرد و حس می کردم که موهایم در حال ریزش است. بله، همین طور بود. شدت استرسم آنقدر زیاد بود که ریزش مو پیدا کرده بودم و به همین دلیل لای کتاب را باز هم نمی کردم. آخرین واحدم را هم با خواهش و تمنا از استاد ۱۰ گرفتم و دیگر طرف کتاب نرفتم. الان چند سال هست سراغ کتابی نرفته‌ام. کتاب که می خوانم هم خوابم می گیرد و هم خسته می شوم در نتیجه کتاب هم هیچ وقت تمام نمی شود.

بیشتر اوقات سر کار هستم و کمتر با دوستانم بیرون می روم. وقتم را برای کار کردن می گذارم. وقتی پول درمی آورم کمی احساس خوبی پیدا می کنم. از اینکه می توانم پول در بیاورم و خرجی چند نفر را بدهم واز چند نفر بالاتر باشم، احساس لیاقت و شایستگی می کردم و این حس خوبی است. برای همین خیلی از ساعت‌هایم را سر کار هستم و فکر می کنم دچار روز مرگی شدم.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

با دوستانم خیلی وقت نمی گذرانم چون قدرت کلام خوبی ندارم، چیزی بالاتر از افتضاح. همیشه جمله بندی هایم اشتباه بود و وقتی میخواستم جمله ای را بگویم فقط حواسم را جمع می کردم که جمله را درستی بگویم تا مبادا حرف نامربوطی بزنم؛ اما هر چه بیشتر دقت می کردم بدتر و بدتر می شد. به شکلی که در هر جمله ام یک ایراد پیدا می شد و طرف مقابلم با پریدن وسط حرفم جمله ام را قطع می کرد.

نه تنها بین دوستانم، بین خانواده ام هم همین طوری بود. به یاد ندارم هرگز خاطره ای تعریف کرده باشم. این طرز صحبتم باعث می شد تا از خودم بدم بیاید و احساس خوبی به خودم نداشته باشم. می دیدم که همه، چقدر خوب صحبت میکنند و میخندند اما من نه. در آخر وضع تا جایی بد شد که به خاطر ترس از مسخره شدن و ترس از حرف های نامربوط و اشتباه کمتر و کمتر صحبت می کردم و بیشتر تنهایی را ترجیح می دادم. از دوستانم دوری می کردم و وقتی در جمع بودم استرس زیادی را تحمل می کردم. به همین دلیل به کارم پناه می بردم و آنجا بود که احساس آرامش داشتم. این اواخر بعضی روزها شاید یک کلمه هم حرف نمی زدم و سکوت سنگینی از نارضایتی بر لبانم بود. با این اوضاع، روابطم محدودتر می شد و علناً می دیدم که مشتری هایم کمتر و کمتر می شوند و این خیلی برایم تلخ بود.

روزی از خودم پرسیدم: «آخر چرا باید اینجوری باشم؟ عیب از کجاست؟!» به یقین رسیده بودم که عیب از بیرون نیست بلکه از

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

درون من است. با خودم می‌گفتم: «درون من چه خبر است که این توانایی‌ها را ندارم؟ عیب از من است که روابط بسیار ضعیفی دارم و نمی‌توانم با دیگران و حتی محیط اطرافم ارتباط برقرار کنم.» همیشه حرف‌های گفتنی زیادی را نگفتم. اتفاق‌های زندگی‌م را برای عزیزترین شخصیت‌های زندگی‌م تعریف نکردم و چه لحظات خوشی که می‌توانستم در کنار خانواده‌ام تجربه کنم؛ اما تجربه نکردم. جاهایی که باید نظر می‌دادم سکوت کردم خاطر چه؟ ترس از مسخره شدن، ضایع شدن و توهماتی این‌چنینی که در ذهنم تکرار می‌شد. می‌توانستم ابراز وجود کنم اما سکوتم لحظات ناخوشایندی را برایم رقم می‌زد و من تمام این‌ها را با تمام وجود حس می‌کردم؛ اما کاری از دستم بر نمی‌آمد. نه که کاری بر نمی‌آمد، بلکه از شیوه‌های مقابله با این شرایط آگاهی نداشتم.

این‌ها هرروز و هرروز بیشتر می‌شد. هرروز لبانم بیشتر دوخته می‌شد و تنهای‌ام بیشتر و بیشتر می‌شد و روابطم ضعیف‌تر و ضعیف‌تر. حضورم در جمع‌ها و میهمانی‌ها کمتر می‌شد. دقیقاً می‌دیدم که چطور موقعیت‌های شغلی جلوی من رژه می‌روند و من به خاطر ترس‌هایم پایم را از نقطه امن خودم فراتر نمی‌گذاشتم. می‌دیدم که به خاطر روابط ضعیفم درآمد هر روز کمتر می‌شد و باوجود حسن نیتی که داشتم روابطم باهمسرم تیره‌تر می‌شد. دیگر این اواخر تحمل همه‌چیز بی‌نهایت برایم درد و رنج داشت و اصلاً برایم تحمل‌شدنی نبود.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

گاهی با خودم فکر می‌کردم که همه تلاشم را می‌کنم و از خیلی از تفریحاتم چشم‌پوشی می‌کنم پس چرا اینقدر پیشرفتم کم است؟ چرا به نتایج مورد علاقه‌ام دست پیدا نمی‌کنم؟ و هزاران چرای دیگر. اگر این‌طور ادامه می‌دادم تمام تلاش‌هایم بی‌نتیجه می‌ماند و مدام پس‌رفت می‌کردم و نمی‌توانستم آینده خودم و خانواده‌ام را تأمین کنم. کم‌کم تبدیل به ادمی می‌شدم که اصلاً دوستش نداشتم. یک ادم نچسب و عبوس و بی‌مزه که نمی‌شد حتی چند دقیقه تحملش کرد. حس می‌کردم که اطرافیانم از من فاصله می‌گیرند چون حس خوبی را منتقل نمی‌کردم.

به شدت از این وضعیت ناراحت بودم و خیلی اذیت می‌شدم. ناتوانی در برقراری ارتباط، کل زندگی‌ام را تحت شعاع خودش قرار داده بود. مثلاً اگر در کار و زندگی‌ام موقعیتی پیش می‌آمد که تأثیر زیادی داشت و می‌دانستم که برای انجام آن کار فقط کمی روابط و حسن رفتار نیاز داشتم، ذهنم شروع می‌کرد به گفتن این جملات: «تو که نمی‌توانی درست ارتباط برقرار کنی، تو که روابطت خیلی ضعیف است. به محض صحبت کردن همه چیز را خراب می‌کنی و...»

این گفت‌وگوی ذهنی، برایم یه سناریوی تکراری شده بود و به خودم تلقین کرده بودم که نمی‌توانم. آنقدر غرق شده بودم که می‌دانستم دیگر از من ضعیف‌تر وجود ندارد. اما از خودم سؤالی پرسیدم: «چطور می‌توانم این وضعیت را تغییر بدهم؟» هر روز و هر روز این سؤال را از خودم پرسیدم و به دنبال جواب آن بودم.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

چطور می‌توانستم مشکلم را حل کنم؟ ذهنم نمی‌توانست جوابی پیدا کند تا اینکه جمله‌ای در یکی از شبکه‌های مجازی توجهم را به خودش جلب کرد: «اگه می‌خوای اطرافت تغییر کنه باید خودت تغییر کنی و افکارت را تغییر بدی!»

این جمله خیلی نظرم را به خودش جلب کرد. چطور می‌توانستم خودم را تغییر بدهم؟ چطور فکرم را تغییر می‌دادم؟ من که سی‌وسه با این افکار بزرگ شده بودم چطور می‌توانستم خودم را تغییر بدهم؟ شما بگویید دوستان، چطور می‌توانستم این افکار پوسیده و درب و داغان را تغییر بدهم که سی‌وسه سال مثل یک کوله‌پشتی باخودم حملشان می‌کردم. افکاری که همانند سیمان به ذهنم چسبیده بود کندنشان با هیچ وسیله‌ای ممکن نبود. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شدم آن افکار تکراری هم بیدار می‌شدند. گویی آن‌ها بیدار می‌شدند نه من! افکار روزهای گذشته، خاطرات گذشته، اتفاقات گذشته و همین‌طور دغدغه‌ای که روزم را چطوری بگذرانم تا روز بدی نباشد و دغدغه‌های فرداها و سال‌های دیگر زندگیم در ذهنم بیدار می‌شد. اینکه چطور می‌شود و چه اتفاقی برایم خواهد افتاد؟ آیا برای شما این چنین نیست؟!

حالا این‌ها را باید تغییر می‌دادم، آخر چطوری؟ مگر می‌شد؟ اصلاً امکان داشت؟ این سوال‌ها را از خودم می‌پرسیدم و جمله‌هایی در شبکه‌های مجازی جلوی چشمانم رژه می‌رفتند:

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

«اگر بخواهی تغییر کنی و افکارت را تغییر بدهی باید توجه خودت را تغییر بدهی!» توجه؟! یعنی اگر من توجهم را عوض می‌کردم افکارم هم تغییر می‌کرد؟ توجه! توجه! من که هر روز می‌رفتم سرکار و در دفترم می‌نشستم و کارم را انجام می‌دادم و هر روز آدم‌هایی را می‌دیدم که شاید کمی متفاوت بودند. صحبت با آنها هم نهایتاً ده دقیقه طول می‌کشید. تازه اکثر آنها هم از همه چیز می‌نالیدند. از وضعیت مالیشان، از اتفاق بدی که برایشان افتاده بود، مصیبتی که دیده بودند. امروزه هم که هر جا می‌روی همه از وضعیت اقتصادی حسابی می‌نالند حال مرا بدتر می‌کنند. گاهی شاید یک نفر می‌آمد که کمی آرام‌تر بود و کمی از وضعیت خودش راضی بود که او هم در مورد بدبختی دیگران صحبت می‌کرد که مردم چقدر زجر می‌کشند. توجهم را به چه چیزی جلب می‌کردم؟ توجهم را به چه کسی و چه چیزی جلب می‌کردم؟ هان؟ به اطرفم که صبح می‌رفتن سر کار و بر می‌گشتم؟ چه چیزی را باید تغییر می‌دادم. نهایتاً جمعه‌ای به یک سفر خارج از شهر می‌رفتم یا در ماه به شهر دیگری مسافرت می‌کردم. باز هم همان افکار، باز هم همان آدم‌ها و همان محیط. به چی توجه می‌کردم تا عوض بشود؟!

شاید سه یا چهار ماه با خودم کلنجار می‌رفتم و در ذهنم به این سؤالات و جملات توجه می‌کردم. وقتی در اینستاگرام می‌چرخیدم به جملاتی که در این حوزه بود توجه می‌کردم. برای همین چند صفحه‌ای را که مطالب این چنینی می‌گذاشت دنبال کردم و

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

گاه‌گذاری نگاهی به آن‌ها می‌انداختم؛ اما خیلی کم توجهم را جلب می‌کرد و اغلب به راحتی از آن‌ها می‌گذشتم و صفحات مربوط به اتفاقات عجیب و غریب را نگاه می‌کردم و کمی می‌خندیدیم. مخصوصاً صفحه حسن ریوندی و مهران مدیری کلی من را از وضعیت بدی که داشتم بیرون می‌کشید. خیلی از صفحات اتفاقات بد و بدبختی مردم را می‌گذاشتند به طریقی باعث دل‌سوزی و ناراحتی می‌شدند. خیلی‌ها هم عاشقانه بودند و جز مطالب عاشقانه و تنهایی چیز دیگری نداشتند که آن‌ها هم انسان را به یاد مشکلاتش می‌انداخت. تا اینکه یک متن نظرم را به خودش جلب کرد:

«شما در طول شبانه‌روز، توسط اطلاعات رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی تیر باران می‌شوید. آن‌ها سعی می‌کنند توجه شما را به خود جلب کنند و شما باید انتخاب کنید که به کدام مورد توجه کنید!»

چه گفت؟ مگر ما باید انتخاب کنیم که به کدام توجه کنیم! خوب، این‌ها همه اخباری است که همه می‌دیدند و من هم می‌دیدم. درواقع من هم صفحاتی را می‌دیدم که همه می‌دیدند پس به چه چیزی باید توجه می‌کردم؟ حرف مردم هم که یک جور است، پس چه چیزی را باید انتخاب می‌کردم؟ درواقع انتخابی وجود نداشت. «شما در خیابان قدم می‌زنید، یک طرف خیابان، شهرداری زمین را کنده است و لوله‌های فاضلاب را درست می‌کند و وضعیت بدی

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

را درست کرده است. در طرف دیگر هم یک پارک پر از گل و پر از درخت با آب‌نمایی زیبا قرار دارد؛ شما به کدام سمت توجه میکنید؟ نگاه شما به کدام سو می‌چرخد؟

اگر به قسمت فاضلاب نگاه کنید پس توجه شما به آنجاست و اگر به سمت پارک نگاه کنید وزیبایی‌ها را ببینید، توجه شما به آن سمت است. کدام حالتان را بهتر می‌کند؟ کدام به شما احساس بهتری می‌دهد؟ واقعیت این است که این شما هستید که انتخاب می‌کنید به چه چیزی توجه کنید.»

این را که خواندم، چند باری انجامش دادم و بلاخره فرق کار را متوجه شدم. یک روز در تاکسی روی صندلی جلو نشسته بودم و همین را تمرین می‌کردم. راننده خیلی خسته به نظر می‌رسید و ترافیک سنگینی هم بود. گویی جلوتر تصادف شده بود. من به خودم گفته بودم که اتفاقات خوب را نگاه کنم. برای همین به آسمان و ابرها توجه می‌کردم، در حالی که راننده سعی می‌کرد صحنه تصادف را ببیند. همین طور که صحنه تصادف را نگاه می‌کردم گفتم: «وای وای! نگاه کن چی شده وای خدا!»

همین طور که به آسمان نگاه می‌کردم گفتم: «آره، وای وای! نگاه کن چقدر قشنگه، ببین چطوری طراحی شده!»

راننده نگاهی به من کرد و گفت: «کجا رو نگاه می‌کنی؟ حواست کجاست؟ اونجا رو می‌گم اون آدم رو می‌گم.»

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

«منم دارم آسمونو می گم تو اونجارو نگاه کن ماله خودت آسمونم ماله من. بینم کی لذت میبره!»

«خل شدیا!»

«اره من خل وچلم.» و کلی خندیدم.

با این مثال، فهمیدم که با انتخاب کردنم، مرکز توجه بودن یا نبودن را هم می توان عوض کرد. اگر تلویزیون نگاه می کنم، من انتخاب می کنم که کدام شبکه را ببینم! اگر در شبکه های مجازی هستم من انتخاب می کنم که چه صفحاتی را دنبال کنم.

در واقع، این من هستم که انتخاب می کنم به چه چیزی گوش بدهم. اگر کسی کنارم راجب موضوعی چه خوب و چه بد صحبت می کند، من باید تصمیم بگیرم که گوش بدهم یا ندهم. این، من هستم که انتخاب می کنم که دوست دارم راجب چه چیزی صحبت شود. این، من هستم که باید انتخاب کنم به چه توجه کنم تا افکارم را به آن سمت متمرکز کنم.

خوب، حالا که این موضوع را فهمیده بودم باید چه کار می کردم که وضعیتم تغییر کند و از آن شرایط بد خلاص بشوم؟ آن مرجع اصلی که بتوانم به آن توجه کنم تا وضعیتم تغییر کند چه بود؟ چطور باید بهترین گزینه را پیدا می کردم؟ از کجا آگاه می شدم در راه درستی گام برمی دارم؟ این ها سؤالاتی بود که ذهنم را درگیر خودش کرده بود.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

بهترین مرجع بالا بردن سطح آگاهی، مطالعه هست.

در گذشته، وقتی کتاب می‌خواندم حسابی استرس می‌گرفتم و کتاب خواندن برایم سخت بود. یک جورهایی به کتاب خواندن علاقه داشتم؛ اما اولاً که کتاب را که باز می‌کردم تا چند صفحه می‌خواندم خوابم می‌گرفت. بعد هم اگر به کتابی علاقه داشتم تا نصفه می‌خواندم و ولش می‌کردم و هرگز تمام نمی‌شد.

اما مصمم بودم که باید تغییر کنم. دیگر از آن وضعیت خسته شده بودم. هر جور که شده بود، باید افکارم را تغییر می‌دادم. در تلگرام کانالی بود که جمله‌هایی را از کتاب‌ها منتشر می‌کرد و داستان‌های صوتی می‌گذاشت. برای همین، علاقه‌ام به داستان‌های صوتی زیاد شد و بیشتر پیگیری می‌کردم؛ تا اینکه به یک کتاب صوتی کوتاه، به نام چهار میثاق برخورددم. فوق‌العاده بود، تمام حسم عوض شد و عاشق گوش دادن به کتاب‌های صوتی شدم. هیچ کاری نمی‌کردم، فقط گوش می‌دادم و هم‌زمان هم می‌توانستم کار کنم. خیلی برایم لذت‌بخش شد.

در همان کانال یک کانال تندخوانی معرفی شد و من هم عضو شدم. در آنجا مطلبی گذاشته بودند که مطالعه کردن مهارتی است که باید یاد گرفته شود تا باعث خواب‌آلودگی نشود و بتوان یک کتاب را تمام کرد. همین مهارت هم هست که باعث می‌شود مطالب را خوب بفهمیم و یا حفظ کنیم و اصلاً اذیت نشویم.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

در یک دوره آنلاین تندخوانی و یک دوره حضوری شرکت کردم و تأثیر زیادی در مطالعه من گذاشت. منی که قبلاً که نمی توانستم کتابی را تمام کنم، حالا در یک هفته می توانم آن را تمام کنم. مشغول یادگیری این مهارت هستم و هر روز و هر روز کار می کنم تا بتوانم سرعت مطالعه ام را افزایش بدهم.

سرعت متوسط مطالعه در ایران دویست کلمه در دقیقه است؛ اما کشورهای مثل ژاپن و آمریکا در دقیقه بین هزار تا هزار و دویست کلمه را مطالعه می کنند. می دانید چقدر عقب هستیم؟ چقدر سطح رشد جامعه کم است؟ وقتی بتوانم کتاب های بیشتری بخوانم، سریع تر هم تغییر می کنم و سریع تر هم سطح آگاهی ام بیشتر می شود.

با خواندن کتاب ها حس می کردم که کم کم آگاهی ام زیاد می شود و این را متوجه شدم که چقدر سطح آگاهی ام پایین است. از کتاب های روانشناسی شروع کردم. کتاب هایی که می توانستم خودم را بشناسم تا بدانم چه چیزی را باید تغییر بدم و آیا اصلاً امکان چنین چیزی هست.

بله، هست. هر چیزی که در این دنیا وجود دارد، هر هنری، هر ورزشی، هر علمی و هر کسب و کاری آموختنی است. تنها باید مهارتش را کسب کنی؛ سپس با تمرین و ممارست و پشتکار و آگاهی می توان در هر زمینه ای مهارت کسب کرد. می توان در زمینه وضعیت جسمانی مهارت کسب کرد، در زمینه کسب و کار، در زمینه ارتباطات با دیگران و خانواده و چیزهای بسیار دیگر. می توانیم در زمینه مالی،

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

ذهنی و روانی، وضعیت معنوی و حتی سبک زندگی نیز مهارت کسب کنیم و خودمان را در این حوزه‌ها رشد بدهیم تا تغییر کنیم و زندگی بهتری را برای خودمان رقم بزنیم. دقیقاً مثل پرورش عضلات بدن که به باشگاه می‌رویم و روی تک‌تک عضلات بدن کار می‌کنیم و وقتی مهارت پیدا کردیم آن وقت عضلاتی ورزشی خواهیم داشت.

وقتی به این آگاهی رسیدم که برای رشد در هر زمینه‌ای باید مهارت کسب کنم و آموزش ببینم و تمرین انجام دهم و ممارست و پشتکار داشته باشم سؤالی برایم پیش آمد: حالا باید از کجا شروع کنم؟ اول کدام مهارت را یاد بگیرم؟ پایه و اساس چیست؟

با چند کتابی که خواندم متوجه شدم که پایه و اساس و اولین چیزی که باید تقویتش کنم و در آن مهارت کسب کنم، اعتماد به نفس است که خیلی خیلی اهمیت دارد.

من باید از اعتماد به نفس شروع می‌کردم. اما چطوری؟ اصلاً اعتماد به نفس چه رنگی است؟ چه شکلی است؟ مگر چیزی ذاتی نیست؟ مگر می‌شود اعتماد به نفس را هم رشد داد؟ چطور می‌توانم؟ با چه روشی می‌توانم اعتماد به نفسم را پرورش دهم؟ اصلاً مگر روش دارد؟ اینطور نیست که هر کس پولدار باشد و هر کسی که کاری را خوب بلد است، اعتماد به نفسش هم بیشتر است؟ واقعاً اینطوری نیست؟ اگر بله پس چه چیزی را باید یاد می‌گرفتم.

این‌ها سؤال‌هایی بود که ذهنم را درگیر خودش کرده بود. باور

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

می‌کنید دوستان، از چند نفر پرسیدم اعتماد به نفس را تعریف کنید و آن‌ها جواب درست و حسابی ندادند؟ دربارهٔ عزت نفس پرسیدم و هیچ تفاوتی بین این دو قائل نشدند. برای خودم هم مبهم بود!

برای همین با قدرت شروع کردم تا اعتماد به نفس خودم را افزایش بدهم. چند کتاب گرفتم، در یک دورهٔ آنلاین شرکت کردم و با پشتکار و مداومت شروع کردم تا در خودم تغییر ایجاد کنم. در فصل‌های بعدی آگاهی‌ها و تمرین‌هایی را که باید انجام می‌دادم را می‌گویم. کارهایی که دارم هر روز و هر روز انجام می‌دادم و همین الآن هم که این متن را می‌نویسم در حال تمرین افزایش اعتماد به نفس هستم و با قدرت زیادی مرحله به مرحله رشد می‌کنم.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

عزت نفسی چیست؟ اعتماد به نفس چیست؟

اولین مهارتی که درون خودم باید رشد می‌دادم اعتماد به نفس بود. می‌خواهم با مثالی آن را توضیح بدهم:

اعتماد به نفس همانند پی یک ساختمان می‌ماند، هر چه این پی و فونداسیون قوی‌تر باشد و بزرگ‌تر باشد شما می‌توانید ساختمانی بزرگ‌تر و طبقاتی بیشتر روی این پی قرار دهید. اصلاً شما می‌توانید روی یک پی قوی برجی با عظمت بسازید. همین‌طور اگر بخواهید به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کنید، باید اعتماد به نفس فوق‌العاده‌ای داشته باشید. هر چقدر اعتماد به نفستان بیشتر باشد، میزان موفقیت‌های شما نیز بیشتر و بیشتر می‌شود؛ اما اگر پی ضعیف باشد شما با ترس و لرز به طبقات اضافه می‌کنید. مثلاً نمی‌توانید بیشتر از سه طبقه بسازید چون هر آن امکان دارد که ساختمان شما ویران شود.

نکته‌ای که هست پنهان بودن این پی و فونداسیون است. مثلاً شما برج میلاد را نگاه می‌کنید و می‌بینید که عجب برج با عظمت و زیبایی است. اما تمام این عظمت به خاطر این است که پی قوی‌ای دارد و شما هم نمی‌توانید آن پی را ببینید مصداق آن در موفقیت‌های افراد برجسته جهان هم وجود دارد. همگی آن‌ها اعتماد به نفسی عالی داشتند.

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

حالا می‌خواهم تعریفی از اعتماد به نفس بگویم اما اول می‌خواهم عزت نفس را تعریف کنم و تفاوت این دو را بگویم.

خداوند وقتی انسان را آفرید تمام ویژگی‌های خودش را در ما قرار داد. مثل قدرتمند بودن، توانگر بودن، بخشنده بودن و هزاران صفات دیگر که در وجود ما هست. خداوند ما را اشرف مخلوقات و خلیفه خودش در دنیا قرار داد و مهم‌تر از همه از روح خودش در ما دمید و این‌ها یعنی عزت و بزرگی. یعنی ما با عزت آفریده شده‌ایم. در حقیقت، قرار نیست کاری انجام دهیم تا با عزت شویم؛ این صفات ذاتی ماست.

اما اعتماد به نفس چیست؟ اعتماد به نفس فقط باور داشتن به عزت نفس است. فقط باید اعتقاد، باور، ایمان به عزت نفس را در وجود خودت داشته باشی.

اما ایمان داشتن سخت است و باید روی آن کار کنیم تا اعتماد به نفس ما افزایش پیدا کند. فقط ایمان را قوی کنیم. همین.

وقتی خداوند تمام ویژگی‌های خودش را در ما قرار داده است؛ یعنی من می‌توانم خلق کنم. من می‌توانم دست به هرکاری بزنم و آن را انجام بدهم چون نیروی عظیمی از خداوند در وجود من قرار داده شده است. ما فقط باید به این نیرو و به این قدرت بی‌کران ایمان داشته باشیم. فقط به جمله «من می‌توانم» ایمان داشته باشیم. اگر این را باور کنیم چه‌ها که انجام می‌دهیم، چه اعمال شجاعانه‌ای

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

که انجام می‌دهیم، چه موفقیت‌های بزرگی که به دست می‌آوریم و چه روابط عالی که برقرار می‌کنیم. این موفقیت‌ها فقط به واسطه ایمان به خودمان به دست می‌آید و این یعنی اعتماد به نفس داشتن.

نکته خیلی خیلی مهم این است که هر چقدر بیشتر خودمان را باور کنیم و به توانایی‌هایمان ایمان داشته باشیم، درصد و میزان موفقیت‌ها هم بیشتر خواهد شد. یک ترازو را در نظر بگیرید، یک طرف اعتماد به نفس و طرف دیگر موفقیت‌ها هر چه قدر اعتماد به نفس بیشتر و سنگین‌تر باشد موفقیت‌ها بالا و بالاتر خواهد رفت.

بعد از این آگاهی‌ها از خودم پرسیدم: «خب حالا که می‌توان اعتماد به نفس را افزایش داد چطور این کار را انجام بدهم؟ چطور تقویتش کنم؟ چطور خودم را بیشتر باور کنم؟ چطوری به خودم ایمان داشته باشم؟ سخت است آسان است؟ ریاضت بکشم؟ درد بکشم؟ هان؟»

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

چي اعتماد به نفس را اينقدر كم کرده بود؟

بعد از اینکه تعریف این دورا فهمیدم و به یقین رسیدم که درون من بسیار باارزش است و من بی نهایت قدرت دارم، دست از کارهای دیگر برداشتم تا این قدرت عظیم را در خودم فعال کنم. این آتشفشان را فعال کنم که سال‌های سال خاموش بوده است. به این آگاهی رسیدم که هر روز و هر روز باید روی خودم کار کنم تا آرام آرام کمبود اعتماد به نفس را جبران کنم.

بعد از مطالعاتی متوجه شدم که وقتی به دنیا می‌آییم اعتماد به نفس بالایی داریم؛ اما اغلب عوامل بیرونی و محیطی به مرور زمان روی باطن و درون ما تأثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند که اعتماد به نفس ما کاهش یا افزایش پیدا کند.

در کل عوامل تأثیرگذار بر اعتماد به نفس ما به دو قسمت تقسیم می‌شوند:

۱. **عوامل بیرونی:** خانواده، مدرسه، دوستان، محیط اطراف و محیط مدرسه.

۲. **عوامل درونی:** افکار و احساسات.

عوامل بیرونی در اعتماد به نفس

خانواده و دوستان و محیط بسیار بر اعتماد به نفس ما تأثیر می‌گذارند. اگر در دوران کودکی در خانواده خوب یا در محیطی ضعیف رشد کرده‌اید یا افرادی جلوی راه شما قرار گرفته‌اند که رفتار انسانی نداشته‌اند بی شک

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

بسیار زیاد بر شما تأثیر گذاشته‌اند و خیلی از این تأثیرات عمیق هستند و شاید شما اصلاً از این عوامل خبر ندارید. مثلاً در یک میهمانی، پدر خانواده برای احترام گذاشتن به دوست خود وقتی فرزند خود را معرفی می‌کند می‌گوید: «بله، سعید پسر، غلام شماس، دست‌بوس شماس، نوکر شماس.» یا می‌گویند: «دخترم کنیز شماس.» والدین با این حرف‌ها ندانسته اعتماد به نفس فرزند خود را پایین می‌آورند و تأثیر زیادی در روان فرزند می‌گذارد.

این یک نمونه کوچک است که بر اساس اشتباهات خانواده، اعتماد به نفس فرزند را پایین می‌آید. والدین اشتباهات زیادی از این دست انجام می‌دهند و ما باید نسبت به این مسائل آگاهی پیدا کنیم. در ادامه، یک مثال از زندگی خودم را توضیح می‌دهم که چطور من اعتماد به نفسم کاهش پیدا کرد.

این داستان را بعد از سال‌ها از خاطرات فراموش شده ذهنم بیرون کشیدم و می‌خواهم بگویم که ما از خیلی از عوامل بیرونی اصلاً آگاهی نداریم و فقط با مراجعه به روانشناس می‌توانیم آن‌ها را از خاطراتمان بیرون بکشیم.

کلام مخرب

احساس خیلی خوبی داشتم. بازیگوش و شاداب شاداب. هنوز ۱۰ سالم نشده بود. چنان نشاطی داشتم که قابل تصور نیست. درونم پر هیجان بود، پر از انرژی، آنقدر انرژی داشتم که اگر صبح

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

تا شب با دوستانم بازی می کردیم و مادرانمان دنبلمان نمی آمدند در خلوت شب هم صدای بازیمان در کوچه ها شنیده می شد. هنوز هم قدرت وجودم را به یاد دارم. اگر جای می نشستیم، مدام می خواستیم از جایمان کنده شویم و بگردیم. سر کلاس تا زنگ تفریح با دوستان بغل دستیمان بازیگوشی می کردیم، کمی هم معلم را اذیت می کردیم تا این انرژی درونی را خالی کنیم. یادم نمی آید که خسته شده باشیم. سر هر چیزی می خندیدیم. ترسی را در وجودم به یاد ندارم. فقط ترس درس نخواندن و نمره بالا نگرفتن و ترس از تاریکی بود. وقتی کنار دوستانم بودم هیجانم خیلی بیشتر می شد. گویی تمام وجودم می خندید و تمام وجودم خوشحال می شد. از بودن در کره خاکی لذت می برد. نه فکر فردایی بود نه گذشته ای که بخواهد زیبا باشد. هر چه بود می خوردیم و هر چه بود می پوشیدیم و هر چه بود نگاه می کردیم. احساس کمبود در وجودمان رنگ نداشت. تمام رنگ ها رنگ عشق بودند.

عمویم دو سال از من بزرگ تر بود. من کلاس سوم ابتدای بودم و او کلاس پنجم در مدرسه ای که نمی توانستیم یک دقیقه در دستشویی هایش دوام بیاوریم. تاریک و کثیف بود و وقتی می خواستیم طرف دستشویی برویم باید راهی پیدا می کردیم تا زیاد در گل فروئرویم.

عمویم صبحگاه، وقتی که همه به صف بودیم، قرآن می خواند و من حس خوبی پیدا می کردم. با خودم می گفتم او عموی من است

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

وکیف می‌کردم. من هم که به کلاس پنجم رسیدم بر آن شدم که قرآن بخوانم. یکی می‌گفت که مثله عمویت باش و بخوان. اولش کمی ترس داشت؛ اما آن حس می‌گفت برو جلو. با یادآوری عمویم شجاعتم بیشتر می‌شد؛ چون دیده بودم که چطور او می‌خواند. پس گفتم من هم می‌توانم و این کار را انجام دادم. بعد از مدتی قرآن خواندن در صبحگاه‌ها برایم عادی شده بود و بدون هیچ ترس و واهمه‌ای می‌خواندم. هروقت این کار را انجام می‌دادم احساس بهتری داشتم. حس می‌کردم متفاوت‌تر از بقیه دوستانم هستم و احساس ارزشمندی می‌کردم. البته، آن زمان نمی‌دانستم این چه حسی بود؛ اما مطمئنم در آن حس قدرت و شجاعت وجود داشت. تا کلاس دوم راهنمایی، این کار را انجام می‌دادم. در کلاس دوم راهنمایی، برای صبحگاه جایگاهی در نظر نگرفته بودند و کسی که صحبت می‌کرد و قرآن می‌خواند، از صف اول تقریباً یک متری فاصله داشت و یک پله بالاتر از بقیه صف‌ها بود. آن روز صبح، نوبت من بود که قرآن بخوانم و رفتم بالا تا شروع کنم؛ اما قبل از اینکه شروع کنم یکی از همکلاسی‌ها با خنده‌ای بر لب یهو گفت: «ا... قاسم اومد. الان قیافش مثل لبو سرخ میشه. آن بچه فامیلش اسماعیلی بود و از آن بچه‌هایی بود که کمی شلوغ کار بودند و شرارت از سر و صورتش می‌بارید. رنگ صورت تیره‌ای داشت که با سفیدی دندان‌هایش در تضاد بود. آن روز هم در صف اول ایستاده بود.

نگاهش که کردم تمام وجودم یخ زد و فکرم درگیرش شد. واقعاً وقتی

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

میخواندم صورتم قرمز می شد؟ عراق نیست اگر بگویم تمام انرژی ام به یک باره فروکش کرد. نمی دانم آن روز چطور قرآن خواندم، اصلاً تمامش کردم یا نه؛ اما آن روز آخرین باری بود که جلوی جمعیتی حرفی زدم. ذهنم مدام درگیر حرف او بود. از خودم می پرسیدم: «یعنی من سرخ می شوم چه شکلی می شوم؟!» بلافاصله هم پاسخ خودم را می دادم: «حتماً خیلی خنده دار می شوم و دیگران حسابی به من می خندند.»

این کلام او مدام در ذهنم می چرخید. چیزی در وجودم ریخته بود که فکر می کنم اعتماد به نفسم بود. بعد از آن، هر بار که در جمعی بیشتر از دو سه نفر می خواستم صحبت کنم، یاد آن حرف در ذهنم می چرخید و مثل یک پتک در سرم فرود می آمد و جلوی کلامم را می گرفت.

بلاخره چند سالی گذشت و آن خاطره کاملاً از یادم رفته بود. کلاس دوم دبیرستان که بودم، معلم تاریخی داشتم که محاسن زیبایی داشت و مرد با ایمانی بود و من خیلی دوستش داشتم. یک روز به همه بچه ها تکلیف داد و گفت که قسمتی از کتاب را که شاید دویا سه صفحه بیشتر نبود را یاد بگیریم و کنفرانس بدهیم. همه این کار را انجام دادیم و من هم درس را خواندم و تقریباً حفظش کردم و آماده کنفرانس بودم.

معلم، روز موعود بچه ها رو صدا می کرد و بچه ها هم هر کدام به نوبت کنفرانس می دادند. خیلی ها مطلب را دست و پاشکسته

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

جمع و جور می کردند و می نشستند. سرانجام اسم مرا صدا کرد. رفتم جلوی تخته تا شروع کنم؛ اما هنوز یک جمله نگفته بودم که دیگر چیزی یادم نیامد. ترسی وجودم را گرفته بود که توانایی جمله بندی را از من گرفت. همه ساکت شده بودند و من نگاهم را از بقیه می دزدیدم. به خودم می گفتم: «پس چی شد؟ چرا نمی گی تو که بلدی.» اما باز هم کلامی بر زبانم جاری نشد.

معلم پرسید: «چرا چیزی نمی گی؟»

کمی من و من کردم و با بغض گفتم: «چیزی یادم نمی آید.»

معلم اهسته از جلویم رد می شد و همه جا چیزی جز سکوت و نگاه های سنگین هم کلاسی ها نبود، گفت: «جگر شیر نداری سفر عشق نرو برو بشین.»

من اهسته و با سری پایین و با بغض در جایم نشستم. سکوت را حس می کردم، خرد شدن چیزی در درونم را احساس می کردم و احساس ضعف را می فهمیدم. شخصیتی را می دیدم که با نگاه بچه ها لگدمال می شد. در تنهایی خودم اشک می ریختم از خودم می پرسیدم: «چرا؟ چرا نتوانستم صحبت کنم؟ چرا اینقدر ضعیف عمل کردم در حالی که هیچ نشانی از خاطراتم نبود.» آن زمان از خرد شدن شیشه اعتماد به نفسم آگاه نبودم و نمی دانستم کلام اسماعیلی وجودم را تا چه اندازه خرد کرده و نفسم را به دار آویخته است.

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

راه حل: بخشش واقعی

دوستان این رفتار دیگران که در دوران نوجوانیم برایش اتفاق افتاده بود فقط یک نمونه واقعی است که در زندگی هر شخصی به وجود می آید. باعث کاهش اعتماد به نفس می شود. این عوامل، چه در محیط خانواده چه در بین دوستان چه در مدرسه و چه در محیط کاری ما اتفاق می افتد و ناخودآگاه اعتماد به نفس ما را کاهش می دهد. خانواده یا مدرسه یا جامعه ای که فرهنگ نامناسب داشته باشد و از لحاظ رفتاری رشد نکرده باشد، هر روز و هر روز تأثیر مخربی بر اعتماد به نفس افراد جامعه می گذارد و این امر مستقیم با رشد جامعه هم در ارتباط است. با این اوصاف الآن چه کار کنیم؟

اینها تماماً چیزهای هستند که در گذشته ما اتفاق افتاده اند و ما می دانیم که گذشته را نمی توان تغییر داد. باید به خودمان بگوییم که گذشته ها گذشته؛ اما الآن چه کار میتوانیم بکنیم تا دیگر غصه و حسرت گذشته ها را نخوریم؟ پاسخ این است که باید هر شرایطی را که داشتیم، هر مصیبتی را که دیده ایم، باید رها کنیم و به امروزمان و حتی به فرداها پردازیم تا راه حلی برای رشد اعتماد به نفس پیدا کنیم.

باید آگاه باشیم که عوامل بیرونی چقدر بر اعتماد به نفس کودکان تأثیر می گذارد. این ما هستیم که انتخاب می کنیم کجا زندگی کنیم و با چه کسانی رابطه داشته باشیم. اولین کاری که باید برای افزایش اعتماد به نفس انجام دهیم این است: خود و دیگران را به معنی واقعی ببخشیم. هر کسی رفتار بدی با ما داشته است چه پدر مادر، چه

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

همسایه‌ها، چه معلم‌ها چه دوستان و چه فامیل را از صمیم قلب ببخشیم برایشان آرزوی موفقیت و سلامتی بکنیم.

عوامل درونی

به غیر از عوامل بیرونی که بر اعتماد به نفس ما تأثیر می‌گذارند عواملی درونی هم وجود دارد که به شدت مهم‌تر است و اثر عمیق‌تری می‌گذارند.

عوامل درونی افکارها و احساسات و عواطف ما هستند. این افکار و احساسات ناشی از برداشت‌های ما از تمام محیط اطراف است. خواه انسان‌ها باشند خواه جامعه و فرهنگ و خواه جهانی که در آن زندگی می‌کنیم.

هر انسان، ی‌دنیایی متفاوت را تجربه می‌کند و از دیدگاه خود به جهان می‌نگرد. به عنوان مثال، یک شخص این جهان را بسیار زیبا و شگفت‌انگیز و لذت بخش می‌بیند و از لحظه‌های زندگی خود لذت می‌برد؛ اما اگر از شخص دیگری بپرسیم دنیا را بی‌ارزش و پر از کثیفی و دروغ و ویرانی و کشتار می‌بیند و اصلاً از زندگی لذت نمی‌برد.

خب این همه تفاوت دیدگاه ناشی از چیست؟ آیا ناشی از این نیست که هر کس در مقابل چیزی، برداشت متفاوتی دارد و دیدگاهش به شدت متفاوت است؟ این دیدگاه‌ها، افکار انسان‌ها هستند و اگر این افکار کنترل نشوند و نسبت به آنها آگاه نباشیم، بر کل زندگی ما و میزان اعتماد به نفس ما تأثیر خواهند گذاشت.

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

ما زمانی رشد می‌کنیم که آگاهانه این افکار را کنترل کنیم و نسبت به افکار مخربمان آگاهی داشته باشیم و بدانیم که چه تأثیری بر اعتماد به نفسمان می‌گذارند. همچنین باید افکار سازنده‌ای را بشناسیم که باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شوند. در این صورت از افکار مخرب جلوگیری می‌کنیم و سعی می‌کنیم که از افکار سازنده اعتماد به نفس استفاده کنیم.

حال، برای اینکه از افکار و ایده‌های خوب و بد آگاه شویم به قانون اضداد متوسل می‌شویم. قانون اضداد به این گونه است که مثلاً اگر بخواهید روز را بشناسید باید شب را دیده باشید و اگر راست را بخواهید باید چپ را بدانید. برای شناختن خوب را باید بد را بشناسید. در ادامه برای اینکه اعتماد به نفس خود را بالا ببریم، ابتدا به شناخت ویژگی‌های افراد بی‌اعتماد به نفس می‌پردازم تا بعد بتوانیم ویژگی افراد با اعتماد به نفس بالا را بشناسیم.

برای اینکه این ویژگی‌ها را در خود تقویت کنیم به تمارینی می‌پردازیم که باعث تقویت اعتماد به نفس می‌شود. من خودم هر روز این تمارین را انجام می‌دهم و شاهد افزایش اعتماد به نفسم هستم. اگر می‌خواهید اعتماد به نفستان رشد کند حتماً تمرین‌ها را انجام دهید؛ در غیر این صورت پیشنهاد می‌دهم ادامه کتاب را نخوانید.

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

احساس گناه

مهم‌ترین ویژگی افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند، احساس گناه است. این دقیقاً مقابل و در تضاد با احساس شایستگی و لیاقت و با ارزش بودن در افراد با اعتماد به نفس بالا است.

احساس گناه، مهم‌ترین عاملی است که می‌تواند انسان را از خودش دور کند و احساس لیاقت و شایستگی را از فرد بگیرد. در کنار احساس گناه همیشه فکر می‌کنیم که خدا ما را به خاطر اعمال و رفتارمان دوست ندارد و احساس پستی و بی‌ارزشی و حتی عوضی بودن می‌کنیم.

مثلاً خطایی کرده‌ایم حالا هر وقت، دیروز سال پیش یا چند سال پیش یا همین یک ساعت پیش؛ بی‌توجه به کوچکی یا بزرگی آن خطا خودمان را نمی‌بخشیم. هر وقت که یادش می‌افتیم یک گفت‌وگوی ذهنی در ما اتفاق می‌افتد: «عجب کاری کردم، چه اشتباهی کردم، چقدر من پست و عوضی هستم. آخر این چه کاری بود کردم؟» مثلاً فرزندان را کتک زدیم و حالا احساس گناه داریم. یا قبلاً به یکی تهمت اشتباهی زدیم یا کارمندی را به خطا اخراج کردیم و حالا احساس گناه داریم.

وقتی این احساس را داریم از خودمان بدمان می‌آید و می‌گوییم که خدا هم دیگر ما را دوست ندارد و با این کار ارزش خودمان را پایین می‌آوریم. این کار به شدت باعث کاهش اعتماد به نفس ما می‌شود.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

اتفاق دیگر این است که چون یک بار آن خطا را کرده‌ایم و چون خودمان را نبخشیده‌ایم دوباره آن را تکرار می‌کنیم. مثلاً دختری با فرد دیگری رابطه‌ای داشته و بعد رابطه قطع شده است. او مدام با خودش می‌گوید: «چه گناهی کردم رابطه داشتیم، دیگر خدا هم مرا دوست ندارد و نمی‌بخشد.» و اگر دوباره فرصت رابطه گیرش بیاید به خودش می‌گوید: «من که یکبار گناه کردم، حالا چه یکبار چه دوبار. خدا هم که مرا نمی‌بخشد؛ پس دیگر چه فرقی دارد؟» بنابراین دوباره مرتکب گناه می‌شود و چون خود را بی‌ارزش می‌داند بیشتر با آدم‌های بی‌ارزش رابطه برقرار می‌کند.

راه کار

رک و راست، بی‌خیال ماجرا شوید! بدانید که همه آدم‌ها خطا می‌کنند و انسان جایز الخطاست. این طبیعی است و خداوند بخشنده است. نگاه‌مان را نسبت به گناه تغییر بدهیم. انتظار بیجا از خودمان نداشته باشیم. این غیر ممکن است که تمام رفتارهای ما درست باشد و خطا نکنیم؛ بلکه باید سعی کنیم خطاهایمان کمتر شود. احساس گناه داشتن نه تنها کمکی نمی‌کند تا گناهی نکنیم؛ بلکه باعث می‌شود بیشتر گناه کنیم و خودمان را بی‌ارزش‌تر و خوارتر کنیم.

من، خودم بارها و بارها گناه کردم. آدم بد خلقی بودم. آنقدر بدخلق بودم که حتی به پدرم هم برمی‌گشتم و جوابش را می‌دادم و

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

سرش داد می‌زد. آنقدر گناهان زشت دیگری انجام داده‌ام که اصلاً نمی‌توانم بیان کنم؛ اما الآن هر وقت که یاد این موضوع می‌افتم فقط می‌گویم: «خب جاهل بودم و حالا خودم را بخشیده‌ام. خدا هم مرا می‌بخشد و من هم دیگر کارم را تکرار نمی‌کنم.»

اصلاً حال خودم را بد نمی‌کنم که چرا آن اشتباه‌ها را انجام داده‌ام و هر وقت که یاد اشتباهاتم می‌افتم پیامبران را به یاد می‌آورم؛ حتی آن‌ها هم خطا داشتند. حضرت موسی آدم کشت و قتل نفس انجام داد؛ اما پذیرفت و توبه کرد و خدا هم بخشید. یاد داستان نوح می‌افتم که هر روز می‌رفت حمام زنانه و گناه می‌کرد؛ اما بعداً توبه کرد و خدا هم بخشیدش و به پیامبری و پادشاهی رساندش. همیشه این‌ها را به خودم یادآور می‌شوم و حال خودم را بد نمی‌کنم.

یادم می‌آید در مورد یکی از فامیل‌هایم کار بدی کرده بودم و هر وقت که یادش می‌افتم احساس گناه می‌کردم و سعی می‌کردم از آن فرد دوری کنم. تا اینکه یک روز به خودم گفتم: «تا کی باید این احساس بد را با خودم داشته باشم؟» سپس با آگاهی از اینکه خودم را باید ببخشم، خودم را بخشیدم و سعی کردم آن رفتارم را جبران کنم. خداوند هم فرصتی به من داد تا جبران کنم. بعد از آن آنقدر احساس خوب دارم که قابل وصف نیست. پس دوستان، خیلی راحت خودمان را ببخشیم و به هیچ عنوان احساسمان را بد نکنیم.

عذاب وجدان

نکته بسیار مهمی که به احساس گناه مربوط می‌شود، عذاب وجدان است.

اگر بخواهیم عمیق‌تر به احساس گناه نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که احساس گناه رابطه مستقیمی با عذاب وجدان دارد. ما وقتی احساس گناه می‌کنیم که عذاب وجدان می‌گیریم. دقت کنید خیلی‌ها وقتی خطایی انجام می‌دهند می‌گویند عذاب وجدان داریم. کسانی که قتل انجام داده‌اند اما کسی از آن آگاه نیست به خاطر عذاب وجدان خودشان رابه پلیس معرفی می‌کنند. حتماً در خیلی از فیلم‌ها دیده‌اید!

اما من یک سوال دارم: وجدان چیست؟ وجدان را چه کسی به وجود آورده است که اگر مخالف آن عمل کنیم احساس گناه می‌کنیم؟ اصلاً وجدان را چه کسی تعریف کرده است؟

می‌خواهم بگویم که در هر فرهنگی یک نوع وجدان وجود دارد. به عنوان مثال، اگر سرود ملی خوانده می‌شود و ما احساسی عالی داریم و اگر نسبت به آن بی‌احترامی کنیم و هنگام پخش آن صحبت کنیم یا در جایمان نایستیم احساس عذاب وجدان و گناه می‌کنیم؛ در صورتی که فرد دیگری اصلاً نسبت به سرود کشور ما هیچ احساس گناهی ندارد.

یا مثلاً در کشورهای مسلمان، نوشیدن شراب احساس گناه می‌آورد

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

و شخص عذاب وجدان می‌گیرد؛ اما در کشورهای اروپایی نوشیدن شراب نه تنها احساس گناه ندارد، بلکه احساس لذت و شادمانی را نیز به همراه دارد چون آن را حرام نمی‌دانند.

مثلاً در کشور هند، بت‌پرستی را امری معنوی و بسیار عالی می‌دانند؛ اما در کشور ما این کار را عملی بسیار زشت می‌دانند و هرکس آن را انجام دهد عذاب وجدان می‌گیرد و احساس گناه می‌کند.

در بعضی کشورها، به هنگام مرگ فرزندان نه تنها ناراحت نمی‌شوند بلکه خوشحالی هم می‌کنند چون معتقدند فرزندشان به خداوند پیوسته است اما در کشور ما مرگ فرزند یک مصیبت بزرگ است.

غذای کله پاچه به عنوان سومین غذای چندان‌آور جهان شناخته شده است؛ اما در ایران با لذت بسیار آن را می‌خورند و کیف می‌کنند. یا در کشور چین، قورباغه یکی از خوشمزه‌ترین غذاهاست اما در ایران فکرکردن در موردش هم حال آدم را بد می‌کند. پس آن مرجع اصلی که وجدان را تعریف می‌کند چیست؟

دقت کنید که فرهنگ‌ها جامعه را می‌سازند و در خیلی از مواردی که احساس گناه می‌کنیم آن گناه را در واقع وجدانمان برایمان ساخته است. وجدانی که جامعه آن را به وجود آورده است.

وقتی جوان بودم و تازه پیراهن آستین کوتاه وارد بازار شده بود،

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

با پوشیدن آن‌ها آنقدر احساس گناه می‌کردم که برای مدتی اصلاً آن‌ها را نمی‌پوشیدم چون جامعه آن را لباسی زشت می‌دانست. در واقع جامعه در مغز ما کرده بود که اگر ساعد دستمان را نامحرم ببیند گناه کرده‌ایم. یادتان هست؟

یا وقتی به گربه آب می‌پاشیدیم احساس گناه می‌کردیم و می‌ترسیدیم که ارواح به سراغمان بیایند. در قبرستان روی سنگ قبر راه می‌رفتیم، احساس گناه می‌کردیم و می‌گفتیم دیگر بیچاره شدیم. حتی امروزه هم افرادی هستند که همین‌گونه فکر می‌کنند. اگر مسافرت رفته باشید و با فرهنگ‌های دیگر آشنا شده باشید، می‌بینید که اصلاً این‌ها خبرها نیست. اصلاً ممکن است آن چیزی که از نظر ما گناه است در فرهنگ دیگری برعکس باشد. در کشور ما اگر روسری کسی از سرش بیفتد عذاب وجدان می‌گیرد و احساس گناه می‌کند؛ اما در کشور دیگری اصلاً نمی‌دانند روسری و حجاب یعنی چه.

پس دقت کنید و آگاه باشید که چه چیزی را می‌پذیرید و قبول می‌کنید، خیلی از آن‌ها اشتباه است. وجدان تحریف شده است و یک دروغ بزرگ است.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

تقویت احساس لیاقت و شایستگی

متوجه شدیم که احساس گناه دقیقاً با احساس لیاقت و شایستگی در تضاد است. وقتی که با بخشش خودمان سعی می‌کنیم احساس گناهمان را کاهش دهیم تازه یواش یواش از بعد منفی خارج شده و به جایگاه صفر می‌رسیم جایی که دیگر احساس گناه نداریم و نسبت به خودمان تقریباً احساس خوبی داریم. حالا می‌خواهیم احساس لیاقت و شایستگی را تقویت کنیم و به سمت مثبت حرکت کنیم. چه کار باید بکنیم؟

ذهن انسان به گونه‌ای است که بیشتر اتفاقات تلخ و شکست‌ها را یادآوری می‌کند. به خودتان نگاه کنید، چقدر از اتفاقات گذشته را یادتن هست و ذهنتان چقدر از آن‌ها را بزرگنمایی می‌کند؟ شک ندارم اگر همین الان از شما بخواهم که اشتباهات و شکست‌های گذشته را بنویسید، شاید تعداد زیادی برگه لازم داشته باشید؛ اما اگر به شما بگویم موفقیت‌هایتان را چه کوچک و چه بزرگ یادداشت کنید شاید به یک برگه هم احتیاج نداشته باشید. امتحان کنید!

حالا که اینطور است باید خودمان آگاهانه یادآوری کنیم، بنویسیم یا بگوئیم که چه موفقیت‌هایی داشته‌ایم. من این کار را هر روز انجام می‌دهم.

یک کاغذ برمی‌دارم و از موفقیت‌های کوچک و بزرگ می‌نویسم. مثلاً می‌نویسم که دوران راهنمایی آنقدر آمادگی بدنی‌ام خوب بود که بدون امتحان ورزش نمره‌ام بیست می‌شد و معلم‌های ورزش

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

بسیار دوستم داشتند. می‌نویسم که در مسابقات آمادگی جسمانی همیشه در منطقه فریدن اصفهان نفر اول بودم و من را به مسابقات استانی می‌فرستادند. می‌نویسم که یک‌بار شاگرد دوم کلاس شدم یا می‌نویسم که در مسابقه فوتبال پیش دانشگاهی تیمم اول شد. مثلاً می‌نویسم که من چقدر عالی پیتزا درست می‌کنم و چقدر در این کار خوب هستم. وقتی این موفقیت‌ها را یادآوری می‌کنم؛ آنقدر احساس خوب به من دست می‌دهد و من را یاد خاطرات خوب زندگی خودم می‌اندازد که از شوق و لذت اشک می‌ریزم و فوق‌العاده احساس لیاقت می‌کنم. احساس می‌کنم که چه توانایی‌هایی در وجودم هست و توانایی انجام چه کارهایی را دارم و آنچنان انرژی می‌گیرم که حد و اندازه‌ای ندارد.

آن احساسی که به دست می‌آورم خیلی مهم است و چون هر روز تمرین می‌کنم این احساس لیاقت مدام به خودم یادآوری می‌شود. باورتان نمی‌شود از وقتی این تمرین را انجام می‌دهم خیلی احساس شادی می‌کنم و از لحظاتم بیشتر لذت می‌برم. شما هم امتحان کنید. ببینید چقدر متحول می‌شوید!

دومین تمرین، تمرین آینه است. جلوی آینه می‌ایستم و از خودم تعریف می‌کنم و به خودم می‌گویم که چقدر دوست داشتنی هستم و چقدر عاشق خودم هستم و از خودم راضی هستم. تمام ویژگی‌های وجودی‌ام را که دوستشان دارم را بیان می‌کنم و سعی می‌کنم کمی پیاز داغش را بیشتر کنم. مثلاً می‌گویم: «تو چقدر مهربانی، تو

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

چقدر فوق العاده هستی و چقدر بادیگران خوب صحبت می کنی. چه قیافه خوبی داری و چقدر قد و هیكلت عالی و ورزشكارانه است.» بدین ترتیب، از تمام ویژگی های خودم تعریف می کنم و به خودم یادآوری می کنم که روح من، روح خداوند است. اشرف مخلوقات هستم و جانشین خداوند روی زمین هستم پس تمام صفات خداوند در وجود من هم هست. با تمرین جلوی آینه، خیلی احساس خوبی به وجود خودم پیدا می کنم و عاشقانه خودم را دوست می دارم.

سومین تمرین دعوت خودم به بهترین رستوران هاست. با خانواده به بهترین رستوران می رویم تا احساس لیاقت و شایستگی در من تقویت شود. برای خرید خانه همیشه سعی می کنم بهترین خوراکی ها و میوه ها را بخرم چون خودم را ارزشمند می دانم و برای خودم احترام قائل هستم.

تمرین چهارم هدیه خریدن برای خودم است. اگر کار مثبت و خوبی انجام دهم و موفقیتی داشته باشم برای خودم هدیه می خرم و از خودم تشکر می کنم. چندی پیش کلاس سخنرانی و فن بیان می رفتم و هر نفر یک سخنرانی سه دقیقه ای داشت و من در این سه دقیقه از خودم بی نهایت تشکر کردم و هدیه ای به خودم تقدیم کردم. فیلمش را هم در اینستاگرام خودم گذاشتم. می توانید آن را ببینید.

با این تمرین های هر روزه احساسی عالی دارم و از زندگی لذت می برم. شاید باورتان نشود اما آنقدر اعتماد به نفسم زیادتر شده است که دوستان و اطرافیانم به من میگویند که چقدر فرق کرده ام و چقدر

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

انسان دوست داشتنی‌تری شده‌ام. در یکی از جلسات نویسندگی یکی از هم‌دوره‌ای‌ها که خودش خیلی جذابیت داشت و اطرافیان را جذب خودش می‌کرد در گفت‌وگویی گفت: «آقا میشه راز جذابیتت را به من هم بگویند؟ چرا شما اینقدر فوق‌العاده هستید؟» من یکی از دلایل مهم را همین تمرین عنوان کردم.

حتی الآن که این متن و می‌نویسم برای من یک تمرین است و احساس فوق‌العاده‌ای دارم.

ابراز وجود

یکی از ویژگی‌های اعتماد به نفس پایین افراد بی‌احترامی به خودشان است. افراد این چنینی خواسته‌هایشان و ارزش‌های زندگی‌شان را مهم نمی‌دانند و خودشان را کمتر از دیگران می‌دانند.

چند روز پیش در مطب دندانپزشکی نشسته بودم و نوبت بعدی من بودم. دکتر روی پرکردن دندان جلویی بیماری کار می‌کرد و من هم نگاه می‌کردم. دکتر گفت: «تمام شد. بلند شو.» وقتی بیمار جلوی آینه ظاهر دندان را دید تعجب کرد؛ چون دندانش به شکل بدی پر شده بود.

بیمار با لحنی آرام و از موضع ضعف گفت: «آقای دکتر، می‌شود کمی مواد اضافه کنید؟ با دندان بغلی فاصله دارد و کمی هم کج است.»

دندانپزشک با عصبانیت گفت: «نه، نمی‌شود. همین جوری خوب است بهتر نمی‌شود.»

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

بیمار باعجز و درماندگی دوباره درخواست کرد و دکتر جواب رد داد. بیمار که جوان سی ساله‌ای بود رفت و من هم هم‌زمان با او بیرون رفتم در راهرو به جوان گفتم: «چرا با قاطعیت از دکتر نخواستی که کارت را درست انجام بدهد؟ تو که می‌دانی خوب دندان‌ت را پر نکرده است.» در جواب گفتم: «می‌دانم؛ اما خواستم دکتر ناراحت نشود و وقتش را نگیرم!»

گفتم: «یعنی حاضری چند سال، زشتی دندان‌ت را تحمل کنی به‌خاطر اینکه دکتر ناراحت نشود؟»

برای این شخص، ناراحتی دکتر از ناراحتی خودش مهم‌تر بود. یعنی اصلاً خواسته و نظر خودش مهم نبود. گفتم: «برو و با قاطعیت بگو آقای دکتر دندان مرا درست پر کن یا اینکه پولم را پس بده.» اما آن شخص جوان آنقدر از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برد که بی‌خیال شد و مطب را ترک کرد.

تا چند وقت پیش اگر در جایی از من نظر می‌خواستند اصلاً نظر نمی‌دادم که مبادا مسخره بشوم یا اینکه دیگران را ناراحت کنم. معمولاً منتظر می‌ماندم تا نفر اولی پیدا شود و نظر بدهد و بعد من هم نظر خودم را بگویم. هر جا که چیزی یا کمکی می‌خواستم؛ اصلاً درخواست نمی‌کردم که مبادا جواب نه بشنوم.

یک‌بار بنزین ماشینم تمام شده بود و من باید یک چهارراه می‌رفتم تا به پمپ بنزین می‌رسیدم. خودم تنهایی زور زدم و ماشینم

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

را هول دادم. آنقدر زور زده بودم که تا چند روز کمرم درد می کرد. خوب آخر چه می شد از یکی دو نفر درخواست می کردم که آقا بپخشید بنزین ماشینم تمام شده و میشود کمک کنید؟ چیزی از من کم می شد؟ فوق آخرش می گفتند که کار دارند نمی توانند. بخاطر اینکه فکر می کردم دیگران را نباید اذیت کنم و مزاحم وقتشان نشوم درخواستی ندادم چرا که فکر می کردم وقت آن ها ارزشمندتر است. این ناشی از اعتماد به نفس پایینی بود که داشتم.

اگر سر کلاس، مطلبی را متوجه نمی شدم غیر ممکن بود از معلم درخواست کنم تا برایم توضیح بدهد و این تماماً به خاطر کمبود اعتماد به نفس بود.

در عوض، افرادی با اعتماد به نفس بالا را می دیدم که چطور نظرها و عقایدشان را با قاطعیت بیان می کنند. با جدیت پیشنهاد می دهند و درخواست می کنند. با اینکه می دانستند شاید جواب نه بشنوند اما باز هم درخواست می کردند. مطمئناً این جور افراد به خواسته خود می رسند. وقتی آن ها نظرها و عقاید و حتی مخالفت های خود را می گویند اغلب تحسین می شوند و از شجاعتشان صحبت می شود.

افرادی که اعتماد به نفس دارند به راحتی ابراز وجود می کنند و برای خواسته خود، نیازهای خود و ارزش های خود احترام قائل هستند و از آن ها صحبت می کنند. در جای مناسب به راحتی نه می گویند. همین طور در جای مناسب بله می گویند و مهم تر از همه اینکه اگر جواب نه بشنوند اصلاً ناراحت نمی شوند؛ چون می دانند

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

که دیگران هم همانند خودش می‌توانند نه بگویند.

من این ویژگی‌ها را نداشتم و همیشه حسرت می‌خوردم که ای کاش من هم می‌توانستم چنین ویژگی‌هایی داشته باشم تا اینکه با مطالعه کتاب‌ها به این نتیجه رسیدم که من هم می‌توانم. شما می‌توانید هرکاری را انجام دهید. حتی می‌توانید این ویژگی‌ها را در خودتان تقویت کنید.

از مطالعه‌ام نتیجه گرفتم که باید باور و یقین داشته باشم که من مهم‌تر از دیگران هستم. خودم را با ارزش‌تر از دیگران بدانم. نه اینکه دیگران بی‌ارزش هستند نه؛ دیگران هم ارزشمند و محترم هستند؛ اما من برای خودم بیشتر ارزش قائل می‌شوم. نظر دیگران اصلاً برایم مهم نیست، نظر خودم مهم‌تر از دیگران است و اگر راهی پیدا کنم که درست است نظرم را می‌دهم چه کسی ناراحت شود چه نشود. هیچ مهم نیست! به راحتی نه می‌گویم؛ اگر ناراحت شدند مهم نیست. بخاطر همین تمرین اظهارنظرکردن را به تمرین‌هایم اضافه کردم.

تمرین اظهارنظرکردن

سعی می‌کردم هر جا که می‌روم، حتماً نظر خودم را بگویم؛ حتی اگر مخالف نظر دیگران بود. به واکنش دیگران نسبت به نظراتم توجه می‌کردم و وقتی مخالفت می‌کردند و ناراحت می‌شدند به خودم می‌گفتم: «این یک تمرین است و تو باید نظراتت را بگویی.» در

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

اکثر موارد، باز خورد خوبی از دیگران می‌گرفتم و این باعث می‌شد اعتماد به نفسم افزایش پیدا کند.

سومین تمرین، درخواست کردن بود. از درخواست‌های کوچک شروع کردم. هر روز از دیگران آدرس می‌پرسیدم و دیگران به راحتی جواب می‌دادند. در تاکسی می‌نشستم و درخواست می‌کردم پول از من نگیرند. باورتان نمی‌شود در صد راننده‌ها پول نمی‌گرفتند و من روز به روز توانایی‌هایم بیشتر می‌شد. خیلی از مردم وقتی پیشم می‌آمدند از بدبختی‌های روزگار می‌گفتند و من صد درصد با آن‌ها مخالفت می‌کردم و نظر مخالف می‌دادم. از آن‌ها درخواست می‌کردم که در مورد موضوعات تلخ صحبت نکنند. در رستوران درخواست می‌کردم کمی غذای اضافه بیاورند و پولش را نگیرند.

خودم را آماده کرده بودم که اگر نه شنیدم اصلاً ناراحت نشوم و آن را یک تمرین بدانم. به مغازه لباس فروشی می‌رفتم و چند نمونه کار را می‌دیدم و در انتها بدون این که خرید کنم بیرون می‌آمدم.

روزی در یک تاکسی نشسته بودم که کرایه آن سه هزار تومان میشد و من پنج هزار تومان به راننده دادم. در راه خیلی با هم صحبت کردیم؛ اما وقتی راننده فهمید که وضع مالی‌ام بد نیست، گفت که خورده ندارد و حلالش کنم. به راحتی به او گفتم که من بقیه پولم را می‌خواهم و جایی نگه دارد تا پولم را خورد کنم. وقتی این حرف را زد راننده بقیه پولم را از جیبش درآورد و داد. به او گفتم: «اگر تو پرو هستی که چنین درخواستی کنی من از تو پروتر هستم و به راحتی نه می‌گویم.»

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

این تمرینات را هر روز انجام می‌دهم تا تقویت شود و در مواقع ضروری بتوانم به راحتی درخواست کنم؛ مخصوصاً در حوزه آموزش که اگر نیازی به اطلاعاتی برای رشد در زندگیم داشتم به راحتی این کار را انجام بدهم و می‌دانم که تأثیر زیادی بر پیشرفت من خواهد داشت.

قربانی کردن خود

یکی از ویژگی‌های افراد با کمبود اعتماد به نفس این است که خودشان را قربانی می‌کنند تا جلب توجه کنند و کمبود اعتماد به نفس خود را جبران کنند. سه تا از نشانه‌های قربانی کردن خود عبارت است از:

۱. سرزنش کردن،

۲. توجیه کردن و

۳. گلایه و شکایت کردن

دوستان، همیشه افرادی هستند که می‌خواهند کمبود اعتماد به نفس خود را جبران کنند و برای این کار دست به اقداماتی می‌زنند که نه تنها اعتماد به نفس را افزایش نمی‌دهد بلکه به شدت به آن آسیب وارد می‌کند. آنها می‌خواهند با قربانی کردن خودشان به لحظه‌هایی برسند که احساس خوبی داشته باشند و دست به اقداماتی می‌زنند:

۱. قربانی کردن خود به روش جلب توجه: شما افرادی را در جامعه

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

می بینید که با ظاهری عجیب و غریب چه از لحاظ پوشش و چه از لحاظ مدل مو توجه دیگران را به خودشان جلب می کنند. مثلاً خانمی را می بینید که با آرایشی غلیظ و ناجور یا پوششی عجیب توجه تمام اطرافیان را به خود جلب می کند یا آقای با مدل مویی بسیار متفاوت و نامیزان و رفتاری عجیب توجه دیگران را به خود جلب می کند. در صحبت با این افراد متوجه خواهید شد که چقدر از کمبود اعتماد به نفس رنج می برند. با این کار نه تنها اعتماد به نفس آن ها بالا نمی رود بلکه آسیب هم می بیند.

۲. برانگیختن حس ترحم دیگران: جامعه آنقدر غرق این روش اشتباه شده است که دانستن آن احتیاج به توجه دارد.

افراد هستند که می خواهند که کمبود اعتماد به نفس خود را با گلایه و شکایت و توجیه کردن جبران کنند. چند مثال برایتان می زنم. حتماً کسانی را دیده اید که وقتی کنار دوستان یا دیگران هستند اتفاقان ناگوار زندگی و ناکامی هایشان را تعریف می کنند. مثلاً از اینکه گذشته خوبی نداشته اند و همیشه تنها بوده اند و خانواده شان هرگز پشتیبان شان نبوده اند. یا اینکه با سختی و مشقت بزرگ شده اند. مثلاً از چگونگی شکستن دستشان صحبت می کنند یا قبول نشدنشان در دانشگاه و به این طریق حس ترحم دوستشان را برمی انگیزند. به شکلی که دیگران می گویند: «آخی بمیرم برات، چه سختی هایی کشیدی.»

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

در مرحله‌ای عمیق‌تر دوست دارند مریض شوند یا اتفاق بدی برایشان بیفتند تا دیگران ترحم کنند و قربان صدقه‌شان بروند. برایشان گل و کمپوت بخرند و اینجوری بیشتر بهشان توجه شود. این موضوع تنها کمی عمیق‌تر است و سناریویی است که از قبل طراحی شده است و هنوز اتفاق نیفتاده؛ اما شخص در درون خود یک همچین فکری را می‌پروراند.

افراد متأهل زیادی را دیده‌ام که با گلایه و شکایت می‌خواهند توجه دیگران را جلب کنند. آن‌ها خودشان را حیف شده می‌دانند. مثلاً مرد نزد مادرش می‌رود و می‌گوید: «آره مادر، هنوز زن من نمی‌تواند خوب آشپزی کند. چند وقتی است که غذای خوشمزه نخورده‌ام. او هنوز خانه‌داری بلد نیست.» یا خانمی که می‌گوید: «شوهرم زیاد به ما توجه نمی‌کند، خرج خانه نمی‌دهد و اصلاً برایمان وقت نمی‌گذارد. هر وقت هم به خانه می‌آید فقط تلویزیون تماشا می‌کند.»

خلاصه هر دو نفر به طریقی می‌گویند که ما داریم حیف میشویم و لیاقتم بیشتر است. در واقع، با این گله و شکایت می‌خواهند ارزش خودشان را بالاتر ببرند و توجه دیگران را به خودشان جلب کنند تا برایشان دل بسوزانند. در این مواقع معمولاً مادرها هم می‌گویند: «بمیرم برای بچه‌ام. دیدی بچه‌ام از دست رفت!»

خیلی از افراد جامعه از محیط اطراف، جامعه و یا دولت و وضع اقتصادی گله و شکایت می‌کنند و حسابی می‌نالند. آن‌ها غیر

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

مستقیم می‌گویند که شرایط کنونی من به خاطر ایناست که پدرم به من کمک نکرده است یا تقصیر دولتی است که اقتصاد ندارد یا همه را به گردن رئیس‌جمهور آمریکا می‌اندازند. درحقیقت، می‌خواهند غیرمستقیم ارزش و لیاقت و شایستگی خود را بالاتر نشان بدهند و شرایط کنونی‌شان را توجیح کنند. و خود را به شکلی قربانی جامعه نشان می‌دهند.

کسایی که با قربانی دانستن خود و با گله و شکایت و توجیح می‌خواهند ارزش خودشان و کمبود اعتماد به نفسشان را جبران کنند، سخت در اشتباه هستند. با این کار، نه تنها اعتماد به نفس آن‌ها افزایش پیدا نمی‌کند بلکه معکوس عمل می‌کند و باعث می‌شود که اتفاق‌های بدی را جذب خود کنند.

روش سوم: این دسته افرادی هستند که با سرزنش کردن خود را قربانی می‌کنند و اینگونه به شدت اعتماد به نفسشان را کاهش می‌دهند.

من جزو افرادی بودم که هر وقت اشتباه می‌کردم و خطایی انجام می‌دادم به خودم غرمی‌زد: «تو دوباره نتوانستی این کار را خوب انجام بدهی. چقدر بی‌عرضه‌ای. باز امتحانت را خوب ندادی، چقدر خنگی. نتوانستی درست رانندگی کنی، یادت هست که یک‌بار ماشینی قرض گرفتی و زدی نابودش کردی؟ چقدر حواس پرت و کم‌حافظه‌ای که نمی‌توانی یک کلید را نگه داری و هی گمش میکنی و...» هزاران مثال مثل این موارد را به خودم می‌گفتم و سرکوفت

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

می‌زد. قبلاً که پدر مادرمان ما را سرزنش می‌کردند و حالا که دیگر برایمان عادی شده است خودمان به خودمان سرکوفت می‌زنیم.

وقتی خود را سرزنش می‌کنیم در واقع می‌خواهیم رفتارمان را اصلاح کنیم و دیگر آن را تکرار نکنیم؛ اما این روشی غلط است. هر وقت که خودم را سرزنش می‌کردم، گویی که خودم را بی‌ارزش‌تر نشان می‌دادم و خودم را شایسته و بالیاقت نمی‌دانستم. به مرور زمان با سرزنش‌های بیشتر این بی‌لیاقتی کمتر و کمتر می‌شد و در نتیجه یکی از عواملی بود که اعتماد به نفسم را کاهش می‌داد. بنابراین، تصمیم گرفتم که هیچوقت خودم را سرزنش نکنم. اگر وقتی کار اشتباهی انجام می‌دادم به خودم یادآوری می‌کردم که: «انسان جایز الخطاست و کس نیست که خطا نکرده باشد. من حق دارم که خطا کنم؛ اصلاً با هر خطا و شکست چیزهای بیشتری یاد می‌گیرم و همچنین یاد می‌گیرم آن اشتباه را دوباره تکرار نکنم.»

اغلب یاد حرف ادیسون می‌افتم که برای اختراع لامپ، هزاران بار امتحان کرد و شکست خورد؛ اما ناامید نشد و نه تنها خودش را سرزنش نکرد بلکه می‌گفت: «حالا می‌دانم که با این روش نمی‌شود لامپ را اختراع کرد.»

بعضی وقت‌ها هم به روشی ماهرانه خودمان را قربانی می‌کنیم تا دیگران را سرزنش کنیم و خودمان را شایسته‌تر و بالیاقت‌تر نشان بدهیم. اجازه می‌دهیم تا دیگران قضاوت اشتباهی نسبت به ما بکنند و بعد آن‌ها را سرزنش می‌کنیم.

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دادم!

مثلاً بعضی وقت‌ها که موبایل‌مان زنگ می‌خورد آن را از همسر یا برادرمان مخفی می‌کنیم و جوری آن‌ها را به شک می‌اندازیم که مدام از ما درباره فرد تماس گیرنده می‌پرسند و اجازه می‌دهیم آنقدر عصبانی و عصبانی‌تر شوند که حرفی هم به ما بزنند بعد می‌گوییم دیدی در مورد من اشتباه قضاوت کردی؟ دیدی فکرت خراب است و شروع می‌کنیم گریه و ناله کردن که تو خیلی پستی. مثلاً بعضی خانم‌ها دوست دارند از شوهرشان کتک بخورند و بعد قهر کنند و تعریف کنند که شوهرشان دست بزن دارد و آنطور نیست که دیگران فکر می‌کنند. آن‌ها خودشان را قربانی می‌کنند تا ثابت کنند که آدم با لیاقت‌تری هستند و حیف شده‌اند.

با این روش‌ها، نه تنها اعتماد به نفس شما بیشتر نخواهد شد؛ بلکه آسیب زیادی هم به اعتماد به نفس خود می‌زنید. گاهی این روش‌های قربانی کردن خود را ناخودآگاه انجام می‌دهیم و می‌خواهیم خلاء درونی ناشی از کمبود اعتماد به نفس را پر کنیم. باید بسیار مراقب باشیم که با این روش‌ها اتفاقات بد را جذب زندگی خود نکنیم و همچنین اعتماد به نفس خود را کاهش ندهیم.

راه حل: توجه به نکات مثبت زندگی

بجای گله و شکایت و سرزنش فقط کفایت توجه خودتان را بر چیزهای مثبت زندگی متمرکز کنید. اگر فقط و فقط این کار را در زندگی انجام بدهیم اتفاق‌هایی عالی در زندگی ما رخ می‌دهد.

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

آسان‌ترین راه صحبت کردن دربارهٔ چیزهای خوب است. از اتفاق‌های خوب صحبت کنید، اشخاص را تحسین کنید و به موضوعات خوب فکر کنید. مثلاً به کارها و هدف‌های آینده‌تان فکر کنید. البته، در ابتدا بسیار سخت است؛ اما با تمرین‌های زیر می‌توانید این مهارت را در خود پرورش دهید.

من دفترچه یادداشتی در تلفن همراه خودم درست کردم و اسمش را دفترچهٔ شکرگزاری گذاشتم. هر روز سه یا چهار بار به این صفحه سر می‌زنم و در ذهنم اتفاق‌های خوب گذشته و در آینده را می‌نویسم و هر روز سعی می‌کنم مطلبی را به آن اضافه کنم و قبلی‌ها را مرور کنم. اینگونه مرکز توجه‌ام نکات مثبت است.

تمرین دومی که انجام می‌دهم این است که سعی می‌کنم در ارتباطم با افراد ویژگی مثبتی از آن‌ها پیدا کنم. از آن شخص هم تعریف و تمجید می‌کنم. اگر این تمرین‌ها را هر روز انجام دهیم و چند ماه تکرار کنیم دیگر جزوی از ما می‌شود و ناخودآگاه آن‌ها را همیشه انجام می‌دهیم.

کلام آخر

مدتی است که روی خودم کار می‌کنم و این تمرین‌ها را انجام می‌دهم. این کارها در زندگی من فوق‌العاده تاثیر گذاشتند. اولین تاثیر در روابطم بود. اکنون ارتباط‌هایی عالی با دیگران برقرار می‌کنم؛ مخصوصاً با همسر عزیزم که زندگی عاشقانه‌ای با او دارم و از زندگی‌ام لذت می‌برم. همچنین، در کسب‌وکارم درآمد چند برابر شده است چرا که بر ترس‌هایم غلبه کرده و سعی می‌کنم تجربه‌های بیشتری داشته باشم. در حقیقت از نقطه امن خودم خارج شده‌ام. درنهایت، لحظات بسیار شادی را تجربه می‌کنم. برای من این دنیا جای بسیار زیبایی شده است و از وجود خودم در این هستی لذت می‌برم.

در واقع، نوشتن این کتاب برای من یک تمرین است؛ تمرین یادآوری مطالب. می‌گویند اگر بخواهی چیزی را خوب یاد بگیری باید سعی کنی آن را به دیگران آموزش بدهی. من نه تنها با نوشتن این کتاب الکترونیکی مطالب را برای خودم یادآوری کردم؛ بلکه به خودم نشان دادم که می‌توانم دست به هر کاری بزنم و آن را با موفقیت انجام بدهم.

نه تنها در این کتاب، بلکه در صفحه اینستاگرامم هم از موفقیت‌هایم و از اینکه چطور اعتماد به نفسم را افزایش می‌دهم پست‌هایی آموزشی می‌گذارم تا هم به خودم کمک کنم و هم

چگونه اعتماد به نفسم را افزایش دادم!

به کسانی که سعی بر افزایش اعتماد به نفسشان دارند. اگر نتایجی گرفته‌اید یا کارهایی برای افزایش اعتماد به نفستان انجام داده‌اید با ما در پیج اینستاگرام Ghasem_nasirzadeh و ایمیل Ghasemnasirzade@gmail.com به اشتراک بگذاریدش. سپاس خداوند که قدرت مطلق است و ایمان به او، ما را سرشار از سلامتی و نعمت و عشق می‌کند. فقط کافیست او را باور کنیم و به وجود توانایش ایمان واقعی داشته باشیم. خدایی که درون من و توست.



این کتاب متنی بسیار ساده و روان دارد
و سعی کرده‌ام با بیان کردن خاطرات
زندگی و اتفاق‌های زندگی خودم
آگاهی‌هایی در حوزه اعتماد به نفس
بدهم؛ باشد که کمک کوچکی به رشد جامعه و افزایش
مهارت‌های شخصی افراد کرده باشم .
