

اعتماد به نفس



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس یکی از مهم‌ترین عامل‌های تأثیرگذار در زندگی ما انسان‌هاست در آموزش و ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین این مبحث رو کامل بررسی میکنیم که به واسطه اون میشه یک تأثیر مثبت در روند زندگی گذاشت.



www.pba1.com

یکی از موضوعات مهم این هست که انسان‌ها از اعتماد به نفس پایین ضربه می‌خورند و در حالت بدتر رنج می‌برند و تنها دلیل این موضوع اطلاع نداشتن کافی از اعتماد به نفس است، وقتی ما ویژگی این افراد با اعتماد به نفس پایین رو بدونیم در جهت اصلاح این موضوعات وقت بیشتری خواهیم گذاشت.

شروع آسان بالابردن اعتماد به نفس

در واقع اگه ما بخوایم یک نقطه شروع برای اعتماد به نفس در نظر بگیریم اون نقطه باور های مثبت داشتن نسبت به خود و زندگی است اما این سه مورد مثل یک مثلث هستند که هر ضلع اون روی ضلع های دیگه تاثیر میذاره،

و در واقع هر طرز فکر و باور مثبت به دنبال خود یک رفتار مثبت به همراه دارد و وقتی این رفتار شکل بگیرد احساس مثبتی در شخص ایجاد می شود و در نهایت روی رفتار خودشو ظاهر میکنه و شما میبینین که دارین تغییر میکنین،

و احساس و رفتارتون در جهت مسیرتون قرار میگیره و با حس خوب و مهربونی و محبت و پر قدرت به ادامه راهتون

میپردازین. برای اینکه اعتماد به نفس خودتون رو بالا ببرین به تمرین زیر دقت کنید و اونو انجام بدین.

تمرین) بیاین ده دقیقه در مورد توانایی ها و کارهایی که میتونین انجام بدین رو بنویسین

شاید بگین هیچی نتونین بنویسین و اتفاقی که میوفته و در سمینارهایی که برگزار کردیم به دوستانی که حضور داشتن گفتیم پنج دقیقه در مورد توانایی هات همین الان بنویس و توضیح بده.

و اتفاقی که میوفتاد در اکثر موارد این بود که طرف مارو نگاه میکرد و هیچ حرفی برا گفتن نداشت. ولی وقتی ما باور و دیدگاهشو نسبت به خودش عوض کردیم و توضیحات بیشتری دادیم شروع کرد به نوشتن و اون توضیحات اینه که:

واقعا تو مشقاتو خوبتر از بقیه نمینوشتی دست خطت بهتر نبود واقعا توی هیچ درسی شما اون درس رو بهتر از بقیه یاد نمیگرفتین؟ توی ورزش؟ توی موسیقی؟ توی هنر؟ واقعا نمیتونی یه بچه رو ساکت کنی یا یک املتی چیزی درست کنی؟

این توانایی هست اینا همش توانایی محسوب میشه اعتماد به نفس توانایی مواجهه با چالش های سخت زندگیه چقد میتونی با مسائل و روزای سخت زندگی کنار بیای همه ی ما روزای خوب و سخت توی زندگیمون داریم.

تقسیم بندی انواع اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به سه دسته تقسیم میشه عاطفی، معنوی، رفتاری البته اینم عنوان کنیم که اعتماد به نفس این نیست که ما اعتماد به نفسمونو بالا ببریم و همیشه اون بالا بمونه نه، اینطوری نیست بلکه بعضی وقتا اتفاقاتی میوفته و باعث میشه که اعتماد به نفس ما تضعیف یا گاها از بین بره،

در اون مورد خاص و این بدان معناست که ما باید همیشه روی خودمون کار کنیم و تمریناتمونو انجام بدیم تا حالت پایدار رو در خودمون ایجاد کنیم و همیشه با اعتماد به نفس در زندگی و کارمون ظاهر بشیم.

و ما در ادامه این سه دسته رو کامل برای شما عزیزان توضیح میدیم تا درک شما نسبت به این مطالب بهتر و با کیفیت تر بشه و شما بیشتر با این مباحث آشنا بشین تا

بدونین که اعتماد به نفس میتونه گونه های متفاوتی داشته باشه.

۱) اعتماد به نفس رفتاری

این نوع اعتماد به نفس رفتاری یعنی کارایی که ما بتونیم انجام بدیم چه کارهای خیلی کوچیک چه کارهای خیلی بزرگ کارهای آسون کارهای سخت یعنی توانایی عمل کردن، یعنی ما میدونم که فیزیکمون خیلی قویه و معمولا اتفاقی که رخ میده

اینه که ما فقط توی گروهی که در مورد فیزیک هست قوی عمل میکنیم و اعتماد به نفسمون بالاست در باقی موارد مثلا در هنر اون اعتماد به نفس رو نداریم و در جمعی که همه هنرمندن نمیتونیم صحبت کنیم و اون اعتماد به نفس رو از خودمون بروز بدیم.

در واقع وقتی ما میاییم هدف گذاری میکنیم و در راستای خواسته هامون قدم بر میداریم اینو بهش میگن اعتماد به نفس رفتاری و به خواسته هامون جامه ی عمل بپوشونیم خودمون در جهت رسیدن به خواسته ها و اهدافمون قرار بدیم و به موفقیت برسیم.

۲) اعتماد به نفس عاطفی

اعتماد به نفس عاطفی یا احساسی یعنی بدونیم چه احساساتی داریم و احساسات خودمون رو درک کنیم و درین میان خیلیا هستن که متوجه این موضوع نمیشن که چه احساساتی دارن، مثلا میدونن حالشون بده ولی نمیدونن چرا حالشون بده؟

نمیدونن این احساسشون احساس غمه رنجه درده افسردگیه چیه درکش نمیکنن که چه نوع احساسی دارن؟ در واقع اینکه ما بدونیم چه احساسی داریم و چطور میتونیم که ما چطور احساسمون رو خوب کنیم یا چطور ما احساسمون رو خوب نگه بداریم.

اما درین قسمت ما چطور بتونیم با دیگران روابط خوب برقرار کنیم بدونیم طرفمون حالش خوبه یا بده و باهاش نسبت به حال و هواش ارتباط برقرار کنیم،

در مورد خودمونم همین قضیه برقرار باشه مثلا وقتی ناراحت و عصبانی هستیم برخورد خوبی رو نسبت به خودمون ارابه بدیم و خودمونو کنترل کنیم و خودمونو محکوم نکنیم و با خودمون در صلح و آشتی باشیم.

۳) اعتماد به نفس معنوی

و اما بهترین و مهمترین نوع اعتماد به نفس معنوی هستش اینکه ما خدارو در زندگیمون حس کنیم و قبولش داشته باشیم و باهاش ارتباط برقرار کنیم و همواره ار این رابطه زیبا لذت ببریم و سپاسگزار خداوند باشیم.

بخاطر داشتن همچین خداوند بزرگ و بلند مرتبه ی داریم و اینکه باور کنیم که همه چی آخرش خوب میشه و بر وفق مراد ما خواهد شد باور به اینکه جهان هستی در مسیر بزرگ شدن و تکامل هستش و هر روز داره به سمت خوبی ها و لذت های بیشتر سوق پیدا میکنه.

و شرایط داره عالیتر میشه و این باور که من بخاطر انجام رسالتی درین جهان هستی وجود دارم، اینکه خداوند و فرشتگان همواره منو حمایت و حفاظت میکنن و همه چی تحت کنترل خداونده و اگه خداوند ناخدای کشتی ماست نگران دریا نباشیم.

یک تعریف ساده از اعتماد به نفس

اعتماد به نفس همیشه باور داشتن به خود برای انجام یک کار و نشان دادن خود و توانایی‌ها به صوت کاملاً درست برای داشتن ارتباط‌های خوب و به دست آوردن‌های موفقیت‌های بزرگ ما این‌رو می‌توانیم به‌عنوان یک تعریف در نظر بگیریم.

داخل کتاب افراد با اعتماد به نفس باهم می‌خواهیم عوامل مهم که نشان‌دهنده کمبود اعتماد به نفس پایین است رو باهم بررسی کنیم که با درک بهتری خودمون رو رصد کنیم با انجام تمرین و وقت گذاشتن این ویژگی‌ها رو بهبود بدیم.

ویژگی اول) ثبات ندارند

اولین ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین نداشتن ثبات است منظور از ثبات داشتن این هست که این افراد خیلی زود تسلیم می‌شن، خیلی زود عقیده خودشون رو تغییر میدن، خیلی زود خواسته شون رو رها می‌کنند، خیلی زود از عقیده خودشون دست میکشن یا کلاً عقیده‌ای که دارن رو بیان نمیکنن درواقع این ثبات نداشتن دلیلش اعتماد به نفس پایین است.

اعتماد به نفس

وقتی ما اعتماد به نفس رو درک کنیم اونوقت اگر عقیده‌ای هست و نظری هست اون رو خیلی درست بیان می‌کنیم و این درحالی‌که اون عقیده و نظر میتونه یک عقیده و نظر سازنده باشه.



افرادی رو در اطراف خودم دیدم که دانش انجام یک کار رو در یک سطح عالی داشتن، اما به دلیل اعتماد به نفس پایین در جایی که بایستی یک نظر رو مطرح کنند این کارو رو نکردن

یا اگر کسی نظر از شون خواسته خودشون رو در سطحی ندیدن که بخوان نظر بدن و این دقیقاً در حالی بود که افراد زیادی اون فرد به عنوان یک صاحب نظر قبول دارند و این ویژگی افراد باعث میشه رشد شخصیتی در زندگیشون نداشته باشند.

دلایل ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین

این یک فرهنگ غلط در بین مردم کشورمون هست که میگن انسان نباید از خودش و توانایی هاش تعریف کنه چون از تواضع و رادمردی به دوره، در صورتیکه تا شما خودتو معرفی نکنی و توانایی هاتو نگی کسی بهت کاری رو پیشنهاد نمیده، و دست به دست هم بدیم و این فرهنگ غلط رو تبدیل به فرهنگ درست تعریف درست و راست از خودمون و توانایی هامون کنیم و فردی باشیم که ثبات شخصی داشته باشد و یکی از حالات دیگه ای که در این بی ثباتی هست اینه که جز ویژگی افرادی که اعتماد به نفس پایین دارن محسوب میشه خیلی راحت موضوعی که درست نیست رو قبول می کنند و چون حس می کنند نمیتونن روی فرد مقابلشون تأثیر مثبتی بزارین ترجیح میدن که پا پس بکشن، دلایلی زیادی باعث ایجاد اعتماد به نفس پایین میشه که عمدتاً دلایل درونی

میشه، دلایلی همچون کینه، حسادت، عدم ایمان، عدم توکل، عدم خوش بینی، ناامیدی نسبت به خداوند، و کلی دلیل دیگه وجود دارد.



که برای این موضوع ما در محصول دوره جامع عزت نفس و اعتماد به نفس توضیح دادیم چطور انسان‌ها رو بشناسید و یک پیشنهاد رو مطرح کنید دلیل این موضوع این هست که

اعتماد به نفس یک موضوع درونی و ذهنی هست و ما بایستی اون رو در درونمون بهبود بدیم تا بتونیم در دنیایی بیرون یک رفتار درست داشته باشیم.

ویژگی دوم) این افراد با خود در صلح نیستن

دومین ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین اینه که این افراد با خودشون در صلح نیستن و یکی از موضوعاتی که ما اون رو یاد گرفتیم این هست که تو وقتی یک کار رو اشتباه انجام میدی تبدیل به یک انسان بد میشی و بایستی سرزنش بشی و نشانه این موضوع رو میشه در نحوه برخورد والدین با فرزندان دید وقتی ما این رفتار رو تجربه کردیم و بعد بزرگ شدیم اونوقت وقتی اشتباهی رو انجام میدیم، خودمون رو یک انسان بد میدونیم و شروع می‌کنیم به سرکوفت زدن به خودمون و هم زمانی که در حال سرکوفت زدن به خودمون هستیم انگیزه رو از خودمون دور می‌کنیم سرزنش کردن خود باعث میشه ما اعتماد به نفسمون رو از دست بدیم .

ویژگی سوم) عدم مسئولیت پذیری

سومین ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین عدم مسئولیت پذیری است در حالت بعدی این افراد مسئولیتی رو قبول

اعتماد به نفس

ندارن و همیشه سعی می‌کنند افراد دیگه رو مقصر بدونن من میخوام این موضوع رو با شما در میون بزارم که مسئولیت‌پذیری آرامش و خود دوستی رو با خودش به همراه داره.



در واقع وقتی ما بتونیم مسئولیت پذیری درست رو در زندگی یاد بگیریم، اونوقت میتونیم خودمون و زندگیمون رو کنترل کنیم و کنترل کرد باعث میشه ما عزت نفس و اعتماد

به نفس بیشتری رو احساس کنیم البته قبول مسئولیت در زندگی خودش یک پیش‌نیاز داره به اسم خودباوری و یک اعتماد به خود و وقتی کنترل قسمت زیادی رو به دست بگیریم حس اعتماد به نفس بیشتری رو خواهیم داشت.

ویژگی چهارم) مقایسه خود با دیگران

چهارمین ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین مقایسه خود با دیگران است یکی از موضوعات دیگه مقایسه کردن هست وقتی من خودم رو با افراد دیگه مقایسه کنم چون اون فرد اصولاً ویژگی‌های بهتر و برتری نسبت به من داره همین موضوع باعث میشه که من در درونم یک احساس ضعف و ناتوانی رو احساس کنم چون به اندازه فرد مقابل خوب و توانا نیستم همین باعث میشه که اعتماد به نفسم رو از دست بدم.

هر فردی در روز اول توانایی خالص و بالایی رو نداشته با تمرین کردن و ادامه دادن به یک حد از توانایی رسیده که ما اون رو موفق و قدی میدونیم من میخوام بگم در اعتماد به نفس ما مقایسه رو نداریم ما الگوبرداری و تحسین رو داریم، به این صورت که وقتی ی فرد موفق رو می‌بینیم ما بایستی اول اون فرد رو تحسین کنیم که به اون جایگاه

رسیده و در حالت بعدی خوشحال باشیم چون وقتی اون فرد تونست به نتایج مناسبی برسه پس من و تو هم میتونیم فقط بایستی خودباوری و اعتماد به نفس رو در خودمون ایجاد کنیم و ادامه بدیم.



اکنون برای بهبود شرایط چه کاری رو انجام بدید؟

اگر به این نتیجه رسیدیم که ما اعتماد به نفس پایین داریم اصلاً نباید ناراحت بشیم چون اعتماد به نفس یک مهارت هست که با آموزش میشه اون رو بهبود داد دقیقاً مثل یک بیماری که وقتی تشخیص داده میشه اونوقت درمان اون هم امکان پذیر هست فقط کافیه اول قبول کنیم که این ضعف رو داریم .



در مرحله بعدی تصمیم بگیریم که می‌خواهیم اعتماد به نفسمون رو بهبود بدیم ، و برای اینکه بدونیم الان میتونیم چه کاری رو انجام بدیم میتونیم کتاب اعتماد به نفس رو معکوس کنیم و بعد در زندگیمون پیاده‌سازی کنیم درواقع اگر نیاز هست اعتقاد و دانشمون رو در مورد یک موضوع بیان کنیم یک برنامه‌ای رو داشته باشیم که این کار رو انجام بدیم.



برای درک بهتر این موضوعات و به دست آوردن دانش تخصصی ما یک دوره جامع رو تحت عنوان عزت نفس و اعتماد به نفس به مدت ۱۹ ساعت آماده‌سازی کردیم که یک دیدگاه و تفکر تازه رو در مورد این موضوع به شما انتقال خواهد داد این محصول اولین آموزشیه که تموم مباحث عزت نفس و اعتماد به نفس رو به صورت تخصصی باهم بهش پرداخته شده است.

تنها راز اعتماد به نفس در چیست؟

این راز خیلی مهمه و ما همیشه باید در نظرمون باشه و بیاد داشته باشیم و اون اینه که اعتماد به نفس رو به نتیجه ربط ندیم چون در صورتی که اون کار نتیجه نده ما اعتماد به نفسمونو از دست میدیم و احساسمون بد میشه،

همچنین فارغ از هر نتیجه‌ی ما باورهای درست و صحیح رو برای داشتن اعتماد به نفس بالا برای خودمون همواره بدست بیاریم و بسازیم و اینو یادمون باشه که یه کاری رو شروع میکنیم در ابتدا نتیجه‌ی خوبی رو شاید به دنبال نداشته باشه

و نیازمند صبر و باور و ایمان و پشتکار داره که هر روز تلاش بیشتری کنیم تا به نتیجه ی دلخواهمون برسیم ما باید حرکت کنیم و همواره فعال باشیم و درین مسیر امکان اشتباه و شکست و اتفاقات پیش بینی نشده وجود داره و وقتی ما اعتماد به نفسمون رو به نتیجه گره بزنینم.

وقتی به نتیجه ی دلخواهمون برسیم انگیزه و انرژیمونو از دست خواهیم داد، و دیگه درون مسیر تلاشی نمیکنیم و دست از کار میکشیم پس دوست قدرتمند من با تلاش و انگیزه و با ایمان در دل ترسها قدم بردار و به ترسها حمله ور شو و بدون، شکستشون میدی.

چگونه از کارهاتون نتیجه بگیرید؟

از اونجایی که درک شد اعتماد به نفس یک مهارته و همیشه اون رو کسب کرد شاید به جرات بشه این رو گفت که اگه ما در زندگی نتیجه گرا باشیم و نتایج زندگیمون رو ببینیم، اونوقت اعتماد به نفسمون آرام آرام افزایش پیدا خواهد کرد.

پس سعی کنید عمل کنید و برای هر عملی که انجام می دهید نتایج اون رو ببینید و به خودتون یادآوری کنید که این

شما هستین که دارین این نتایج رو به وجود میارین داشتن همین طرز فکر و همین نگاه باعث میشه خودمون رو فرد کارآمد و با اعتماد به نفسی بدونیم.

البته اینجا جا داره یه نکته خیلی مهم رو یادآوری کنم که وقتی ما در شرایط جدید و عمل های جدید خودمون رو کارآمد بدونیم و به این باور برسیم که ما شخصیتی رو داریم که میتونه نتایج رو به وجود بیاره چون در گذشته تونستیم این کار رو بکنیم این یک اعتماد به نفس درست و کاربردی میتونه باشه،

و برای رسیدن به این مرحله به اعتماد به نفس اصلا عجله نکنید یا نگران وضعیت الانتون نباشین که شاید اعتماد به نفس پایینی دارید این موضوع در اثر تمرین و تکرار افزایش پیدا خواهد کرد خیلی موارد در زندگی انسان ها هستن که با یک بار پرداختن درست به اونا میتونیم در ادامه زندگی از اونا استفاده کنیم و لذت ببریم، و شاید مهم ترین اونا همین عزت نفس و اعتماد به نفس میتونه باشه.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

تنها زمانی میتونیم از یک موضوع ناراحت باشیم که درعین حالی که میدونیم باید چیکار کنیم و الآن دقیقاً وقت انجام یکسری از کارهاست اما ما بیایم اون کار رو بیخیال بشیم و انجامش ندیم امیدوارم در زندگی با بهبود اعتماد به نفستون از اون حسی که به واسطه داشتن اعتماد به نفس و باور به خود به وجود میاد لذت کافی رو ببرید همیشه بهترین هارو از خدا برای شما میخوایم ما در این مسیر کنار شما هستیم.

دوستتون داریم

در پناه حق

یا حق.