

404

تعریف اعتماد به نفس

معمولاً همه ما در زندگی خود از عبارت اعتماد به نفس استفاده می‌کنیم و می‌گوییم که به عنوان مثال؛

سجاد اعتماد به نفس دارد و حسن اعتماد به نفس ندارد

اما هنگامی که از یکدیگر تعریف اعتماد به نفس را می‌پرسیم؛ که اعتماد به نفس یعنی چه؟ نمی‌توانیم جواب واضحی برای آن بیاوریم.

تعریف اعتماد به نفس به گونه‌ای است که همه آن را درک می‌کنیم اما به هنگام توضیح دادن خیلی موفق نیستیم.

برای اینکه بتوانیم اعتماد به نفس را به درستی ترجمه کنیم و آن را با مواردی از قبیل عزت نفس یا خودکارآمدی یا تعاریف نامتناسب دیگر این واژه اشتباه بگیریم، بهتر است که به صورت اجمالی با موارد فوق آشنا شویم تا در هنگام تعریف اعتماد به نفس، صحیح‌ترین وجه آن را ارائه کنیم.

به بیان دیگر اعتماد به نفس انواع مختلفی دارد و تعاریف متعددی دارد اما فقط یکی از آنها اعتماد به نفس است و بقیه عبارات دیگری می‌باشند همانند؛

عزت نفس: که به معنای احساس ارزشمندی هر فرد به خودش می‌باشد.

خودکارآمدی: که به معنای این است که فرد احساس کند توانمندی مشخصی در موضوع مشخصی دارد.

این تعریف به حدی با تعریف اعتماد به نفس شباهت دارد که در بسیاری از موارد به جای همین موضوع به کار می‌رود. بعضاً تعاریفی را در مورد اعتماد به نفس شنیده یا دیده‌ایم که آنچنان که باید و شاید حق کلمه را ادا نمی‌کنند.

تعریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یعنی اینکه به لحاظ ذهنی مطمئن باشیم که می‌توانیم کاری را با کیفیت مطلوب انجام دهیم.

یا تعریف دیگری که می‌گوید اعتماد به نفس یعنی داشتن مهارت کافی و داشتن باور کافی در مورد توانایی انجام کاری

بنابر تعریف فوق اگر می‌خواهیم ببینیم که اعتماد به نفس داریم یا نه؟ باید ببینیم که این دو ویژگی در ما، یافت می‌شود یا خیر؟

به عنوان مثال اگر شما درس خود را به خوبی بلد باشید و دانش کافی را کسب کرده باشید و مهارت های لازم برای ارائه دانش خود را نیز آموخته باشید، جزو آن دسته از افرادی هستید که اولین شرط اعتماد به نفس را دارا می باشید ولی اگر ضمن داشتن مهارت های لازم، خودتان را باور نداشته باشید و تصویری که از خودتان و مهارتتان دارید بسیار کمتر از آن چیزی که هستید باشد، عنصر کلیدی دوم را از دست داده اید و همین امر باعث می شود تا در هنگام ارائه دانش خود کیفیت مطلوب را نداشته باشید و از آن چیزی که هستید کمتر دیده شوید.

نکته قابل توجه این است که ما در هر کاری یا اعتماد به نفس لازم را داریم یا نه!!

و این امر کاملاً وابسته به کاری است که می خواهید انجام دهید.

بنابراین ممکن است در کاری اعتماد به نفس لازم را داشته باشید و یا نداشته باشید.

مثلاً ممکن است من در نوشتن و خطاطی کردن اعتماد به نفس داشته باشم و هزاران خط از آیات قرآن کریم را به خوبی ترسیم کنم اما در صوت و لحن و قرائت قرآن اعتماد به نفس نداشته باشم و برای قرائت سوره در میان جمع، کیفیت مطلوبی را ارائه نکنم.

با توجه به تعاریف فوق ما ترجیح می دهیم تا تعریف خودمان را از اعتماد به نفس بیان کنیم.

ما زمانی اعتماد به نفس خواهیم داشت که؛

[مهارت کافی در انجام کاری را داشته باشیم و همچنین تصویر ذهنی ما نسبت به توانایی انجام آن مثبت باشد.]

در چنین تعریفی حداقل عوامل زیر در موفقیت و اعتماد به نفس شما تاثیر خواهند داشت:

- دانش کافی انجام کار
- مهارت کافی انجام کار
- تجربه های قبلی انجام کار
- بازخوردهای دیگران در مورد انجام کار
- کیفیت انجام کار سایرین
- و ...

قبل از اینکه به بیان راهکارهای تقویت اعتماد بنفس پردازیم، بهتر است این سوال را از خود بپرسیم، که اصلاً اعتماد به نفس چه اهمیتی دارد؟

اهمیت اعتماد به نفس برای همه واضح و روشن است و داشتن اعتماد به نفس یکی از بدیهیات و ضروریات زندگی هر فرد می باشد.

در حقیقت اگر شما اعتماد بنفس کافی نداشته باشید دو اتفاق رخ خواهد داد:

یا هیچگاه به انجام کاری دست نخواهید زد و هیچ کاری را شروع نخواهید کرد و از انجام آن فرار می کنید
و یا کار را با کیفیت بسیار پایین و به صورت اشتباه انجام خواهید داد و همین باعث می شود که اعتماد به نفس شما روز به روز کاهش پیدا کند

چرخه معیوب اعتماد به نفس



در واقع اگر شما با اعتماد به نفس پایین کاری را شروع کنید، مسلماً آن را با کیفیت خوبی انجام نخواهید داد، به این دلیل که یا مهارت کافی ندارید و یا تصوّر درستی از مهارت‌های خود ندارید و همین موضوع باعث می‌شود که یک تصویر ذهنی منفی دیگر در ذهن شما شکل بگیرد.

در نتیجه اعتماد به نفس شما روز به روز کمتر و ضعیف تر می شود.

بنابراین لازم است که همین الان تصمیم بگیرید تا جلوی این چرخه معیوب را گرفته و اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. پیشنهاد می‌کنیم گام‌های زیر را انجام داده و به ارتقاء اعتماد به نفس خود کمک کنید.

قبل از اینکه به بیان راهکارها بپردازیم بهتر است بدانید که سوخت اعتماد به نفس داشتن هدف می‌باشد.

بدون شک یکی از مهمترین راهکارها برای افزایش و تقویت اعتماد به نفس این است که هدف مشخصی داشته باشید.

هدف، سوخت حرکت ماست و اگر سوختی نداشته باشیم هیچ حرکتی رخ نخواهد داد.

در ادامه به بیان ۱۰ روش برای تقویت اعتماد به نفس می‌پردازیم توصیه ما این است که هر روز یکی از این راهکارها را استفاده نموده تا طی یک دوره ۱۰ روزه شاهد افزایش چشمگیر اعتماد به نفس خود باشید.

روش اول: تقویت اعتماد بنفس با یادگیری مهارت کافی

اولین و اصولی‌ترین روش که برای تقویت اعتماد به نفس وجود دارد این است که ما بدانیم برای اینکه اعتماد به نفس کافی در کاری داشته باشیم لازم است که مهارت‌های لازم برای انجام آن کار را نیز داشته باشیم.

مثلاً فرض کنید که شما قرار است سخنرانی داشته باشید، اگر مهارت چگونه صحبت کردن را ندانید و ندانید که چه رفتاری را باید چه زمانی از خود بروز دهید، بدون هیچ تردیدی نمی‌توانید اعتماد به نفس لازم را داشته باشید زیرا؛

اولاً نمی‌توانید تصویر ذهنی درستی داشته باشید و ذهن شما بیش از اندازه درگیر چگونگی انجام کار خواهد شد و همین تردید باعث می‌شود که انجام درست کار و به اعتماد به نفس رسیدن شما، امکان پذیر نباشد.

برای این که بتوانیم به خوبی و با اعتماد به نفس صحبت کنیم، لازم است که دو ویژگی داشته باشیم.

اول این که مهارت فن بیان را بلد باشیم.

دومین گام این است که تصویر خوبی از توانمندی‌های خود داشته باشیم. این که باور کنیم که می‌توانیم به طور درست و صحیح این کار را انجام بدهیم و بدانیم که از پس آن به خوبی بر می‌آییم!

پس گام اول برای داشتن اعتماد به نفس در هر کاری، داشتن مهارت است.

تمرین پیشنهادی: همین الان تصمیم بگیرید که در کاری جدید و یا کاری که باید در آن اعتماد به نفس داشته باشید، مهارت کسب کنید. مثلاً می‌توانید در یک دوره مهارتی شرکت کنید و یا کتابی در این زمینه مطالعه کنید.

روش دوم: تقویت اعتماد به نفس با انجام یک کار دشوار

یکی از موضوعاتی که اعتماد به نفس ما را تا حد زیادی تقویت می‌کند، انجام یک کار دشوار است.

مثلاً اگر شما در کاری مثل سخنرانی در میان جمع دوستان موفقیتی کسب کرده‌اید، به احتمال زیاد خیلی راحت تر می‌توانید به دیگران نه بگویید!

بنابراین باید جست و جو کنید و ببینید که چه کار دشواری وجود دارد که می‌توانید با انجام دادن آن اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

مثلاً اگر در گرفتن حق خود از دیگران مشکل دارید و یا احساس می‌کنید که ارتباط گرفتن با دیگران دشوار است احتمالاً گزینه مناسبی برای تمرین را به دست آورده اید.

هشدار: برای اینکه این روش (انجام کار دشوار) به تقویت اعتماد به نفس شما منجر گردد، بهتر است دقت کنید که به اندازه کافی در کار مد نظرتان توانمندی داشته باشید که حتماً موفق شوید وگرنه با شکست خوردنی دوباره، اعتماد به نفستان کمتر نیز خواهد شد.

اگر موارد بالا و یا موارد مشابه آن برای شما دشوار می‌باشد می‌توانید از مهارت فن بیان برای بیان نظرات و یا طلب حق و یا تقویت قدرت بیان و ارتقاء سطح ارتباطات اجتماعی خود کمک بگیرید.

تمرین پیشنهادی: همین الان تصمیم بگیرید که دوست دارید چه کار دشواری را انجام دهید که مطمئن هستید از پس آن بر می‌آیید؟

روش سوم: تقویت اعتماد به نفس با انجام یک فعالیت جدید

گاهی اوقات با انجام یک فعالیت جدید می‌توانیم اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم.

تجربه‌های جدید عموماً به ما حس خوبی منتقل می‌کنند و اگر جرأت کنیم که تجربه‌های جدیدی را تست کنیم، افزایش اعتماد به نفس را تجربه خواهیم کرد.

به عنوان مثال: می‌توانید در یک تفریح جدید مثل پینت بال یا شنا و یا کلاس آموزشی جدید مثل شخصیت شناسی یا کلاس

ورزشی جودو ثبت نام کنید و یا در اردوهای فرهنگی و جهادی که تا به حال تجربه شرکت در آن ها را نداشتید، شرکت کنید. تمرین پیشنهادی: همین امروز لیستی از فعالیت هایی که علاقمند به انجام آنها هستید، تهیه کنید و یکی از مواردی که تا به حال تجربه نکرده اید را تجربه کنید.

روش چهارم: تقویت اعتماد به نفس با تقلید و وانمود سازی

واقعیت این است که اگر شما واقعاً اعتماد به نفس داشته باشید و یا وانمود کنید که اعتماد به نفس دارید فرق زیادی ندارد! اغلب افراد متوجه آن نخواهند شد.

رسول الله (صلي الله عليه و آله و سلم): مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ – هر که خود را به قومی مانند سازد، از جمله آنان باشد.

نکته مهم این است که تقلید ما به صورت درست باشد، زیرا اگر از چیزی تقلید کنیم، بعد از مدتی واقعاً به همان شکل در خواهیم آمد و به همین دلیل است که احادیث زیادی در باب منع از تشبه به کفار را در اسناد شیعه می یابیم زیرا پس از اینکه از دیگران تقلید کنیم پس از مدتی همان صفاتی که وانمود به داشتن آن ها می کردیم در ما ایجاد می شوند.

بنابر این اگر در کاری اعتماد به نفس کافی ندارید، کفایت تا فرد موفق در همان کار را پیدا کنید و رفتارهای شاخص آن فرد که بیانگر اعتماد به نفس شخص می باشد را تقلید کنید.

مثلاً اگر در سخنرانی می خواهید اعتماد به نفس کسب کنید بهتر است با صدای بلند و رسا صحبت کنید همانند بسیاری از سخنرانان موفق و با اعتماد به نفس که با مهارت های ارتباطی آشنا می باشند.

برای این کار لازم نیست صدایتان واقعاً بلند و رسا باشد. کفایت که ادای چنین حالتی را در بیاورید و بهترین کار انجام تمرین بلند خوانی است. (جهت آشنایی با تمرین بلند خوانی به مهارت فن بیان مراجعه فرمائید).

روش پنجم: تقویت اعتماد به نفس با خود گویی مثبت

پنجمین روش از مجموعه روش هایی که مطرح شده، تلقین و خودگویی مثبت است.

لازم است که ما به صورت مداوم گفت و گوهای درونی خود را بررسی کنیم و ببینیم که در حال گفت و گوی مثبت با خود هستیم یا منفی؟

حتی اگر در حال نقش بازی کردن هستیم، باید بارها و بارها بگوییم که: به توانمندی خود ایمان داریم و از همه مهم تر از گفت و گوهای منفی جداً خودداری کنیم.

خیلی اوقات با گفتن جملات منفی از قبیل: «من نمی توانم، این کار سختی است، اگر خراب کنم چه؟» ضربه ی بزرگی به خود می زنیم و سدی بزرگ در مقابل خود قرار می دهیم که مانع کسب اعتماد به نفس ما می گردد.

زمانی که دانش و مهارت لازم را داشته باشید و از جملات مثبت برای رسیدن به خود باوری در توانمندی های خود استفاده کنید، مسلماً کیفیت بهتری را در کارها و فعالیت هایتان ارائه خواهید کرد.

روش ششم: تقویت اعتماد به نفس با اصلاح اطرافیان

یکی از مهم‌ترین عوامل برای تاثیرگذاری روی اعتماد به نفسمان، اطرافیان ما هستند.

در حقیقت اطرافیان ما نقش بسیار مهمی در تصویر ذهنی ما دارند.

اگر دوستان و نزدیکان شما دائماً به شما تلقین کنند که نمی‌توانید از پس کاری بر بیایید و شما را قبول نداشته باشند (چه بخواهید و چه نخواهید) قسمتی از تصویر ذهنی شما و در نتیجه اعتماد به نفس شما مخدوش می‌شود و این دیگر به خودمان بستگی دارد که چطور می‌توانیم این اثر را کم کنیم.

به ۵ نفر مهم اطراف خود نگاه کنید و ببینید که آیا آنها به افزایش اعتماد به نفس شما کمک می‌کنند یا به کاهش آن؟

اگر احساس می‌کنید که اثر آنها در زمینه کاهش بیشتر است، پیشنهاد می‌کنم که دوستان و اطرافیان مثبت‌تری را به ترکیب نزدیکانتان اضافه کنید.

قرار نیست پدر و مادرتان را دور بیندازید!

زمانی که صحبت از اصلاح اطرافیان می‌شود، بسیاری از عزیزان با اعتراض می‌گویند که ما نمی‌توانیم که پدر و مادر و یا همسرمان را عوض کنیم یا دور بیندازیم!

خب قطعاً منظور ما نیز چنین چیزی نیست! و فقط پیشنهاد می‌کنیم که افراد مثبت‌تری را به ترکیب اطرافیانتان اضافه کنید تا اثر منفی دیگران کمتر شود. همین!

روش هفتم: تقویت اعتماد به نفس با اصلاح تصوّر نسبت به ذهنیت دیگران

می‌دانم که حتی درک جمله بالا کمی سخت است! و البته پیچیده! و منظور من از این جمله این است که بدانیم واقعاً تصور دیگران به ما چگونه است؟

فکر می‌کنم بهترین روش برای توضیح این موضوع، بیان یک مثال باشد.

معمولاً افرادی که تجربه سخنرانی بیشتری دارند اعتماد به نفس بیشتری نیز دارند و آن هم به خاطر توجهشان به این موضوع است که بسیاری از موضوعاتی که باعث می‌شود اعتماد به نفس زیادی نداشته باشیم، اصلاً توسط مخاطبان سخنرانی قابل مشاهده و درک نیست!

مثلاً بسیاری از افراد نگران ضربان قلب بالا هستند در صورتی که عموماً این موضوع توسط مخاطبان قابل مشاهده نیست! و یا بسیاری از لرزش دستهایشان در سالن سخنرانی نگران هستند در صورتی که از دید مخاطبان حتی چهره سخنران قابل مشاهده نیست چه برسد به لرزش دست‌ها!

بنابراین این خیلی مهم است که بدانیم دیگران واقعاً نسبت به ما چه تصویری دارند و تصوّر خودمان از ذهنیت مخاطبان را اصلاح کنیم.

گاهی اوقات با گمانه زنی‌های بی‌اساس در مورد ذهنیت مخاطب دچار تله‌های ذهنی می‌شویم که با تصورات غلط و بی‌پایه و اساس خود در ذهن خود گسترده ایم.

برای تقویت اعتماد به نفس خود، کفایت تا این تله های ذهنی را دور بریزیم و مسیر پیشرفت خود را هموار تر کنیم.

روش هشتم: تقویت اعتماد به نفس با تصویر سازی ذهنی صحیح

از دیگر تمرینات ارزشمند، تصویر سازی ذهنی صحیح است.

یکی از شانس‌هایی که ما آورده‌ایم این است که مغز ما فرق بین تصوّر با واقعیت را متوجه نمی‌شود و اگر ما بتوانیم به خوبی تصویر سازی ذهنی کنیم، مغز ما احساس می‌کند که آن کار را انجام داده است و همین موضوع باعث می‌شود که اعتماد به نفس ما افزایش پیدا کند.

مثلاً اگر شما تصور کنید که در حال خوردن لواشک و یا گوجه سبز هستید بزاق دهان شما ترشح می‌شود. ذهن شما نمی‌تواند تشخیص دهد که واقعاً در حال خوردن گوجه سبز هستید یا نه و فقط با تصویر آن دستور به ترشح بزاق دهان می‌دهد.

با استفاده از این تکنیک فقط کفایت تا قبل از انجام هر کاری چندین مرحله و از بعدهای مختلف این کار را در ذهن خود تصور کنید و به نحو احسن انجام دهید تا ذهن شما ما نسبت به انجام این کار آمادگی بیشتری داشته باشد و اعتماد به نفس شما افزایش یابد.

روش نهم: تقویت اعتماد به نفس با گرفتن تصمیمات کوچک

از دیگر روش‌های بسیار کاربردی این است که شروع کنیم به گرفتن تصمیمات کوچک اما موفقیت آمیز.

مثلاً اگر شما تصمیم بگیرید که هر روز ۱۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و واقعاً این کار را انجام دهید، مطمئن باشید که حس بسیار بهتری نسبت به خود و توانمندی‌هایتان خواهید داشت.

یکی از این تصمیمات کوچک خوب، اضافه کردن زمان مطالعه به برنامه روزانه است. مثلاً شما می‌توانید روزانه ۱۰ یا ۲۰ دقیقه مطالعه را به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

یکی از پیشنهادات ما به شما عزیزان مطالعه درسنامه های مهارتی مسیر طلبه می باشد که به رشد و ترقی شما می انجامد و مهارت های لازم جهت ارائه خدمات طلبگی را در دسترس شما قرار می دهد.

روش دهم: تقویت اعتماد به نفس با اصلاح دیدگاه

آخرین گامی که برای تقویت اعتماد به نفس به شما توصیه می‌کنیم، اصلاح دیدگاه است.

گاهی اوقات تصوّراتی که ما داریم و یا انتظاراتمان با دنیای واقعی همخوانی ندارد و همین موضوع باعث می‌شود که از اعتماد به نفس ما کاسته شود.

به عنوان مثال چند مورد از موضوعاتی که با اصلاح آنها اعتماد به نفس بیشتری را تجربه خواهیم کرد را با یکدیگر مرور می‌کنیم؛

آیا اطرافیان باید از ما حمایت کنند؟

پاسخ منفی است!

چه کسی گفته که همیشه اطرافیان باید از ما حمایت کنند!

اگر این اتفاق رخ می‌داد، خیلی خوب بود، اما خبر بد این است که اصلاً اینطور نیست و قرار نیست که هر وقت تصمیم به رشد و تغییر می‌گیریم، دیگران با ما همراه باشند.

اگر به تاریخ نیز نگاه کنید، خواهید داد که بسیاری از بزرگان تاریخ بر خلاف اطرافیان و بدون حمایت آنها (و عموماً با مخالفت و سنگ اندازی آنها) به انجام کارهای مهم خود پرداخته‌اند.

آیا قرار نیست شکست بخوریم؟

دومین تصویری که به اشتباه در ما شکل گرفته است این است که قرار نیست که ما در مسیر حرکتمان هیچ شکستی نداشته باشیم!

تقریباً مطمئن هستم که پشت هر موفقیتی تعداد قابل توجهی شکست وجود دارد که در زندگی نامه بسیاری از افراد موفق می‌توان به وضوح این شکست‌ها را مشاهده کرد.