

در این مقاله شما راه کارهای عملی افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس را خواهید آموخت.

هر فردی برای اینکه بتواند در زندگی خود به بهترین نحو عمل کند و به موفقیت های بزرگ در زندگی دست یابد، باید دارای صفات برجسته ای باشد که او را از سایرین متمایز کند. صفت، حالتی عرضی در انسان است که با توجه به شرایط، محیط، تربیت و تمرین بر انسان عارض شده و می تواند شامل صفات خوب و بد باشد. مثلاً طلبه ای که برای کتاب های خود اهمیت و احترام قائل می شود و از کتاب های خود با دقت استفاده می کند، این صفت را در محیط خانواده خود و یا در محیط مدرسه خود تحت آموزش ها و نصایح اطرافیان در خود ایجاد کرده است.

یکی از صفاتی که یک انسان موفق و همچنین یک طلبه موفق باید از آن بهره برده باشد و اگر فردی از این صفت برخوردار نباشد به هیچ وجه نمی تواند در زندگی شخصی و اجتماعی خود پیشرفت کند، برخورداری از عزت نفس است.

همه ما می دانیم سر راه طلبه و در مسیر طلبگی مشکلات و موانع فراوانی قرار دارد. اما طلبه ای که عزت نفس داشته باشد می تواند با چالش هایی که وجود دارد هوشمندانه برخورد کند و در مواجهه با سختی، بهترین واکنش را از خود نشان دهد و طلبه ای که از عزت نفس کافی برخوردار باشد، به هیچ وجه در این مواقع، خود را نخواهد باخت؛ چون به خودش اعتماد دارد و ارزش وجود خود را می داند.

باید گفت سخن گفتن از اینکه حواسمان باشد اعتماد به نفس کاذب باعث ایجاد غرور در ما نشود و... برای شما طلبی که خود، اهل تقوا و ایمان راسخ هستید، زیره به کرمان بردن است و ما نیز از این امر صرف نظر کرده و سعی می کنیم مباحث جدیدی را ارائه دهیم.

راههای افزایش اعتماد به نفس:

درست است که اتفاقات گذشته باعث شده اند که عزت نفس ما پایین بیاید ولی حالا به عنوان یک طلبه می توانیم احساس و درک خود از خودمان را تغییر دهیم و با انجام چند تمرین ساده به صورت روزانه می توانیم عزت نفس خودمان را تقویت کنیم. اما قبل از بیان راهکارهای عملی، عزت نفس را از دیدگاه اسلام در قالب حدیثی بیان کرده و این مقاله را با این حدیث متبرک می نمایم.

قال الصادق علیه السلام: إِنَّ اللَّهَ فَوَّضَ إِلَى الْمُؤْمِنِ أَمْرَهُ كُلَّهُا وَ لَمْ يُفَوِّضْ إِلَيْهِ أَنْ يَكُونَ ذَلِيلًا أَوْ مَا تَسْمَعُ اللَّهُ تَعَالَى يَقُولُ - وَ لِلَّهِ الْعِزَّةُ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ فَأَلْمُؤْمِنُ يَكُونُ عَزِيزًا وَ لَا يَكُونُ ذَلِيلًا قَالَ إِنَّ الْمُؤْمِنَ أَعَزُّ مِنَ الْجَبَلِ لِأَنَّ الْجَبَلَ يُسْتَقَلُّ مِنْهُ بِالْمَعَاوِلِ وَ الْمُؤْمِنَ لَا يُسْتَقَلُّ مِنْ دِينِهِ بِشَيْءٍ.

خداوند اختیار همه کارها را به مؤمن داده اما این اختیار را به او نداده است که ذلیل باشد. مگر نشنیده ای که خدای تعالی می فرماید: «عزت از آن خدا و رسولش و مؤمنین است»؟ پس، مؤمن عزیز است و ذلیل نیست. [در ادامه] فرمودند: مؤمن از کوه محکم تر است، زیرا از کوه با ضربات تیشه کم می شود اما با هیچ وسیله ای از دین مؤمن نمی توان کاست.

تهذیب الاحکام (تحقیق خراسان) ج ۶، ص ۱۷۹، ح ۳۶۷

افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، خود و دیگران را تشویق به انجام کارهای خوب کرده و برای خوب بودن و شناخت دیگران به عنوان انسان های خوب تلاش می کنند. آنچه در ادامه می خوانید راهکارهایی عملی برای افزایش عزت نفس و افزایش اعتماد به نفس است:

- ۱- در مقابل آینه بایستید و از خود تعریف کنید: این کار در کسب اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس، بسیار مؤثر است. هر روز صبح چند دقیقه این کار را انجام دهید. سعی کنید هنگام نگاه کردن در آینه به موارد مثبت چهره خود نگاه کرده و از آن تعریف کنید.
- ۲- در حال زندگی کنید: اگر در حال زندگی کنید و تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه نمایید، فردای شما هم تضمین خواهد شد. چرا که فردای شما محصول عملکرد صحیح امروز شما است. اگر عمر خود را در حسرت دیروز با نگرانی فردا سپری کنید، لحظه‌ها را از دست خواهید داد و این به معنی از دست دادن فردا نیز می‌باشد.
- ۳- دست دادن خود را محکمتر کنید: به اصطلاح شل و وارفته دست ندهید، به خصوص اگر ورزشکار هستید، محکم و قدرتمند دست بدهید و همچنین گرم و صمیمانه.
- ۴- به موفقیت‌های خود نگاهی بیندازید: 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.
- ۵- به خودتان تبریک بگویید: حتی از گفتن جمله‌هایی مانند شب بخیر و دوستت دارم به خود امتناع نورزید. حتی برای خود جشن تولد بگیرید و در کل به خودتان برسید.
- ۶- نیروی نگاه خود را تقویت نمایید: افراد نظامی به خصوص آن‌هایی که در شغل فرماندهی بوده‌اند ناخودآگاه نیروی قدرتمندی دارند، اگر می‌خواهید به این مرحله برسید، تمرین مؤثر زیر را انجام دهید: “ساقمه‌ای سیاه را در وسط سینی قرار دهید، و سعی کنید با نگاه خود از فاصله ۲ متری آن را حرکت دهید”
- ۷- همیشه با خود مبلغی پول داشته باشید: وجود مقداری پول در جیب و کیف شما، عزت نفس و اعتماد به نفستان را زیاد می‌کند، تاکنون شما شاید این موضوع را بسیار تجربه کرده باشید.
- ۸- مهم‌تر از همه، نه گفتن را یاد بگیرید: بسیاری از افراد، قدرت نه گفتن را ندارند و این موارد برای آنان مشکل‌هایی ایجاد نموده است. اگر پیشنهاد یا درخواستی به شما می‌شود که میل ندارید آنرا بپذیرید، با قاطعیت اما با احترام بگویید نه.
- ۹- فکر کنید که اعتماد به نفس بی‌نظیری دارید: هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتماد به نفس ندارید، همیشه سعی کنید نسبت به خود فکرهای مثبت و والایی داشته باشید. اگر خودتان فکر کنید که اعتماد به نفس ندارید، چه‌طور انتظار دارید که دیگران فکر کنند که شما اعتماد به نفس دارید. فراموش نکنید که به هرچه فکر کنید، به سرتان می‌آید. اگر فکر کنید که کاری را نمی‌توانید انجام دهید به طور حتم نمی‌توانید. آنچه مهم است، فقط افکار شماست.
- ۱۰- سرعت راه رفتن خود را بیشتر کنید: کسی که اعتماد به نفس دارد گام‌های مستحکم بر می‌دارد و هدفمند راه می‌رود. قوی، قدرتمند و پر انرژی باشید.
- ۱۱- سر خود را بالا نگه دارید: این کار باعث می‌شود جریان خون از قلب به مغز (خون شریانی) و از مغز به قلب (خون وریدی) به آسانی انجام پذیرد. حجم ریه‌ها افزایش یابد و در واحد زمان، اکسیژن بیشتری با خون مبادله شود. راه‌های هوایی از قبیل نای، نایژه‌ها، حلق و بینی تا حدودی در یک امتداد قرار گیرند و تنفس، راحت‌تر شود، میزان دید بیشتر شود، به برازندگی ظاهری شخص کمک کند و از همه مهم‌تر، اعتماد به نفس شخص را زیاد می‌کند.
- ۱۲- با ترس خود روبه‌رو شوید: مطمئن باشید چیزی که از آن ترس دارید به آن بدی که شما فکر می‌کنید نیستند. روبه‌رو شدن با آنچه شما از آن می‌ترسید باعث افزایش عزت نفس و افزایش اعتماد به نفس می‌شود.
- ۱۳- صحبت کنید: اغلب اوقات در مورد یک موقعیت با یک شخص دچار توهماتی می‌شویم که درست نیستند، اگر شک و تردید و سؤالی برای شما پیش بیاید و آن را رفع نکنید، این شک و تردید روی رفتار شما تأثیر می‌گذارد.
- ۱۴- مغلوب نشوید: چیز دیگری را انتخاب کنید. شما با یک تجربه ناموفق مغلوب نمی‌شوید، به این فکر کنید که آیا هیچکس قبل از موفقیت شکست نخورده است؟ تنها چیزی که احتیاج دارید یک راه متفاوت است.
- ۱۵- عذر تراشی نکنید: شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود، این است که من ذاتاً این‌طور هستم یا من این‌طور بزرگ شده‌ام، خیر، عذر شما پذیرفته نیست.

۱۶- مهارت‌های ارتباطی خود را گسترش دهید: در واقع خود باوری و افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس ریشه در ارتباط با دیگران دارد. داشتن ارتباط اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا واقعیت‌هایی را در مورد خود بدانند. این افراد می‌آموزند که درون اجتماع برخی از افراد توانایی‌های بیشتر از آن‌ها و برخی دیگر توانایی‌های کمتر از آن‌ها دارند و در واقع آن‌ها می‌آموزند که کم‌توان‌ترین افراد جامعه در همه ویژگی‌ها نیستند.

۱۷- در اجتماع بودن را تمرین کنید: به فعالیت‌هایی ملحق گردید که همواره در ارتباط با دیگران باشید، مانند: باشگاه، کلاس‌های ورزشی، حلقه‌های صالحین و تبلیغ‌های گروهی. در این محیط‌ها همواره باید اجتماعی بوده و با مردم معاشرت کنید. پس از مدتی خواهید دید ارتباط با دیگران برایتان عادی و راحت می‌شود.

۱۸- از طرد شدن نهراسید: یکی از عامل‌های اصلی در اعتماد به نفس پایین، ترس از عدم پذیرش (طرد شدن) است. آنچه را که فکر می‌کنید درست است انجام دهید. به یاد داشته باشید این انتظار اشتباهی است که بخواهیم همیشه مورد پذیرش و تأیید دیگران باشیم.

۱۹- نگرش مثبت داشته باشید: سعی کنید به موفقیت‌ها و نکات قدرت خود فکر کنید. ترفند کار در این است که خود آگاه (تمرکز حواس به خود) نباشید. اعتماد به نفس پایین، تردید و دودلی هنگامی رخ می‌دهد که شما به عیوب و نقایص خود فکر می‌کنید. در عوض افکارتان را سراسر به شخصی که در حال گفت‌وگو هستید متمرکز گردانید. هم شما اضطراب خود را از خاطر خواهید برد و هم اینکه طرف مقابل از توجه شما خرسند و مشعوف خواهد شد.

۲۰- توقعات خود را کاهش دهید: همیشه عالی بودن غیر ممکن است افرادی که می‌خواهند همیشه عالی باشند هیچ‌کاری را انجام نمی‌دهند.

قطعا این موارد تنها موارد موجود نیستند و آنچه باید مورد توجه باشد این است که هر فردی با توجه به شرایط شخصی خودش، راهکارهای خاص خود را برای افزایش اعتماد به نفسش دارد که این شرایط و راه حل‌های ویژه باید توسط کارشناس و مشاوران بررسی گردیده و بیان گردد. اما تمرین کردن برای جذب صفت جدید در آدمی مورد انتظار است و شما می‌توانید با توجه به موارد مذکور تمرین کنید تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

در قسمت‌های بعدی این مقاله، راهکارهای عملی بیان شده توسط کارشناسان مسیر طلبه را بیان می‌کنیم و همچنین به بیان تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس و تعریف آنها پرداخته و راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در برابر دیگران و علائم کمبود اعتماد به نفس را ذکر کرده و در انتها جملاتی که اعتماد به نفس دهنده هستند را لیست خواهیم کرد.