

گاهی خودتان را ببینید



شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بخواهید خودتان را از دیدگاه دیگران بشناسید. اگر دیگران نظر خوبی درباره شما نداشته باشند احساس بدی به شما دست می دهد و به اصطلاح اعتماد به نفستان کم می شود. برعکس اگر از شما تعریف شود دلتان می خواهد بال درآورد و پرواز کنید. ولی به این نکته توجه کنید که شناختی که ما از خودمان داریم در نگرشی که دیگران نسبت به ما دارند بسیار موثر است. ما هر طوری که درباره خودمان فکر می کنیم دیگران هم همانطور درباره ما فکر می کنند.



اعتماد به نفس یعنی اینکه به توانایی های خود ایمان داشته باشید و قبول کنید که می توانید از عهده کارها بر بیایید. برای خود ارزش قائل شوید و به خود احترام بگذارید.





هیچ وقت به خودتان نگوئید که اعتماد به نفس ندارید یعنی به اصطلاح خودگویی منفی نکنید. حتی زمانی که همچین فکری به ذهنتان هجوم می آورد، با صدای بلند به خود بگوئید من می توانم؛ من اعتماد به نفس خوبی دارم.

اگر قرار باشد فکر کنید که اعتماد به نفس ندارید، آیا می توانید از دیگران انتظار داشته باشید که شما را به عنوان یک فرد با اعتماد به نفس بالا بشناسند؟!





دلایل اعتماد به نفس پایین

برخی از افراد همواره جملات منفی درباره خود می گویند مانند من نمی توانم، من قدرت تصمیم گیری ندارم، هرکاری کنم باز موفق نمی شوم و جملاتی از این قبیل. یا زمانی که دچار خطا می شوند مرتبا خود را سرزنش می کنند. این عوامل باعث کاهش اعتماد به نفس شان می شود. همچنین برخی افراد در هر تصمیم گیری به دیگران وابسته هستند و بدون تایید دیگران نمی توانند تصمیم بگیرند و یا جرات نه گفتن ندارند. این عوامل باعث می شود که اعتماد به نفس شان کاهش یابد.



چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش بدهید



بزرگ نکردن
مشکلات

آموختن
مهارت نه
گفتن

نشستن در
ردیف جلوی
کلاس

فکر کردن به
نقاط مثبت و
داشته هایتان

تعیین اهداف
کوچک و
دستیابی به
آنها

نگاه کردن به
خود در آینه
و تعریف از
خود

ساختن
تصویر ذهنی
مثبت از خود
و خوب

مرتب و خوب
لباس
پوشیدن

صحبت کردن
و اظهار نظر
در جمع





سخن آخر

داشتن اعتماد به نفس در کسب موفقیت به خصوص در زمینه تحصیل بسیار موثر است. برخی از افراد به دلایل مختلف دارای اعتماد به نفس پایین می باشند و علیرغم توانایی بالا، به موفقیت و پیشرفت چندانی دست نمی یابند. با استفاده از روش های مختلف می توانید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و در نتیجه موفق تر عمل کنید.

