

## درس اول : مفاهیم پایه

### اعتماد به نفس چیست؟

خیلی مشکل است اعتماد به نفس یا خودباوری را تعریف کرد. اعتماد به نفس خیلی بیشتر از احساس خود درمود خودداشتن است، اگر به کارهایتان افتخار کنید یا وقتی در آینه نگاه می کنید از خودتان خوشتان بیاید ، اون هم اعتماد به نفس نیست. خودباوری یا اعتماد به نفس به این ربط دارد که ما چطور در مورد خودمان و ارزشی که داریم قضاوت می کنیم.

ما همیشه متمایلیم که خودمان را دست کم بگیریم، فکر می کنیم اونطوری که به نظر می آئیم درجه اعتماد به نفس ما را مشخص می کند، درحالیکه حقیقت امر چیزی دیگر است. این اعتماد به نفس و خودباوری ما است توانایی دیدن خود به عنوان موجودی ارزشمند \_ که عکس العمل ما را وقتی در آینه نگاه می کنیم مشخص می کند.

### تأثیر عدم اعتماد به نفس یا اعتماد به نفس پایین.

وقتی اعتماد از بین رفت و اعتماد ه نفسم را از دست دادم ، دیگه تو کلاس یا در جمع یا حیاط مدرسه صحبت نمی کردم . ساعت نهار دیگه به رستوران نمی رفتم و هیچ وقت دیگه به کافه تریا هم پا نگذاشتم و این فکر که بعضی موقع ها باید بروم و جلوی کلاس صحبت کنم منو مریض می کرد. دیگه حتی لبخند هم نمی زدم.

از اونجایی که متقاعد شده بودم ارزشی ندارم، در تمام امتحاناتم دچار استرس بودم و این درحالی بود که نمراتم مدام درحدود ۹۰ تا ۱۰۰ می چرخید. تمام زندگیم متمرکز این بود که تا اونجایی که می توانم نامرئی باشم. فکر می کردم که اگر وجود منو نادیده بگیرند ، دیگه من آسیبی نخواهم دید. این وضعیت ادامه داشت و من نیاز به راهی داشتم تا از آن موقعیت فرار کنم . فکر نمی کردم چیزی بتواند به من کمک کند. چون خودم را به عنوان مشکل می دیدم. خیلی جدی به خودکشی فکر می کردم و دنبال خیالات نبودم که من را آرام کنه . به طرز وحشتناکی برای خودکشی مصمم بودم و این تجربه من چیزی مشترک است.

### عدم اعتماد به نفس و افسردگی

فقدان حس خودباوری الزاما " منجر به افسردگی نمی شود. اما تحقیقات نشان داده اند که این دوتا اغلب باهم هستند . درواقع ( WHO ) سازمان بهداشت جهانی در توصیف افسردگی از عدم اعتماد به نفس صحبت می کند.

نداشتن اعتماد به نفس شما را تبدیل به بدترین دشمن خودتان می کند. این فکرها که اگر من خوشگلتر بودم ، اگر ورزشکار خوبی بودم، اگر بامزه و محبوب بودم ، اگر آنقدر قوی بودم که بتوانم آن را تعمیر کنم ، همه چیزهای دیگر را از بین می برد. حتی وقتی از ما تعریف می کنند اون صداهایی که درون مغزمان هست اون تعریف و تمجیدرو نادیده می گیره و اونو کم اهمیت جلوه میده. مثل جولیا رابرتز که در فیلم "زن زیبا" می گه باورکردن چیزهای بد ساده تر است. بیماری افسردگی اغلب یک چیز درونی است و گاهی اوقات این بیماری به دلایل مختلف نادیده گرفته می شود.

۱. از جمله اینکه منشاء هورمونی دارد یا قسمتی از فرایند رشد است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) متوجه این موضوع شده که کمتر از ۲۵٪ افرادی که افسردگی دارند توجه و مراقبت لازم را دریافت می کنند.

۲. واقعاً مهم است که به عدم اعتماد به نفس و حس خود کم بینی توجه شود. مخصوصاً در بین جوانان که خودکشی یکی از ۳ عامل مهم در مرگ آنان است.

۳. حتی به عنوان اشخاص بالغ نیز عدم اعتماد به نفس و خودکم بینی میتواند بر روند کار ما تاثیر بگذارد. میتواند ما را در زندگی تبدیل به شریکی بی میل و علاقه و پدری بیفایده بنماید. عدم اعتماد به نفس بر همه جنبه های زندگی یک شخص تاثیر میگذارد و باعث نابودی میشود.

### وقتی شما دیگر از خودتان خوشتان نمی آید، دنیا تبدیل به مکان ترسناکی میگردد.

حالا امید داشتیم. وقتی بچه بودم در مورد خدا چیزهایی شنیده بودم، تلاش برای ماندن همه چیز را در زندگی من نبود کرده بود، و مدتها بود که من خدا را فراموش کرده بودم. اما خدا مرا فراموش نکرده بود. در سال ۲ دانشگاه، به آیه ای در کتابمقدس برخوردم که یکی از آیات دلخواه من است. اشعیا ۴۱: ۹ و ۱۰ اینچنین میگوید: ۹ که تو را از اقصای زمین گرفته، تو را از کرانه هایش خوانده ام و به تو گفته ام تو بنده من هستی، تو را برگزیدم و ترک ننمودم، ۱۰ مترس زیرا که من با تو هستم و مشوئش مشو زیرا من خدای تو هستم! تو را تقویت خواهم نمود و البته تو را معاونت خواهم داد و تو را به دست راست عدالت خود دستگیری خواهم کرد.

من کیستم؟ اگر نسبت به خودتان احساس خوبی نداشته باشید، این سوال، بسیار وحشتناک است. اما حالا من یک جواب دارم. من زنی هستم که خدا دوستم دارد. شما نیز میتوانید همین را تکرار کنید. شما برای خدا مهم هستید. خدا شما را آنقدر دوست داشت که پسر خود را برای شما فدا کرد. میتوانید همین الان از طریق دعا به او ایمان آورید. دعا به سادگی یعنی صحبت با خدا. خدا قلب شما را میشناسد و زیاد نگران کلمات شما نیست. زیرا او قلب شما را میخواهد نه زبانتان را.

### اعتماد به نفس خود را باز یابید

خیلی شگفت انگیز است که وقتی ما چیزی را چند بار می شنویم اون را به عنوان واقعیت قبول می کنیم. آیا این مسئله تا بحال برای شما اتفاق افتاده؟

جرات می کنید و موهائیتان را حسابی کوتاه می کنید، خیلی زیبا شده اید، روز بعد خانه را به مقصد محل کار ترک می کنید. احساس خیلی خوبی دارید و با خودتان می گوئید که من خیلی خوشحالم که این کار را کردم. خیلی خوشم می آید، به نظر خودم خوشگل شدم! وارد محل کارتان می شوید و در آسانسور قدم می گذارید. یکی از همکارانتان خیلی بی تفاوت و بی توجه به شما نگاه می کند و بهتون می گه: آه، موهایت را کوتاه کردی، چی شد که این کار را کردی؟ دستهایتان را به طرف موهائیتان می برید و حاضرید هرچه دارید بدهید تا یک کلاه بدست بیاورید. احساس وحشتناکی دارید. چرا این کار را کردید؟ چرا رفتی و موهایت را کوتاه کردی؟ اعتماد به نفس مسئله ای است که اکثر خانومها با هاش درگیر هستند. البته این روزها با وجود مانکنهای بسیار لاغر و توقعاتی که از مادرها به عنوان سوپرمن می رود این مسئله جای تعجب ندارد. نکته ای که باعث تعجب است این است که چقدر ما حرفهای مردم را سریع باور می کنیم، و اعتمادمان را به خودمان به سرعت از دست می دهیم. برای من این مسئله در دوران مدرسه شروع شد، چون ۴ تا ۵ پسر بودند که هر روز به من می گفتند که من احمق و زشت هستم و من حرف آنها را باور می کردم.

این مهم نبود که من از خانه ای آمده بودم که هر دوی والدینم هنوز همدیگر را دوست داشتند و آن خانه منبعی از عشق و تشویق بود. نمره هایم عالی بود و دوست بسیار خوبی داشتم که تا کلاس سوم هم با من بود. این هم برایم مهم نبود، به من می گفتند که هیچ ارزشی ندارم و من با تمام قلبم اونها را باور می کرده بودم. اعتماد به نفسم خیلی کم بود و تقریباً "داشت منو می کشت".

## درس دوم : راهکارهایی برای کسب اعتماد به نفس

۱. اعتماد به نفس تزلزل ناپذیر نتیجه ایمان تزلزل ناپذیر به ارزشهایتان است.
۲. خوشبختی و اعتماد به نفس هنگامی به طور طبیعی ایجاد می شود که شما احساس کنید در حال تبدیل شدن به بهترین انسانی هستید که می توانید باشید.
۳. اگر به ندای درون خود گوش فرا دهید و از فطرت خود پیروی کنید احتمال این که بار دیگر مرتکب اشتباه شوید بسیار کم خواهد شد .
۴. اعتماد به نفس هنگامی به طور طبیعی ایجاد می شود که زندگی بیرونی و درونی شما با یکدیگر هماهنگ باشد.
۵. پایبندی به یک هدف و احساس تعهد نسبت به آن در شما اعتماد به نفس ایجاد می کند.
۶. برای داشتن اعتماد به نفس بالا باید در زندگی خود به ارزش های والا پایبند باشید نه ارزش های حقیر.
۷. هر فعالیتی در جهت بالا بردن انضباط فردی اعتماد و اطمینان شما را نسبت به خودتان و توانایی هایتان افزایش می دهد.
۸. ایستادگی در برابر سختی ها ، در شما اعتماد به نفس ایجاد می کند و توانایی مقاومت شما را نیز افزایش می دهد.
۹. پشتکار یعنی داشتن انضباط فردی در انجام کارها.
۱۰. هر تلاشی در جهت افزایش انضباط فردی و پشتکار موجب افزایش عزت نفس، احترام به خود و احساس غرور نسبت به خود می شود.
۱۱. تلاش و مبارزه با مشکلات کوچک تر به شما توانایی مبارزه با مشکلات بزرگتر را می دهد و دست آوردهای عظیم تری را نصیب شما می کند.
۱۲. انسان هایی که اعتماد به نفس دارند همواره در تمام زمینه های زندگی برای خود هدف های بزرگی مشخص می کنند.
۱۳. داشتن هدف های بزرگ ، اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد و نیز اطمینان شما را در مورد دست یافتن به هدف ها بالا می برد.
۱۴. بر روی کاغذ آوردن هدف ها موجب می شود تا اعتماد و اطمینان شما نسبت به دست یافتنی بودن آنها افزایش پیدا کند.
۱۵. اعتماد به نفس یک نگرش است و نگرش ها از واقعیت ها مهمترند.

## درس سوم : معجزه اعتماد به نفس

۱. هنگامی که برای اولین بار با کسی ملاقات می کنید در چشم هایش نگاه کنید ، نامتان را به وضوح بگویید و محکم با او دست بدهید.
۲. طریقه بر زبان آوردن نامتان هنگام معرفی خود به دیگران معیاری است برای سنجش این که چقدر خودتان را دوست دارید و به خود احترام می گذارید.
۳. هر کجا که می روید پیش فرضتان این باشد که موفق می شوید و انتظار داشته باشید که مورد محبت و توجه دیگران قرار گیرید.
۴. شما بزرگ ترین معجزه طبیعت هستید و هرگز نه در گذشته و نه در آینده نظیر شما نبوده و نخواهد بود.
۵. لازم نیست که کسی غیر از خودتان باشید. فقط کافی است از کسی که قبلاً بوده اید بهتر باشید.
۶. زندگی را با واژه های خودتان تعریف کنید و همیشه مثل بهترین کسی که می توانید باشید زندگی کنید.
۷. هیچ مشکلی وجود ندارد که شما قادر به حل آن نباشید، هیچ مانعی وجود ندارد که شما قادر به از میان برداشتن آن نباشید و هیچ هدفی وجود ندارد که شما قادر به رسیدن به آن نباشید.
۸. هر کاری را که دیگری انجام داده باشد شما هم به احتمال زیاد می توانید انجام دهید به شرط آن که شدیداً طالب آن باشید.
۹. هیچ کس بهتر از شما نیست. فقط بعضی از افراد در زمینه های بخصوصی بهتر از شما پرورش یافته اند و دانش بیشتری کسب کرده اند.
۱۰. اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، باید آن را شروع کنید ، حتی اگر در اوایل کار نتوانید آن را به خوبی انجام دهید.
۱۱. اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد باید آن را با تمام وجود دنبال کرد.
۱۲. برای رسیدن به هدفی که برای خود تعیین کرده اید می توانید هر چه را که لازم است یاد بگیرید.
۱۳. ذهن شما مثل ماهیچه عمل می کند. هر چه بیشتر آن را به کار گیرید قوی تر می شود.
۱۴. یکی از راه های پرورش اعتماد به نفس این است که حتی وقتی می توان محتاطانه عمل کرد ، شجاعانه و با اعتماد به نفس عمل کنید.
۱۵. انسان هایی که اعتماد به نفس دارند ابتدا فکر می کنند، تصمیم می گیرند و سپس عمل می کنند.

## درس چهارم : اعتماد به نفس کلید موفقیت

۱. اعتماد به نفس اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ است.
۲. شما می توانید از عهده هر کاری برآیید به شرط آن که شدیداً خواستار آن باشید.
۳. مردم عادی امید و آرزو دارند ؛ افراد متکی به نفس ، هدف و برنامه.
۴. عدم توانایی یا نداشتن شرایط مناسب نیست که مانع پیشرفت شماست ؛ مانع واقعی نداشتن اعتماد به نفس است.
۵. شما هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید جز محدودیت هایی که خودتان در ذهنتان ایجاد می کنید.
۶. اعتماد به نفس یک عادت است . برای پرورش آن باید طوری عمل کنید که گویی اعتماد به نفسی را که خواستار آن هستید دارید.
۷. رؤیاهای بزرگ داشته باشید. فقط رؤیاهای بزرگ می توانند روحیه و ذهن شما را فعال نگه دارند.
۸. کلید اعتماد به نفس این است که ابتدا تصمیم بگیرید چه می خواهید و سپس برای رسیدن به خواسته خود طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد.
۹. در درون جسارت ، نبوغ و قدرت سحرآمیزی نهفته است.
۱۰. واقع نگر باشید و آینده ایده آل خود را با تمام جزئیات آن مجسم کنید.
۱۱. آینده متعلق به کسانی است که خواستار آن هستند . از همین امروز تصمیم بگیرید هر چه را در زندگی آرزو دارید طلب کنید.
۱۲. شما همیشه در این که چه کاری را بیشتر، چه کاری را کمتر و چه کاری را اصلاً انجام ندهید آزاد هستید.
۱۳. انسان هایی که اعتماد به نفس دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند. فقط خودشان را با بهترین کسی که می توانند باشند مقایسه می کنند.
۱۴. در هر بخشی از زندگی به عالی بودن فکر کنید و هرگز برای دستیابی به آن از هیچ تلاشی کوتاهی نکنید.
۱۵. هر کاری را که دوست دارید ، انجام دهید و با تمام وجود برای بهتر بودن در آن کار تلاش کنید.

## درس پنجم : ۷ روش افزایش اعتماد به نفس

اگر احساس بدی نسبت به خود دارید، ۷ روش زیر به شما کمک می کند اعتماد به نفس تان را افزایش دهید.

۱. زمانی که برای اولین بار کاری را انجام دادید به یاد آورید. یادگیری هر کار جدیدی عصبانیت، ناباوری و منشا روانی زیادی را به دنبال دارد که برای یادگیری ضروری است. بار دیگر که اعتماد به نفس تان را از دست دادید، به خود اطمینان دهید که این امر طبیعی است و شما کار جدیدی را می آموزید.

۲. کارهای معوقه را انجام دهید. هر کاری را که مستلزم تصمیم گیری است انجام دهید، برای مثال تلفن کردن به دوست، نظافت منزل، تعمیر ماشین.

۳. کاری را که مهارت دارید، انجام دهید. هر کاری که بر آن تسلط دارید انجام دهید برای مثال یکی، دو حرکت موزون، آشپزی، نقاشی، کوهنوردی، در صورت امکان، کاری که مستلزم دقت و توجه است و شما را از فکر کردن به موارد دیگر باز می دارد انجام دهید. بدین ترتیب احساس لیاقت و شایستگی و موفقیت می کنید که مهم ترین پادزهر اعتماد به نفس کم است.

حداقل هفته ای یک بار آن را انجام دهید تا سالم تر و شادتر باشید.

۴. به خودتان کم تر فکر کنید، شاید این امر به نظرتان عجیب باشد، اما توجه زیاد به خود اعتماد به نفس را کاهش می دهد. کاری را انجام دهید که توجه شما را به خود جلب کند و باعث شود احساس بهتری داشته باشید.

۵. آرام سازی، اگر اعتماد به نفس ندارید، ناراحت و عصبی هستید، ابتدا فکر کردن را کنار بگذارید، سپس بکوشید با ورزش، آرام سازی، نماز و نیایش به آرامش برسید.

۶. کارهایی را که به خوبی انجام داده اید به یاد آورید، شاید انجام این امر در ابتدا مشکل باشد. ولی پس از مدتی با به یاد آوردن موفقیت کوچک اعتماد به نفس تان افزایش می یابد. شاید بگویید "من هرگز موفق نشده ام یا کار مهمی انجام نداده ام." نیازی نیست قله اورست را فتح کنید. انجام رویدادهای روزمره نیز نوعی موفقیت است. برای مثال گرفتن گواهینامه (با وجود اضطراب)، قبول شدن در امتحان (با درس خواندن زیاد) عضویت در تیم ورزشی، لاغر شدن، پس انداز کردن برای خرید دوچرخه، کمک به دیگران و صدقه دادن.

۷. به خود اطمینان دهید که شما هم می توانید اشتباه کنید، اگر احساس بدی نسبت به خود دارید، به خود تذکر دهید که شما هم می توانید اشتباه کنید. احساسات تان بر افکار و رفتار شما تأثیر می گذارد، وقتی احساس بدی نسبت به خود دارید، فقط خاطرات بد را به یاد می آورید و نسبت به خود بدبین می شوید. همیشه به خود یادآور شوید که شما هم می توانید اشتباه کنید.

## درس ششم : جوان و اعتماد به نفس

در روی امواج تیره ،

خورشید را به چنگ بیاورید ! ننالید

زندگی دریایی پر طوفانی است که در هر جایی ممکن است با امواج آن روبرو شد.

امواج را بشکافید و عبور کنید .

ویلر

زمانی که در یکی از جلسات بحث و انتقاد جوان از حصار سؤال شده که « اعتماد به نفس » چیست ؟ این پاسخها ارائه گردید : شکست ناپذیر بودن ، آلوده نکردن نفس به گناه ، قناعت ، خودشناسی ، درک منزلت معنوی، خودباوری، اظهار رضایت در حضور جمع، توانایی ابراز وجود و مطرح نمودن شخصیت به صورت متعادل . عبارت اخیر، شاید تصویر کاملتر و دقیقتری بتواند از مفهوم « اعتماد به نفس » جوان ارائه دهد. بررسی مناسباتی که اعتماد به نفس با سایر ویژگیهای شخصیتی دارد، و معرفی آنها به نسل جوان، می تواند در ایجاد جاذبه بیشتر برای دستیابی به این پدیده مؤثر واقع شود. و جایگاه واقعی و ارزش راستین اعتماد به نفس را به خوبی ترسیم نماید. شمه‌ای از تأثیرات اعتماد به نفس عبارتند از :

۱. اعتماد به نفس، موجب ثبات شخصیت و پایداری جوان در قبال دشواریها تنگناهای زندگی می شود.
۲. جوانان معتمد به نفس، در جلب اعتماد دیگران به خویشان ، موفق تر از دیگران عمل می کنند. زیرا رفتار این عده از جوانان، به گونه‌ای آکنده از اطمینان، آرامش و تدبیر است که نظر موافق دیگران را جلب می نماید.
۳. برخوردارای از خصیصه « اعتماد به نفس » زمینه بروز خلاقیتها و ظرفیتهای درونی نسل جوان را فراهم می نماید، زیرا تواناییهای ذاتی در شرایطی به ظهور می رسند که فرد اولین گام را در این راه که همان خودباوری است. بردارد و در نتیجه هم نسل جوان به خود شکوفایی دست می یابند و هم بر مجموع دستاوردهای علمی و پژوهشی جهان معاصر می افزایند.
۴. تفهیم اعتماد جوانان به دیگران، نیز از جمله موارد ارزشمندی است که در پر تو اعتماد به نفس این نسل تحقق می یابد. علت آن را باید در خوشبینی و مثبت نگری این عده از جوانان، جستجو نمود. آنان که به دیگران اعتماد می کنند، برای روابط سالم و منطقی خود با افراد، نقطه شروع خوبی یافته اند و دیگران را بر می انگیزند تا متقابلاً حس اعتماد خود را به جوانان اثبات نمایند.

### شیوه های ایجاد و تقویت اعتماد به نفس

۱. نکته مهمی که باید به جوانان تفهیم نمود، این است که اعتماد به نفس ، پدیده‌ای اکتسابی است نه ذاتی. لذا هر جوانی که خود را در این مورد ضعیف و ناتوان می یابد، می تواند با استفاده از روشهای علمی و با روحیه امیدواری برای تغییر شخصیت خود، طرحی نو در افکند.
۲. شناخت تواناییهای نسبی، راه را برای پرورش آنها باز می کند اطرافیان جوان می توانند او را از حیث قابلیت‌های اطمینان بخشند تا به مرور زمان، وی بتواند با کفایت‌های شخصی اش رابطه منطقی برقرار نماید.
۳. بهره گیری جوانان از روش « تلقین درمانی » او را برای غلبه بر ضعفهای وجودش یاری می دهد. ضروری است به هنگام خطور افکار منفی، فرد بلا فاصله اندیشه مثبتی را درباره خویش مشخص نموده و آن را به ذهن خود تلقین کند.
۴. قرار گرفتن جوانان در موقعیتهای جدی و نسبتاً دشوار به مراتب آنها را بیش از گریز از موقعیت به مرزهای اعتماد به نفس نزدیک می کند. باید به جوانان بفهماند که به جای فرار از مسأله باید راه روبرو شدن و حل مسأله را جستجو کرد تا حاصل آن موفقیت و رشد عزت نفس باشد.



۵. دانش افزایی عمومی و فراگیری مهارت‌های زندگی، روش مطمئن دیگری در کسب اعتماد به نفس و تقویت آن، محسوب می‌شود، جوانان هرچقدر بیشتر در مورد زندگیشان بدانند، بهتر می‌توانند، با مشکلات آن روبرو شوند.

۶. مطالعه زندگینامه بزرگان و اندیشمندان و نام آوران عرصه‌های علم و اندیشه و ادب و هنر، از دو جهت می‌تواند برای جوانان، سودمند واقع شوند. از یک سوی، راه و روشی را به آنان می‌نمایاند که دیگران رفتند و به مقصود رسیدند و از سوی دیگر چون زندگی مشاهیر و نخبگان، آکنده از سختی و مشحون از درد و رنج بوده است، جوان و قشرهای ضعیف و متوسط جامعه را برای نیل به موفقیت، ترغیب می‌کند.

۷. از بین بردن فضای غیر اخلاقی عیب جویی و تمسخر دیگران که در نزد برخی از افراد مشاهده می‌شود، راه پرورش اعتماد به نفس نسل جوان را هموار می‌کند.

۸. نیروی توکل به خدا و ایمان عمیق مذهبی، جوانان را برای کنار آمدن با مشکلاتشان و تحمل شدائد، تقویت می‌کند آنها احساس می‌کنند، دیگر تنها نیستند، بلکه قادر ازی در کنار آنان حضور دارد.

## درس هفتم : فرمول اعتماد به نفس برای خانم ها

ما با این اسلحه به دنیا نمی آییم بلکه باید خود درصدد دستیابی به آن باشیم. هر کسی همیشه این سلاح را در دست ندارد و تنها با صحبت کردن نمی توان آن را به دست آورد. بله از «اعتماد به نفس» صحبت می کنیم ما خانم ها برای افزایش اعتماد به نفس در وجودمان با دشواری خاصی روبرو هستیم. اولین دلیل این دشواری این است که ما خانم ها به صورتی غریزی بیشتر از آنکه به خود توجه کنیم، بر مسایل اطرافیان متمرکز می شویم و طبیعی است که زمان کمتری برای پیشرفت و ارتقاء اعتماد به نفس در وجود خود می یابیم. دلیل دیگر این که دختران حتی از ابتدای تاریخ، بیش از آنکه به داشتن جسارت و اعتماد به نفس تشویق شوند. به بی ارادگی و انفعال ترغیب می شده اند.

اما همه روزه هنگامی که تلویزیون را روشن می کنیم و یا شروع به خواندن روزنامه می کنیم. با حجم وسیعی از اطلاعات و اخبار در مورد خانم های موفق و با اعتماد به نفس بالا برخورد می کنیم. چگونه این خانم ها به خودباوری رسیده اند؟ چطور آنها با وجود همه سختی ها و مشکلات موجود، به سعی و تلاش خود ادامه داده اند؟

### اگر از آنها در مورد اعتماد به نفس شان پرسید، حتماً چنین فرمولی به شما ارایه می دهند :

مسئولیتی را بر عهده بگیرید، این نکته اولین و مهمترین جزء فرمول اعتماد به نفس است شما و تنها خود شما می توانید در زندگی خود تحولی به وجود آورید.

اگر منتظرید که موقعیت خوبی به شما پیشنهاد شود. لازم است زمان زیادی را صبر کنید. این نکته را بدانید مسیری که شما را به قله اعتماد به نفس می رساند همان جاده ای است که خود قدم در آن نهاده اید و مطمئناً شخص دیگری نمی تواند شما را به قله برساند .

تجربه های جدیدی را در زندگی امتحان کنید. هر چیز جدید و نوینی را امتحان کنید در کلاسی که در زمینه آن آشنایی چندانی ندارید، شرکت کنید.

امتحان و آزمایش توانایی ها و قابلیت ها در حیطه ای جدید، راهی شگفت انگیز برای آموختن اعتماد و اتکا بر خویش است .

ابتدا طرح یک عمل را بریزید و سپس آن را به انجام رسانید. یک زمینه خاص برای پیشرفت شخصی و حرفه ای خود انتخاب کنید و از قبل اقداماتی را که برای دستیابی به آن لازم است، مرحله بندی کنید و برای هر مرحله زمان خاصی را در نظر بگیرید. اکنون وقت آن رسیده است که هر مرحله ای را براساس طرحی که از قبل پیش بینی شده ، بدون هیچ عذر و بهانه ای به پایان برسانید.

هر قدم کوچکی در انجام این مراحل، گام بزرگی است به سوی اعتماد به نفس شما!

در انجام کارهایتان پافشاری کنید، زمانی که در میدان چالشی جدید قرار می گیرید مقاومت به خرج دهید. اعتماد به نفس واقعی از این اعتماد ناشی می شود که شما می توانید با اتکا بر توان خویش و بدون در نظر گرفتن نتیجه کار با سعی و تلاش عملی را انجام دهید و با جسارت تمام آن را به پایان رسانید.

اگر زمانی که اعتماد به نفس انجام کاری را دارید، مسئولیت انجام آن عمل را به تعویق بیندازید، هرگز آن را انجام نخواهید داد؛ اما در حیطه علم روان شناسی، به این نتیجه رسیده ایم که تغییر رفتار سبب ایجاد تغییراتی در احساسات انسان می شود. بنابراین اگر عهده دار انجام کاری می شوید و آن را با اعتماد به نفس صوری و ظاهری انجام می دهید، مطمئن باشید احساس اعتماد به نفس واقعی در درونتان ریشه می دواند.

از انسان های موفق کمک بخواهید، آیا شخص قابل اعتمادی را می شناسید که بتواند یکی پس از دیگری مسئولیت کارهای جدید و همراه با ریسک را عهده دار شود؟ ببینید که او چگونه این کار را انجام می دهد! به خود جرئت دهید و با این گونه افراد ملاقات کنید و دریابید که چگونه آنها مسئولیت های خطیر را برعهده می گیرند.

انسان های مطمئن به خود از کمک کردن به افراد خوشحال می شوند و از این طریق تلاش ها و تشویق هایی را که سبب شده امروز به چنین موقعیتی برسند تداعی می کنند.

اگر فکر می کنید به ورزشکاری موفق غبطه می خورید و یا اگر در مورد زنی که در شصت سالگی به دانشگاه پزشکی راه یافته است در روزنامه مطلبی خوانده اید و آهی آرزومندانه کشیده اید، بدانید که همین جا و همین حالا فرمول اعتماد به نفس را در دست دارید.

## درس هشتم: چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببریم

در آغاز زندگی، کودک امنیت و آرامش را از طریق خانواده، والدین و سرپرستان خود دریافت می کند. و از این طریق اضطرابش کاهش می یابد ولی در گذر زندگی تعاملات مختلف با خانواده، مدرسه، همسالان و محیط اجتماعی که در آن زندگی می کند شناخت او از خود و نگرشی که نسبت به خود دارد را شکل می دهد. و در اصل این صحبت ها که به صورت نوارهای اطلاعاتی در حافظه اش نقش بسته است، سازنده شخصیت فردی اوست.

واقعیت آن است که ما انسان ها دارای ضعف هایی هستیم؛ به همین دلیل به سادگی نمی توانیم آنچه را دوست داریم انجام دهیم؛ پس چه خوب است نقاط ضعف و قوت خود را بشناسیم و اهداف خود را بر پایه آنها تعیین کنیم. احساس ما در دستیابی به اهداف جسممان خیلی مهم است.

افراد و مشاغل و موفقیت هایی را که موجب بروز احساس بی کفایتی در شما می شوند تحمل نکنید اگر می توانید آنها یا خودتان را به گونه ای تغییر دهید تا احساس ارزشمندی بیشتری بنمائید.

آنچه را آغاز کرده اید، بدون توجه به حد موفقیت تان به پایان برسانید. گام های کوچک و استوار امروز، پایه گذار فردای روشن شماست.

یکی از مهمترین روش هایی که به شما کمک می کند تا آنچه را که شروع کرده اید به پایان برسانید این است که آن را به کارهایی با اندازه های مورد نیاز، تجزیه و کوچک کنید تا از انجام آن فرار نکنید.

خیلی از ما با این عقیده شستشوی مغزی شده ایم که اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد پس ارزش خوب انجام دادن هم دارد و به غلط این طور تفسیر می کنیم «اگر نمی توانید کاری را درست انجام دهید، پس هرگز آن را انجام ندهید» اگر خدای ناکرده اعمال خود را براساس این گفتار عامیانه قرار دهیم تقریباً هیچ کاری را نمی توانیم انجام دهیم اگر ما به اعمالی که انجام می دهیم قدری توجه کنیم متوجه می شویم که همه ما در هنگام یادگیری کارهایی که انجام می دهیم اشتباه می کنیم.

تحقیقات روان شناسی بارها و بارها نشان داده است، همانقدر که خود تقویت گر مثبت می تواند رفتار را نیرومند سازد، گفتار منفی آن را تضعیف می کند. شما هرچقدر دارای انگیزه بیشتری باشید و سخت تر و طولانی تر کار کنید، کار را بهتر انجام خواهید داد و این امر اعتماد رفتاری را تغییر خواهد داد نه احساس برتری را.

هر وقت دیدید که ادامه کاری برایتان ممکن نیست و احساس غالب شما بر دست کشیدن و رها کردن کار است سریعاً کارها و اعمال موفق گذشته تان را مورد تقدیر و تشویق قرار دهید. در قبال کارهای درست به خود پاداش دهید و در قبال کارهای نادرست، خود را جریمه کنید. یکی از علل عمده از دست دادن انگیزه ادامه کار، افسردگی و بی حالی است. برای آنکه این حالت را در خود برطرف نمائید اول باید آن را بشناسید و علت آن را جستجو کنید.

از دیگر صفت هایی که برای موفقیت و کسب اعتماد به نفس بالا لازم است ریسک کردن است، افراد موفق در زمینه های مختلف برای ارتقاء خود به درجات بالا ، دست به ریسک زده اند. برای رسیدن به هدف دلخواه باید قدری ریسک کرد البته باید تمامی جوانب را در نظر گرفت و اکثر افراد در کار فقط به درجه ای از تبحر یا موفقیت قناعت می کنند.

باید بین درجه ای از تبحر تا درجه تبحر یافتن تفاوت قائل شد . متأسفانه افراد زیادی از ریسک کردن برای دستیابی به درجه تبحر خودداری کرده و فقط به رسیدن به درجه ای از تبحر اکتفا می کنند – شما برای آنکه به موفقیت بالا و هدف نهایی خود برسید باید قدری ریسک کنید. با اعتماد به نفس بالا کاری را شروع کنید و واقعاً ترس و واهمه به خود راه ندهید.

از مهمترین روش هایی که به شما کمک می کند تا آنچه را که شروع کرده اید به پایان برسانید این است که آن را به کارهایی با اندازه های مورد نیاز ، تجزیه و کوچک کنید تا از انجام آن فرار نکنید.

از تأیید نشدن نترسید . شاید بدون اغراق بتوان گفت که یکی از بزرگترین ترس های رایج در میان عامه مردم ترس از تأیید نشدن است همه ی ما می خواهیم که مورد تأیید دیگران قرار بگیریم و آنها ما را بپذیرند، که البته امری مطلوب است اما این که فکر کنیم برای تأیید گرفتن از آنها باید هر کاری که می خواهند انجام دهیم و آنگونه که می خواهند تفکر و رفتار کنیم فکری نادرست و نقص کامل قاطعیت و استقلال است.

از احساس گناه و تقصیر ، به شدت پرهیزید . بین گناهکار بودن و احساس گناه داشتن ، فرق قائل شوید. وقتی فکر می کنیم که گناهکار هستیم ، در واقع این حقیقت را می پذیریم که اشتباه کرده ایم و یا نادرست عمل کرده ایم . اما احساس گناه کردن بدین معنی است که فکر می کنیم افرادی بی ارزش ، پست و بی خاصیت و دوست نداشتنی هستیم چون ناشایست عمل کرده ایم به خاطر داشته باشید گاهی اوقات شکست و ناامیدی توفیق اجباری هستند چون به شما می گویند اهدافتان برای شما درست نبوده اند یا آن تلاش ، ارزش آن کار را نداشت و از یک شکست بزرگتر بعدی می توان اجتناب کرد.

افراد و مشاغل و موفقیت هایی را که موجب بروز احساس بی کفایتی در شما می شوند تحمل نکنید اگر می توانید آنها یا خودتان را به گونه ای تغییر دهید تا احساس ارزشمندی بیشتری بنمائید.

خلاصه کلام ، دلایل رفتارهای کنونی خود را در ابعاد جسمانی ، اجتماعی ، اقتصادی و سیاسی و موفقیت کنونی خودتان جستجو کنید و نه در کاستی های شخصیتی خودتان.

## درس نهم : چگونه اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم ؟

۱. تفکر مثبت داشته باشید. هر چه خوشبین تر باشید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.
۲. در زندگی هر چه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید بیشتر افراد و موقعیت هایی را که می توانند به شما کمک کنند تا به هدفهایتان برسید به سوی خود جذب خواهید کرد.
۳. برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر، مدام با خودتان تکرار کنید: " خوشبختم ، سالمم و حال خوشی دارم."
۴. تمرکز کامل بر روی هدف اصلی ، در شما احساس قدرت ، اراده و استقلال ایجاد می کند.
۵. تکلیفتان را با خودتان روشن کنید. این که دقیقاً بدانید چه می خواهید اعتماد به نفس شما را بی اندازه افزایش می دهد.
۶. تردیدها را کنار بگذارید. خود را کاملاً متعهد سازید که زندگی ای را آغاز کنید که برای آن ساخته شده اید.
۷. این که اعتقاداتتان چقدر عمیق است و تا چه حد به تعهدات خود پایبند هستید قدرت شخصیت شما را نشان می دهد.
۸. احساس اعتماد به نفس و داشتن اقتدار فردی ناشی از رویارویی با مشکلات و غلبه بر آنهاست.
۹. زیر بنای اعتماد به نفس در هر زمینه ای تهیه مقدمات و آمادگی است.
۱۰. در هر زمینه ای هر چه بیشتر یاد بگیرید و دانش خود را بالا ببرید اعتماد به نفستان نیز بیشتر می شود.
۱۱. تمرین و تکرار زیاد در هر زمینه ای برگ برنده را به دست شما می دهد.
۱۲. شما می توانید به گونه ای باشید، چیزهایی داشته باشید و از عهده کارهایی برآید که هرگز خواب آن را هم ندیده اید. این توانایی درست در همین لحظه در درون شما وجود دارد.
۱۳. ویژگی مشترک و منحصر به فرد زنان و مردانی که کارهای بزرگ انجام می دهند داشتن این احساس است که انجام کاری بزرگ جزئی از سرنوشتشان است.
۱۴. برتری حاصل از تسلط کامل در کار، زیربنای اعتماد به نفس و عزت نفس پایدار است.
۱۵. آنچه توانایی های بالقوه شما را در جهان خارج محدود می کند دو چیز است: باورهای شما و این که تا چه حد به توانایی خود در انجام کارها اطمینان دارید.

## درس دهم: نکته‌هایی درباره‌ی اعتماد به نفس

۱. همه چیز از شما شروع می‌شود. ارزش و احترام خود را بدانید و به وجود خود افتخار کنید.
۲. هر فردی جدا از ظاهر و موجودیت واقعی اش، از توانایی‌های بالقوه و استعدادهای نهانی فراوانی برخوردار است که با برخورداری از اعتماد به نفس می‌تواند آنها را بارور و شکوفا سازد.
۳. شما می‌توانید به انسانی کامل و واقعی تبدیل شوید، فقط باید به خود کمک کنید تا استعدادهای نهانی خود را از قوه به فعل در آورید.
۴. سعی نکنید پیوستگی شما به دیگران موجب تقلید کورکورانه شما از آنها بشود و استقلال و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید.
۵. انسان همان است که خود باور می‌کند.
۶. بزرگ‌ترین و حیاتی‌ترین ویژگی یک انسان، اعتماد به نفس است.
۷. از این نکته آگاه باشید که برخورداری از اعتماد به نفس، تمامی نقص‌های جسمانی را جبران می‌کند.
۸. سعادت و آسایش هر کس در اختیار خود اوست. از قبول مسئولیت نهراسید، پذیرش مسئولیت نشانه شخصیت شماست.
۹. اظهارنظرکردن و سخن گفتن در جمع مانند ویتامینی است که در ساختمان اعتماد به نفس شما نقش حیاتی ایفا می‌کند.
۱۰. بهترین دستور زندگی این است که انسان اعتماد به نفس داشته باشد و در پرتو سعی و جدیت به مقام و منزلتی برسد.
۱۱. تمام وعده و وعیدهای دنیا فریبی بیش نیست و بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشی و در پرتو سعی و مجاهدت خود به مقامی برسی.
۱۲. کسی که به خود اطمینان دارد به تعریف کسی احتیاج ندارد.
۱۳. هیچ چیز بیش از نیروی درونی و بیش از اعتماد به نفس، شخص را قوی و نیرومند نگه نمی‌دارد. وقتی که این قوت باطنی متزلزل شود، یک باره قوای بدنی شخص فرو می‌ریزد و او را از پای در می‌آورد.
۱۴. اعتماد به نفس شرط موفقیت است.

**پایان**