



مقاله

# اعتماد به نفس

[www.kelidemodir.com](http://www.kelidemodir.com)

نویسنده : زینب ممتازی

آماده سازی : سایت کلیدمدیر

منبع :

سایت کلیدمدیر

کلیدمدیر، ارائه راهکارهای نوین برای مدیران

## عنوان : اعتماد به نفس

به احتمال زیاد تا به امروز این جمله را بسیار شنیده اید که اعتماد به نفس داشته باش. اما تا به حال به کاربرد این کلمه و یا اینکه اصلا اعتماد به نفس چگونه بدست می آید فکر کرده اید؟ مجموعه کلیدمدیر در این پست، خلاصه ای از نکات مهم و کاربردی درباره ی اعتماد به نفس را برای شما دانش آموزان بیان می کند.

اول از تعریف اعتماد به نفس و اینکه اصلا چرا باید اعتماد به نفس داشته باشیم شروع می کنیم. اعتماد به نفس چیست؟ رایج ترین تعریف از باربارا دی آنجلیس است که اعتماد به نفس را اینگونه تشریح میکند: باور به توانایی و قابلیت انسانی خویش است، اینکه با هر آنچه در زندگی پیش آید روبرو می شوید، از عهده آنها برمی آید و آنچه را که ضروری است انجام می دهید. اما تعریف دیگری وجود دارد که اعتماد به نفس را از زاویه ی دیگری تشریح می کند و بیان می کند اعتماد به نفس، ایمان به خود به رغم ترس هایتان است. ترس دشمن شماره یک موفقیت است. ترس اجازه نمیدهد شما از فرصت هایی که در پیش رو دارید استفاده کنید و انرژی و کارایی شما را تحلیل می برد.

اعتماد به نفس تماما اکتسابی است. به این معنا که هیچ کس با اعتماد به نفس به دنیا نمی آید و در حقیقت، انسان های شاخص تنها با همت خویش آن اطمینان و اعتماد به نفس را ذره ذره اندوخته اند. تلاش و کوشش و حرکت، اعتماد به نفس را رشد می دهد و بارور می سازد. در حقیقت با اعتماد به نفس می توانید با اقدام به موقع ترس را از بین ببرید.

اعتماد به نفس چگونه بدست می آید؟

اعتماد به نفس و اطمینان ، بی شک لازمه ی پیشرفت در کارها می باشد.به خود و اعمال خود اطمینان داشته باشید. با این اقدام ، اعتماد به نفس را در خود شکوفا می کنید.با شناخت خود، باورهایتان را نسبت به خود عمیق تر کنید که این خود موجب دلگرمی ، پشتکار و سخت کوشی بیشتر شما میشود. همواره به خود یادآوری کنید که می توانید از عهده ی کارها برآیید.

راه های ساده و عملی برای تقویت اعتماد به نفس :

۱. این راه های پیشنهادی در عین حال که ساده هستند اما بکارگیری و استفاده از آنها معجزه ای در بر دارد که شما در رسیدن به موفقیت راهنمایی میکند.
۲. افکارتان را پیشاپیش بر موفقیت متمرکز سازید.
۳. سعی کنید با تکرار کلمات امیدبخش و دلگرم کننده روحیه ی خود را از هر لحاظ قوی تر سازید.
۴. در پی هدفتان باشید و فکر تاثیر از جانب دیگران را از خود دور کنید.
۵. از شکست هراسی به دل راه ندهید، زیرا شکست آغاز پیروزی است.
۶. امید و ایمان را شعار همیشه خویش سازید.
۷. دائما به خود تلقین کنید که من می توانم راه حل هر مشکلی را پیدا کنم.(البته مشورت یکی از منابع مهم برای کاهش شکست است)

اعتماد به نفس از طریق چه تمرینهایی افزایش خواهد یافت؟

- همواره در هنگام صحبت کردن با دیگران به چشمان و چهره ی دیگران نگاه کنید.
- بلند و جدی حرف زدن را تمرین کنید.
- در جمع نظر بدهید.
- خندان باشید.

برای دست یابی به اعتماد به نفس در خود :

- ✓ من مطمئن هستم که می توانم به هدفی که در زندگی دارم برسم.
- ✓ هر روز به شخصیت دلخواه خودم فکر میکنم تا تصویر ذهنی مناسب از این شخصیت دلخواه در من ایجاد شود.
- ✓ من هدف های قطعی و مشخص را روی کاغذ می آورم و هرگز دست از تلاش بر نمی دارم.
- ✓ سعی میکنم هدف هایم را بر اساس واقعیت انتخاب کنم.
- ✓ اندیشه ی انسان به معادل فیزیکی خود تبدیل خواهد شد، لذا اندیشه خود را مثبت کنید.

منبع: کتاب تکنولوژی و مهندسی فکر

دکتر محمدعلی حقیقی