

چگونه اعتماد به نفس پیدا کنیم



افرادی که از اعتماد به نفس بالا برخوردارند به توانایی‌های خود متکی هستند

افرادی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند به توانایی‌های خود متکی هستند و در هر زمینه مهارت خود را نشان می‌دهند و با قاطعیت در برابر خواسته‌های غیرمعقول نه می‌گویند. این افراد از سلامت روان بالایی برخوردارند و علاوه بر اینکه به خود ارزش می‌گذارند به دیگران نیز ارزش می‌گذارند.

دکتر کیهان نیا- استاد دانشگاه – نویسنده و مشاور خانواده نوشت: برای اینکه اعتماد به نفس از دست رفته را دوباره به دست آورد باید ابتدا توانایی خویش را شناسایی و در مواقع لزوم ابراز وجود کرد. باید شخصیت خود را معرفی کرده و این معرفی باید همراه با مثبت‌اندیشی باشد.

باید خودباوری را افزایش و بدبینی را کاهش داد

بارها برای شما پیش آمده است که در مقابل شخصی جرأت اظهار عقیده یا انتقاد از رفتار او را ندارید و همیشه بر سر این موضوع با خود کشمکش و درگیری دارید. اینکه چرا این افراد از اعتماد به نفس لازم برای ابراز عقیده برخوردار نیستند به عوامل مختلفی بازمی گردد که سرمنشأ بسیاری از آنها خودکم بینی و نداشتن اعتماد به نفس است. این افراد از موفقیت های خوب زندگی نمی توانند استفاده کنند و به نوعی نقش خود را در زندگی گم کرده اند. این افراد معمولاً قدرت نه گفتن را نیز ندارند یعنی در مقابل اتفاقات قدرت پاسخگویی ندارند و اگر با رفتار ناخوشایندی مواجه شوند اغماض می کنند و همین امر باعث می شود که بعدها از خود عصبانی باشند که چرا پاسخ رفتار ناشایست را نداده اند و چرا در برابر این شخص کوتاه آمده اند. این گروه از افراد همیشه صحبت از ناتوانی، ضعف و درماندگی می کنند و خود را انسانی بی لیاقت و خودکم بین تصور می کنند. ایراد بزرگی که به این افراد می توان وارد کرد این است که معمولاً خود را به آب باریکه ای قانع می کنند و حاضر نیستند از توانایی هایشان استفاده کنند.

اما در مقابل افرادی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند به توانایی های خود متکی هستند و در هر زمینه مهارت خود را نشان می دهند و با قاطعیت در برابر خواسته های غیرمعقول نه می گویند. این افراد از سلامت روان بالایی برخوردارند و علاوه بر اینکه به خود ارزش می گذارند به دیگران نیز ارزش می گذارند. افرادی نیز هستند که غرور کاذب دارند و نقابی به چهره زده اند تا کسی متوجه نداشتن اعتماد به نفس آنها نشود و برای منحرف کردن ذهن دیگران نسبت به خود ممکن است دست به کارهایی نیز بزنند اما باید دانست که همه اینها یک نقاب است و این افراد در بحران های واقعی قدرت مدیریت بحران را ندارند و در اتفاقات ناخوشایند دچار استرس و اضطراب شده و قدرت تصمیم گیری را از دست می دهند. برای اینکه اعتماد به نفس از دست رفته را دوباره به دست آورد باید ابتدا توانایی خویش را شناسایی و در مواقع لزوم ابراز وجود کرد. باید شخصیت خود را معرفی کرده و این معرفی باید همراه با مثبت اندیشی باشد.

باید خودباوری را افزایش و بدبینی را کاهش داد. وقتی این حالت ها در یک شخص نهادهینه شود احساس قوی بودن و اعتماد به نفس پیدا می کند و می تواند به نوعی گلیم خود را از آب بیرون بکشد. این افراد به دیگران محبت می کنند و با رفتار و گفتارشان خاطرات خوبی بر جا می گذارند. در برابر سختی ها مقاوم می شوند و با توانمند کردن قدرت درونی شان پستی و بلندی های زندگی را با موفقیت پشت سر می گذارند.