

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## اعتماد به خود

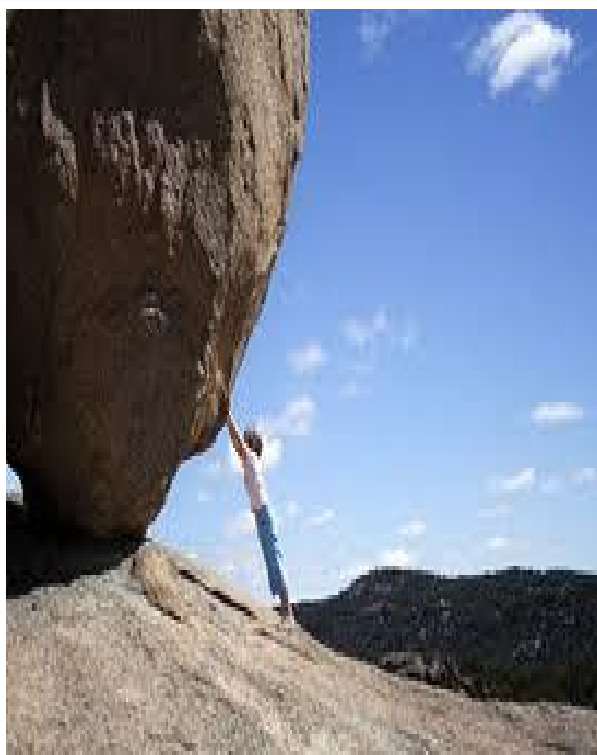
این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶  
پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

\* <http://counseling.iaau.ac.ir>

بهمن ۹۱



یکی از مهمترین عواملی که در بالا بردن و تقویت حس اعتماد به نفس به شما کمک می کند، این است که مجسم کنید خدا همیشه با شما ست و هر کجا لازم باشد به کمکتان می شتابد. احساس اعتماد به نفس بستگی به نوع افکاری دارد که معمولاً ذهن شما را مشغول می سازد. اگر به شکست فکر کنید بدون تردید احساس شکست می کنید. مرتب افکار مثبت و سازنده را به خود تلقین کنید و آن را به صورت عاداتی همیشگی در آورید، خواهید دید آن چنان توانایی و قدرتی پیدا می کنید که صرف نظر از اینکه چه مشکلی پیش آید بر آنها فایق خواهید آمد. احساس اعتماد و اطمینان به طور اعجاب انگیزی بر قدرت و توان شما می افزاید.

اینجانبان در دسترس نیستیم  
مکان: تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۱۱

## روش های مقابله با احساس خود کم بینی و

### تقویت اعتماد به نفس

۱- تصویر ذهنی فردی موفق را به طور مستمر و دایمی در ذهن خود حک و تثبیت کنید. هرگز به صورت آدمی شکست خورده به خود نگاه نکنید. به قدرت واقعی تصویر ذهنی هرگز شک نکنید، زیرا هر چیز به ذهن وارد شود، ذهن آن را تقویت می کند و این کار خطرناکی است.

۲- هرگاه فکری منفی می خواهد ذهنتان را به خود مشغول کند، با وارد کردن فکری مثبت آن را از مغزتان بیرون کنید.

۳- مسایل را در ذهنتان بزرگ نکنید. هر مانعی را کوچک و بی ارزش بشمارید و آن را تا حد امکان کوچک کنید. مشکلات را باید با دقت بررسی و به طور مؤثر مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. مسایل را باید آن طور که هستند دید؛ نباید اجازه داد افکار ترس آور آنها را بزرگتر از آنچه هست، جلوه دهد.

۴- تحت تأثیر اعمال و موفقیت های اطرافیان قرار نگرفته و سعی نکنید از آنها تقلید کنید. هیچ کس نمی تواند به خوبی شما باشد.

۵- توانایی های بالقوه خود را ارزیابی کنید و سپس آنها را افزایش دهید. به خود مغرور نشوید، اما حس احترام به خود را تقویت کنید؛ به قدرت درونی و خدادادی خود ایمان داشته باشید.

۶- از بیان مثبت استفاده کنید.

۷- از مشاوره با کفایت کمک بگیرید تا بفهمید مشکلاتی که برایتان پیش آمده چیست؟ مثلاً علت عقده حقارت که شما دچار آن شده اید چیست؟ مشاور نیز علت را ریشه یابی نموده و راهی به سوی درمان آن ارائه می دهد.

**۸- به خود مرتباً تلقین کنید که خدا با شما ست**

**و هیچ چیز نمی تواند شمارا شکست دهد.**

## ▶ به خود ایمان داشته باشیم ◀

به توانائی های نهفته در خود اعتماد داشته باشید. بدون اعتماد و اطمینان واقعی و خالصانه به قدرت درونی خود، نمی توانید از زندگی شاد و موفقیت آمیزی برخوردار گردید.

اما با داشتن اعتماد راسخ، می توانید به موفقیت برسید. خود کوچک بینی و احساس بی ارزشی و بی لیاقتی، سد راه شادی و نشاط است. درحالی که اعتماد به نفس به خود شکوفایی و پیشرفتهای موفقیت آمیز منجر خواهد شد. بعضی از افراد ناموفق به علت داشتن عقده خود کم بینی شکست خورده و ایستا باقی می مانند.

عوامل بسیاری موجب عقده خود کم بینی می شود، که بیشتر آنها ریشه در دوران کودکی دارند. فردی که احساس حقارت دارد خودش باعث می شود کسی به او اعتماد و اطمینان نکند و همیشه در نزد همه حقیر باشد. مهمترین و بالاترین رمز غلبه بر عقده خود کم بینی، پرکردن ذهن از انوار ایمان است. اگر فردی قلب و ذهن خود را از ایمان به خدا سرشار نماید، آن وقت است که می بیند چگونه اعتمادی واقعی و صادقانه به خود پیدا می کند.

لازم به ذکر است برای بالا بردن حس اعتماد به نفس، تلقین های مکرر مثبت اندیشی به ذهن کمال اهمیت را دارد. اگر ذهن شما لبریز از افکار منفی و بد بینانه باشد، علتش این است که این باورها در طی سالیان دراز بر افکار شما مستولی بوده است، پس یک رشته عقاید مثبت و امیدوار کننده باید در ذهن جایگزین شود؛ این نیز میسر نیست، مگر با تلقین مکرر این عقاید به ذهن.

در دنیای پرمشغله امروز، اگر می خواهید ذهن را مجدداً تعلیم دهید و از آن ماشین پر قدرت و با روری بسازید، باید افکار تان را تحت تعلیم و تربیت معینی در آورید. حتی در حین انجام کار و فعالیت روزانه نیز این کار میسر است.

ما احساس ایمنی یا نا امنی را با نگرشی که نسبت به امور داریم، در خود ایجاد می کنیم. اگر افکارمان پیوسته متوجه رخدادهای بد و غیره منتظره باشد، تمام مدت احساس ترس و نا امنی می کنیم و بدتر از همه این که همین مشغولیت ذهنی ممکن است سبب شود آنچه از آن وحشت داریم، اتفاق بیفتد. عدم اعتماد به نفس، ظاهراً یکی از مسایلی است که قریب به اکثریت مردم امروزه گرفتار آن هستند. در هر گوشه و کنار با افرادی روبرو می شوید که دچار ترس و وحشتی درونی هستند، از اجتماع فراری و از احساس خود کم بینی و نا امنی شدید رنج می برند و نیز به توانایی های نهفته در خود شک دارند. آنان به توانایی خویش در انجام مسئولیتها و استفاده از فرصتهایی که زندگی در اختیار شان می گذارد، بدگمان هستند. همواره در ترس و هراس اند که مبادا کارهایشان درست از آب در نیاید. نمی توانند این واقعیت را بپذیرند که در درون آنها چشمه فیاض خلاقیت در جوشش است: قدرت خلاقه ای که به آنها کمک می کند به آنچه آرزو دارند برسند. سپس به چیزهایی کمتر از کفایت و شایستگی واقعی خویش راضی و قانع هستند.

هزاران نفر از مردم، شب و روز، چهار دست و پا در پهنه زندگی می خزند و با ترس و هراس همچون شکست خوردگان، قدم بر می دارند؛ در حالی که در بسیاری موارد، ترس آنها بیهوده و نا بجا ست. ضربه های زندگی، روی هم جمع شدن مسایل و افزایش مشکلات، توان و نیرو را از انسان باز می ستاند. در چنین اوضاعی، قدرت واقعی شما پنهان می ماند و تسلیم یأس و نا امیدی می شوید که موجه و منطقی نیست. بنابر این لازم و حیاتی است سرمایه های اخلاقی خود را، که پشتیبان معنوی شما هستند، مجدداً ارزیابی کنید. چنانچه این ارزشیابی از روی منطقی و استدلال صورت گیرد به این نتیجه می رسید، آن قدرها هم که تصور می کردید شکست خورده و مغلوب نیستید.

در واقع روبه رو شدن با هر گونه واقعیتی، هر چقدر هم که تلخ، دشوار و نومید کننده باشد. آن قدر مهم نیست، که برخورد ما با آن مسئله. نگرشی که شما نسبت به موقعیت خاصی دارید، ممکن است قبل از آن که کوچکترین قدمی در راه حل آن بردارید، شما را از پای در آورد. حتماً قبول دارید که فکر قضیه ای، ممکن است آن چنان شما را از پا بیندازد که دیگر نتوانید عملاً با آن مقابله کنید.

به عبارت دیگر، فکر مثبت و امیدوار کننده می تواند واقعیتی را به کلی تغییر دهد یا بر آن غلبه کند.

اگر در زندگی احساس شکست می کنید و فکر می کنید قدرت آن را ندارید که از مسایل سر بلند بیرون آید، بنشینید، کاغذی بردارید و فهرستی از مزایا و موایبی که در حال حاضر در اختیار دارید را بنویسید؛ اگر هر یک از ما، پیوسته به نیروها و عواملی بیندیشیم که بر خلاف ما هستند، کم کم آنچنان آنها را بزرگ می بینیم که دیگر توانایی توجیه و موجه شمردن آنها را از دست می دهیم و در نتیجه، آنها نیز قدرتی فوق العاده و بیش از آنچه در واقع هستند، پیدا می کنند. حالا اگر بر عکس، شما روی نقاط قوت خود تکیه کرده مکرراً موایبی را که در اختیار دارید به ذهن بیاورید و آنها را یکی پس از دیگری تأیید و تقویت کنید و به آنها اهمیت و منزلت کافی ببخشید، موفق خواهید شد از هرگونه مشکلی، صرف نظر از ابعادی که دارد، سرفراز بیرون آید. ناگهان قدرت های خلاقه درونی آزاد شده و با کمک ذات احدیت، شما را از شکست به موفقیت می رسانند.

