

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

غلبه بر ضعف اعتماد به نفس

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>

فروردین ۹۲

۹_ ایمان خود را قوی کنید:

وقتی در سکوت عبادت، آسوده با معبود خود راز و نیاز می کنید تمامی وجودتان از شگفتی این حقیقت سرشار است که خداوند حلال مشکلات و برطرف کننده سختی ها است، او برتر است و تنها اندیشه ها و آرمان های الهی است که دوام می یابد و تنها اوست که می تواند آرزوها و نیازهای ما را برآورده سازد. بزرگترین نیروی انسانی از نیایش و عبودیت پروردگار ناشی می شود و در آخر با اصرار دعا کنید که خداوند هیچ فردی را از منبع سعادت و موفقیت محروم نکند، تصمیم بگیرید در برابر حوادث خوشبین و از بدبینی گریزان باشید و به پیروزی نهایی حق و حقیقت ایمان داشته باشید و قبول کنید که یکی از خوش شانس ترین افراد روی زمین به دلیل برخورداری از سلامت، استعداد، فکر مثبت، تحصیلات و... هستید و به خاطر بسپارید که با توکل و اتکاء خداوند منان موفق خواهید شد، پس به پیروزی خود اعتقاد داشته باشید که:

«خواستن، توانستن است»



منبع: مجله پیام مشاور

۵_ بر احساسات خود حاکم شوید:

به عهده گرفتن مسئولیت انتخاب احساسات، مستلزم ایجاد تغییرات عمده ای در نوع تفکر است قبل از هر چیز باید به خود اطمینان دهید که می توانید شخصاً انتخاب کننده عواطف خویش در هر زمانی باشید. اگر بخواهید می توانید بر هر فکری غلبه کنید، بنابراین چون هر احساسی از فکر ناشی می شود با اختیار قبول یا رد و کنترل هر فکری تغییرات عمده ای در احساس خود به وجود آورید، شما قادرید به میل خود فکر کنید و هیچ کس نمی تواند به شما فرمان دهد که چگونه فکر کنید. شما قادر به کنترل افکار و احساسات خود هستید و این فکر می تواند باعث آزادی شما در رهبری افکار و احساساتتان شود.

۶_ بر اضطراب خود غلبه کنید:

بسیاری از افراد نگران هستند که اعمال و رفتارشان با ضوابط و استانداردهای جامعه منطبق نباشد و عملی خلاف، قابل ایراد و سرزنش از آنها سرزنند. اینگونه افراد فکر می کنند اگر اشتباهی از آنها سرزنند دلیل بر حماقت، نالایقی و بی ارزشی آنها است و اگر مرتکب اشتباه شوند به آنها توجه و محبت نمی شود. اگر اینطور فکر می کنید باید در اعتقاد خود تجدید نظر کنید.

۷_ بر نیاز خود به تأیید و تصدیق دیگران غلبه کنید:

آگاهانه موجب عدم تأیید از طرف دیگران شوید و سعی کنید از این عدم تأیید رنجیده خاطر نشوید، وقتی انتظار مخالفت را داشته باشید به راحتی می توانید بر احساسات خود حاکم شوید.

۸_ واقعیت خود را دریابید:

شناخت واقعی خود، پی بردن به خصوصیات، ارزش ها، تمایلات و توانایی های خود و زندگی کردن بر طبق این شناسایی گامی مؤثر در راه تقویت اعتماد به نفس و کسب رضایت و خوشبختی در زندگی است. باید خود را بشناسید تا بتوانید مسیر زندگی خود را مشخص کنید، واقعیت آن چیزی است که شما تصور می کنید، اگر دارای افکار سازنده و مثبت باشید، این افکار و عقاید را خودتان ایجاد کرده اید.

چگونه بر ضعف اعتماد به نفس خود غلبه کنیم؟

آیا من اعتماد به نفس دارم؟ آیا می توانم در کارهایم موفق شوم؟ این سؤال و سوالاتی از این قبیل را بارها از خود پرسیده ایم و جواب آن به تصورات، عقاید و طرز تفکر هر فرد نسبت به خودش بستگی دارد. اعتماد به نفس احساسی عاطفی است که شخص بر اساس ارزشی که برای خود قائل است نسبت به خود احساس می کند. این احساس مثبت به ما توانایی می دهد که علیرغم اشتباهات و شکست هایمان خود را با اهمیت پنداشته، قبول و تأیید کنیم و برعکس ضعف این احساس موجب می شود که باور کنیم فقط در صورتی قابل تأیید هستیم که از همه جهات کامل و بی نقص باشیم، بنابراین همواره احساس بی ارزشی می کنیم و تلاش می کنیم که به این طریق خود را بهبود بخشیم! اما به چه طریقی؟ از آنجایی که کامل بودن در همه جنبه ها امری محال است پس احساس شکست می کنیم و خود را ناتوان می دانیم. ضعف اعتماد به نفس از قضاوت سختگیرانه و بی رحمانه درباره خودمان می شود. فردی که فاقد اعتماد به نفس است خود را انسانی نالایق تصور می کند و در زندگی به قضاوت دیگران متکی است. اغلب افرادی که با عدم موفقیت در کارهایشان روبرو می شوند آنها را می دانند که هنگام شروع کار به استعداد و توانایی خود تردید دارند باید دانست در همان لحظه ای که به ضعف خود اقرار می کنیم، حتماً شکست خواهید داشت. کاری را که انجام می دهیم حاصل عقاید، عزم و اراده ما است و اگر عزم و اراده ضعیف باشد حاصل کارمان نیز ضعیف است.

ایمان و اعتقاد نیروی آفریننده و سازنده و برعکس بی ایمانی نیروی منفی، مخرب و نابود کننده است. حس اعتماد به نفس تردید و بی ثباتی را از میان می برد و به انسان امکان پیشرفت می دهد. نیاز اصلی و اساسی ما در زندگی داشتن «احساس خوب» درباره خودمان است. ما نیاز داریم که خود را از نظر جسمی، فکری، احساسی و عاطفی انسان خوب و با ارزشی بدانیم چنین احساسی انگیزه و محرک ما برای توفیق در انجام اموری است که در زندگی به عهده می گیریم.

این احساس که از آن به عنوان اعتماد به نفس یاد می کنیم نیازی قطعی و اساسی است. اگر اعتبار و ارزش لازم به خودمان ندهیم قادر نخواهیم بود که از احساس آرامش و آسایش درون برخوردار شویم. همه امیدها، هدف ها و آرزوهای ما بر اساس این نیاز اصلی استوار بوده و درجه خوشبختی ما نیز در زندگی به ارضاء این نیاز بستگی دارد چرا که خوشبختی احساسی درونی است و چنین احساسی به طرز برخورد ما با موقعیت ها و مشکلات مختلف زندگی بستگی دارد و ما مسئول و ایجاد کننده بدبختی و خوشبختی خود هستیم. ما می توانیم با برداشت منفی از هر موقعیت ناخواسته ای خود را بدبخت یا برعکس با برداشت مثبت احساس شادی و خوشبختی کنیم. هر اندازه برای خود ارزش و اعتبار قائل باشیم بیشتر می توانیم مسئولیت رضایت و خوشبختی خود در زندگی را به عهده بگیریم. عدم شناخت و آگاهی از خود موجب بروز ناهنجاری هایی در اعتماد به نفس می شود و یأس ما را وا می دارد که به تأیید دیگران در همه مسائل شخصی و اجتماعی نیاز داشته باشیم. هر یک از ما بارها در زمینه ایجاد اعتماد بنفس با مشکلاتی مواجه شده ایم و سعی کرده ایم که با آن مشکلات مقابله کنیم یا در مقابل آن احساس شکست کرده ایم. پیشنهادات تقویتی این بروشور به شما امکان می دهد، تا حدی بر خود تسلط یابید و اعتماد به نفس مثبت را تجربه کنید، این پیشنهادات شامل برنامه های زیر است:

۱_ حقایق خود را دریابید:

صادقانه در یابید که سختگیر و غیرمنصفانه نسبت به خود قضاوت می کنید یا نه؟ و آیا تا به حال فکر کرده اید که از زمان تولد تا کنون در چه زمینه هایی موفق بوده اید و چقدر موفقیت داشته اید؟ لحظه ای درنگ کنید و به خود بیندیشید. در تمام طول تاریخ جهان موجودی که دقیقاً مثل شما باشد وجود خارجی نداشته است و شما انسانی ویژه هستید. پس خود را بشناسید و به خاطر بسپارید بدون توجه به آنچه بوده اید یا آنچه هستید با ذهنیت مثبت می توانید، آنچه می خواهید باشید.

۲_ روی تغییر افکار و حالت روزانه خود کار کنید:

وقتی می خواهید کاری را انجام دهید پیوسته پیش خود تکرار کنید قادر به انجام کار هستید و با استفاده از جملات تأکیدی: « باید انجام دهی » « می توانم انجام دهم » جرأت خود را افزایش دهید و نیروهای منفی را تضعیف کنید. اگر شک دارید که کاری را می توانید به درستی انجام دهید یا نه؟ به اصرار به خود بقبولانید که قادر به انجام آن هستید. اگر از دنیای خود راضی نیستید و می خواهید آن را تغییر دهید نقطه شروع باید خود شما باشید بدانید پیروزی برای همه موجودات زنده در نظر گرفته شده است.

۳_ نقاط ضعف و قوت خود را یادداشت کنید:

همه احساسات، عواطف، اعتقادات و باورهای مثبت و منفی خود را بخاطر آورید و فهرستی از آنها تهیه کنید مانند: خشم، نفرت، مهربانی، عشق، وفاداری و اعتماد، ایمان، رازداری، حسادت، کینه، ترس از اشتباه و... سپس با آشنایی از احساساتتان سعی در برطرف کردن نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت خود کنید و بدانید در ازای هر عیب و نقص در شما به همان اندازه یا بیشتر امتیاز مثبت وجود دارد کافی است با کمک ذهنیت مثبت، بر نقاط منفی خود غلبه کنید.

۴_ از زدن برچسب های توصیفی به خود خودداری کنید:

برچسب های توصیفی معمولاً به دو طریق در فرد ایجاد می شوند: یکی از طریق القاء آنها از سوی والدین در دوران کودکی که فرد آنها را می پذیرد و در تمام زندگی خود حفظ می کند مانند « تو استعداد اینکار را نداری » و دوم به منظور انجام ندادن اموری که به نظر مشکل می رسد این برچسب ها را ایجاد می کند به جمله هایی مانند: « من اصلاً قادر به انجام اینکار نخواهم بود » و... با استفاده از این برچسب ها فرد فعالیت خود را محدود می کند. حال برای رفع این مشکل پیشنهاد می کنیم: هرگاه خواستید از یک برچسب توصیفی استفاده کنید آن را به ترتیب تغییر دهید و بگویید « من تا امروز این طور بوده ام و از این پس به صورت دیگری هستم ».