

HERFEH+

حرفه پلاس
ورود به دنیای حرفه ای ها



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

اعتماد به نفس



استاد: فرزاد پازوکی

تعریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس در لغت، به معنی خودباوری است. تعریف اصطلاحی اعتماد به نفس عبارت است از: داشتن باور و اعتماد به توانایی‌های خویش، برای انجام دادن کارها.

تعریف علمی اعتماد به نفس

خودباوری یا اعتماد به نفس یکی از ویژگی‌های روانی است که شخص در آن به دلیل تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعدادهای خود در انجام کارها به طور موفقیت آمیز، اطمینان و اعتماد دارد. خصوصیت دارا بودن اعتماد به خویشتن، نقش حیاتی در توسعه، پیشرفت و موفقیت فردی دارد.

تعاریف دیگر اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به معنای ایمان و اعتقاد فرد به توانایی‌های خود است. این امر از بدو تولد در ذهن انسان‌ها شکل می‌گیرد و به مرور زمان گسترده‌تر و عمیق‌تر می‌شود. اعتماد به نفس را می‌توان به عنوان احساس یک فرد در رابطه با شایستگی و توانایی‌های درک شده خودش برای رویارویی مؤثر با موقعیت‌های مختلف تعریف کرد.

مقایسه عزت نفس و اعتماد به نفس در روانشناسی

عزت نفس بیشتر مرتبط با ارزشی است که فرد به خود می‌دهد و تصویری است که او از خودش دارد. این احساس از درون فرد شکل می‌گیرد و تأثیر مستقیمی بر روابط اجتماعی و رفتارهای فرد دارد. عزت نفس می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و بهبود روابط با دیگران تأثیرگذار باشد.

اعتماد به نفس با اعتماد فرد به توانایی‌ها و مهارت‌های خود مرتبط است. وقتی فرد به خود اعتماد دارد، می‌تواند چالش‌ها و مسائل پیش آمده را بهتر کنترل کند و بهترین تصمیم‌ها را بگیرد. اعتماد به نفس تأثیر مثبتی بر عملکرد فرد در موقعیت‌های مختلف دارد و او را قادر می‌سازد تا بهترین استفاده را از توانایی‌ها و منابع خود داشته باشد.

مقایسه عزت نفس و اعتماد به نفس در روانشناسی

۱. احساس توانمندی با احساس ارزشمندی متفاوت است.
 ۲. اعتماد به نفس امری جزئی و عزت نفس، امری کلی است.
 ۳. عزت نفس فنداسیون و ستون است، اما اعتماد به نفس، نمای زیبا.
- پس به طور کلی اعتماد به نفس به مهارت‌ها و توانایی‌های ما مربوط می‌شود و عزت نفس به احساس ارزشمندی خود.

تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس

اعتماد به نفس یعنی توانایی فرد در یک زمینه خاص و باور به آن توانایی. اما عزت نفس یعنی اینکه فرد خود را ارزشمند بداند بدون اینکه لازم باشد کار خاصی انجام دهد یا ویژگی خاصی داشته باشد. عزت نفس به صورت ترکیبی از دو مولفه احساس ارزشمندی و احساس توانمندی تشکیل می شود. عزت نفس در حقیقت ارزیابی های شماست از خودتان یا احساسی که نسبت به خودتان دارید.

تفاوت اعتماد به نفس و خود شیفتگی

البته نباید اعتماد به نفس را با خودشیفتگی اشتباه گرفت؛ خودشیفتگی می تواند به دلیل احساس ناامنی یا حتی یک نوع مکانیسم دفاعی باشد. در حالی که اعتماد به نفس ناشی از خودآگاهی و توانایی تحمل و تأمل در عدم امنیت فرد است. اعتماد به نفس احساس توانایی و صلاحیت را القا می کند، در حالی که خودشیفتگی احساس برتری نسبت به دیگران را در بر می گیرد.

مربع اعتماد به نفس

در حقیقت اعتماد به نفس، تقابلی از این چهار پدیده است:

۱. باور
۲. رفتار
۳. احساس
۴. عشق

اگرچه نقطه شروع اعتماد به نفس، باورهای مثبت و پیش برنده است، اما هریک از این سه مورد، مثل اضلاع یک مثلث بر دو ضلع دیگر اثر می گذارد. در واقع هر باور و تفکر مثبت، رفتار مثبتی به دنبال می آورد و بروز این رفتار، احساس مثبت خاصی در شخص ایجاد می کند. این احساس مثبت، آن باور اولیه را تقویت می کند و باورهای استوار، رفتارهای استوارتر و گسترده تری به دنبال دارند که به نوبه خود، باعث به وجود آمدن احساسی عالی می شوند.

انواع اعتماد به نفس

به طور کلی چهار نوع اعتماد به نفس وجود دارد که باید آنها را بشناسید:

۱. اعتماد به نفس «کاذب»

اعتماد به نفس کاذب به عنوان غرور کاذب نیز تلقی می شود و ممکن است از افرادی ناشی شود که به طور نادرست به توانایی های خود اعتقاد دارند. کسی که به داشتن اعتماد به نفس تظاهر می کند؛ اعتماد به نفسی کاذب دارد. این افراد به خوبی می دانند که از شخصیتی پوچ شکل گرفته اند و آنچه که در مورد خودشان برای دیگران بازگو می کنند واقعیت ندارد. اعتماد به نفس کاذب هیچ پیامد مثبتی به جزء مغرور شدن بیمورد نداشته و مانعی برای رسیدن به موفقیت محسوب می شود.

منشا اعتماد به نفس کاذب:

- بها دادن بیش از اندازه به توانایی های خود
- دست کم گرفتن حریفان یا وظیفه ی پیش رو

۲. اعتماد به نفس «القایی»

اعتماد به نفس القایی نیز از طریق تحریکات خارجی و موقتی شکل می گیرد. اگر هر روز صبح جلوی آینه، عباراتی مانند «من شگفت انگیزم»، «هیچکس نمی تواند مرا شکست دهد» و «من می توانم این کار را انجام دهم» را به خودمان بگوییم؛ به داشتن اعتماد به نفس القایی کمک کرده ایم. بدین معنا که ما به واقع در اعماق وجودمان احساس اعتماد به نفس نمی کنیم، اما می کوشیم با لایه ی نازکی از اعتماد به نفس روی شک و تردیدمان را بپوشانیم.

۳. اعتماد به نفس «واقعی»

از طریق کشف و پیروی از ویژگی ها و استعدادهای نهفته در فرد شکل می گیرد. کسی که نسبت به توانمند بودن خودش، مهارت های کسب شده، استعدادها و به طور کلی توانایی هایی که دارد به یقین رسیده یعنی اعتماد به نفس واقعی دارد. این افراد برای شروع کارهایشان با مشکل مواجه نیستند، خودشان را دست کم نمی گیرند و در عین حال بدون اقدام به انجام کارهای مهم، انتظار رسیدن به موفقیت ندارند.

۴. اعتماد به نفس از طریق کسب مهارت های جدید

کسب مهارت جدید احساس خوبی را در فرد به وجود می آورد. زمانی که شما موفق می شوید مهارت های جدیدی را آموزش ببینید در واقع به این معنی است که حرف تازهای برای گفتن دارید هر قدر که توانایی شما در انجام دادن کارهای مختلف بالا باشد در واقع به این معنی است که شما توانایی انجام کارهای مفید در زمینه های بیشتری را دارید. انجام این کارهای مفید موجب می شود در ذهن شما اتفاقات مثبت بیفتد و تمرکزتان نسبت به توانایی هایتان چندین برابر شود پس اعتماد به نفسی که در اثر کسب مهارت های جدید در وجود افراد ایجاد می شود یک اعتماد به نفس کاملاً واقعی و درست است.

عوامل ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس

■ عوامل بیرونی:

عوامل بیرونی یعنی آن دسته از محرک هایی که کنترل کمتری بر آنها داریم مانند نوع تربیت خانواده در دوران کودکی. عوامل بیرونی قطعاً یکی از اثرگذارترین موارد بر میزان اعتماد به نفس افراد هستند و رابطه مستقیمی با آن دارند. کسانی که در محیط های سالم از نظر روانی رشد می کنند معمولاً افرادی خواهند بود که اعتماد به نفس خوب و بالایی دارند.

■ عوامل درونی:

به طور کلی میزان پذیرش خویش با وجود همه خوبی ها و بدی ها. یعنی آنچه که هستیم را دوست داشته باشیم. علاوه بر این هرچه خودمان را به ارزش ها و باورهایی که داریم نزدیکتر ببینیم، احساس ارزشمندی بیشتری را هم تجربه می کنیم. یا این که چقدر توانایی اثرگذاری بر محیط بیرونی و انسان های دیگر داریم. این مورد موجب خواهد شد که بدانیم؛ وجود ما در دنیا بیهوده نیست.

تکنیک "علمی و عملی" افزایش اعتماد به نفس

۱. اول از همه خودتان را تغییر دهید:

شاید جالب باشد بدانید بخش اعظمی از اعتماد به نفس بالا یا پایینی که داریم، به دلیل کارهای کوچک و بزرگی است که طی روز انجام می دهیم. مثلاً اینکه صبح دیر از رختخواب بلند می شوید و از کارهایتان عقب می مانید، یک احساس کوچک ضعف و شکست به شما القا می کند. یا اینکه لباس های نامرتبی می پوشید، کمی از اعتماد به نفستان می کاهد. بنابراین در قدم اول باید سعی کنید انسان جدیدی شوید. برای شروع یک قلم و کاغذ بردارید و هر نقطه وضعی که در زندگی دارید را بنویسید مانند: برنامه ریزی ضعیف، بی توجهی به پوشش و ظاهر، استفاده از الفاظ نامناسب در کلام، حتی جمع نکردن رختخواب!

۲. مهارت سخنرانی، فن بیان و زبان بدنتان را تقویت کنید.

در ذهنتان تصور کنید یک انسان پر قدرت و با اعتماد به نفس در مقابل شما ایستاده و صحبت می کند. مطمئناً حتی در تصویرسازی ذهنی هم انسان های با اعتماد به نفس را کسانی می بینید که فن بیان و زبان بدن خوبی دارند. بنابراین شما هم باید به عنوان یک راهکار افزایش اعتماد به نفس، روی افزایش مهارت فن بیان و زبان بدن خود کار کنید. توصیه می شود که این سه مهارت مهم را به مرور بیاموزید. کمی پیشرفت در هر کدام از آنها حتی طی ۲ ماه، تأثیر بسیار زیادی روی اعتماد به نفستان خواهد داشت.

۳. از روش تقلید استفاده نمایید.

در دنیای موفقیت و روانشناسی جمله مهمی وجود دارد: ادایش را در بیاور تا به آن تبدیل شوی! بله، تحقیقات زیادی، نشان داده اند که ادای انسان های با اعتماد به نفس و موفق را در آوردن، باعث افزایش اعتماد به نفس در ما می شوند. بنابراین: حالت ایستادن، حالت نشستن، حالت راه رفتن، حالت صحبت کردن و حتی حالت غذا خوردنتان را به انسان های موفق و با اعتماد به نفس نزدیک کنید.

۴. محیط اطرافتان را پر از اعتماد به نفس کنید.

محیط اطراف شما نقش بزرگتری از آنچه تصور می کنید در میزان اعتماد به نفستان بازی می کند. این به این معنی است که شما می توانید به خودتان اعتماد به نفس بیشتری هدیه بدهید، تنها با دقت در انتخاب افراد و چیزهایی که خودتان را با آنها احاطه کرده اید! نگاهی بیندازید به افرادی که بیشترین زمان را با آنها سپری می کنید. آیا شما خود را با افرادی مثبت و خوش بین احاطه کرده اید که سخت تلاش می کنند تا خود را بهتر کنند و به اهدافشان دست یابند؟ یا با افراد منفی بافی که دائماً غم می زنند و شما را مأیوس و دلسرد می کنند؟

۵. قدردانی و شکرگزاری را تمرین کنید.

در هر مکتب دنیا، چه مکاتب دینی و معنوی و چه مکاتب علمی، به اثرات ارزشمند شکرگزاری اشاره شده است. در واقع شکرگزاری یکی دیگر از راهکارهای افزایش اعتماد به نفس است. این کار اعتماد به نفس شما را تقویت می کند چون به شما یادآوری می کند که تا چه اندازه مورد لطف و رحمت قرار گرفته اید و چقدر فرصت زندگی و خوشحالی دارید.

۶. تجسم مثبت داشته باشید

تجسم موفقیت و اینکه به اهدافمان رسیده ایم، می تواند به خودی خود باعث بهبود اعتماد به نفس شود.

تجسم، فوقالعاده قدرتمند است، اما اکثر ما فقط از آن بهطور منفی استفاده می کنیم. چراکه ذهن ما تمایل دارد به افکار منفی اجازه ورود داده و تنش را زیاد کند. جالب است بدانید محققین بر این باورند که تجسم کردن نتایجی که از قبل می خواهید (مثل فروش بیشتر، خرید خانه، درآمد بالاتر یا قبول شدن در آزمون) باعث می شود که احساس اعتماد به نفس بیشتری کنید. چون با این کار، مغز خود را برای موفقیت آماده می کنید.

۷. به سراغ پیروزی ها و موفقیت های کوچک بروید

اهداف خود را به بخش های کوچک، قابل مدیریت و قابل دیدن تقسیم و سعی کنید در مسیر رسیدن به اهداف بزرگ، پیروزی های کوچک را هم ببینید. حتی اگر امروز یک کار مثبت انجام داده اید، آن را ببینید و از آن خوشحال باشید. اگر ارزش های خود را بشناسید و در راستای آن گام بردارید، هر روز از مسیر لذت خواهید برد.

۸. ورزش را جدی تر دنبال کنید

یکی دیگر از راهکارهای افزایش اعتماد به نفس، ورزش است. فراتر از تمام فواید جسمانی و ذهنی فوق العاده، فعالیت فیزیکی میتواند باعث افزایش اعتماد به نفس شما شود. ورزش، اندورفین را در بدن شما آزاد می کند و این ماده می تواند احساس استرس را کاهش دهد.

۹. به موفقیت های قبلی خود فکر کنید

اعتماد به نفس، مربوط به موفقیت های گذشته شما است. موفقیت هایی که به دست آورده اید را برای خودتان یادآوری کنید. حتی اگر این موفقیت ها فوق العاده کوچک باشند. این کار به شما یادآوری می کند که می توانید بازهم به موفقیت برسید و آن اتفاقات خوبی که قبلاً برایتان افتاده را تکرار کنید. حتی می توانید بهتر از آن شوید. اصلاً اگر توانایی خاصی نداشتید؛ پیش از این موفق نمی شدید!

۱۰. لباسی را بپوشید که به شما احساس خوب می دهد.

بهتر است در اولین گام برای افزایش اعتماد به نفس خود، از ظاهرتان شروع کنید. لباس هایی را انتخاب کنید و بپوشید که به شما احساس خوب و خاص بودن می دهند. وقتی از نظر خودتان در بهترین حالت ممکن باشید، همه عیوب و کاستی ها را نادیده می گیرید و به خودتان می بالید. پوشیدن لباس هایی که به شما احساس خوبی می دهند باعث ایجاد اعتماد به نفس مطلوب، در اجتماعات و مهمانی ها می شود.

۱۱. ذهن خود را آرام کنید

هر روز مدیتیشن (تن آرامی) انجام دهید. داشتن ذهن آرام باعث اعتماد به نفس بالا می شود. زیرا به شما کمک می کند تا نسبت به خود و ذهنتان خود آگاه تر شوید. آرامش ذهن باعث می شود که در مورد توانایی های خود اشتباه فکر نکنید و به خودباوری خوبی نسبت به خود برسید.

۱۲. از مقایسه کردن خود با دیگران دست بردارید

تحقیقات نشان می‌دهد که مقایسه کردن، امری طبیعی است. اما اگر این مقایسه کردن به یک روند و عادت در زندگی شما تبدیل شود، مسلماً اعتماد به نفس شما را از بین می‌برد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین حسادت و احساس ما نسبت به خودمان وجود دارد. محققان خاطرنشان کردند که افراد با مقایسه‌ی خود با دیگران، حسادت را تجربه می‌کنند. فرد هرچه حسادت بیشتری داشته باشد، احساس بدتری نسبت به خود دارد.

چگونه متوجه عدم اعتماد به نفس خود شویم؟

- تسلیم شدن در برابر رسیدن به اهداف و رویاها
- ناتوانی از ابراز عقیده
- موافقت کردن با همه نظرات
- خودستایی مدام
- عدم مسئولیت‌پذیری
- حسادت کردن
- مقایسه کردن خود با دیگران

نشانه‌های کمبود اعتماد به نفس

- تمایل فرد به شباهت به دیگران
- احساس حقارت و ناتوانی
- ناتوانی در تصمیم‌گیری‌های ساده
- ترس از انجام کارهای جدید
- ناامیدی به آینده
- دچار استرس شدن در رویارویی با وضعیت جدید
- دشواری در ابراز و بیان احساسات
- ابراز نیاز شدید به توجه و تشویق دیگران

۱۰ ویژگی مشترک و مهم افراد با اعتماد به نفس

افراد با اعتماد به نفس، تصویر نسبتاً دقیقی از اینکه چه کسی هستند، در چه چیزی برتر هستند و حتی حوزه‌هایی که باید در آنها پیشرفت کنند، دارند. آنها همچنین در این ۹ ویژگی مهم دیگر مشترک هستند.

۱. خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند.
۲. به طور منظم ورزش می‌کنند.
۳. برای موفقیت لباس می‌پوشند.
۴. افراد با اعتماد به نفس صاف می‌نشینند.
۵. از جملات مثبت استفاده کرده و مثبت اندیش هستند.
۶. در هر موقعیتی که نیاز باشد درخواست کمک می‌کنند.
۷. تسلیم نمی‌شوند.

۸. به دیگران کمک می کنند.

۹. تلاش و پشتکار دارند.

۱۰. خودشان را دوست داشته و تصویری مثبت از خود دارند.

HERFEH+
حرفه پلاس
ورود به دنیای حرفه ای ها

