



عدم داشتن اعتماد به نفس در دانش آموزان و تاثیرات مخرب آن در یادگیری

نویسنده اول (علیرضا صالحی) - alisalehi80ali@gmail.com

نویسنده دوم (فرشاد بهارلویی) - farshadbaharlouei@yahoo.com

چکیده

اعتماد به نفس بنیادی ترین بخش شخصیت انسان است که بر تمام جوانب زندگی فرد نفوذ دارد. برخوردار بودن از اعتماد به نفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی است. اگر انسان ظرفیت ها و توانایی های خدادادی خود را نشناسد و باور نداشته باشد که می تواند با اتکا به نفس بر مشکلات و حوادث گوناگون فائق آید، بدیهی است که هنگام مواجه شدن با کمترین مشکلات، خود را در بن بست گرفتار خواهد دید که سراسر زندگی او را تحت تاثیر خود قرار خواهد داد. بنابراین هدف از این مقاله راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان و همچنین نظریات موجود در این زمینه است. روش پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی است و ابزار گرد آوری این پژوهش کتابخانه ای، مقالات معتبر می باشد. نتایج این تحقیق نشان داد که خصوصیتی از جمله دوست داشتن و راضی بودن از خود، اهمیت ندادن به گفتار و اندیشه دیگران در باره خود و دنبال نمودن هدف خود، طرح ریزی اهداف جدید و نگرستن به آینده و کسب تجربه از گذشته را از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس بالا و ناتوانی در درک و بیان خواسته ها و نیازهای خود، ناتوانی در برقرار کردن ارتباط های بین فردی و اجتماعی، خجالتی بودن و احساس شرم داشتن را از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس پایین به عنوان نتایج این تحقیق بیان می دارد.

واژه های کلیدی

اعتماد به نفس، خود، زندگی، دانش آموزان



اعتماد به نفس چیست؟ چگونه تعریف می شود؟ شاید بتوان آن را اینگونه تعریف کرد که یک حس توانایی است و در شخص که دائماً به شخص تلقین می کند تو می توانی سپس شخص دائماً به خود می گوید من می توانم و جرات انجام دادن به خود می دهد نیروی محرکی که دائماً تحریک می کند به توانمند بودن و مقتدر بودن.

اعتماد به نفس بالا یکی از نیازهای مهم هر فردی است و هر فرد باید در زندگی خود از اعتماد به نفس بالایی برخوردار باشد تا احساس مفید بودن و خوشبختی کند، باید بدانید خانم ها نسبت به آقایان بیشتر درگیر این مشکل هستند بنابراین راههایی که برای حفظ آن بکار می رود در خانم ها و آقایان بسیار متفاوت است که در ادامه این مطلب می خوانید.

با اینکه بسیاری از خانم ها از چهره زیبا و توانایی های بارز و بالایی برخوردارند اما باز هم عدم داشتن اعتماد به نفس آن ها را درگیر مسائلی کرده است که برایشان بسیار آزار دهنده است و مانع پیشرفتشان شده است. قرار نیست کارهای پیچیده و سختی برای بالا بردن اعتماد به نفس انجام شود کفایت راه های ساده بدست آوردن آن را برای تقویت خود بکار برید تا فردی موفق و مفید در جامعه و زندگی شخصی خود باشید.

نوع اندیشه کودک درباره خودش، کلید آن چیزیست، که قرار اس در آینده بشود. کودکی که به خود باور دارد، ارزشهای سازنده و پسندیده ای را در خود می بیند و چون از خودش خوشش می آید، رفتارهای ارزشمند و پسندیده ای دارد.

واژه ها و عبارتهای بسیاری باور سازنده و نیروبخش را درباره خود بیان می کنند، همچون عزت نفس، حرمت نفس، ارزش خود، غرور، نگرش من می توانم. اما ما ترجیح داده ایم عبارتهای زیر را به کار ببریم: اعتماد به نفس، ارزش خود یا اعتقاد به خود.

کودکی با اعتماد سالم به خود، حالش خوب است. حس خوشبختی درونش را فرا گرفته و برای حفظ آن می کوشد. اگر چنین کودکی از راه زندگی اش به کج راهه بیفتد - رویدادی که برای همه کودکان پیش می آید - ندای درونی به او می گوید: این راه درست نیست؛ آنگاه تا می تواند می کوشد، که خود را اصلاح کند و دوباره از آن حس خوشبختی برخوردار شود.

اعتماد به خود، از کودکان در برابر کسانی که آنان را خوار و کوچک می شمردند؛ یا برای حس خوشبختی درونی شان تهدیدی به شمار می آیند، محافظت می کند. افزایش اعتماد کودک به خود راه کارآمدی برای پشتیبانی از او در رابطه های نادرست و بد و کسانیست، که احترام او را نگه نمی دارند.

نوجوانی با اعتماد به نفس سالم، می تواند در برابر همسالانی که او را به مصرف مواد مخدر و الکل برمی انگیزانند، از خود محافظت کند. او می تواند در برابر سوءاستفاده های گفتاری آموزگار یا مربی، نه بگوید، همچنین به احتمال بالاتری تعادل خود را در بحرانهای خانوادگی یا شخصی نگه می دارد.



اهمیت ایجاد اعتماد به نفس در کودکان

کودکی که به شکل سالمی به خود معتقد است، هیجانانگیز و عواطف خود را می‌پذیرد و برایشان ارزش قائل است و می‌تواند با دیگران و عواطفشان ارتباط برقرار کند. کودکان با اعتماد به نفس می‌توانند نیازهای دیگران را دریابند و می‌دانند به چه شیوه‌ای باید به آن پاسخ دهند.

کودکی با باورهای سازنده و انرژی بخش درباره خود، شاید همواره چهره شادی نداشته باشد؛ اگرچه از آنچه هست خوشش می‌آید و از توانایی که دارد مشکلات زندگی‌اش را مدیریت کند و درست را از نادرست بازشناسد و از درست لذت ببرد. او خود را ارزشمند و ارزنده به‌شمار می‌آورد.

کودکانی که در درونشان حس خوبی دارند، این حس را در رفتارشان آشکار می‌سازند، آسان‌تر از پس تصمیم‌گیری‌ها برمی‌آیند و انتخابهای بهتری دارند و با احتمال بالاتری در برابر فشار همسالان بایستند.

این کودکان می‌توانند نقاط قوت و ضعف خود را به‌گونه‌ای واقع بینانه ارزیابی کنند و با توانایی‌شان برای تقویت نقاط قوت خود، بهتر می‌توانند از پس مشکلات نقاط ضعفشان برآیند.

کودکی که اغلب نسبت به خود در درونش حال خوبی ندارد، درست رفتار نمی‌کند. ارزش ضعیفی که برای خود قائل است، حسی را در او پدید می‌آورد که دیگر توانایی‌اش را برای گرفتن نیازهایش از نزدیکان از دست می‌دهد. پس برای هیچ‌کس، حتی خودش ارزشی قائل نیست.

این حس او را به خشم، آشفتگی و مشکلات رفتاری می‌کشاند. چون این کودک بر این باور است که در هیچ کاری موفق نیست، به خودش اعتماد ندارد. پس برای بدست آوردن نیازهایش نق می‌زند و گریه می‌کند یا فریاد می‌زند و پرخاشگر است.

پدر و مادر و همسالان او این رفتار را دوست ندارند و با نادیده گرفتن آن رفتار یا خود وی، دوری از او، عصبانی شدن یا تنبیه او واکنش نشان می‌دهند. همین رفتار نزدیکان باعث می‌شود او خشمگین‌تر و منفعل‌تر رفتار کند.

داشتن باورهای سازنده و امیدبخش درباره خود، اعتماد به نفس را بالا می‌برد و خودشیفتگی یا تکبری غیر واقع بینانه پدید نمی‌آورد. اعتماد به نفس کودک در اعتماد به نزدیکانش ریشه دارد. زمانی که او به نزدیکانش اعتماد می‌کند، که نیازهایش را برآورده می‌سازند، خود را ارزشمند می‌داند. پس اگر نوزادان و کودکان به نزدیکانشان اعتماد بیابند، می‌توانند به خودشان نیز اعتماد داشته باشند.

اعتماد به خود واگیر دارد. دوستان و آشنایان را در نظر بگیرید. چرا وجود برخی‌ها پیرامونتان مایه شادمانی و برخی دیگر، مایه هراس و نگرانی‌ست؟ چه چیزی در آنان شما را افسرده می‌کند؟ چند بار شده، که کوشیده‌اید از کسی که به نظرتان ناخوش آیند و نجسب است، دوری کنید؟

اعتماد به نفس چگونه در شخص به وجود می‌آید



از آن جا که هر شخص زندگی خود را در خانواده شروع می کند و خانواده نیز کوچکترین و در عین حال مهمترین و موثرترین نهاد اجتماعی است پس زیربنای اعتماد به نفس در شخص از خانواده شروع می شود و طبیعتاً پدر و مادر شخص در ایجاد این اعتماد به نفس نقش اساسی دارند. آن ها باید اول از هر چیز بسیار برای یکدیگر احترام قائل باشند و جایگاه یکدیگر را در زندگی محترم بشمارند تا جایگاهشان برای فرزند نیز محترم باشد و بسیار مهم است از همان آغاز برای فرزند خود نیز احترام قائل باشند دائماً اشتباه فرزند را به رویش آوردن و او را سرزنش کردن، عدم ارتباط عاطفی با او (دلجویی کردن، نوازش کردن، مشورت کردن و تعریف و تمجید) باعث می شود که فرزند که پس از خانواده پای به جامعه ی بزرگ تری به نام مدرسه می گذارد و احساس حقارت کرده و توانمندی های خود را نادیده بگیرد والدین باید با فرزند خود رفیق باشند او را در تصمیم های خود مشارکت دهند در غیر این صورت او احساس ناتوانی می کند و در مدرسه هم احساس غربت و ناتوانی می کند .

اگر گاهی والدین با فرزند خود بیرون نروند، اشتباهش را هر جا جار بزنند، در امور خانه هیچ نظری از او نخواهند و همه ی رابطه محدود به جملات روزمره مانند غذا خوردی، لباست را مرتب کن، تکالیف را انجام را دادی و

به هیچ عنوان این فرزند دانش آموز شاد و سر حال نخواهد شد به درس اهمیت نداده در مدرسه نیز شخصیت تک بعدی خواهد شد و مرکز نمی تواند شخصیت تک بعدی خواهد و مرکز نمی تواند رابطه ی دوستانه با معلم و هم کلاسی های خود داشته باشد در واقع دانش آموز نیازهایی در خانه و مدرسه دارد از جمله:

۱. نیاز به ارتباط با خانواده و معلمین

۲. امنیت و ارتباطات

۳. صمیمیت در ارتباطات

۴. احساس حمایت هم از طرف خانواده و هم مدرسه

۵. احترام متقابل در خانواده و مدرسه

پس با این اوصاف مدرسه هم در اعتماد به نفس شخص موثر است. آری معلم هم به عنوان خانواده ی دوم شخص باید هم جایگاه خود را در نظر دانش آموز حفظ کند و هم به دانش آموز خود احترام بگذارد و شخصیت او را محترم بشمرد وقتی معلم از اول با دانش آموز با احترام برخورد کند دانش آموز شرم می کند که بی احترامی کند.

ارتباط صمیمانه می شود و اعتماد به نفس گاهی باید فرصت آزمون و خطا به دانش آموز هم در خانه و هم در مدرسه داده شود تا دانش آموز هم تجاربی برای خود کسب کند و هم جرات انجام کار یا گفتن سخنی یا حضوری در جمعی را به خود بدهد و بتواند توانمند تر در جامعه پای بگذارد.

عدم اعتماد به نفس و نقش آن در قدرت نه گفتن



شخص در آغاز زندگی پای در نهادی کوچک اما بسیار مهم و سازنده به نام خانواده پای می گذارد و سپس از آن مدرسه، دانشگاه و جامعه کار و فعالیت - و قاعدتاً در این مسیر با افراد متعدد، اقشار مختلف و عقاید، سلیق و رفتارها، واکنش و استثناهای گوناگون روبه رو شده چه بسا باید زمانی را با آن ها بگذراند.

حال معلوم نیست که در مقابل این کنش و واکنش ها چه خواسته ها و چه توقع هایی نهفته باشد شاید در خوابگاه دانشگاه فردی باشد که شخص را تحریک به همکاری با او در خلاف کند چه بسا افرادی سر راه او قرار گیرند که قصد طعمه قراردادن او را داشته باشند و از او انتظار انجام خلاف داشته باشند و حال آنکه اگر شخص اعتماد به نفس نداشته باشد و شخصیت کامل و ساخته ای پیدا نکرده باشد و نتواند خواسته خود و شرایط اطراف را حلاجی کند قطعاً قدرت نه گفتن ندارد و هر کس از او هر چه بخواهد اعم از خوب یا بد با خجالت و کمروبی می پذیرد و البته از درون هم تحت آزار و اذیت است که چرا نتوانستم نه بگویم چرا خواسته ی او که نه به نفع من و نه به نفع جامعه است را پذیرفتم. و البته در ذهن خود هم به خانواده و هم به عوامل مدرسه فکر می کند و معلوم نیست انگشت تغییر را به سمت کدام یک بگیرد ممکن است دوستش در یک نشست یک سیگار به او تعارف کند یا او را به یک پارتی دعوت کند اگر شخص اعتماد به نفس داشته باشد به توان و قدرت بالا به این گونه خواستن ها نه می گوید.

عدم اعتماد به نفس و نقش آن در نحوه ی انتخاب در زندگی

هر شخص در روند زندگی و به مراتب انتخاب های گوناگونی خواهد داشت. مثلاً انتخاب لباس، انتخاب رشته، انتخاب مدرسه، انتخاب مهر، انتخاب محل زندگی و ...

هر کدام از آن ها در فرآیند زندگی بسیار مهم و نقش خاص خود را ایفا می کند حال آنکه هرگز بدون مشورت هیچ انتخابی آنگونه که باید درست و سازنده نخواهد بود مثلاً برای انتخاب رشته ی تحصیلی به مشاور آموزشی نیاز است برای انتخاب همسر باید با پدر و مادر و مشاور خانواده مشورت کرد تا بتوان فهمید آیا شرایط زندگی و خصائل وجودی آن ها از جمله (درون گرایی [1] Introversion و برون گرایی [2] Extraversion) به هم نزدیک است یا نه و حال آنکه عدم اعتماد به نفس در شخص باعث می شود که در مشورت ها و مشاوره ها هم موفق نباشد ممکن است نظر پدر با مادر و خانواده با مشاوره و مشاوره با دوستان تفاوت داشته باشد اینجاست که نظریه ها به خوبی حلاجی نشده و نمی توان به نظریه بهتر رسید و انتخاب درست داشت.

[1] درونگرایی به این معنا است که توجه و علائق و دغدغه های فرد، به احساسات و افکار و دنیای درونی او معطوف است.

[2] برونگرایی به این معنا است که توجه و علائق و دغدغه های فرد به دنیای بیرونی معطوف می شود.



افزایش اعتماد به نفس کودکان و ارتباط آن با دلبستگی ایمن

ارتباط اولیه کودک با والد تاثیر مستقیمی در احساس او نسبت به خودش دارد. تا حدی که این تاثیر تا سالهای بزرگسالی ادامه می‌یابد. تصویر مادر برای کودک از نوزادی منعکس کننده تصویر جهان پیرامون است. بنابراین نوع ارتباط و توجه مادر به کودک باورهای پایه ای نسبت به خودش و دنیا را شکل می‌دهد. به همین دلیل نقش مادر در تربیت فرزندان بسیار حیاتی و عمیق است.

این ارتباط اولیه در ایجاد احساس ارزشمندی کودک تاثیر بسیاری دارد. زمانی که مادر نیازهای کودک خود را به موقع پاسخگو باشد، احساسی از امنیت را به او منتقل می‌کند. در چنین رابطه‌ای تا سالهای بزرگسالی کودک می‌تواند روابط مطلوب‌تری با دیگران برقرار کند. بنابراین اعتماد به نفس کودکان در بزرگسالی به شدت تحت تاثیر ارتباط اولیه است. والدین با اتخاذ سبک فرزندپروری مناسب می‌توانند دلبستگی ایمن ایجاد کنند.

تأثیر محبت نامشروط بر افزایش اعتماد به نفس کودکان

کودک برای پرورش اعتماد به نفس نیاز دارد والدین بی قید و شرط او را دوست داشته باشند. در صورتی که احساس عشق و محبت به کودک بی دریغ ابراز شود، کودک به تدریج این باور را پرورش می‌دهد که حتی با وجود کامل نبودن، انسان دوست داشتنی است. بنابراین ارزش محبت و عشق دیگران را دارد.

والدین برخی اوقات به طور ناخواسته محبت خود را مشروط می‌کنند. برای مثال در برخورد با اشتباهات کودک می‌گویند "اگر این کار را انجام دهی دوستت ندارم." یا گاهی با اشتباهات کودک او را تهدید به ترک یا طرد می‌کنند. به مرور این احساس در آن‌ها بوجود می‌آید که تنها در صورتی پذیرفتنی و دوست داشتنی هستند که رفتارشان برای دیگران راضی کننده باشد.

این باور پایه ای می‌تواند برای اعتماد به نفس کودک بسیار آسیب رسان باشد. چنین کودکانی معمولاً باورهای ضعیف‌تری نسبت به خود دارند. این باورها تا بزرگسالی در فرد باقی می‌ماند. به طوری که در بزرگسالی به خود اعتماد کمتری داشته و بیشتر سعی در تایید شدن از سوی دیگران می‌کنند. این افراد در صورتی که نتوانند همه افراد را راضی کنند نسبت به خود احساس بی ارزشی می‌کنند.

در واقع مشروط کردن مهربانی با کودکان می‌تواند باعث اعتماد به نفس ضعیف‌تر تا سال‌ها بعد شود. بسیار مهم است که والدین با وجود کامل نبودن رفتار کودک محبت کافی را به او ابراز کنند. در صورت بروز مشکل رفتاری بهتر است والدین به کودک نشان دهند که تنها رفتار او را تایید نمی‌کنند.

تأثیر اعتماد به نفس والدین بر کودکان



احساس والدین نسبت به خود تاثیر زیادی در اعتماد به نفس کودکان دارد. در واقع تجاربی که والدین از روابط گذشته خود با والدینشان و دیگران دارند، تاثیر زیادی بر اعتماد به نفس کودکان می‌گذارد. والدینی که خود به دلیل ترس از طرد شدن و احساس ناامنی در گذشته، هنوز احساس عمیق بی‌ارزشی یا کمبود اعتماد به نفس دارند، این احساس را به کودک خود منتقل می‌کنند. چنین والدینی کمتر می‌توانند ارتباط موثر و موفق با کودک خود برقرار کنند. بنابراین تقویت کردن اعتماد به نفس خود برای پرورش اعتماد به نفس کودکان بسیار مهم است.

راه‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس کودکان

هر والدی می‌خواهد فرزندی با اعتماد به نفس بالا داشته باشد، شما نیز می‌توانید با به کارگیری نکات حساس برای تربیت فرزند در بسیاری از مواقع بدون آن که خودتان بدانید بر فرزندتان تاثیر مثبت بگذارید.

در ادامه به شرح نکاتی در ارتباط با کودکان پرداخته‌ایم که باعث افزایش اعتماد به نفس آن‌ها در موقعیت‌های مختلف می‌شود.

۱- افزایش اعتماد به نفس با توجه مثبت

داشتن توجه مثبت به کودک تاثیر زیادی بر افزایش اعتماد به نفس او دارد. تا جایی که امکان دارد به طور کلامی و غیر کلامی توجه خود را به کودک افزایش دهید. زمان‌هایی را برای تعامل با او اختصاص دهید. رفتارهای مثبت کودک را هر چند کوچک مورد توجه قرار داده و تحسین کنید. بازخوردهای^۳ مثبت از سوی والدین تاثیر بسزایی در ایجاد حس ارزشمندی و اعتماد به نفس در کودک دارد.

۲- افزایش اعتماد به نفس با بازی تعاملی

کودک‌دانی که با پدر و مادر زمان‌هایی را به بازی می‌گذرانند، می‌توانند به تدریج احساس عزت نفس بیشتری را پرورش دهند. گذراندن زمان با والدین احساس ارزشمندی به کودک می‌دهد و موجب تقویت عزت نفس در کودکان می‌شود. همچنین ایجاد چالش و موفقیت در بازی‌ها در تقویت اعتماد به نفس کودکان بسیار موثر است.

بازی‌های ارتباطی و نقش بازی کردن می‌تواند باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و تقویت اعتماد به نفس او در اجتماع شود. سعی کنید زمان‌هایی را برای بازی با کودک اختصاص دهید. برای کودک چالش‌هایی را ایجاد کنید. موفقیت‌های او را در بازی برجسته کنید و مورد توجه قرار دهید. بازی‌هایی که در آن ارتباط با دیگران تقویت می‌شود بسیار موثر است. همچنین

^۳بازخورد (پس فرست، بازفرست، پس‌خور، پس‌خوراند، یا فیدبک) نوعی برگشت پیام ارتباطی است که در آن، گیرنده به طور عامدانه یا غیرعامدانه به پیام فرستنده واکنش نشان می‌دهد. این پیام‌ها، به فرستنده امکان می‌دهند تا وضعیت ارتباطی خود را با مخاطبانش ارزیابی کند.



دادن موقعیت رهبری و مدیریت در بازی به کودک در افزایش اعتماد به نفس و یادگیری — مهارت رهبری و مدیریت او بسیار تاثیرگذار است.

۳- افزایش اعتماد به نفس با ارزش دادن به تلاش کودک

بهتر است بیش از آن که به نتیجه کار کودک ارزش دهید، تلاش‌های کودک را مورد توجه قرار دهید. به این ترتیب به کودک یاد می‌دهید صرف نظر از پیامد، تلاش او برای هر هدف ارزشمند است. در صورتی که تنها نتایج کار کودک دیده شود، کودک به تدریج دچار بیماری ترس از تغییر و ترس از شکست می‌شود. به این ترتیب ممکن است اعتماد به نفس کافی برای شروع هر کار را نداشته باشد.

۴- افزایش اعتماد به نفس با برجسته کردن توانمندی‌های کودک

مهارت‌ها و استعداد‌های کودک خود را شناسایی کنید. هر کودک در زمینه‌ای موفق‌تر و در زمینه‌ای ضعیف‌تر است. بهتر است برای افزایش اعتماد به نفس اش زمینه‌ای که کودک دارای توانایی بالا است را پیدا کنید و بر آن تاکید داشته باشید. تقویت کردن نقطه قوت و مهارت‌های کودک در کنار بهبود ضعف‌ها نقش بسزایی در افزایش اعتماد به نفس او خواهد داشت. پیشنهاد می‌کنیم در این رابطه مقاله کشف استعداد کودکان را مطالعه فرمایید.

۵- افزایش اعتماد به نفس با شرکت دادن کودکان در بحث‌ها

تا جایی که می‌توانید کودک را در بحث‌های خانوادگی شرکت دهید. متناسب با سن تربیت کودک با او صحبت کنید و از او بخواهید نظرات خود را ابراز کند. به حرف‌های کودک هر چند نادرست گوش دهید و به او نشان دهید نظرش برایتان مهم است. خانواده اولین اجتماعی است که کودک در آن وارد می‌شود.

بازخوردهای خانواده نسبت به کودک نقش بسیار مهمی در احساس او از ارزیابی دیگران نسبت به او دارد. در صورتی که کودک احساس کند نظراتش در خانواده مهم تلقی می‌شود، می‌تواند احساس ارزشمندی کند و اعتماد به نفس لازم در اجتماع را پرورش دهد.

۶- افزایش اعتماد به نفس با دوری از برچسب زدن

اگر والدین به طور مکرر در مورد کودکشان بگویند: درسش ضعیف است، تنبل است، چاق است، خجالتی است و ... کودک به تدریج خود را بر اساس این القاب می‌شناسد. او این برچسب‌ها را درونی می‌کند و ارزیابی منفی از خود پیدا می‌کند. بنابراین تحقیر شدن در کودکی و برچسب زدن به کودک بیش از آنچه والدین بدانند بر اعتماد به نفس کودک تاثیر دارد. سعی کنید بیشتر بر ویژگی‌های مثبت کودک تاکید کنید.



۷- افزایش اعتماد به نفس با مسئولیت دادن به کودک

به کودکان متناسب با سنشان مسئولیت‌هایی بدهید. به عهده گرفتن برخی امور باعث احساس مفید و موثر بودن در کودک می‌شود. کودک با به عهده گرفتن مسئولیت احساس توانمندی خود را تقویت می‌کند، و اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد. می‌توانید دستمال سفره‌های پذیرایی را به کودک کوچک بسپارید. انجام این امور در افزایش مسئولیت پذیری در کودکان بسیار موثر است.

۸- افزایش اعتماد به نفس با تشویق به بروز احساسات

یادگیری شناسایی و ابراز احساسات نقش بسیار زیادی بر سلامت روان فرد دارد. به کودک خود یاد دهید احساس خود را شناسایی کند. بهتر است آینه احساسات کودکان باشید. کودکان کم سن در کلامی کردن هیجانات توانایی کافی ندارند. بنابراین نیاز دارند والدین احساسات را بشناسند، به کلام در بیاورند، و با احساسات کودک همدلی کنند. کودک در صورتی که احساسات منفی و مثبتش پذیرفته شود و توانایی ابراز آن‌ها بدون ترس از پیامدهایش را داشته باشد، احساس ارزشمندی و ایمنی در روابط را پرورش خواهد داد. به کارگیری روش‌های گفته شده در کنار راهنمایی‌هایی که در جلسات مشاوره کودک داده می‌شود به شما کمک می‌کند تا از تمامی اشتباهات تربیتی والدین دور بمانید.

نکاتی که برای بالابردن اعتماد به نفس باید به آن توجه داشت را در زیر بررسی می‌کنیم.

به زیبایی پوست خود اهمیت دهید

برای اینکه کل صورتتان شکل و فرم بهتر و جذابی داشته باشد چهار نقطه وجود دارد که باید به آنها توجه زیادی داشته باشید این قسمت‌ها گوشه‌های داخلی تیره چشم‌ها، دو طرف بینی، گوشه‌های خارجی چشم‌ها و دو طرف دهان هستند که می‌توانید کرم پودر بزنید.

با چشم تماس برقرار کنید

هنگامی که با کسی ارتباط برقرار می‌کنید به چشمهای او نگاه کنید چراکه این عادت را فقط کسانی دارند که اعتماد به نفسشان بالاست.

با قامت راست بایستید

ششمین کنفرانس ملی علوم انسانی و آموزش و پرورش با محوریت توسعه پایدار

6th National Conference on
Humanities and Education With a focus on sustainable development
www.mpconf.ir



باید با اعتماد به نفس بالا رفتار کنید سعی کنید با تمرین و ممارست راست ایستادن را تمرین کنید برای راست ایستادن سعی داشته باشید ناف خود را به طرف ستون فقراتتان عقب بکشید و شانه ها را به سمت عقب کشیده و سینه را به طرف جلو بیاورید.

به پوست رنگ پریده خود رنگ بدهید

با کرم های برنزه رنگ و ظاهر سالم تری به پوست رنگ پریده خود بدهید (به این نکته توجه کنید که برنزه کردن کامل و واقعی خود عامل به خطر انداختن سلامتی است). مالیدن کرم مرطوب کننده و چند قطره کرم برنزه پوستتان را رنگی و بهتر می کند.

در مرتب و تمیز بودن کیف پولتان دقت کنید

حتما زمان مشخصی را برای تمیز کردن کیف پول خود صرف کنید کت و ویزیت، رسیدها و کاغذهای به درد نخور را از کیف خارج کرده و دور بیندازید چراکه مدیریت همین کارهای جزئی باعث می شود که شما با اعتماد بالا احساس خوشایندی جهت کنترل زندگی خود داشته باشید.

این احساس را داشته باشید که انگار یک سائز کم کرده اید

جالب است بدانید خانم هایی که در استفاده عطرها و اودکلن ها به بو و طعم گل و ادویه اکتفا می کنند لاغر تر و جذاب تر به چشم می آیند.

سعی کنید از آینه دور باشید

زمانی که وقت زیادی صرف ظاهر می شود و اهمیتی به چیزهای دیگر داده نمی شود فرد کمتر احساس خوشحالی می کند چرا که افراط در خودآرایی باعث می شود از جنبه های دیگر زندگی غافل شوید.

به آراستگی خود برسید

بنابه تحقیقات انجام شده آن دسته خانم هایی از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند که آراسته تر هستند.

وقتی می نشینید قوز نکنید

قوز نکردن را صرفا جهت درست نشستن انجام ندهید چراکه طبق پژوهش های انجام شده در دانشگاه دولتی اوهایو قوز کردن باعث می شود که افکار مثبتی در مورد خودتان نکنید.



سعی کنید از عرق کردن خود جلوگیری کنید

بسیاری از افراد دچار تعریق در کف دست و یا فرق سر و زیر بغل خود می شوند و همیشه استرس دست دادن یا روبرو شدن با این شرایط را با کسی دارند برای رهایی از این مشکل به پزشک مراجعه کنید و تزریق بوتاکس انجام دهید.

علاوه بر مواردی که پیش تر به آنها اشاره کردیم راه های دیگری نیز وجود دارد که این بستر را فراهم می کند تا افرادی در تمامی سنین بتوانند اعتماد به نفس خود را بالا ببرند.

موسیقی نشاط آور و شاد گوش بدهید

پیش از اینکه وارد جلسه امتحانی یا مهمانی شوید احتمال دارد اعتماد به نفستان کمی سست شود پس با گوش دادن به یک موسیقی نشاط بخش روحیه خود را تقویت کنید.

یک چیز جدید امتحان کنید

پیشنهاد می کنیم با امتحان کردن یک چیز جدید به ترس های خود غلبه کنید و موانع و محدودیت های زندگی خود را از سر راه بر دارید چرا که با این کار نه تنها به یک چالش جدید وارد میشوید بلکه اعتماد به نفس خود را به قدری بالا می برید.

اعتماد به نفس خانم ها

برای انجام یک کار جدید اول نقشه ای طراحی کنید و بعد آن را دنبال نمایید

این راهی که در این بخش معرفی شد یکی از موثرترین و مهم ترین روش هایی است که منجر به اعتماد به نفس بالا می شود چراکه وقتی تصمیم به انجام کاری میگیرید و با عقب کشیدنش آن را پیش می برید و به نوعی خود را برای خودتان اثبات می کنید نهایت اعتماد به نفس در وجودتان رخ می دهد.

استفاده از مدیتیشن

برای دست پیدا کردن به افکار مثبت و دور شدن از افکار منفی مدیتیشن بهترین و موثرترین راه است.

ورزش انجام دهید

ورزش کردن اثر فوق العاده و عمیقی بر اعتماد به نفس دارد چرا که ورزش کردن منظم باعث می شود تا انرژی شما بالا برود و مواد شیمیایی گوناگونی مثل اندروفین و تستوسترون تولید کند که شما را به حالت مثبت تری سوق می دهد. باید بدانید



ورزش کردن روزکرد زندگی شما را تغییر داده و اعتماد به نفستان را بالا می برد و همچنین زیبایی اندام شما را دو چندان می کند و این خود عاملی بر بالا رفتن اعتماد به نفس است.

سعی کنید با یک ترس مقابله کنید

مقابله و روبرو شده با ترس کار بسیار سختی است اما عواقب بسیار خوبی با خود به همراه دارد، بنابراین روبرو شدن با یک ترس اعتماد به نفس شما را ۱۰ قدم بیشتر می کند و هر بار که با آن روبرو می شوید به این باور می رسید که از هیچ چیزی به اندازه ترس نباید ترسید.

خلاق باشید و چیزی تازه خلق کنید

کشف استعداد و خلاقیت در زندگی در بالا رفتن اعتماد به نفس بسیار موثر است پس سعی کنید چیزی نو خلق کنید هر چند این کار همیشه آسان نیست اما وقتی انجام می دهید نه تنها احساس رضایت فوق العاده ای را تجربه می کنید بلکه با قابلیت های جدیدی از وجودتان آشنا می شوید پس در نتیجه دانستیم که خلاق بودن راه و روش بسیار کلیدی برای شناخت توانایی های پنهان هر فرد است.

هر چند که اعتماد به نفس ندارید اما وانمود کنید که دارید

پیشنهاد می کنیم یک قدم درست خارج از محدوده آرامشتان بردارید این روش به شما کمک می کند تا از محدودیت هایی که برای خودتان ساخته اید بیرون بیایید. شاید به نظر غیر ممکن بیاید اما عملی است. پس اگر احساس اعتماد ندارید حداقل جوری رفتار و تظاهر کنید که انگار کوهی از توانایی و استعداد هستید و بر حسب آن رفتار کنید و این باعث می شود در مدت خیلی کم به یک اعتماد به نفس واقعی دست یابید.

از محیطی که در آن هستید استفاده کنید

برای تغییر و بالا بردن اعتماد به نفس محیط را بر حسب چیزی که علاقه دارید تغییر دهید برای بالا بردن اعتماد به نفس خود سری به زندگینامه های افراد معروف بزنید و حتی الامکان به شنیدن موسیقی هایی که انرژی بخش هستند اکتفا کنید و بیشتر با افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند رفت و آمد کنید.

قوه تخیل^۴ خود را بکار گیرید

^۴تخیل یا پنداشت یا پندارش یا پنداره روایتی است که در ذهن پردازش شده و غالباً با واقعیت تفاوت دارد.



ذهن همه افراد به قدری قدرتمند است که هر اندیشه ای هر چند پیچیده از آن تراوش می کند پس یاد بگیرید به طریق مثبتی از قوه تخیلتان استفاده کنید چیزی مثل تجسم سازی. این امر باعث می شود اعتماد به نفس شما به قدر چشم گیری بالا رود.

به عنوان مثال تصور کنید در جلسه ای مهم حضور دارید با خود فکر کنید که چقدر همه چیز خوب جلو می رود و چقدر حس خوبی دارید، چهره بشاشی به خود گرفته و نتیجه عالی و مثبت جلسه را در ذهن خود مجسم کنید با این کار می توانید حتی قبل از ورود به جلسه حس خوبی داشته باشید. اگر ذهنی آماده برای تصورات و تجسم کردن ندارید می توانید از کسانی دیگر تقلید کنید و یک فرد موفق مثل ورزشکار یا هنرپیشه و یا حتی از افراد موفق فک و فامیل خود را اسوه قرار دهید و همه رفتار های او را یاد گرفته و تجسم کنید و از آن تقلید کنید.

بدن خود را بکار ببرید

با تکان دادن سریع پاها از اضطراب و نگرانی شما کاسته می شود و یا راه رفتن با آرامش شما را ریلکس تر می کند، پس برای اینکه اعتماد به نفستان را بالا ببرید از بدن خود استفاده کنید، مطمئن تر بلند شده و بنشینید و یا با قامت استوار راه بروید.

فقط به خاطرات مثبت فکر کنید

همه ما عادت داریم قبل از اینکه کاری انجام دهیم خاطرات بد و شکست هایمان را در ذهن تداوی کنیم اما این اشتباه است و باید از بین بروی سعی کنید برای یک بار هم که شده خاطرات مثبت را در ذهن خود یادآور شویم، این را بدانید همه چیز بستگی به خودتان دارد و این انتخاب خود شما است که منجر به بالا رفتن اعتماد به نفستان شود و یا کاهش آن.

به روزهای آتی فکر کنید

فکر کردن به آینده راهی بسیار عالی و موثر بر اعتماد به نفس است، برای اینکه این راه را نیز امتحان کنید از خود بپرسید: آیا اتفاقی که الان برایم افتاده است ۵ سال دیگر چگونه به نظر خواهد رسید؟ در ذهن من حک می شود یا نه؟ این کار باعث می شود نه تنها به اتفاقی که افتاده فکر نکنید بلکه به جنبه های دیگر نیز درگیر شوید که معمولاً پاسخ آن منفی است. شما با بکار گیری این روش می توانید با مشکلات روزمره بهتر کنار بیایید و متوجه شوید که اتفاقات اندازه ای که ما بزرگ کرده ایم بزرگ نیستند.

این را بدانید که گذشته برابر با حال نیست



اتفاقاتی که در سال پیش، ماه پیش و یا اتفاقاتی که حتی دیروز و امروز برایمان افتاده است به معنی سال آینده، ماه آینده و فردا نیست چرا که آینده شمادر حال ساخته می شود و تصمیم با خود شماست که چقدر اجازه دهید رخداد های گذشته بر آینده شما غلبه کنند.

با خود به مهربانی رفتار کنید

گاهی افراد با خود بد رفتاری می کنند اما درکی از آن ندارند که نیازی به این کار نیست، پس اگر شما هم از آن دسته افراد هستید دست از این کار بردارید و با خود مهربان باشید چراکه که هیچ دلیل مهمی برای بد رفتاری به خودتان وجود ندارد مگر اینکه بخواهید دشمنان خود را شاد کرده و خود را ناراحت کنید. بخش مهمی که در مهربان بودن مد نظر است اینست که به نقاط قوت خود توجه و آن ها را تقویت کنید این کار نه تنها در مهارت های شما نقش دارد بلکه اعتماد بنفس شما را هم بیشتر می کند و اما قسمت کوچکتری نیز که از اهمیت بالاتری برخوردار است وجود دارد آن هم اینکه پذیرای تحسین دیگران باشید چرا که حس خوبی بعد از هر تحسین وجود دارد که شما را در انجام کارتان مصمم تر می کند.

منابع

[1] طاهره موسوی، ۱۳۹۸، خوشبختی همین نزدیکی است

[2] taaghche.com

[3] سایت فرهنگی و هنری تبیان

[4] سایت راسخون