

مشاوره به والدین و مربیان
اعتماد به نفس

مقدمه

قبل از هر چیز لازم است روشن شود که اعتماد به نفس واقعی چیست؟ آنگاه بفهمیم که چه چیزی به ما اعتماد به نفس می‌دهد. اکثر ما فکر می‌کنیم که اعتماد داشتن به خود یعنی اطمینان به توانایی خود در انجام دادن کارهایی خاص، مثلاً اگر یک هنرمند شوم آنگاه اعتماد به نفس پیدا می‌کنم. حال آنکه ما نباید اعتماد به خود را صرفاً بر پایه کارهایی قرار دهیم که می‌توانیم انجام دهیم چرا که در این صورت فقط وقتی اعتماد به نفس پیدا می‌کنیم که آن کار به خصوص را بتوانیم انجام دهیم. اعتماد به نفس احساسی است که باید از آن چه می‌دانیم یا انجام می‌دهیم فراتر رود. بنابراین اعتماد به نفس واقعی وقتی در درون انسان به وجود می‌آید که باور کنیم توانایی‌هایمان، ما را قادر می‌سازد تا آنچه را که می‌خواهیم انجام دهیم. پس اعتماد به نفس یعنی آگاهی داشتن به استعدادها، توانمندی‌ها، ارزش‌های انسانی خود و جایگاهی که هر کس در این دنیا دارد. قلمرو این آگاهی نه تنها به شناخت توانایی‌ها و استعدادها مربوط است بلکه معایب و کاستی‌ها را در جهت برطرف کردن نواقص، در بر می‌گیرد. به تعبیر دیگر اعتماد به نفس یعنی ارزیابی صحیح و همه‌جانبه از خود.

اعتماد به نفس یعنی چه؟؟

به مجموعه ای از باورها و احساساتی گفته می‌شود که هر فردی نسبت به خودش دارد در واقع درک انسان از خودش اگر مثبت باشد در رفتارها و نظرات و انگیزه های او تاثیر مثبت داشته باشد در این صورت می توان گفت او اعتماد به نفس دارد.

در واقع اعتماد به نفس، انسان را نسبت به انجام یک عمل هرچند سخت و مشکل تحریک می کند. اعتماد به نفس باعث میشود که آدمها در تلاش هاشون و در مجاهدت هاشون هیچ وقت کم نگذارند و در انجام عمل و موفقیت در آن عمل پافشاری می کنند و به دنبال موفقیت و پیروزی در آن عمل خواهند بود.

فرد با اعتماد به نفس هرچند اگر شکست بخورد دوباره تلاش می کند تا اینکه به مقصد برسد و پیروز شود. احساس خوبی در این تلاش و کوشش دارد.

تذکر مهم

توجه داشته باشید اعتماد به نفس به معنای بی نیازی از کمک پروردگار عالم نیست،

بین اعتماد به نفس و استکبار، تفاوت وجود دارد.

اعتماد به نفس به معنای آگاهی از آنچه خداوند از ویژگی های خوب به شما داده و تلاش برای دستیابی به آن چیزی است که به نفع شما خواهد بود. اگر از آن سواستفاده کنید، پر از غرور و تکبر خواهید شد، که دو مشکل مخرب هستند. اگر خوب استفاده کنید ریشه در اعتماد به نفس خواهد داشت.

مثلا اگر انسان نعمت هایی را که خداوند به او داده است را انکار کند، تنبیل و بی احساس می شود. انسان سست و بی تحرک می شود بنیان فکری او به هم می ریزد و...

در واقع چنین شخصی خود را فاسد می کند، در نتیجه در زندگی ناکام می ماند.

بخش اول: اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به معنای بی‌نیازی از کمک پروردگارش نیست؛ بلکه به معنای بی‌نیازی از مردم هم نیست.

انسان دارای اعتماد به نفس کسی است که هم به داده‌های خدا ایمان دارد و هم مشکلات را می‌بیند و با صبوری با آنها برخورد می‌کند و هم به خداوند توکل دارد.

سوره عنکبوت، آیه ۵۹ می‌فرماید:

«الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ»

کسانی که صبر می‌ورزند و به پروردگار خود توکل می‌کنند.

اعتماد به نفس و عزت نفس

ایجاد اعتماد به نفس، یکی از مؤثرترین عوامل برای جهت‌دهی مثبت به احساسات کودک است. رفتار آزاد منشانه و محترمانه و درک احساسات کودک، سبب می‌شود که او احساس قدر و ارزش کند. عزت نفس، سبب بهره‌وری فرد از نیروی تفکر و به‌کارگیری آن در امور زندگی است.

احساس لیاقت، بازتاب اعتماد به نفس است. بر اثر دلگرمی، عزت نفس در شخص افزایش می‌یابد. همه انحراف‌ها و اختلاف‌های رفتاری، در نتیجه زیان دیدن و لکه‌دار شدن عزت نفس افراد است. باید توجه داشته باشیم:

تکیه بر توانایی‌های شخص، وسیله‌ای برای پیشرفت و حرکت اوست.

ایجاد امنیت خاطر، زمینه حرکت و خلاقیت ذهنی کودک را فراهم می‌کند.

احساس بی‌لیاقتی و حقارت، سبب راکد شدن جریان فکری و رکود ذهنی فرد می‌شود.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های عزت نفس، خلاقیت در ظهور و گرایش‌های مثبت در فرد است.

حالات فرد فاقد اعتماد به نفس

کسی که اعتماد به نفس ندارد:

- ۱- خود را در این دنیای بزرگ تنها احساس می کند.
- ۲- فکر می کند که مورد نفرت دیگران است.
- ۳- در اجتماع نمی تواند تصمیم گیری کند اگر هم تصمیم بگیرد قدرت اجرا ندارد.
- ۴- در عمل کردن همیشه ضعیف است.
- ۵- از زندگی لذت نمی برد و امیدوارانه زندگی نمی کند.
- ۶- فکر می کند که وجودش پر از عیب است.
- ۷- کمتر می خندد.
- ۸- هرگز خود را آنچنان که هست نشان نمی دهد.
- ۹- فکر میکند دیگران با او دشمنی دارند.
- ۱۰- خود را فاقد قابلیت میداند و خیلی ضعیف تر از آنچه که هست می پندارند.
- ۱۱- به خاطر بی اعتمادی به خود در برابر حوادث موضع گریز دارد.
- ۱۲- هر حادثه ای که در زندگی برایش به وجود می آید برای او یک نقطه منفی و خطر آفرین است.
- ۱۳- شکست های خودش را بزرگ میداند و دچار اضطراب می شود.

علائم کمبود اعتماد به نفس

علائم کمبود اعتماد به نفس را می توان در سه گروه تقسیم و بررسی نمود که عبارتند از علائم فیزیکی، رفتاری و روانی.

۱. علائم فیزیکی

علائم فیزیکی کمبود اعتماد به نفس عبارت است از؛ لرزش خفیف دست ها، ظاهری شلخته و نامرتب، صورتی پزمرده و غمگین، گرفتگی عضلات، عدم توانایی نگاه مستقیم و خیره به دیگران، ناتوانایی جنسی، جسمی و ...

۲. علائم رفتاری

از نظر رفتاری؛ افراد دارای کمبود اعتماد به نفس خیلی حساس و زود رنجند، همواره واقعیت خود را پنهان می‌کنند، تشنهٔ محبت، توجه و تصدیق دیگران هستند، ناتوان در پذیرفتن تعریف‌های بجا و به موقع دیگران می‌باشند، در گفتن «نه» به دیگران مشکل دارند و از طرد شدن نزد گروه همسال هراس دارند. این افراد با کوچک‌ترین مانعی دست از کار می‌کشند، در کارها پیش قدم نمی‌شوند، تابع دیگران هستند و در تأخیر انداختن کارها مهارت دارند. از جنب و جوش بیزار هستند.

۳. علائم روانی

اطمینان نداشتن به خود، مشکوک بودن به دیگران، واهمه داشتن از انتقاد و عکس‌العمل شدید در برابر آن از قبیل عصبانیت، گریه و زاری و حمله، تصور این که مجبورند همهٔ توقعات دیگران را برآورده سازند، به اندک بهانه‌ای احساس گناه و پشیمانی می‌کنند، احساس عدم لیاقت، بی‌ارزشی و اضافی بودن را دارند، احساس فشار و ناراحتی در موقعیت‌های اجتماعی به ویژه در گروه‌های بزرگ، شانه خالی کردن از ایجاد روابط صمیمی با دیگران و بدبینی نسبت به آینده را که دارند هدفی را برای خود معین نمی‌کنند زیرا مطمئن نیستند به آن جامهٔ عمل بپوشانند.

علل عدم وجود یا ضعف اعتماد به نفس

به علت نتایج زیانبار عدم اعتماد به نفس در زندگی ضروری است والدین و مربیان منشأ و علل یا ریشه‌ها و انگیزه‌های عدم اعتماد به نفس را بدانند تا بتوانند اعتماد به نفس را در کودکان و نوجوانان تقویت کند.

برای عدم اعتماد به نفس میتوان چند علت مهم را نام برد که هر کدام از این ها نقش مهمی در عدم اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان دارند.

بخش اول: اعتماد به نفس

- ۱- یکی از عوامل عدم اعتماد به نفس برمیگردد به خود فرد، یعنی گاهی خود فرد در عدم اعتماد به نفس خودش موثر است
- ۲- گاهی عدم اعتماد به نفس بر می‌گردد به رفتار خانواده پدر و مادر و برادر و خواهر بزرگتر.
- ۳- گاهی هم علت عدم اعتماد به نفس ریشه در اجتماع دارد محیط اجتماعی که این کودک و نوجوان در آن زندگی می‌کند باعث شده کودک یا نوجوان اعتماد خود را از دست بدهد...

عوامل فردی کمبود اعتماد به نفس

- دلایل بروز عدم اعتماد به نفس و یا ضعف که به خود فرد بر می‌گردد:
 ۱. عدم شناخت خود: توجه نکردن به توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی، یعنی اینکه نمی‌دانم چه توانایی‌هایی دارم، چه جنبه‌هایی از وجود خود را دوست دارم و از زندگی چه انتظاراتی دارم؟
 ۲. خود کم بینی: انسان با آن که دارای ارزش و لیاقت‌های خاص خود است ولی خود را ناچیزتر از آن چه هست می‌انگارد. به عبارت دیگر خود و ارزش‌های خویش را باور ندارد.
 ۳. گریز از موقعیت‌های نگران کننده: در برابر فشارهای روانی، به ویژه ترس و خستگی و آن چه موجب آشفتگی شود، بسیار کم تحمل بوده و حتی موردی مانند امتحان ممکن است برای آن‌ها بحران‌هایی را فراهم آورده و به عدم موفقیت‌شان بیانجامد.
 ۴. ناامیدی: به سبب یأس از دست‌یابی به اهداف دچار ناامیدی می‌شوند.
 ۵. کمرویی: به دلیل عدم برقراری ارتباطات اجتماعی در صحنه‌های مختلف، معمولاً افرادی کم رو می‌شوند.
 ۶. بروز احساسات و عواطف منفی: دارای رفتاری حاکی از نوعی خشونت، بی‌قیدی و بدخلقی به سبب عدم پذیرش محوری به نام «خود» بوده و همواره در انعکاس علائق خویش با تردید و تغییر رو به رو هستند و توان ابراز رفتار مناسب را ندارند.
 ۷. توجه به جنبه‌های منفی و بزرگ‌نمایی کاذب آن‌ها: در این خصوص گاهی انسان مسائل بسیار کوچک و فرعی را آن قدر برای خود بزرگ جلوه می‌دهد و سرنوشت زندگی

بخش اول: اعتماد به نفس

خود را به آن گره می‌زند که خود را در یک بن بست قرار می‌دهد.

۸. داشتن تصورات موهون در زندگی: داشتن تصوراتی همچون این که در زندگی هیچ مشکلی نباید داشته باشیم یا باید همه کارهای ما بی‌عیب و نقص باشد سبب می‌شود چنین افرادی با یک شکست اجتماعی یا فردی، خود را باخته یا اعتماد به نفس خود را از دست دهند.

۹. پذیرفته نشدن: انسان نیاز به تایید و قبول دیگران دارد. برخی از جوانان هنگامی که مقبولیت خانوادگی یا اجتماعی خویش را از دست می‌دهند به خود بی‌اعتماد می‌شوند.

۱۰. وابستگی افراطی: مثلاً کودکی که دائماً تحت مراقبت و محبت مادر قرار دارد و تمام نیازهای او بدون هیچ تلاشی برآورده می‌شود و در هر موردی از قبیل لباس پوشیدن، غذا خوردن و دیگر نیازها متکی به مادر است، هرچه را بخواهد بی‌وقفه در اختیارش قرار داده و حتی در مقابل هر رفتار سویی مورد حمایت قرار می‌گیرد، نوعاً از اعتماد به نفس لازم برخوردار نیستند.

۱۱. نقص‌های جسمی: نقص عضو، فلج بودن بعضی از اعضا، ناتوانایی‌های جسمی، بیماری‌های مزمن و زشتی چهره از عواملی است که برخی از افراد را دچار چالش و بی‌اعتمادی به خویش می‌سازد.

۱۲. ترس از استهزاء دیگران: گاهی عدم اعتماد به نفس به خاطر ترس از مسخره شدن و مورد استهزاء گرفتن است.

۱۳. عدم تسلط بر کارها: در برخی موارد عدم اعتماد به نفس به سبب عدم تسلط بر امورات و کارها است. برای مثال چون بر چیزی که باید بازگو کند کاملاً مسلط نیست، دچار تزلزل می‌شود.

۱۴. سرزنش خود.

۱۵. عدم وجود اعتماد به نفس در دیگر اعضای خانواده: فرزندی که والدین آنان با ضعف اعتماد به نفس دارند، خود را با والدین همانند سازی می‌کنند و آن‌ها نیز دچار این مشکل می‌شوند.

۱۶. بی‌توجهی به نعمت‌های خداوند که در اختیارشان قرار داده مانند بدن سالم،

بخش اول: اعتماد به نفس

استعداد خوب، موفقیت تحصیلی.

۱۷. گناه و معصیت.

۱۸. ناامیدی از آینده و یأس از رحمت خداوند متعال.

عوامل خانوادگی موثر در ضعف اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان

برخی از عوامل در ضعف اعتماد بنفس فرزندان دخیل هستند که بیشترین نقش در ایجاد این عوامل را والدین و خانواده دارند اگر والدین بدانند و آنها را برطرف کنند امید است فرزندان با اعتماد به نفس بالا پرورش دهند که این عوامل عبارتند:

۱- کوتاهی در محبت به کودک توسط والدین، اگر والدین در محبت به فرزندان کوتاهی کنند این مسئله می‌تواند تأثیر مستقیم بر اعتماد به نفس آنها داشته باشد زیرا این گونه عمل نشان می‌دهد که دوست داشتنی نیستند باورشان می‌شود که ارزش و محبت دوست داشتن را ندارند از اعتماد به نفس چنین کودکی کاسته خواهد شد.

۲- تحقیر کودک

تحقیر کودک به هر شکل سبب می‌شود که در خود احساس حقارت و بی‌ارزشی کند نامیدن کودک با القاب تحقیر آمیز مسخره کردن و تنبیه بدنی او به ویژه سیلی زدن به صورت کودک موجب میشود که فرزند درباره خود نگرش منفی پیدا کند و احساس بی‌کفایتی کند و در نتیجه اعتماد به نفس خویش را از دست بدهد.

کودک یا نوجوان که کتک می‌خورد شخصیتش تحقیر شده و به مرور زمان عزت نفس خود را از دست می‌دهد و به این باور می‌رسد که ارزش ندارد در این صورت هر کار خلاف را به راحتی انجام می‌دهد امام هادی علیه السلام در این باره می‌فرماید: از آسیب کسی که برای خود ارزش قائل نیست در امان مباش.

تحقیر پایه‌های عزت نفس را می‌شکند و فرزند را بی‌اعتماد به نفس میکند یکی از پایه‌های اصلی اعتماد بنفس، عزت نفس است در صورت تحقیر کودک توسط والدین این پایه‌ها متزلزل می‌شود.

۳- عامل سوم در در ضعف اعتماد به نفس کودکان مقایسه کودکان با یکدیگر هست است

آنچه که ضرورت دارد توجه به این نکته است که والدین بدانند کودکان ما در زمینه های گوناگون با یکدیگر تفاوت دارند چون خداوند انسان را متفاوت و گونه گون آفریده است، لئذ خلقکم اطوارا به همین منظور هیچ وقت نباید کودکان را باهم مقایسه کرد.

مقایسه ی آنها با همدیگر نه تنها برطرف کننده مشکلات نیست بلکه اعتماد به نفس آنان را کاهش میدهد و به روابط دوستانه ی آنها با یکدیگر آسیب می رساند به ویژه اگر در این مقایسه تحقیر و توهین و سرزنش هم وجود داشته باشد.

باید به این نکته توجه داشته باشیم که روحیه و خلق و خو دلبستگی و هوش و استعداد افراد با همدیگر متفاوت است هر یک از فرزندان دارای ویژگی های منحصر به فردی هستند نباید آنها را با همدیگر مقایسه کرد.

۴- عامل چهارم در ضعف و اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان ریشه در انتظار بیش از حد والدین از کودکان و نوجوانان دارد.

باید توجه داشته باشیم انتظار از کودک باید متناسب با توانمندی های او باشد و از تحمیل خواسته ها و ایده ها و فشار بیش از حد برای انجام کارهایی که که نمی پسندد یا نمی تواند خودداری کرد. توقعات بیجا از کودک و نوجوان سبب می شود که با احساس ناتوانی و ناامیدی، در انجام کارها به ترس و اضطراب دچار شود در نتیجه اعتقاد به نفس خودش را از دست بدهد.

امام صادق علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله ای نقل می کند که رسول خدا فرمودند: «خدا رحمت کند کسی که فرزندش را بر نیکی یاری کند» راوی می گوید از حضرت پرسیدم: چگونه او را بر نیکی یاری کند؟ حضرت فرمودند: «آنچه در توان کودک است از او بپذیرد و آنچه انجامش برای کودک سخت است از او نخواهد.» اصول کافی ج ۶

ص ۵۰

۵- عامل پنجم زیر سوال بردن شخصیت کودک است

هرگز نباید به کودک گفته شود که بد است توجه داشته باشید هیچ کودکی بد نیست بلکه با توجه به اقتضائات سنی اشتباه می کند یا رفتارش نامناسب است به جای انتقاد از کل شخصیت کودک باید با لحن ملایم و به طور مشخص رفتارهای مورد انتظار خود را برای او

بخش اول: اعتماد به نفس

دقیق بازگو کرد و رفتارهای ناپسند او را توضیح داد

همواره بین رفتار کودک و شخصیت او تمایز قائل شوید.

شخصیت کودک در هر حال باید تکریم شود و این رفتار است که باید تنبیه یا

بازخواست شود.

یعنی باید اعمال و رفتارها توبیخ شوند و قضاوت شوند نه شخصیت و خود کودک.

۶- عامل ششم در ضعف و اعتماد بنفس کودکان ریشه در محروم سازی کودک از

نیازهای اساسی او دارد.

توجه داشته باشید که کودکان و یکسری نیازهای اساسی دارند که اگر آنها برطرف نشوند

موجب عدم اعتماد به نفس کودکان میشود

والدین باید توجه داشته باشند که نباید از نیازهای کودک به عنوان ابزاری برای کنترل آنان

استفاده کنند، این شیوه برخورد باعث می شود که کودک دچار اضطراب و در نتیجه از اعتماد

به نفس او کاشته شود.

۷- عامل هفتم در ضعف اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان را می توان از زیاده روی در

تنبیه کودکان و نوجوانان نام برد. هراندازه تشویق در رشد و سلامت شخصیت کودکان نقش

سازنده دارد افراط در تنبیه مخرب و بازدارنده است.

یادمان باشد تهدید خشونت و تنبیه کودکان را نسبت به خود بی اعتماد می سازد و از

طرفی هم چنین رفتارهای ناپسندی موجب ایجاد حس خصومت درباره دیگران و همچنین

مانع رشد و پرورش توانایی های کودک میشود کودکی که با ترس و خشونت زندگی می کند

هرگز اعتماد بنفس کافی نخواهد داشت امام موسی کاظم به یکی از یاران خود که از فرزندش

به ستوه آمده بود از او شکایت می کرد و فرمود: او را زن بلکه به او بی اعتنائی کن ولی این

بی اعتنائی طول نکشد.

منتخب میزان الحکمه حدیث ۱۵۹

۸- عامل هشتم در ضعف اعتماد به نفس کودکان در خانواده زیاده روی در #مراقبت از

کودک است مراقبت بیش از اندازه کودک باعث تضعیف اعتماد به نفس او میشود بعضی از

والدین با دلسوزی همواره مراقب کودکان هستند تا مرتکب اشتباه نشوند و یا به خود آسیب

بخش اول: اعتماد به نفس

زنند و کارهای کودکان رو خودشون انجام می دهند این دسته از والدین پیوسته در مورد رفتار کودکان شان به آنها تذکر می دهند کودک در اثر چنین رفتاری باور می کند که فردی ناتوان است و باید همواره از او مراقبت شود و این امر باعث می شود کودک محتاط بار آورده شود و در نتیجه نتواند وارد عرصه های جدید بشود و فرصت ها را از دست می دهد و این امر حس اعتماد به نفس و او را تضعیف می کند.

۹- عامل نهم در ضعف اعتماد بنفس کودکان عیب جویی مداوم والدین از کودک است انتقاد و عیب جویی مداوم باعث می شود که کودک در باره خود احساس منفی پیدا کند یک تصور منفی از خودش در ذهن او نقش ببندد والدین عیب جو با این رفتار خود فرزندان خود را دچار ضعف در شخصیت می کنند و از آنها فردی بدون اعتماد به نفس می سازند در روایت آمده است که مردی نزد پیامبر از رفتار فرزندش عیب جویی کرد رسول خدا صلی الله علیه و آله ناراحت شد و به او فرمود «فرزندت تیری از تیر دادن توست» فرزند پاره تن و ذخیره آینده توست و تو با توهین به شخصیت او هم به او لطمه میزنی و هم به خود، چون کسی را بی مقدار می سازی که در آینده با یاری رسانی به تو پشتیبانت خواهد بود.

۱۰- عامل دهم در ضعف اعتماد بنفس کودکان زیاده روی در امر و نهی توسط والدین است امر و نهی از لوازم تربیت است. یقیناً بدون آن تربیت امکان ندارند اما افراط در به کارگیری هر عامل تربیتی گاهی نتیجه معکوس میدهد کودکی که همواره در معرض برو و نروها یا بکن و نکنها قرار دارد دیگر مجال ابتکار و اندیشیدن را نمی یابد موجودی وابسته و پیرو بار می آید چنین رفتاری اعتماد به نفس کودک را از بین می برد و در نتیجه نگاه او در انجام هرکاری معطوف به والدین می شود و شخصاً از انجام کارها عاجز می ماند.

۱۱- عامل یازدهم در ضعف اعتماد به نفس کودکان عدم امنیت کودک در خانه است و به تعبیر دیگر بر آورده نکردن نیاز به امنیت برای کودک در دوران کودکی و نوجوانی در خانه و خانواده است روانشناسان بر این باور هستند اگر نیاز به امنیت در کودکی به درستی بر آورده نشود سبب شکل گیری اضطراب بنیادین در کودک می شود و این اضطراب بنیادین می تواند اعتماد به نفس او را به شدت کاهش دهد.

برخی از عواملی که میتواند باعث احساس کاهش امنیت کودک و شکل گیری

بخش اول: اعتماد به نفس

اضطراب و میادین و در نتیجه کم شدن اعتماد به او اعتماد به نفس شود عبارتند از:

- ۱- تنبیه های غیر منصفانه و خصوصاً بدنی؛
- ۲- رفتارهای دمدمی مزاج والدین با کودک؛
- ۳- تحقیر و تمسخر و کودک؛
- ۴- وفا نکردن به تعهدات خود در مورد کودک؛
- ۵- قطع ارتباط کودک با گروه همسالان و منزوی کردن او؛
- ۶- بی عدالتی میان فرزندان.

راه های تقویت اعتماد به نفس

در این بخش به برخی از راه کارهای تقویت اعتماد به نفس به شرح موارد ذیل اشاره می شود. انتخاب راه حل مناسب تا حد زیادی به عامل بروز عدم اعتماد به نفس در فرد مربوط است.

۱. خود را هر چه بیشتر بشناسید: به آگاهی و شناخت از استعدادها، توانمندی های فکری و عملی خویش و ارزش های اخلاقی و انسانی موجود در وجود خود می توانید در کسب اعتماد به نفس موافق گردید. اغلب افراد توانایی ها و استعدادهای زیادی که در آن ها نهفته است، توجه و آگاهی ندارند و خود را ناتوان و ضعیف تلقی می کنند. با شناخت استعدادها و توانایی های خویش انسان می تواند خود را از دام ناامیدی رها سازد. پیشنهاد می شود استعدادها و توانمندی های علمی، هنری، ورزشی، کلامی و بسیاری از موارد دیگر خویش را یادداشت کنید و هر روز آن را بخوانید و برای خود یادآوری نمایید.

۲. تکیه بر توانایی ها و موفقیت های گذشته: باید بر توانایی های خویش تکیه کنید و ضمن مرور موفقیت های گذشته، آن ها را در کانون تمرکز و توجه خود قرار دهید.

۳. باور نمودن توانایی ها و به کارگیری آن ها: در مرحله اول فرد باید به شناخت خود بپردازد و ابعاد وجود خویش را به خوبی ارزیابی کند. خداوند به هر کسی استعداد خاصی داده است. «سید بن طاووس» بر این عقیده بود که هر انسانی در زمینه ای نابغه است و هر فرد باید استعداد ویژه خود را بشناسد و آن را به کار بندد. پس از شناخت توانایی ها به طبع فرد به آن ها باور پیدا می کند. در مرحله بعدی، فرد باید از این توانایی ها در حل مشکلات و پیشبرد

بخش اول: اعتماد به نفس

امور خود استفاده نماید.

۴. توجه به جنبه مثبت و توانایی‌هایی که دارید: سعی کنید در یک دفترچه‌ای جنبه‌های مثبت خود را یادداشت کنید و در صورت کشف جنبه‌های مثبت دیگر به آن‌ها اضافه کنید. مثل؛ موفقیت تحصیلی، سلامتی بدنی و روانی، اهل ایمان بودن، خانواده مذهبی داشتن و سایر موارد که در خود می‌بینید.

۵. فراموشی گذشته ناموفق و شکست‌ها: اگر تصور نامطلوب از گذشته دارید، به دست فراموشی بسپارید. تصور نامطلوب اجازه نمی‌دهد به تغییرات خویش پی ببرید و حقیقت کنونی‌تان را دریابید. فهرستی از موفقیت‌های گذشته و نیز فهرستی از توانمندی‌ها و استعدادهای خویش را روی کاغذ یادداشت کنید و هر روز آن را مطالعه نمایید.

۶. ارزیابی مثبت از خود: در باره خویش مهربان باشید و شخصیت خود را با دید مثبت ارزیابی کنید. در شایستگی خویش تردید نکنید و خود را با صفات خوب تفسیر کرده و در انجام کارها، خود را توانا بدانید.

۷. عدم مقایسه خود با دیگران: چون هر فردی دارای شرایط و موقعیت‌های خاص و امکانات و توانمندی‌ها و نقاط ضعف و قوت ویژه‌ای می‌باشد، باید همواره با خودش رقابت کند نه با دیگران.

۸. مشورت با اساتید و افراد با تجربه: با اساتید و افراد با تجربه گفت‌وگو کنید و از آن‌ها بخواهید که، صادقانه و بدون افراط و تفریط شما را ارزیابی کنند و نقاط ضعف و قوت و توانمندی‌هایتان را باز گویند.

۹. تشویق به خود: موفقیت‌های خود را به یاد آورده و خود را با هدیه و پاداش خوشحال کنید. زیرا شما مؤثرترین و مهم‌ترین فردی هستید که می‌توانید خود را خوشحال کنید.

۱۰. تلقین به خود: برای رسیدن به اهداف، چه در از بین بردن یک صفت منفی و عادت بد و چه در ایجاد یک صفت نیکو و انجام یک کاری که مورد نظر شما است، به خود تلقین کنید که من قادر به انجام آن کار یا مبارزه با آن عادت بد هستم. مثلاً روی یک کاغذی چندین بار این جمله را «من قادرم این کار را انجام دهم» بنویسید و به زبان جاری کنید.

بخش اول: اعتماد به نفس

۱۱. از یاد نبردن پشتکار: انسان برای رسیدن به اهدافش، باید از تلاش و پشتکار جدی برخوردار باشد. نباید در بین راه با ضعف اراده مواجه شد و از کار و اشتغال دست برداشت. چه بسا فردی استعداد و علائق خود را شناسایی کند ولی به دلیل عدم اهتمام و پشتکار به اهداف مورد نظرش دست نیابد.
۱۲. شروع کردن از هدف کوچک و متوسط: برای اینکه به خود باوری و اعتماد به نفس برسیم، لازم است ابتدا از هدف کوچکتر شروع کنیم تا با دست یافتن به هدف و چشیدن طعم موفقیت، اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی در ما تقویت شود.
۱۳. در انجام فعالیت‌های علمی و اجتماعی، از رفتارهای کوچک آغاز کنید و سپس به سراغ اعمال بزرگ‌تر بروید. حتی فعالیت‌های بزرگ را به چند عمل کوچک‌تر تقسیم و آن‌ها را یکی پس از دیگری انجام دهید.
۱۴. ریسک نمودن: روی تجربیات جدید، با دید یادگیری بیش‌تر فعالیت کنید و از شکست نهراسید. چنان چه این گونه عمل کنید، امکانت جدیدی برای شما فراهم می‌آید و حس خویشتن پذیریتان تقویت می‌شود.
۱۵. از چالش‌های جدید استقبال کنید و حتی اگر نتوانستید کاری را انجام دهید خود را ناتوان ندانید، بلکه آن کار را بسیار بزرگ بدانید.
۱۶. از پذیرفتن فعالیت‌های فردی و اجتماعی فرار نکنید، بلکه به استقبال آن‌ها بروید و اگر کاری به شما واگذار شد آن را بپذیرید.
۱۷. در انجام کاری اگر در ابتدا دچار اضطراب شدید نباید نگران شوید. تا به زمین نخورید راه رفتن را نمی‌آموزید.
۱۸. با افراد با نشاط و اجتماعی بیشتر رفت آمد کرده و از نحوه برخورد و روابط اجتماعی آن‌ها الگو بگیرید.
۱۹. زندگی نامه افراد برجسته و سرآمد را بسیار مطالعه کنید و از رفتار و زندگی آن‌ها الگو برداری کنید و خود به آن عمل نمایید.
۲۰. اگر وارد محیط جدیدی شدید سعی کنید به آداب آن محیط آشنا شوید ولی محکوم آن نشوید.

بخش اول: اعتماد به نفس

۲۱. در محیط‌های دوستانه بیشتر صحبت کنید و در سلام کردن پیش قدم باشید.
۲۲. هر روز به مدت یک ربع به ورزش صبحگاهی بپردازید و در یکی از ورزش‌های رزمی شرکت کنید.
۲۳. قسمتی از برنامه روزانه و هفتگی‌تان را به ورزش‌های جمعی مثل فوتبال، والیبال، بسکتبال و غیره اختصاص دهید.
۲۴. کاستن از خواهش‌ها: تا می‌توانید به خود متکی باشید و به آن چه هستید و دارید، اکتفا کنید تا اعتماد به نفس بیشتری به دست آورید.
۲۵. از تضعیف خود و صرفاً توجه به جنبه‌های منفی باید اجتناب شود. هیچ‌گاه به شکست‌ها و جنبه‌های منفی نباید توجه نمود، بلکه برای موفقیت در کارها باید از شکست‌ها تجربه کرده و توجه داشت که شکست‌ها می‌تواند نردبان ترقی و پیشرفت انسان در کارهای بعدی شود.
۲۶. عدم تسویف و به تعویق انداختن کارها: همین الان کاری را که به هدف‌تان نزدیک می‌کند شروع کنید. یک گام شما را به اعتماد به نفس قوی‌تر پیش می‌برد.
۲۷. تلقین به کم نداشتن از دیگران و با تلاش و کوشش می‌توانید به بلندترین اهداف خود برسید.
۲۸. شادی‌ها، موفقیت‌ها و کام‌روایی‌های خود را در زندگی همیشه به خاطر آورید و رنج‌ها و سختی‌ها را فراموش کنید و یا با آن‌ها برخورد مثبت داشته باشید. یعنی آن‌ها را بهترین رمز موفقیت خود به حساب بیاورید.
۲۹. هیچ‌گاه خود را به صورت مشروط دوست نداشته باشید بلکه خود را بدون قید و شرط دوست دارید و هیچ‌گاه نگویید که «اگر من فلان کار را انجام دادم فقط احساس خوبی از خود دارم و الا خودم را دوست ندارم».
۳۰. در مسائل مادی به زیر دستان خود نگاه کنید.
۳۱. در قیافه ظاهری بگویید از بسیاری از افراد قیافه جذاب‌تر دارید.
۳۲. برای زندگی روزمره خود یک برنامه دقیق و منظم تهیه کنید و مطابق آن برنامه عمل کنید.

بخش اول: اعتماد به نفس

۳۳. سعی کنید خود را منضبط و منظم تربیت کرده و عمل نمایید. نظم در انجام دقیق کارها را فراموش نکنید.
۳۴. به ریشخند و تمسخر دیگران توجه نکنید و اگر آنها خندیدند شما هم همراه آنان بخندید و دست از کار خود بردارید.
۳۵. مهارت‌های اجتماعی و آداب اجتماعی را آموخته و در همه حال به آن پایبند باشید
۳۶. از تکرار و بر زبان آوردن کلماتی که بیان‌گر ناتوان انگاشتن و احساس حقارت است اجتناب کنید.
۳۷. همیشه برای خود احترام قائل شوید و به خود اجازه فعالیت دهید و هر کاری را که ضروری و خوب تشخیص دادید، انجام دهید و به انگیزه قضاوت دیگران ترک نکنید.
۳۸. براساس توان خود که از خویش سراغ دارید عمل کنید نه براساس خواسته و میل دیگران.
۳۹. در مقابل دیگران ابراز وجود نمایید و جسارت «نه» گفتن به درخواست‌های نامعقول دیگران را در خود ایجاد کنید.
۴۰. ارتباط با خداوند: مهم‌ترین روش کسب اعتماد به نفس، ارتباط با خداوند و نیایش با او است. وقتی بتوانید حضور در محضر خالق هستی و کمال مطلق را احساس و به او تکیه و اعتماد کنید و بزرگی‌اش را دریابید و به او ببینید، به بزرگی شخصیت خویش واقف خواهید شد. بنابراین در نمازها حضور قلب بیشتر پیدا کنید و خود را با ذات اقدس الاهی مرتبط بدانید.
۴۱. در تمام مراحل به خدا توکل کنید و به یاد او باشید زیرا با یاد خدا و توکل به او، انسان چون قطره‌ای که به اقیانوس بیکران متصل شود خود را نیز چون اقیانوس و بزرگ می‌بیند.

تقویت اعتماد به نفس با تغییر نگرش منفی نسبت به خود

* از منفی بافی نسبت به خود جداً پرهیز کنید.

بخش اول: اعتماد به نفس

* روابط اجتماعی خود را تقویت کرده و سعی کنید دوستان خوب و متدینی را انتخاب کنید.

* سعی کنید در روابط دوستانه، خود را وابسته دوستانتان نکنید.

* از قرار گرفتن در تنهایی به جزء وقت‌های ضروری اجتناب کنید.

* با برنامه‌ریزی صحیح وقت‌های خود را با فعالیت‌های متنوع پر کنید و از بیکاری اجتناب کنید.

* جنبه‌های مثبت خود را شناسایی کنید و آن‌ها را در یک دفترچه یادداشت کنید و هر روز آن را مرور کنید.

* هنگام صحبت کردن سعی کنید عجله نکنید و اول فکر کنید و بعد در صورتی که به نتیجه رسیدید صحبت کنید و اگر لازم نبود صحبت نکرده و نظر ندهید.

* به مسائل معنوی مانند نماز اول وقت، تلاوت قرآن همراه با معنا و ادعیه اهتمام بیشتری بورزید.

* از ایجاد اعتماد با افراد منفی باف و بد گمان نسبت به دیگران اجتناب کنید.

* سعی کنید دیگران را دوست داشته و انتظار نداشته باشید حتماً آنان نیز شما را دوست بدارند. به عبارت دیگر خود را در حالت انتظار قرار نداده و توقع از دیگران نداشته باشید.

* رفتار دیگران را حمل بر صحت کنید و تفسیر و تعبیر بد از کارهای دیگران نکنید.

* هرگاه افکار منفی نسبت به خود و یا دیگران به ذهن‌تان خطور کرد، فوراً با آن به مقابله بپردازید و خودتان را مشغول کارهای دیگری مثل مطالعه، تماشای یک فیلم یا ورزش کنید و نگذارید ذهن‌تان جولانگاه افکار منفی باشد.

تقویت اعتماد به نفس جهت سخن گفتن در اجتماع

* هرگز خود را سرزنش نکنید.

* براساس شناختی که از خود دارید؛ برای خویش هدفی در نظر بگیرید و برای رسیدن به آن برنامه ریزی کنید.

* هنگام سخن گفتن، خود را گرفتار آداب و رسوم و تکلف‌های بی‌مورد نسازید. ساده،

بخش اول: اعتماد به نفس

راحت و عاری از هر گونه آداب خاص، هدف و منظورتان را بیان کنید. در فعالیت‌های آغازین، خواسته و هدف خود را به صورت یک جمله بنویسید و نوشته را بخوانید.

* پرسش‌ها و مطالب اولیه را کوتاه و مختصر انتخاب کنید.

* ارتباط بصری با مخاطب را حفظ کنید.

* همیشه سخن را با مقدمه به همراه کلام یا یک کلمه جالب آغاز کنید. از به کار گیری

کلمات پیچیده پرهیزید. کلمات آغازین باید متداول و جذاب باشد.

* قبل از سخن گفتن، مطلب مورد نظر را نوشته، در ذهن مرور و تمرین کنید و شکل بیان

و مهارت لازم را فراهم آورید.

* به صحت علمی سخنی که می‌گویید و به جا بودن آن یقین داشته باشید و با مطالعه و

پشتوانه علمی قبلی به میدان گفتار گام نهدید.

* هنگام سخن گفتن، به دیگران و قضاوت و حرکات و سکنتان شان هرگز توجه نکنید.

* موانع احتمالی و افکار و اعمال مزاحم را شناسایی و ذهن خود را برای مقابله با آن

آماده سازید. مثلاً خنده حاضران از ادامه سخن بازتان می‌دارد، شما نیز بخندید.

* به کار خود پاداش دهید. یک نفس عمیق بکشید و به خود آفرین بگویید.

* از جزئیات بکاهید و اصل سخن را به صورت خلاصه و گویا بیان کنید.

* اجازه سوء استفاده به دیگران ندهید. کافی است به کار خود ادامه داده و در صورت

روبرو شدن با واکنش آنان خود را در برابرشان احساس نکنید.

* در انجام رفتارهای اجتماعی کوچک و در محیط‌های دیگر که بیشتر احساس راحتی

می‌کنید، فعال باشید. این کار را از سلام کردن، احوال پرسی، جواب سلام دادن، نگاه کردن،

تعارف کردن و تعارف شنیدن آغاز کنید. با تمرین و ممارست بر کارهای بزرگ‌تر و مهم‌تر

گسترش دهید.

تقویت اعتماد به نفس جهت از بین بردن خود کم بینی

* فهرستی از موفقیت‌های گذشته خود را یادداشت کرده، خوب درباره آن‌ها بیاندیشید و

ارزیابی کنید. این کار سبب می‌شود گنجینه‌های درونی‌تان را بیشتر بشناسید و اعتماد به

بخش اول: اعتماد به نفس

نفس تان تقویت شود.

* فهرست موفقیت‌ها را هر روز چند بار مرور کنید.

* سعی کنید جنبه‌های مثبت دیگری را که در خود می‌بینید به لیست اضافه کنید.

* باید توجه نمود که بین انسان‌ها تفاوت وجود دارد و افراد از نظر استعداد، قیافه و شکل ظاهری، خانواده، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی با یکدیگر تفاوت دارند. پذیرفتن این تفاوت‌ها، امری طبیعی است.

* از قرار گرفتن در کنار کسانی که نسبت به زندگی نظر منفی داشته و ناامیدی دارند و ابراز نارضایتی می‌کنند، اجتناب کنید.

* انسان باید به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرد و در آن حدی که واقعاً هست بشناسد و ارزش‌های وجودی خویش را باور کند. در این راستا پیشنهاد می‌شود با افرادی که سخن آن‌ها به شما هویت می‌بخشد، نزدیک شوید و با آنان حشر و نشر داشته باشید. دیگران در هر پایه و مقامی که باشند در همان حد خود محترمند و در حد خودشان به آنان نمره بدهید. در آن صورت معنا ندارد خودتان را پشه‌ای در برابر فیل فرض کنید تا دچار اضطراب شوید.

* هنگام شکست در کارها، به جای این که خود را سرزنش کنید، به ریشه‌یابی علل شکست روی آورید.

* این حقیقت را به خود تلقین کنید که زندگی سراسر پیروزی نیست و فراز و نشیب بسیار دارد.

* همواره روحیه امید را در خود پرورش دهید و کلمه «می‌توانم» را در آغاز هر کاری که می‌خواهید انجام دهید فراموش نکنید.

* توکل به خداوند را سر لوحه همه کارهای خود قرار دهید که خداوند متوکلین را دوست دارد و در کارها به آن‌ها کمک می‌کند.

ایجاد اعتماد به نفس در کسی که نقص عضو دارد

توجه به این که هیچ کس به جز ذات باری تعالی بی‌نقص نیست. همه ما انسان‌ها نقص‌ها

بخش اول: اعتماد به نفس

و عیب‌های آشکار و پنهان داریم و این لازمه جهان طبیعی است و جهان ماده نمی‌تواند همه کمالات را داشته باشد و هیچ‌گونه نقصی در آن نباشد.

با توجه به نکته بالا، هر انسانی باید خودش را با همه عیب‌ها و نقص‌هایی که دارد بپذیرد و خود را با شرایط زندگی سازگار کند. انسان سالم کسی نیست که هیچ نقصی نداشته باشد در حالیکه انسان سالم کسی است که بتواند اولاً خود را اولاً خود و محیط را بپذیرد و ثانیاً خود را هماهنگ و سازگار با محیط بیرون کند.

اگر ما خودمان را با همه نقایص بپذیرفتیم، توقع ما نباید فوق توانمان باشد و هرگز نباید خودمان را با دیگران مقایسه کنیم چرا که هر فردی از نظر روانی و جسمانی منحصر به فرد است و هیچ دو نفری را نمی‌توان پیدا کرد که از نظر روانی و جسمانی مثل هم باشند. بنابراین دلیلی ندارد که ما به خاطر این که برخی از کارها را نمی‌توان انجام داد ناراحت شویم و این یک اصل عقلایی است و برنامه کاری خودشان را براساس آن تنظیم می‌کنند. تنها کسانی دچار مشکل می‌شوند که این اصل عقلایی را نادیده انگارند و از خودشان انتظار بیش از حد داشته باشند.

راه‌کارهایی جهت مقابله با عواملی که احتمالاً موجب افت تحصیلی و عدم اعتماد به نفس می‌شود

به منظور مقابله با عواملی که احتمالاً موجب افت تحصیلی می‌شود و عدم اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد، می‌توان موارد ذیل را مد نظر قرار داد:

- ۱- برنامه‌ریزی برای اوقات شبانه روز.
- ۲- معاشرت با افراد مثبت، اجتماعی، مذهبی و اهل درس و بحث.
- ۳- اجتناب از افرادی که نسبت به آینده منفی بافی می‌کنند.
- ۴- فکر کردن به این مسأله که این دوران بهترین شرایط برای رشد و کمال می‌باشد و از دست دادن آن جبران ناپذیر است.
- ۵- نگران آینده نبودن و انجام وظیفه فعلی.

بخش اول: اعتماد به نفس

- ۶- تعیین هدف یا اهداف نقش مهمی می‌تواند در ایجاد انگیزه برای تحصیل در شما ایجاد کند.
- ۷- در کنار درس خواندن می‌توانید برای شاداب نگه داشتن خود به ورزش، تفریح سالم و شرکت در مجالس مذهبی بپردازید.
- ۸- توجه به امور معنوی و توکل به خداوند نقش بزرگی در موفقیت انسان دارد. لذا سعی کنید نماز اول وقت بخوانید و هر روز چند دقیقه به تلاوت قرآن بپردازید.