

نام کارگاه : تقویت اعتماد به نفس

مدرس: فاطمه شعبانی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

روانشناس اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی مشهد



تعاریف اعتماد به نفس:

- اعتماد به نفس یعنی اعتماد و اطمینان به قابلیت های وجودی خود
- آنچه درباره خود می اندیشید و احساسی که در باره خود دارید
- برآیند اطمینان و احترام به خود
- آنچه به ما کمک می کند از خود تصویری مثبت و واقعی بسازیم.



WHAT IS SELF
CONFIDENCE?

ویژگی های افراد با اعتماد به نفس

- به توانایی های خود اطمینان دارند.
- به طور کلی نوعی احساس کنترل و تسلط بر زندگی خود دارند.
- واقع گرا هستند و انتظارات منطقی از خود دارند.
- شکست ها را به عنوان بخشی از زندگی می پذیرند.
- در طولانی مدت نگرش مثبتی نسبت به خود دارند.
- در مقابل افرادی که دارای موقعیت، قدرت و نفوذ هستند احساس ناراحتی نمی کنند.



ویژگی های افرادی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند:

- برای اینکه حس خوبی در مورد خود داشته باشند تا حد زیادی به نظر دیگران وابسته هستند.
- ترس از شکست، ریسک پذیری آن ها را کاهش می دهد.
- برای انجام کارها احتیاط زیادی به خرج می دهند.
- خودآگاهی پایین تری دارند و توانمندی های خود را نمی شناسند.
- نسبت به آینده خوشبین نیستند و بیش از سایرین پیش گویی منفی دارند.
- موفقیت های خود را کوچک می شمارند و اغلب آن را به عوامل بیرونی نسبت می دهند.



ویژگی های افرادی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند:

- توانایی کم تری برای ابراز وجود دارند. در نتیجه اغلب به عنوان افرادی خجالتی، گوشه گیر یا ترسو شناخته می شوند.
- بیشتر مضطرب می شوند.
- برچسب های منفی به خود می زنند. برای مثال ممکن است خود را انسانی بی کفایت یا ناتوان بدانند.
- خودسرزنشگر هستند.
- تظاهرات بدنی متفاوتی دارند (شانه های خمیده، تن صدای پایین
نداشتن ارتباط چشمی کافی و ...)



استثنائات:

اعتماد به نفس پایین همیشه در قالب های مذکور بروز پیدا نمی کند. گاهی اوقات افراد ضعف اعتماد به نفس را با نقاب های مختلف جبران می کنند. برای مثال رفتارهای زیر نیز می توانند حاکی از عدم اعتماد به نفس باشند:

- لاف زدن زیاد در مورد توانایی ها
- انتقادناپذیری
- عدم تحمل شکست
- تلاش افراطی برای برنده شدن در رقابت ها
- اجازه ندادن به دیگران برای ابراز وجود
- تلاش برای تحقیر دیگران برای بهتر نشان دادن خود



عوامل موثر در تقویت اعتماد به نفس

هماندسازی با الگوها

هماندسازی ابتدا با والدین و سپس با افراد مهم زندگی اتفاق می افتد.

هماندسازی با افرادی که خود از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند و ویژگی هایی نظیر صبر، شجاعت و استقامت را از خود بروز می دهند.

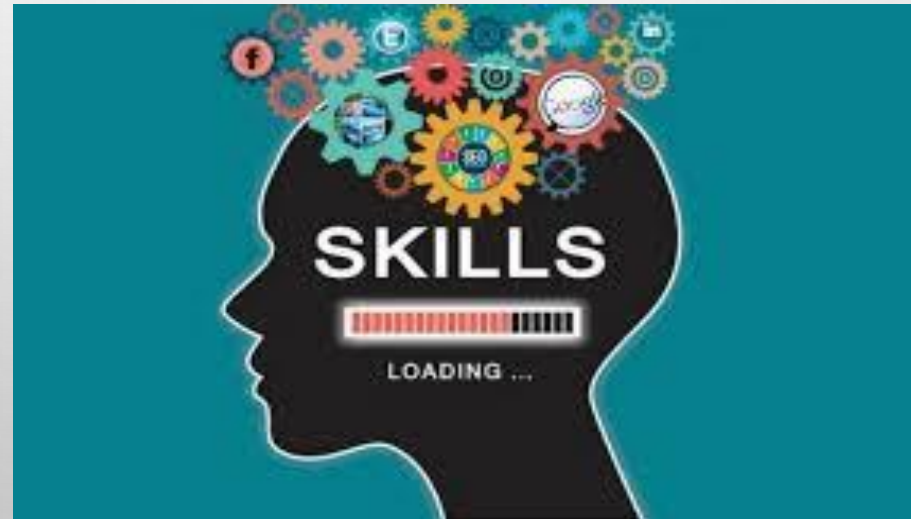
✓ **الگوهای مهم شما در زندگی چه کسانی هستند؟**

✓ **این الگوها چه ویژگی هایی دارند؟**



مهارت آموزی کافی

- اعتماد به نفس بدون برخورداری از مهارت کافی احساسی پوچ و کاذب است.
- نداشتن اعتماد به نفس گاهی ناشی از عدم تمرین و کسب مهارت های لازم است.
- مهارت آموزی احساس تسلط ما را بر محیط افزایش می دهد و منجر به افزایش اعتماد به نفس می شود.



دریافت تشویق

- همه انسان ها چه کودک چه بزرگسال به تشویق نیاز دارند.
- دریافت پاداش مثبت پس از کسب یک موفقیت یا ابراز یک توانایی در شکل گیری یا تقویت اعتماد به نفس تاثیر بسزایی دارد.
- یک تشویق کلامی کوچک می تواند تاثیرات بسزایی در شکل گیری اعتماد به نفس افراد داشته باشد.
- بزرگ شدن در محیط هایی که دستاوردهای افراد را کوچک جلوه می دهند و آن ها را بی اعتبار می کنند یکی از عوامل بسیار موثری است که منجر به کاهش اعتماد به نفس می شود.
- گاهی خودمان می توانیم مشوق خود باشیم.



هدف گذاری درست

از جمله عوامل بسیار مهمی که می تواند اعتماد به نفس ما را تهدید کند انتخاب اهداف نادرست است.

اهداف مبهم، غیرقابل دسترسی، نامرتبط و زمان بندی نشده به مرور زمان به ما احساس ناکامی و بی کفایتی می دهند و در نتیجه اعتماد به نفس ما را تهدید می کنند.



مقایسه درست

- مقایسه کردن خود با دیگران یکی از عوامل تهدید کننده اعتماد به نفس است.
- در مقایسه تنها دستاوردها دیده می شود و شرایطی که منجر به این دستاوردها شده پنهان می ماند.
- مقایسه زیاد در بلند مدت منجر به احساس خود کم بینی و ضعف می شود.
- بهترین مقایسه که منجر به پیشرفت و بهبود اعتماد به نفس می گردد مقایسه خودتان با خودتان است که در گذر زمان اتفاق می افتد.



۷ اصل اساسی برای تقویت اعتماد به نفس

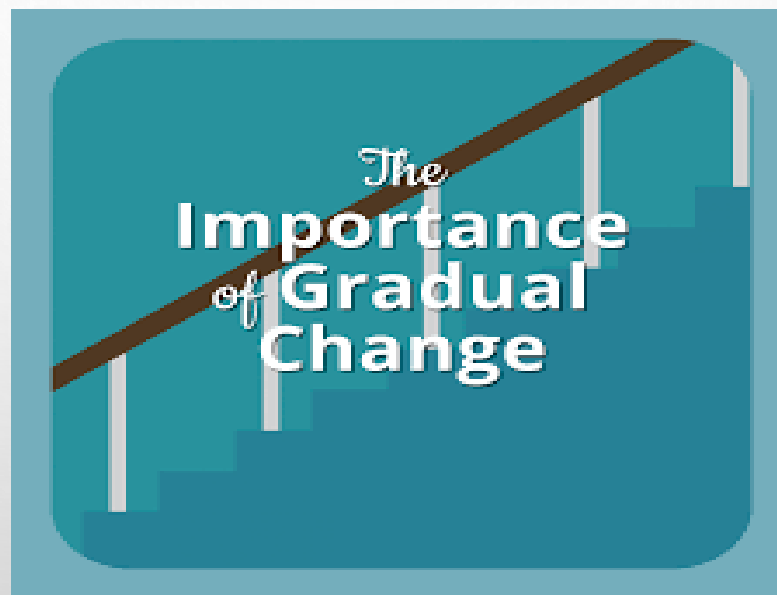
۱- تلاش برای بهبود اعتماد به نفس به زمان و دوره خاصی محدود نمی شود. شما در هر برهه ای از زندگی می توانید برای تقویت اعتماد به نفس خود کاری انجام دهید.



۲- در نهایت اعتماد به نفس از درون افراد شکل می گیرد هیچ کس به اندازه خودتان نمی تواند به شما کمک کند.



۳- تغییر یک شبه اتفاق نمی افتد. برای تقویت اعتماد به نفس لازم است به خود وقت بدهید و از تغییرات هرچند کوچک نیز استقبال کنید.



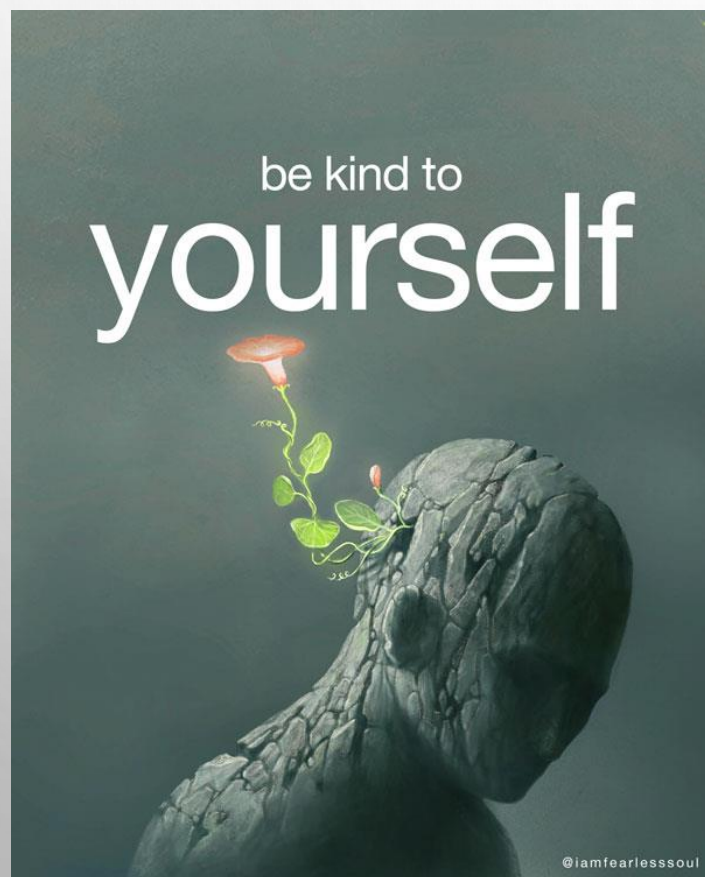
۴- چیزهایی که در زندگی برای شما مهم تر و با ارزش تر هستند را تشخیص بدهید از خود
پرسید آیا مطابق اولویت هایتان زندگی می کنید؟



۵- احساسات متعارض خود را در نظر بگیرید و متناسب با اولویت ها عمل کنید.



۶- نسبت به خودتان مهربان تر باشید. سعی کنید همدلی بیشتری با خود داشته باشید و صفات مثبتتان را در ذهن تجسم نمایید.



۷- اگر از خودتان تصویری نامطبوع در ذهن دارید که بر اثر تجربیات منفی شکل گرفته همواره به خاطر داشته باشید که تصاویر ذهنی قابل تغییر هستند اما گاهی به تلاش های جدی تری برای تغییر نیاز دارند. در این شرایط بهتر است از یک درمانگر نظیر روانشناس یا روان پزشک کمک بگیرید.



از همراهی شما سپاسگزارم



شماره تماس برای تعیین وقت:

۳۸۸۲۹۵۱۵ داخلی ۱۵۵

روزهای شنبه - یکشنبه - سه شنبه