



سه اصل مهم در ساختن اعتماد به نفس

پروفسور علیرضا آزمندیان

سه اصل مهم در ساختن اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، احساسی است که حتما با یک عمل، فعالیت و کنشی همراه است. در واقع بدون داشتن آن، همه چیز در حد یک حرف یا شعار می ماند.

در واقع اعتماد به نفس، احساس قدرتی است که حرف را به عمل تبدیل می کند.

زندگی انسان از نظر کیفی هر طوری که باشد، همگی در نتیجه اندیشه، تصمیم ها، رفتارها و اقدام هایی است که خود او انجام می دهد و بنابراین، کسی به جز او، مسئول زندگی و مشکلاتش نیست. نکته مهم دقیقا همین جاست که در بیشتر مواقع انسان نمی تواند اقدام ها و یا تصمیم هایی استراتژیک در جهت بهبود و بالا بردن کیفیت زندگی اش بگیرد. بخش زیادی از این انجام ندادن ها و در واقع تاخیرها، در نتیجه نداشتن اعتماد به نفس است. تاخیرها هم قاتل موفقیت است!

روش های زیادی برای بالا بردن اعتماد به نفس وجود دارد. اما من تصمیم دارم که به سه اصل مهم و البته ساده و کاربردی که هر شخصی می تواند به سرعت آنها را به کار گیرد اشاره کنم:

اصل اول:

تعریف از خود و دیگران

از آنجایی که این ضمیر ناخودآگاه است که سیگنال های ورودی را که از طریق حواس پنج گانه و رشته های فکری (توجه به خود) دریافت کرده و پردازش می کند و باور می سازد، لذا هرگونه تعریفی را که انسان از دیگران بشنود، به خصوص آنجا که این تعریف صادقانه باشد، در ضمیر ناخودآگاه، پردازش شده و اعتماد به نفسی بهتر و عالی تر در انسان ساخته می شود.

درعین حال، این موضوع وقتی توسط خود انسان هم (به صورت تعریف از خود) مطرح می شود، ضمیر ناخودآگاه ساده لوحانه و

بدون قضاوت، این تعریف را می شنود و در وجود شخص اعتمادبه‌نفس می سازد؛ اما همان طور که می دانید، این موضوع در فرهنگ ما مقبول نیست که کسی از خود تعریف کند، ولی به هرحال آنجایی که شما می گوئید من انسان زیبایی هستم و یا اینکه من انسان توانمندی هستم، این سخن توسط ضمیر ناخودآگاه شما، اعتمادبه‌نفستان را افزایش می دهد؛ اما ببینیم که چگونه انسان می‌تواند در معرض تعریف و ستایش و تمجید دیگران قرار بگیرد.

از آنجایی که هر انسانی بر اساس فطرتش دوست دارد که مورد تعریف و تمجید و ستایش دیگران قرار بگیرد، لذا وقتی کسی از او تعریف می‌کند که مثلاً «چه زیبا سخن می‌گوئید!» و یا «چه خط زیبایی دارید!» و یا «چه لباس قشنگی پوشیده‌اید!» و... به وجد می‌آید و خوشحال می‌شود و این خوشحالی را به فرد تعریف کننده منتقل می‌کند و لذا انسان‌ها همچون آینه‌ای عمل می‌کنند که وقتی تعریفی از آن‌ها می‌شود و سیگنال مثبتی دریافت می‌کنند، آن سیگنال مثبت را به فرد مقابل منعکس می‌کنند؛ و این در حالی است که اکثر مواقع، فرد تعریف شده ساکت نمی‌ماند بلکه به سخن می‌آید و عمل متقابل به مثل می‌کند و مثلاً می‌گوید که چشمان شما زیبا می‌بیند و یا اینکه خودتان زیباییید؛ و این در واقع همان چیزی است که ما به دنبال آن بودیم، یعنی کاری کنیم که دیگران از ما تعریف کنند. اصولاً تعریف کردن بجا از دیگران عامل ایجاد اعتمادبه‌نفس در افراد جامعه می‌شود و لذا این یک عمل بسیار نیکوست و درعین حال می‌تواند عاملی برای ارتقای اعتمادبه‌نفس خود آدمی شود. بنابراین یکی از ویژگی‌های انسان متحول شده مثل شما، این است که در برخوردهایش با دیگران، در صورت صلاحدید، آن طرف مقابل را مورد تعریف و ستایش قرار دهد و ویژگی‌های خوب او را ستایش کند.



اصل تعریف از دیگران، نه تنها باعث ارتقای اعتمادبه‌نفس طرفین می‌شود بلکه روابط انسانی را نیز زیبا می‌کند.

شما وقتی به موقع از یک نفر تعریف کردید، این تعریف صادقانه، می‌تواند دریچه مهر و محبت را باز کند و دل‌های دو نفر را به هم نزدیک کند و محبت آفریند؛ و این از ویژگی‌های انسان‌های مؤمن است. شما هم این خصلت خوب انسانی را تمرین کنید و جزو ویژگی‌های خوب خود قرار دهید.



اصل دوم:

تشویق خود و دیگران

تشویق از عوامل ارتقای اعتماد به نفس است. اصولاً هنگامی که انسانی مورد تشویق و تمجید قرار می گیرد ضمیر ناخودآگاه او در وی اعتماد به نفس می سازد و آن شخص خود را بهتر باور می کند؛ بنابراین، یکی از روش های ایجاد اعتماد به نفس در میان افراد جامعه، تشویق به موقع و درست آن هاست.

در عین حال تشویق انسان توسط خودش هم یکی از تکنیک های اساسی برای بالابردن سطح خودباوری و اعتماد به نفس است، لذا به شما پیشنهاد می کنم که در هر فرصتی به اعمال و رفتار و کارهای شایسته و حرکت های موفقیت آفرین خود نگاه کنید و خود را مورد تشویق قرار دهید، بر شانه خود بزنید و بر خود آفرین بگویید؛ بدین ترتیب، به بالا رفتن میزان اعتماد به نفس و خودباوری خویش کمک شایانی کرده اید.

اصل سوم:

عدم شماتت و سرزنش خود و دیگران

به همان نسبتی که تشویق عامل بالا رفتن و ساختن اعتماد به نفس در انسان است، شماتت و سرزنش خود و دیگران هم عامل تخریب بنای باورها و شکستن اعتماد به نفس است. یک انسان در جستجوی موفقیت مثل شما، حتی اگر کاری را به اشتباه انجام دهد که منجر به یک شکست و یا ناکامی و یا نتیجه غیر مطلوب شود، با خود می گوید که تجربه ای کسب کردم و بار دیگر درست عمل می کنم و موفق می شوم؛

بدین سان به ادامه ساختن بنای باورها و اعتماد به نفس خود کمک می کند. پدر و مادرها و معلمین و مدیران، این اصل را بسیار رعایت کنند تا عالی ترین نتیجه را در محیط های تربیتی بگیرند. پس یکی از مهمترین کارهای شما تعریف و تشویق خود و دیگران است و بدانید که تنبیه و شماتت، بیشتر اثر تخریبی دارد تا اثر سازندگی.

با جمله ای زیبا از گوته شاعر و متفکر بزرگ معاصر این یادداشت را به پایان می رسانم:
هر آنچه را که فکر می کنید می توانید انجام دهید و یا در رویای خود می بینید و قادر به انجام آن هستید را شروع کنید، جسارت در بطن خود، نبوغ و قدرت جاودانه ای را نهفته دارد.

دوستدار شما پروفیسور علیرضا آزمندیان