

در این مقاله می آموزید که :

چگونه همیشه منتظر تایید دیگران نباشید و خودتان دست بکار شوید و به ساخت و افزایش اعتماد به نفس خود، کمک کنید.

#### مقدمه:

اکثراً فکر می کنیم، که باید منتظر تشویق و تایید دیگران باشیم تا بتوانیم روحیه ای لازم را بدست آوریم. اما در دوران معاصر و زندگی مدرن امروزی، عموماً این اتفاق نمی افتد! برای همین در اکثر مواقع، خیلی از انسان ها، اعتماد به نفس لازم را برای ادامه دادن به چیزی را ندارند. سوال این است که مشکل از کجاست؟ آیا از رفتار دیگران است یا از خود ما و نوع توقع و احساس نیاز بیش از حدی که به دیگران داریم؟ به نظر می رسد، عصر مدرن، عصر فاصله ها و گسست ها باشد. به عبارتی، وابستگی بیش از حد به دیگران، در بیشتر مواقع امکان دارد که برای ما مشکل آفرین شود و ضربه های روحی و احساسی شدیدی را به ما وارد کند که در نهایت عواقب بدی را در زندگی ما بگذارد. اما راه حل چیست؟



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 از آن هاست.

در عین حال، تشویق انسان توسط خودش هم یکی از تکنیک های عالی برای بالا بردن 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 و برخورد آفرین بگویید؛ بدین ترتیب، به بالا رفتن میزان اعتماد به نفس و خودباوری خویش کمک شایانی کرده اید.

تشویق کردن خود، به نوعی احساس خوبی به شما می دهد و به طور کلی، روحیه شما را بالا می برد. روحیه معمولاً از لحاظ زمانی بیش از احساس طول می کشد و یادتان باشد که برای رسیدن به هدف ها و خواسته هایتان بسیار به این روحیه خوب نیازمند هستید.

تشویق کردن خود، به نوعی همان توجه کردن به خود است. یعنی اینکه چقدر به خودتان عشق می ورزید و عاشق خودتان هستید.

بنابراین، تشویق از خود، باید به صورت یک عادت همیشگی برای شما درآید. و این موضوع درست است که به نوعی جزء رفتارهای فردی و شخصی به حساب می آید، اما به مرور این عادت باید در نحوه برخورد با دیگران هم تجلی پیدا کند. یعنی همواره بتوانید از دیگران هم تعریف کنید و آن ها را تشویق کنید تا حال و روحیه آن ها هم بالا رود و اعتماد به نفس شان به حد خوبی برسد و بدین ترتیب، این عادت خوب تبدیل به رفتاری اجتماعی می شود.



اما نکته مهم این است که، 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.

انسان، 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. بر شما باد تعریف و تشویق خود و دیگران و بدانید که تنبیه و شماتت، بیشتر اثر تخریبی دارد تا اثر سازندگی.

تصور کنید که پدر و مادری از ابتدا برای همه چیز، بچه خود را سرزنش کنند و به او القاب و برچسب هایی مانند تنبل، زشت و... بزنند! وقتی این بچه بزرگ شد هر چقدر هم که این بچه استعداد داشته باشد، به هیچ جایی و موفقیتی در زندگی اش نخواهد رسید، چرا که این بچه در درون شخصیتی بزرگ شده است به نام یک شخصیت تنبل!

حالا اگر همین کودک، در ابتدا با برچسبی تشویقی، مثل زیبا، باهوش و.. بزرگ شود، در آینده قطعاً می تواند به دستاوردهایی بی نظیر و بزرگ در زندگی اش دست پیدا کند.

آری، کلمات تأثیر خود را می گذارند.

به طور کلی، تعلیم و تربیت به معنای هنر راهنمایی کودک در طول رشد او است تا کودک بتواند رشدی هماهنگ داشته باشد و هیچ چیز مانع از آن نگردد.

رشد را چگونه می توان خلاصه کرد؟ رشد و نمو به مفهوم جدائی تدریجی طفل از گهواره و از وابستگی کامل به شما است، تا بتواند در آینده فردی بالغ، آزاد و مستقل باشد.

فردی که دارای شخصیتی زیبا و منحصر به فرد باشد و بتواند به کمک همین شخصیت ویژه اش، به خلق دستاوردهایش برسد.

اما نکته مهم این است که انسان باید در یک لحظه از زندگی اش، تصمیمی جدی را بگیرد و آن این است که، نباید همیشه منتظر کسی برای داشتن حال خوش باشد، بلکه باید خودش در هر لحظه ای، خود را تشویق کند و به خودش عشق بورزد.



### نتیجه گیری:

احتمالا وقتی به عقب نگاه می کنید، لحظات فراوانی را می بینید که از طریق صحبت ها و اظهار نظرهای دیگران، احساس بدی پیدا کرده و در نتیجه اعتماد به نفس تان شدیداً پایین آمده است. باید چیزی در درون تان برای همیشه تغییر کند و آن چیز، توجه کردن هر لحظه ای به خودتان است. خودتان باید دست بکار شوید و در هر لحظه خودتان را تشویق کنید و اعتماد به نفس تان را بالا ببرید.

انتظار تشویق شدن توسط دیگران، ممکن است که در نهایت به شما آسیب روحی برساند.

دوستدار شما دکتر علیرضا آزمندیان