

اعتماد به نفس به معنای اعتماد داشتن فرد به خودش است اعتماد به عملکرد خود و ارزیابی آن. اعتماد به نفس را به عنوان انتظارات فرد از عملکرد خود، توانایی ها و عملکردهای قبلی اش تعریف می کنند.

هنگامی که به توانایی های خود در زندگی اعتماد دارید، انرژی بیشتری خواهید داشت و انگیزه شما برای انجام اقدامات لازم و رسیدن به اهدافتان بیشتر خواهد شد. بنابراین از این لحاظ، اعتماد به نفس شبیه به خود کارامدی است، زیرا از این منظر این مفهوم بر روی عملکرد آینده فرد متمرکز می باشد؛ با این حال، به نظر می رسد که این مفهوم بیشتر بر عملکرد قبلی فرد استوار باشد، و به همین ترتیب، بیشتر بر گذشته فرد تمرکز دارد

هر فردی از شخصیت خود، دیدگاه و نقاط ضعف و قوتش یک تصویر ذهنی دارد که از دوران کودکی شکل می گیرد. به این تصویر «خودانگاره» می گویند: یعنی تصویری که شخص از خویشتن در ذهن خود دارد. «خودانگاره» شخص نقش بسیار مهمی را در شکل گیری اعتماد به نفسش ایفا می کند.

بسیاری از این تصوراتی که ما از خود داریم، براساس تعامل ما با دیگران و تجربیات زندگی خودمان شکل می گیرد. اعتماد به نفس به این موضوع بستگی دارد که شخص احساس کند از نظر دیگران تا چه حد مورد قبول و علاقه است و چقدر نسبت به خود احساس ارزشمند بودن دارد پس اعتماد به نفس یعنی ایمان داشتن فرد به توانایی ها و استعدادهای خود و احساسات افتخار آمیز و مثبت او نسبت به خود

دو ویژگی در این زمینه مورد نیاز است

- ۱) مهارت کافی در کار داشته باشیم
- ۲) از مهارت و توانمندی خود دید خوبی داشته باشیم

افراد دارای اعتماد به نفس چگونه اند؟

- خود را دوست دارند
- بی ریا و صادقانه رفتار می کنند
- مثبت اندیشند
- واقعیت نگرند
- سعی میکنند خود را درک کنند
- با مهارت رفتار می کنند

افراد بدون اعتماد به نفس چگونه اند؟

- اغلب احساس پوچی و بی ارزشی دارند
- خود را ناتوان میپندارند
- افرادی بدبین هستند
- بی تفاوت و مایوس اند
- منزوی و تنها هستند
- اغلب خود را مقصر مسائل پیرامون می دانند
- خجالتی هستند

ما قادر نیستیم عادات زندگی خود را یک شبه تغییر دهیم، به همین دلیل باید برای یک پیشرفت تدریجی برنامه ریزی کنیم نه برای تغییرات سریع و معجزه آسا



پردیس بین الملل دانشگاه علوم پزشکی گیلان

چگونه اعتماد به نفس خود را به دست آوریم؟

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

اداره مشاوره دانشجویی

تهیه کننده: معصومه صبدجی

روانشناس بالینی
تابستان ۹۹

چند نکته کلیدی:

کمک کننده های اعتماد به نفس

- اعتقاد و باور
- تمرین عملی
- خودیاری
- صبر
- آرامش
- واقع گرایی
- مراقبت از خود
- بخشیدن خود
- آرامش
- استقامت
- برنامه ریزی

بازدارنده های اعتماد به نفس

- انتقاد از خود
- خود کم بینی
- اهداف غیر واقعی
- فدا کردن خواسته ها
- نا امیدی
- خجالت
- نگرانی
- ترس
- خیال بافی
- مقایسه

- پیچیده کردن مسائل

طریقه صحبت کردن در مورد خود را تغییر دهید، مدام خودتان را زیر سوال نبرید، تحقیر نکنید، از دوستانتان بخواهید وقتی از عبارات تحقیر آمیز استفاده کردید متذکر شوند

پاداش دادن به خود را آغاز کنید: فهرستی از برنامه های مخصوص را برای خود تهیه کنید و اجرا کنید مثلاً تماشای فیلم، رفتن به رستوران، گردش در طبیعت و ...

به احساسات خود احترام بگذارید: احساسات به ندرت دروغ می گویند اگر احساسات خود را از خود یا هر کس دیگری پنهان کنید، در واقع خودتان را پنهان کرده اید. راههای مناسب برای بیان احساسات خود پیدا کنید. سرکوب کردن هیجانات انرژی ما را از بین میبرند

سبک زندگی خود را تغییر دهید: بررسی کنید که آیا زندگی خود را به سمت درستی هدایت میکنید یا نه؟ تا آنجایی که امکان دارد بر طبق ارزشهای خودتان زندگی کنید

چطور در جهت تغییر خود تلاش کنیم؟

باور: باید اعتقاد قلبی داشته باشیم که

تغییر امکان پذیر است

بینش: باید شناخت کافی نسبت به خود

و رفتارمان به دست آوریم

اهداف: باید اطمینان داشته باشیم که این

اهداف واقعی و از آن خودمان است

انگیزه: باید انگیزه تغییر داشته باشیم

حمایت: وجود حامی برای تشویق مان

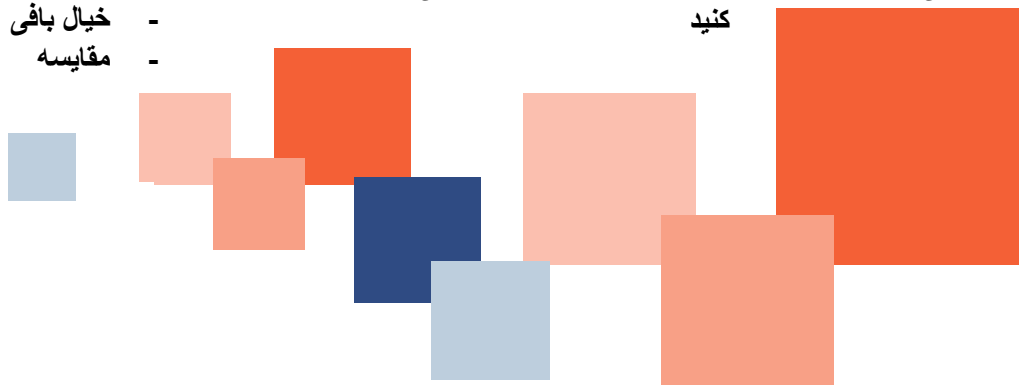
نقش بسیار پررنگی دارد

تمرین: زمان و انرژی کافی برای تمرین

در رفتارهای جدید داشته باشیم

پاداش: باید قادر به درک سودمندی و

فایده این کار دشوار باشیم



مآزاد	با اهمیت		ایام هفته
	غیر فوری	فوری	
			شنبه
			یکشنبه
			دوشنبه
			سه شنبه
			چهارشنبه
			پنجشنبه
	با اهمیت ولی غیر فوری		جمعه



نمونه فرم اختصاص وقت به اولویت های چهارگانه

زنده کردن وقت های مرده:

مثل حفظ لغات انگلیسی در زمان انتظار اتوبوس
انجام کارها بطور همزمان: مثل گوش کردن به نوار
آموزش انگلیسی در حین رانندگی
تنظیم وقت خواب و بیداری: تعیین وقت مناسب خواب
و تنظیم میزان خواب در حد متعادل
کنترل اوقات تفریح: محدود کردن و کنترل زمان تفریح
و اضافه کردن آن به وقت اختصاص داده شده برای
انجام فعالیتها
"نه" گفتن به درخواست های نابجا و غیر ضروری
دیگران.

به تعویق انداختن کارهای غیر ضروری: حذف و به
تأخیر انداختن کارهای غیر ضروری و کم اهمیت (مثل
پاسخگویی به تمام پیامک های ارسالی به گوشی تلفن و
حضور در فضای مجازی)

جدول شناسایی سارقین وقت روزانه



ردیف	شرح فعالیت	درجه اتلاف وقت

کارهایی که نه اضطراری هستند و نه مهم :
کارهایی که انجام دادن یا ندادن آنها هیچ سود و زیانی
به حال ما و اهداف ما ندارند و بیشتر باعث اتلاف وقت
می شوند (مثل تماشای بیش از حد تلویزیون).

در این مرحله باید چگونگی اختصاص وقت به اولویت
های زندگی خود را مشخص کنیم. بدین منظور وظایف
و فعالیت های هفتگی خود را با توجه به اولویت های
چهارگانه در جدول اولویت بندی فعالیت های هفتگی
جای دهید

سارقین زمان

مکالمات تلفنی غیر ضروری و صحبت های غیر
ضروری و بیش از حد با دوستان
استفاده بیش از حد از پیامک و اعتماد به چت کردن با
اینترنت
مهمانان ناخوانده و بدون برنامه قبلی
صرف وقت برای مطالعه مطالب کم اهمیت و روشها و
عادات نادرست مطالعه
تماشای بیش از حد تلویزیون و پرسه زدن در پارک و
خیابان

