

تقویت اعتماد به نفس



- آیا تا به حال برای حل مسائل زندگی احساس ناتوانی نموده‌اید؟
- آیا در تصمیم‌گیری احساس ضعف و تردید دارید؟
- آیا احساس می‌کنید از دیگران کمتر هستید؟
- آیا فکر می‌کنید دیگران همیشه بهتر از شما عمل کرده‌اند؟
- آیا می‌پندارید به هرکاری که دست بزنید خراب می‌شود؟
- آیا در معاشرت با کسانی که آن‌ها را از خود بالاتر می‌دانید دچار اضطراب می‌شوید؟
-
- آیا در تصمیم‌گیری‌ها معمولاً به دیگران متکی هستید؟

-
این ابهامات و بسیاری دیگر ریشه در احساس اعتماد به نفس ما دارد.

اعتماد بنفس هسته مرکزی شخصیت هر فردی است. ریشه‌های اولیه‌ی آن در کودکی شکل گرفته و در سنین نوجوانی و جوانی تکمیل می‌گردد. فرد با اعتماد بنفس، قادر است در مواجهه با فراز و نشیب‌ها و گذر از سختی‌ها و مشکلات زندگی راه خود را دریابد و احساس تنهایی، درماندگی، ناامیدی نکند.

اعتماد بنفس فرایندی روانی است که با کسب مهارت‌های ارتباطی، رفتاری و شناختی لازم می‌توان به حد مطلوبی از آن دست یابیم.

کسب مهارت‌های فوق در روند رشد طبیعی، کودک و نوجوان را فردی توانمند در روابط اجتماعی، تحصیلی و شغلی

بارخواهد آورد و وابستگی و اتکا آن‌ها را به دیگران کمتر خواهد نمود.

اعتماد بنفس عبارت است از اعتماد به توانایی خود، فکر کردن و برنامه ریزی نمودن برای کنار آمدن با مشکلات و مسایل مختلف زندگی، اعتماد به خود برای موفق شدن و شاد زندگی کردن، احساس شایستگی داشتن، داشتن توانایی برای ابراز نیازها و خواسته های خود، بیان احساسات و ارزش های خود، و در یک کلام اعتماد به نفس یعنی اعتماد کردن فرد به خودش.

افرادی که از اعتماد بنفس کافی برخوردار نیستند غالباً در زندگی خود در محیط های مختلف از جمله کار، زندگی زناشویی، و روابط بین فردی، در محیط مدرسه . . . دچار مشکلات مختلفی می شوند که در برخی موارد نهایتاً منجر به بروز اختلالات روان شناختی از جمله

افسردگی، اضطراب، ترس و هراس می گردد.

در کسانی که از اختلالات اضطرابی و افسردگی رنج می برند، کسب این مهارت ها نقش بسزایی در بهبودی و سلامت روانی آن ها خواهد داشت.

با ارتقا سطح اعتماد بنفس خود، قادر خواهید بود که توانایی های فردی خود را بهتر بشناسد و از آن ها برای پیشبرد زندگی خود استفاده نماید.

در این جلسات موفق خواهید شد که مشکلات را بزرگتر و سنگین تر از آنچه هست ندیده و خود را در برابر آن ناتوان نپندارید. و نیز قادر خواهید شد که مشکلات را بزرگتر و سنگین تر از آنچه هست ندیده و خود را در برابر آن ناتوان نپندارید. و نیز قادر خواهید شد که از حمایت های موجود خانوادگی و اجتماعی برای پیشبرد و تحقق اهداف زندگی خود استفاده نمایید. مطالب مربوط به تقویت

اعتماد بنفس از جمله باورهای موثر در اعتماد بنفس، مهارت قاطعیت، مهارت حل

مسئله و تصمیم گیریم، توانایی بیان احساسات آموزش داده می شود.

جلسات به صورت گروهی برگزار می شود و در هر جلسه موضوعی مطرح و کار گروهی و بحث گروهی روی آن صورت می گیرد. در جلسات گروهی بسیاری از مهارت ها در اثر تعاملات بین فردی و استفاده از تجارب دیگران بهتر فراگرفته می شود.