

مدیریت شصے و افزایش اعتماد به نفس

مدرس: نازلے ابراهیمے

w w w . y a l d a n e t w o r k . o r g



اعتماد به نفس چیست؟

این روزها خیلی از بیشتر از قبل در مورد اعتماد به نفس می‌خوانیم و می‌شنویم. تعاریف متفاوتی ارائه می‌شوند و هر کدام به ابعاد متفاوتی از این خصیصه لازم برای موفقیت اشاره می‌کنند. در یک تعریف کلی اعتماد به نفس احساس و باور شما به قدرت داشتن و توانمند بودن است. این احساس روی تک تک تصمیم‌ها و رفتارهای شما تأثیر مستقیم می‌گذارد. بسیاری از ما در مواجهه با مشکلات یا مسائل جدید اعتماد به نفس لازم را نداریم و یا به دلیل وجود عوامل محدودکننده و مشکل‌افزا به مرور اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم. نکته اساسی در تعریف اعتماد به نفس و پیامدهای اعتماد به نفس سالم این است که ما هرگز اعتماد به نفس را با خوب بودن، مطلق بودن یا بهترین بودن تعریف نمی‌کنیم. همه ما مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و نقاط ضعف هستیم. یک فرد با اعتماد به نفس نقاط ضعف و قدرت خود را می‌شناسد و تلاش می‌کند هر لحظه از توانمندی‌هایی که دارد بهترین و مناسب‌ترین استفاده را بنماید و در عین حال در فکر بهبود نقاط ضعف خودش باشد. در واقع اعتماد به نفس سالم، فرد را به بهبود مستمر و باور به اینکه او توانمندی یادگیری و پیشرفت دارد رهنمون می‌سازد. از این منظر یک فرد با اعتماد به نفس سالم نه از بام توهم و خودبرتربینی به سویی می‌افتد و نه از سوی دیگر بام به دامان خود کم بینی و ترس می‌غلطد.

در بسیاری از مواقع کمبود اعتماد به نفس نتیجه باورهای پنهان و شکل‌گرفته در ذهن و احتمالاً ناخودآگاه ماست. افراد به دلیل تجربه‌های خوشایند یا ناخوشایندی که در رابطه با موضوع الف کسب کرده‌اند خود را در حل موضوعات مشابه ب و جیم توانمند یا ناتوان می‌بینند. به طور مثال ممکن است فرد از صحبت کردن در جمع خاطره خوبی نداشته باشد چون در زمان کودکی مورد تمسخر قرار گرفته‌است و یا حتی دیده‌است که دوستانش مورد تمسخر قرار گرفته‌است. یافتن باورهای پنهان در پس هر احساسی که ما به موضوعی داریم، اعم از ناشناخته‌بودن یا بی‌اعتمادی یا غیرقابل انجام بودن می‌تواند کمک بسیار بزرگی در جهت رفع مشکل کمبود اعتماد به نفس باشد.

کمبود اعتماد به نفس و یا حتی وجود اعتماد به نفس ناسالم که منجر به توهم و خودبرتربینی می‌گردد، برای افرادی که قصد دارند حضور اجتماعی سیاسی پررنگی در جامعه داشته باشند، می‌تواند پیامدهای بسیار ناگوارتری در مقایسه با افراد عادی داشته باشد. وقتی به عنوان کنشگر وارد حیطه‌های عملی و تصمیم‌گیری در رده‌های کلان جامعه می‌شوید هر تصمیم شما تأثیرات مثبت یا منفی دومینواری بر کل جامعه خواهد داشت و هزاران بلکه میلیون‌ها نفر از تبعات هر تصمیم شما ممکن است به عرش یا به فرش برسند. در چنین شرایطی اتخاذ تصمیماتی به دور از ترس و یا شجاعت نالازم و محاسبه درست پیامدهای هر تصمیم بسیار حیاتی و صدالبته چالش‌برانگیز خواهد بود. در واقع فردی که کمبود اعتماد به نفس دارد ممکن است در مواقع بحرانی جرأت ریسک لازم را نداشته باشد و در مقابل، آن فردی که از وجود اعتماد به نفس ناسالم و خودبرتربینی رنج می‌برد احتمالاً ریسک‌ها را به هیچ خواهد انگاشت و تصمیمات نامناسبی خواهد گرفت.

باورها

باورهای فردی نقش بسزایی در ارزیابی و برآورد کلی ما از خویش‌داری دارند. تفکرات فرد، پیام‌های عصبی به اجزای داخلی و خارجی بدن می‌فرستند و در سلامت و کارکرد آنها تأثیر مستقیم می‌گذارند. شاید شما هم در مورد اثر شبه دارویی یا پلاسبو شنیده باشید. در این



آزمایش گروهی از محققان به دو گروه بیماران مورد مطالعه گفتند که داروی جدیدی برای بیماری آنها کشف شده است و از آنها خواستند که نتایج بهبود خود را گزارش کنند. به گروه اول داروی واقعی و به گروه دوم داروی ساده و بی‌ضرری داده شد و جالب اینجاست که یک سوم از افراد مورد مطالعه در گروه دوم ابراز کردند از زمان مصرف دارو حالشان بهتر شده است. آزمایش‌هایی از این دست به ما ثابت می‌کنند که اثر باورهای فردی و تصویری که از خود فرد در ذهنش نقش بسته چقدر می‌تواند توهم‌ساز و یا مخرب باشد.

ارزش‌های بنیادین

احتمالاً همه ما در زندگی مواردی را تجربه کرده‌ایم که بر سر دوراهی‌های اخلاقی منطقی مانده باشیم و ندانیم تصمیمی که می‌گیریم بر زندگی خودمان و چه بسا بر زندگی دیگران تأثیر و بازتاب مهمی بر جای می‌گذارد. یکی از چندین عامل پایه که در مقوله تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد و چه بسا ما را از تردید و سردرگمی نجات می‌دهد این است که از قبل ارزش‌های بنیادین فکری خود را شناسایی کرده و با آنها و پیامدهای احتمالی انتخابشان به خوبی آشنا باشیم. با شناسایی ارزش‌های بنیادین فکری می‌توان تصمیم‌ها را با معیارهای از پیش تعریف شده شخصی محک زد و برای رسیدن به اهداف، هزینه‌های معقول‌تر و حساب‌شده‌تری پرداخت. همچنین کسی که شالوده فکری و ارزش‌های بنیادین خود را شناسایی کرده‌باشد در رفتار و گفتار فردی دچار تضاد نشده و در مجامع عمومی و تصمیم‌گیری‌های ناگهانی کمتر دچار سردرگمی می‌شود. باید به این نکته توجه کرد که افراد کنشگر برای حضور در جامعه (چه پیش از انتخابات برای جمع‌آوری رأی مردم و چه پس از انتخابات برای کسب وجاهت و ثقل وجودی مناسب بین اعضای انتخاب شده و همکار) نیاز به جلب اعتماد عامه مردم دارند. این امر در دراز مدت تنها با همگون‌سازی بین رفتار و گفتار پدید می‌آید. در کوتاه مدت ممکن است وعده‌های خوش‌تراش بتوانند جمع محدودی را جذب کنند اما در در گذر زمان این رفتار شماسست که اعتماد افراد را به عنوان سرمایه شخصی شما برای حضور توانمند در جامعه به خود جذب می‌کند. به همین منظور تمام تلاش شما باید معطوف بر این باشد که رفتار و گفتار شما حساب‌شده و در راستای رسیدن به اهداف از پیش تعیین‌شده باشد. اگر ندانید که در نهایت به چه چیزی قرار است برسید ناخودآگاه در کارزارهای انتخاباتی یا بعد از آن در تجمعات، سخنرانی‌ها، جلسات و هر حضور جمعی رفتاری در پیش خواهید گرفت که با قول‌های داده‌شده و وعده‌ها پتان انحراف دارد. این امر به مرور نارضایتی افراد عادی و توجه افراد با غرض را جلب خواهد کرد و پیامدهای بیشماری به همراه خواهد داشت.

ارزش‌ها نشان می‌دهند که نیرومندترین تفکرات و احساسات شما به چه چیزهایی معطوف هستند و بنابراین با شکل دهی به آنها می‌توانید رفتار خود را سمت و سوی مناسب و دلخواه ببخشید. از خودتان بپرسید ارزش‌های اصلی که من به آنها پایبند هستم چه چیزهایی هستند، تا کجا حاضرم بر سر این ارزش‌ها باقی بمانم و چه بهایی برای آنها خواهم پرداخت؟ اولویت‌های ارزشی شما هر چه که باشند مهم است که صادقانه و آگاهانه انتخاب شده باشند و واقعی باشند. کسی که صداقت را به عنوان ارزش انتخاب می‌کند باید حتماً به خودش این سوال را پاسخ دهد که چقدر در زندگی روزمره از انواع بی‌صداقتی استفاده می‌کند؟ آیا دروغ‌های سفید را به راحتی و در همه جا برای



پیشبرد کارهایش به کار می‌برد؟ نکته مهم در شناسایی ارزش‌ها این است که با خود صادق باشید و به صرف اینکه ارزشی در جامعه به نیکی شناخته می‌شود آن را انتخاب نکرده باشید.

حیطه نفوذ و حیطه دغدغه‌ها

زندگی دغدغه‌های بسیاری دارد. با کم‌رنگ‌تر شدن محدودیت‌های ارتباطی بایدها و نبایدها متفاوت‌تر شده‌اند و گاه هم‌اران داده‌ها و اطلاعات، فرد را گیج و سردرگم می‌کند. کفایت در چند شبکه مجازی دارای حساب کاربری با شید تا به راحتی ساعت‌ها صرف گشت و گذار در دنیای خبرها و اتفاقات سراسر دنیا کرده و رسیدگی به جریان معمول زندگی را از یاد ببرید. این اطلاعات در عین آموزنده‌بودن و آگاهی‌بخشی بعضی وقت‌ها باعث تردید بیشتر افراد می‌شوند چرا که راهکارهای مختلف، شیوه‌های متفاوت زندگی و تفکر و امکانات بهبود گوناگونی در اختیارمان قرار می‌دهند. احتمالاً بعد از اتخاذ هر تصمیم بارها از خودمان خواهیم پرسید آیا این تصمیم مناسب‌ترین تصمیم ممکن بود؟ انتخاب‌های گسترده در عین اینکه شانس بهبود و پیشرفت سریعتر را به شما می‌دهند اگر کنترل و مدیریت نشوند نتیجه‌ای جز اتلاف وقت و انرژی و در نهایت سردرگمی نخواهند داشت. برای اینکه بدانیم از کدام اطلاعات و چگونه استفاده کنیم، در گام اول باید مقصد و در گام دوم عوامل تأثیرگذار بر انتخاب‌هایمان را شناسایی کنیم.

نکته مهم و قابل توجه در اینجا درک تفاوت بین حیطه دغدغه‌ها و حیطه نفوذ آدم‌هاست. اتفاقات زیادی در زندگی انسان می‌افتند که خارج از کنترل ما هستند و یا کنترل کاملی بر آنها نداریم. این اتفاقات ممکن است بر زندگی ما تأثیرات بسزا و حتی دگرگون‌کننده‌یی بگذارند و مسیر زندگی‌مان را به کل تغییر دهند. در دنیای پرسرعت و به هم پیوسته امروزی دغدغه‌های زندگی به سرعت با دغدغه‌های جدیدتر و جدی‌تر جایگزین می‌شوند و فرصت کاهلی را از هر فرد مؤثری می‌گیرند. می‌توانیم این دغدغه‌ها را در دایره‌یی محصور کنیم و اسم آن را دایره دغدغه‌ها بگذاریم. حالا سوال مهم اینست که چند درصد این دغدغه‌ها تحت کنترل کامل ما هستند و ما توان اعمال قدرت و یافتن راهکاری برای آنها را داریم؟ آن دسته از دغدغه‌های قابل کنترل را درون دایره «نفوذ» خود محصور کنید. بدیهی است که دایره دغدغه‌ها و دایره نفوذ اکثر افراد بر هم منطبق نیستند. هرچقدر تفاوت این دو دایره بیشتر باشد، احساس عدم کنترل و عدم امنیت در افراد بالاتر می‌رود.



به طور مثال بلایای طبیعی از اتفاقات ناگزیر کره خاکی هستند و در صورت وقوع زلزله یا سیل حفظ امنیت جانی و مشکلات زلزله‌زده‌ها یا سیل‌زده‌ها جزو دغدغه‌های ما قرار می‌گیرد ولی آیا توان آن را داریم که جلوی وقوع زلزله را بگیریم؟ بدیهی‌ست این کار در حیطه نفوذ ما نیست ولی می‌توانیم با مقاوم‌سازی ساختمان‌ها قبل از وقوع زلزله، از تلفات بیشتر در هنگام وقوع جلوگیری کنیم یا در صورت وقوع زلزله با کمک‌رسانی منظم و حساب شده افراد را تحت پوشش امدادی قرار دهیم. درک و یادآوری این موضوع که در اکثر مواقع حیطه نفوذ آدمی با حیطه دغدغه‌هایش منطبق نیستند تا حد زیادی می‌تواند از میزان استرس و نگرانی افراد بکاهد.

نقش‌ها، وظایف و رهبری شخصی

افراد در مراحل مختلف زندگی نقش‌های متفاوتی را بر عهده می‌گیرند. همه ما لابد فرزند کسی هستیم، احتمالاً همکار، کارمند یا رئیس کسی هستیم، دوست چند نفر و خواهر برادر یا پدر مادر کسی هستیم. پذیرفتن هر کدام از این نقش‌ها سببی از وظایف و بایدها و نبایدها رابه سمت زندگی سرازیر می‌کنند که گاهی با هم تداخل پیدا می‌کنند و گاه حتی با هم در تضاد هستند. مدیریت این وظایف در گام اول نیازمند این است که فرد برآوردی از جایگاه و اهمیت نقش‌ها در زندگی شخصی خویش داشته باشد. درست به همین دلیل شما نیاز دارید ابتدا ارزش‌های زندگی را به ترتیب اهمیت مشخص کنید و سپس بنابر اولویت‌های تعیین شده وظایف و کارها را در برنامه جدول زمانی مطابق با اولویت‌ها سر و سامان دهید. هر فرد ممکن است در مقطع مشخصی از زندگی بیش از ۱۰ نقش متفاوت داشته باشد. اولویت‌بندی و امتیازدهی به این نقش‌ها می‌تواند به مدیریت آنها کمک زیادی بنماید. شما هم فهرستی از نقش‌های خود تهیه کنید و در برابر هر نقش حداقل سه یا چهار وظیفه مربوط به آن نقش را بنویسید. خواهید دید چه فهرست بلندبالایی انتظار شما را می‌کشد.

توجه داشته باشید که اولویت‌بندی نقش‌ها و وظایف در نهایت به اولویت‌بندی ارزش‌های شما بازمی‌گردد. در واقع اگر تنها بر روی کاغذ ارزش‌های بنیادین زیبا و رنگارنگ تعیین کرده باشید، سر بزنگاه تعیین نقش‌ها و وظایف و همچنین تعیین اهمیت آنها به تضاد برخورد خواهد خورد. در برابر فهرست وظایف به هر کدام از وظیفه‌های تعیین شده وزن بدهید و تخمین بزنید که هر کدام چند ساعت در هفته وقت شما را خواهند گرفت. به مثال زیر توجه کنید:

نقش‌ها	وظایف	بار وزنی (از ۵)	زمان اختصاص داده شده در طی هفته (ساعت)	ارزش مرتبط
مادر	رسیدگی به وضعیت درسی فرزند داستان خواندن برای کودک	۵	۴ ساعت	خانواده
فرزند	انجام خرید برای خانه مادر	۴	۲ ساعت	خانواده
کارمند	تحویل گزارش پروژه	۸	۱۲ ساعت	شغل



ارتباطات	۲ ساعت	۳	تولد خانم ایکس	دوست
صلح	۱۰ ساعت	۷	برنامه‌ریزی (برگزاری جشن خانه سالمندان)	فعال در خیریه

مجموعه وزن‌های تعیین شده در نهایت میزان بار مسئولیت شما را نشان می‌دهد. هرچقدر این عدد بزرگتر باشد باید توانمندی شما نیز بیشتر بوده و سریع‌تر گسترش یابد. فراموش نکنید که مهمترین مسئولیتی که هر فرد در زندگی دارد در برابر خودش است. در میان وظایف در قبال دیگران در برابر خودتان هم وظایفی دارید، آنها را از فهرست نیندازید.

توجه کنید که هر فردی ممکن است اولویت‌گذاری خاص خود را داشته باشد. ممکن است شما اولویت اول زندگی را خانواده قرار دهید و دوست شما اولویت اول را شغل بداند. ممکن است شما اولویت اول را همسر بدانید و فرد دیگری اولویت اول را فرزند خود بداند و همسر را در اولویت دوم قرار دهد. شیوه اولویت‌دهی شما هرچه باشد در نهایت بر مدیریت زمان و نحوه مدیریت انتظارات دیگران تأثیر خواهد گذاشت. به همین دلیل باید بدانید که هر نقشی چه بار وزنی به زندگی شما تحمیل خواهد کرد و آیا از پس آن برخواهید آمد؟

به عنوان یک کنشگر و فعال اجتماعی‌سیاسی باید به این موضوع توجه کنید که یکی از پررنگ‌ترین نقش‌های شما نقش اجتماعی و کاری شما خواهد بود. با اولویت‌دهی به این نقش متوجه خواهید شد که برای مدیریت‌کردن نقش‌های دیگر باید راه‌های جدید و حتی خلاقانه‌ای در پیش بگیرید تا در نهایت زندگی متوازن و دلخواهی داشته باشید. اگر شما با ورود به مسائل اجتماعی نقش فرزند خانواده بودن را به کلی از یاد ببرید و وظایف خود در برابر پدر و مادر را انجام ندهید در گذر زمان دچار مشکلات غیرقابل جبرانی خواهید شد اما آیا می‌توانید به خاطر پدر و مادر از رسیدن به آرزوهای فردی خود چشم‌پوشی کنید؟ مدیریت انتظارات افرادی که با شما مرتبط هستند، شما را برای رسیدن به اهداف فردی و اجتماعی‌تان توانمند می‌سازد. خانواده و حمایت‌های تک تک افراد مرتبط با شما می‌توانند در آسانتر کردن دستیابی به موفقیت، بسیار نقش پررنگی ایفا کنند، اما در نظر داشته‌باشید که در نهایت این شما هستید که باید روابط و نقش‌هایتان را مدیریت کنید. ساختن شبکه‌های ارتباطی لازم و مفید که در صورت نیاز بتوانند به شما یاری برسانند یا قسمتی از وظایف شما را بر عهده بگیرند در این موقعیت بسیار ضروری است. شما در هر لحظه باید بدانید برای هر نقش و وظیفه‌ای که دارید چه کسی مناسب‌ترین فرد برای یاری رسانی به شماست و چگونه می‌توانید از خدمات دیگران استفاده کنید. همچنین ضمن برنامه‌ریزی برای ساختن شبکه‌های ارتباطی شما باید بتوانید قبل از بروز هر پیشامدی با افراد مورد نظر ارتباط مناسب برقرار کرده و آنها را از انتظارات خود آگاه نمایید. برای داشتن چنین توانمندی مهمی مهارت‌های برقراری ارتباط و مدیریت زمان دو ابزار جدایی‌ناپذیر زندگی شما خواهند بود. توصیه می‌شود به دنبال یادگیری مهارت «حل مساله» باشید تا در مواقع لازم بتوانید در کوتاه‌ترین زمان لازم، مناسب‌ترین تصمیم را اتخاذ نمایید.



بیانیه رسالت فردی

بسیاری از سازمان‌ها، بیانیه وجودی دارند و چشم اندازه‌های چند ساله برای شرکت تعریف می‌کنند. اگر کمی شخصی‌تر و به چشم یک سیستم به انسان‌ها نگاه کنیم می‌توانیم چنین بیانیه‌ای را برای زندگی افراد هم طراحی کنیم. می‌توانیم از خودمان پرسیم که «در کجای جهان ایستاده‌ایم» و «به کجا می‌رویم»...

زندگی بسیاری از افراد تأثیرگذار به تنهایی یک بیانیه عمومی از رسالت فردی آنهاست و می‌تواند الهام بخش بسیاری از ما باشد. به زندگی افراد بزرگ و تأثیربخش نگاه کنید. اکثر این افراد رویایی در ذهن داشته‌اند که با برنامه‌ریزی‌های لازم آن را به شکل اهداف و برنامه‌های قابل اجرا درآورده‌اند و تا رسیدن به خواسته‌هایشان از پانصد تا هزار ساله گذشته‌اند. در بسیاری از زندگینامه‌ها یا گزارش‌هایی که از زندگی افراد تأثیرگذار به دست ما رسیده‌است، جای پای رویا به وضوح دیده می‌شود. افراد از وضعیت فعلی ناراضی بوده‌اند و سعی کرده‌اند آن را ارتقا ببخشند. ممکن است این تلاش‌ها از نقطه بسیار کوچکی شروع شده باشد یا با پیگیری مطالبات بسیار کوچکی آغاز شده و بعد به شکل فعلی توسعه یافته باشد. اما نکته مهم در کنار قابلیت رویاپردازی این افراد اینست که آنها توان اجرایی‌سازی این رویاها را داشته‌اند و به رویاپردازی صرف بسنده نکرده‌اند. ارزیابی درست از موقعیت فعلی، آگاهی از نقاط قوت و نقاط ضعف فردی و توان اجرایی‌سازی رویاها از قابلیت‌های مهم و مشترک افراد تأثیرگذار هستند.

در گام اول باید بدانید که هستید و چه قابلیت‌هایی دارید و در گام بعدی از خودتان پرسید چگونه می‌توانم به رویاهایم برسم. بدیهی است که اگر گام اول مستحکم و واقع‌بینانه نباشد گام دوم بر پایه پوشالی بنا خواهد شد و استحکامی نخواهد داشت. تمام تلاش ما در این درس بر این بوده‌است که گام اول شما مستحکم و با دقت برداشته شود. هرچقدر بیشتر در مورد مطالب ارائه شده در بخش‌های پیشین فکر کنید برای برداشتن گام‌های بعدی آماده‌تر خواهید بود.





www.yaldanetwork.com

www.facebook.com/yaldanetwork

www.aparat.com/yaldanetwork

telegram.me/yaldanetwork

© 2016 Yalda Network

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به شبکه یلدا است.