

مدیریت شخصی و افزایش اعتماد به نفس



مدرس : نازکے ابراہیم

"رهبران بزرگ هرگز دنیا را به همان صورتی که
بوده قبول نکرده اند، بلکه برای آنچه که باید باشد
تلاش کرده اند".

(کوندلیزا رایس)

اعتماد به نفس


بخش 1

اعتماد به نفس: احساس و باور شما به قدرت داشتن و توانمند بودن



اعتماد به نفس

تجربیات
ناخوشایند



راهکار اصلی، بررسی
باورها و یافتن دلیل و
ریشه این باورهاست.

وقتی فرد به عنوان فعال اجتماعی سیاسی نقشی در جامعه به عهده می‌گیرد و وارد حیطه کنشگری می‌شود، تاثیرات هر تصمیم او بر تعداد بیشتری از مردم مشهود خواهد بود. بنابراین فرد نمی‌تواند و اجازه ندارد بر مبنای ترس‌ها یا ترجیحات شخصی تصمیم بگیرد.





کمبود اعتماد به نفس علاوه بر اینکه باعث می شود فرصت ها را از دست بدهیم، انعطاف پذیری لازم را از فرد سلب نموده او را به سمت ریسک گریزی سوق می دهد.

باورها

باورهای فردی نقش بسزایی در ارزیابی
و برآورد کلی ما از خویشتن دارند.

آزمایش پلاسیبو یا دارونما

Placebo effect



"شیوه ای که قصه خودت را برای خودت تعریف می کنی مهم است".
(امی کودی)

باورهای منتج به اعتماد به نفس سالم

بخش 2

برای داشتن یک اعتماد به
نفس سالم افراد باید باورهای
خود را ارزیابی کرده و آنها را
بازبینی نمایند.



1 مواردی را که فکر می‌کنید در آنها اعتماد به نفس لازم را ندارید یادداشت کنید.

2 یک جدول درست کنید و در ستون اول یکی یا دو مورد که از بقیه مشخص‌تر هستند و احتمالاً شما را بیشتر به درسر می‌اندازند، لیست کنید.

3 دلیل کمبود اعتماد به نفستان در آن زمینه مشخص را بررسی کنید. مثلاً از خودتان بپرسید چرا از حرف زدن در برابر جمع دلهره می‌گیرم؟ آیا از تیپ‌زدن می‌ترسم؟ آیا فکر می‌کنم ممکن است مورد تمسخر واقع شوم؟

4 باور جایگزینی در برابر باور نامناسب قرار دهید و به خودتان بگویید که از این به بعد اینطور فکر خواهم کرد.

5 به اعتماد به نفس فعلی خود از صفر تا ده نمره بدهید و تعیین کنید نیاز دارید چند نمره بالاتر بروید.

6 هر زمان احساس کردید اعتماد به نفس کافی ندارید باورهای جایگزین را به خاطر بیاورید.

نمره مورد نظر بعد از تمرین	نمره فعلی از ده	باورهای جایگزین	باورهای مرتبط	حیطه ای که باید بهبود داده شود
6	3	<p>✓ دوستانی در جمع دارم که مرا حمایت خواهند کرد.</p> <p>✓ قبل از صحبت متن را خواهم نوشت و تمرین می‌کنم.</p> <p>✓ به حرفهایش گوش می‌دهم و خواهش می‌کنم بعد از جلسه بایستد تا با هم صحبت کنیم.</p>	<p>x ممکن است مورد تمسخر واقع شوم.</p> <p>x ممکن است تپق بزنم.</p> <p>x ممکن است فردی با مخالفت برخیزد.</p>	صحبت کردن میان جمع
؟	؟	؟	؟	نه گفتن و رد کردن درخواست‌های بی‌مورد

اعتماد به نفس سالم حد واسط تکبر و خودکم بینی ست.

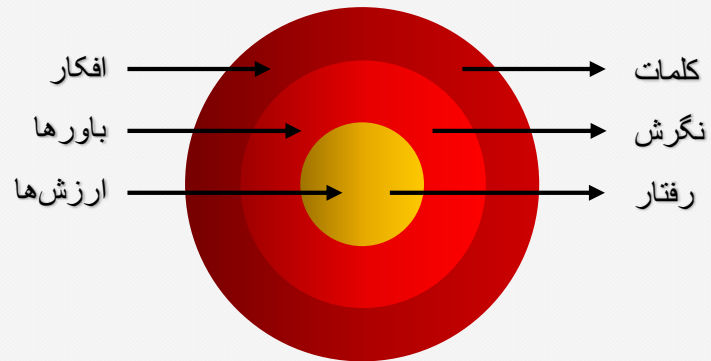
یک فرد با اعتماد به نفس سالم معتقد
است در هر کجای راه که ایستاده باشد
«توانمندی» بهبود و پیشرفت دارد.

"ارزشها باعث نهادینه شدن اعتماد به نفس در افراد می‌شوند."
(برایان تریسی)

ارزش‌های بنیادین

بخش 3

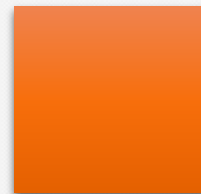
لایه‌های فکری ارزشی



ارزش‌ها زندگی ما را جهت می‌بخشند.

یکی از مهمترین مواردی که اعتماد عامه را از فرد برمی‌گرداند، تضاد گفتار و رفتار است.

باید بدانید تا کجا حاضرید بر سر ارزش‌هایتان بمانید و چه بهایی برای آنها خواهید پرداخت.



مهمترین نکته در تعیین ارزش‌های بنیادین

این است که

با خود

صادق باشید و

ارزش‌ها

را واقع بینانه انتخاب کنید.

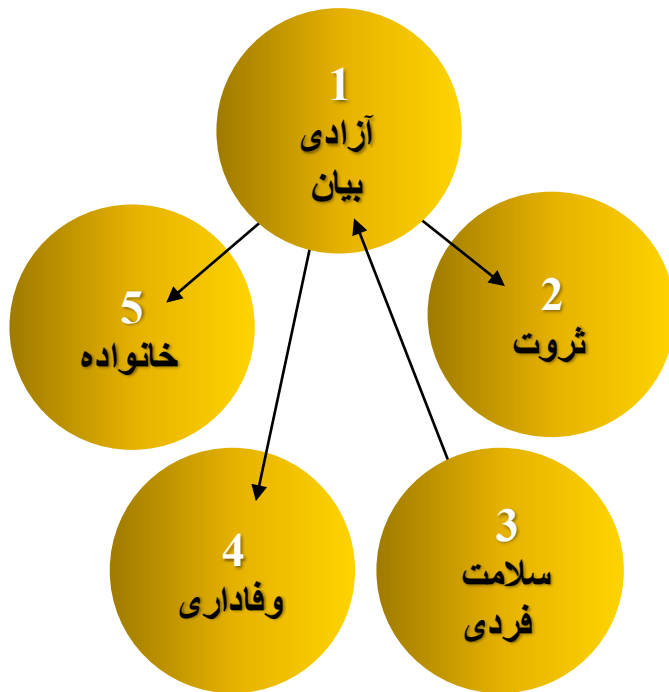
• لیستی از ارزش‌هایی که به آنها باور دارید درست کنید.

تعالی	ثروت	صداقت	همکاری	مسئولیت پذیری
			احترام	بیشرفت شخصی

آنهايي را كه شبیه‌تر هستند در پنج گروه هم‌خانواده دسته‌بندي كنيد.

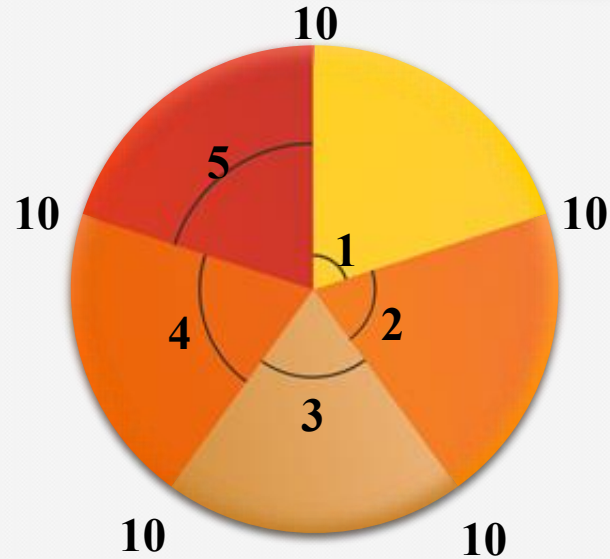
۱	۲	۳	۴	۵
اسم گروه	اسم گروه	اسم گروه	اسم گروه	اسم گروه

این پنج ارزش اصلی
را اولویت بندی کنید.



به خودتان از ده نمره بدهید.

در عمل چقدر ارزشهای بنیادین زندگی خود را دنبال می کنید؟



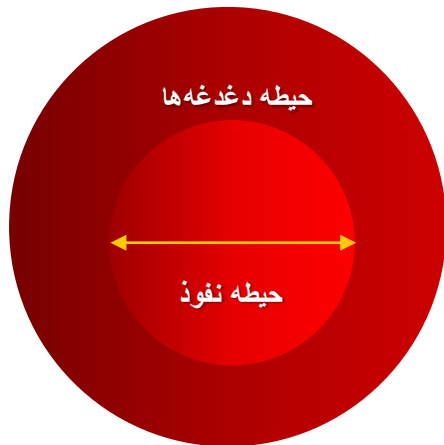
برای نزدیکتر شدن به ارزش‌هایتان در زندگی عملی چه
راهکارهایی پیشنهاد می‌دهید؟

"کشوری که پتانسیل زنانش را خفه کند و خودش را
از مشارکت نیمی از شهروندانش محروم کند نمی تواند
رشد سالمی داشته باشد"

(میشل اوباما)

حیطه دغدغه‌ها و حیطه نفوذ

بخش 4



- گسترش ارتباطات و بخصوص شبکه‌های اجتماعی و خبررسانی سریع حیطه دغدغه افراد را هم گسترش داده است.

- دغدغه‌های انسان امروز پیچیده‌تر و گسترده‌تر شده اند اما آیا توان او برای حل مشکلات و رفع دغدغه‌ها نیز گسترده‌تر شده است؟

متمرکز نبودن بر حیطه نفوذ احساس عدم کنترل و در نتیجه عدم امنیت را در فرد بالا می برد.

مثال: بلایای طبیعی

چه کارهایی برای مقابله هوشمندانه با بلایای طبیعی در

حیطه نفوذ شما هستند؟ چگونه می توانید در نجات جان

مردم زلزله زده موثر باشید؟

"اگر هنگام قدم برداشتن به سمت آزادی در قلب خود
نفرت حمل کنید، در انتهای راه تنها زندانی دیگر منتظر
ماست و نه آزادی".

(آنگ سان سوچی)

راهکارهای گسترش حیطة نفوذ

بخش 5

یک فرد موثر در برابر هر دغدغه از خودش می پرسد
«من» برای حل این مشکل، معضل یا مسئله چه کاری
می توانم انجام بدهم؟

راهکار اول: عمل‌گرا بودن



www.hra-news.org

شما برای حل
معضل کودکان کار
چه کاری تا به
حال انجام داده‌اید؟

راهکار دوم: رشد کنید.

توانمندسازی:

✓ دانش

✓ مهارت

✓ رویکرد

چند مورد خاص را به عنوان حیطه تخصصی خود انتخاب کنید و ترتیبی بدهید که از آخرین دستاوردها، یافته‌ها و تصمیمات کلان در آن زمینه‌ها باخبر شوید.

انسان‌های توانمند همیشه برای
دیگران جذاب هستند
به شرط اینکه این توانمندی
صادقانه و واقعی باشد.

"اگر به تو تلخی و خشم آموخته باشند، باور خواهی کرد که یک قربانی هستی. احساس می‌کنی که آزرده هستی و حق تو را خورده اند. فکر می‌کنی طلبکاری و نباید کاری انجام دهی ولی در راه اشتباهی هستی چرا که همان موقع که تو هنوز هیچ کاری نکردی کسانی هستند که بر این حس قربانی بودن غلبه کرده اند و حقشان را گرفته اند."

(کوندلیزا رایس)

نقش‌ها، وظایف و رهبری فردی

بخش 6

هر فرد در مراحل مختلف زندگی
نقش‌های متفاوتی را بر عهده
می‌گیرد:

- فرزند
- همکار
- دوست
- رئیس
- دانشجو یا معلم و....



- پذیرفتن هر نقش سیلی از وظایف و بایدها و نبایدها را به سمت ما سرازیر می‌کند.

- مدیریت کردن وظایف در گام اول نیازمند این است که ما برآوردی از **جایگاه و اهمیت** نقش‌ها در زندگی خود داشته باشیم.

جدول مثال نقش‌ها و وظایف (در ظرف زمانی یک هفته)

نقشها	وظایف	بار وزنی (از ده)	زمان اختصاص داده شده در طی هفته (ساعت)	ارزش مرتبط
مادر	رسیدگی به وضعیت درسی فرزند داستان خواندن برای کودک	5	4 ساعت	خانواده
فرزند	انجام خرید برای خانه مادر	4	2 ساعت	خانواده
کارمند	تحويل گزارش پروژه	8	12 ساعت	شغل
دوست	تولد خانم ایکس	3	2 ساعت	ارتباطات
فعال در خیریه	برنامه ریزی (برگزاری جشن خانه سالمندان)	7	10 ساعت	صلح

"من رویایی دارم، رویای برابری"
(مارتین لوتر کینگ)

بیانیه رسالت فردی

بخش 7

بیانیه رسالت فردی یا معادل انگلیسی آن
Personal Mission Statement
نوشته‌ای کوتاه از شما درباره شماست که
اهداف و ارزش‌هایتان را در آن پررنگ کرده باشید.



از خودتان بپرسید:

- چرا زنده اید؟
- چرا می خواهید به زنده بودن ادامه بدهید؟
- قرار است به کجا برسید؟
- به چه چیزی برسید؟
- ارزش افزوده شما برای این دنیا چیست؟
- چه ردپایی از خود به جا خواهید گذاشت؟



حتما عبارت معروف مارتین لوترکینگ را به یاد دارید:
من رویایی دارم، رویای برابری! رویای من این است که پسر یک برده دار و پسر یک برده
برادرانه بر سر یک میز بنشینند و...



برای ساختن آینده باید از همین امروز شروع کنید. از خود بپرسید
در ده سال آینده می خواهم به کجا برسم؟ از کجا باید شروع کنم و
چگونه برای موفقیتیم باید برنامه ریزی کنم؟

- دستاوردهای آینده خود را ظرف ده سال و بیست سال آینده بنویسید.
- فراموش نکنید دستاوردهای کلی را به جزییات بشکنید و آنها را دقیق توصیف کنید.
- خود فعلی تان را با کلمات و شکل (نقاشی) توصیف کنید.

- خود آینده را با کلمات و شکل توصیف کنید.

- برای توصیف خود از چه کلماتی استفاده می کنید؟
دیگران برای توصیف شما از چه کلماتی استفاده
می کنند؟ بین دوستان و آشنایان به چه صفت
خاصی مشهور هستید؟

به عنوان یک توصیه دوستانه
فراموش نکنید که یک سوال مهم را هر
چند وقت یک بار از خودتان بپرسید:

اگر هیچ مانع و محدودیتی
بر سر راه من نبود
چه
می‌کردم؟





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.