



## چگونه می‌توان اعتماد به نفس پیدا کرد؟

تنها عده کمی از مردم بدون داشتن اعتماد به نفس در کسب‌وکار خود موفق می‌شوند. همه افراد از جوانان بی‌تجربه گرفته تا مدیران با تجربه و رده بالا، زمانی در زندگی احساس کرده‌اند که توانایی لازم جهت مقابله با چالش‌های پیش آمده را ندارند. همه افراد دچار چنین حالت ناامنی می‌شوند؛ اما چنین احساسی نباید مانع پیشرفت در کار شود.

و اما نظر کارشناسان

به عقیده تونی شوارتز رییس و مدیر ارشد اجرایی «اعتماد به نفس؛ یعنی داشتن امنیت، مثبت اندیشی و عملکرد بهتر». او همچنین معتقد است که احساس ناامنی به طور آگاهانه یا ناخودآگاه همه افراد را آزار می‌دهد. دبوراً گرونفیلد استاد رشته مدیریت و رفتار سازمانی می‌گوید: «در شروع کار باید توانایی‌ها و نکات ضعف خود را شناسایی کرد تا بتوان بر عدم داشتن اعتماد به نفس غلبه کرد.» در این مقاله به نحوه چگونگی دستیابی به اعتماد به نفس می‌پردازیم:

اقدام مقدماتی

کار نیکو کردن از پر کردن است. بهترین روش برای ایجاد اعتماد به نفس، کوشش و تلاش مضاعف است. بسیاری از مردم زمانی که احساس می‌کنند به اندازه کافی برای شغل و کار خاصی مناسب نیستند، تلاش کردن را بی‌نتیجه می‌دانند. اما تمرینی که از روی عمد باشد تقریباً چنین احساسی را از بین می‌برد. اگر از توانایی خود در مورد انجام دادن کاری مطمئن نیستید در مقابل عده‌ای صحبت کنید یا مشتری سرسختی را متقاعد کنید. در ابتدا مهارت‌های خود را در محیط امنی امتحان کنید. تمرین کردن بسیار مفید است و علاوه بر ایجاد اعتماد به نفس، در کیفیت کار تاثیر بسزایی دارد. برای مثال پیش از موعد مقرر و افتتاح فروشگاه جدیدی چندین مرتبه تمرین آزمایشی انجام دهید. حتی افرادی که به توانایی‌های خود اطمینان دارند نیز با تمرین و آمادگی بهتر به نتایج مطلوبتری دست پیدا خواهند کرد.

افراد دارای اعتماد به نفس نه تنها مایل به انجام تمرین هستند، بلکه قبول دارند که تمام مطالب را نمی‌دانند. داشتن مقدار کمی اعتماد به نفس لازم است؛ به خصوص اطمینان به توانایی یادگیری. همچنین در زمینه تقویت اعتماد به نفس به راهنمایی و پشتیبانی در زمان لازم احتیاج دارید. از طرفی دیگر، اجازه ندهید تا شکست نفسی به شما غلبه کند. مردم اغلب به جای تمرکز بر کار خود بیش از حد نظر دیگران برایشان مهم است. زمانی که پی به ارزش وجودی خود می‌برید، دیگر داشتن اعتماد به نفس پیشرفت چندانی در کار محسوب نمی‌شود. در واقع استفاده از واژه اعتماد دیگر مناسب نیست. به جای عذاب کشیدن از آنچه دیگران درباره شخص و کار شما فکر می‌کنند، بر داشتن طرز فکر خاصی تمرکز کنید.





### احتیاج به بازخورد

زمانی که به نظر دیگران برای بالا بردن اعتماد به نفس اعتماد ندارید، مورد تایید قرار گرفتن در ایجاد اعتماد بسیار موثر است. در این باره نظر افرادی را پیرسید که به پیشرفت و کیفیت کار شما به یک اندازه اهمیت می‌دهند. در انتخاب افراد با بازخورد مثبت و صحیح دقت کنید. سپس از هر گونه اظهار نظر واقعی و ارزیابی مثبتی به عنوان کلید موفقیت و پیشرفت استفاده کنید. همچنین به یاد داشته باشید که برخی از افراد بیشتر به حمایت احتیاج دارند .

### ریسک کردن

یکی از روش‌های هوشمندانه، اهمیت دادن به نقاط قوت هر فرد است. بسیاری از مردم تا زمانی که واقعا دست به انجام کارهای جدید نزده‌اند، به توانایی‌های خود اطمینان ندارند. تحمل شکست هم در شکل‌گیری اعتماد به نفس بسیار مفید است؛ البته صحبت کردن به مراتب ساده‌تر از عمل کردن است. حس خوبی نیست زمانی که باور کنید در هیچ زمینه‌ای مهارت خاصی ندارید. هنگامی که در انجام دادن کارها تبحر بیشتری به دست می‌آورید آن‌گاه به خود ایمان پیدا می‌کنید؛ اما تصور نکنید که همیشه باید حس خوبی داشته باشید. در حقیقت، اهمیت دادن به خود تنها راه رشد و ترقی است. کمک گرفتن از دیگران راه حل مفیدی است. در صورت احتمال پایین ارتکاب اشتباه، از مسوولان بخواهید به شما فرصت تجربه مهارت‌های جدید، خلاقیت و ابتکار بدهند. آنها همچنین باید به هنگام درگیری با چالش‌ها از شما حمایت کنند.

اصولی که همواره باید به یاد داشته باشید:

### بایدها

درباره دانسته‌های خود و آنچه درصدد یادگیری هستید، روراست باشید.

دست به کارهایی بزنید که از انجام دادن آن مطمئن نیستید.

از فرصت‌های جدید به منظور انجام کارهای دشوار استفاده کنید.

### نبایدها

بیش از حد روی کارهایی که توانایی لازم برای انجام دادنش را ندارید پافشاری نکنید.

در صورت نیاز از درخواست هر گونه کمک کوتاهی نکنید.

نگران نظر و قضاوت مردم نباشید و فقط روی کار خود توجه و تمرکز کنید .

مترجم: هوتسا عسکری نسب





## مشاوره مدیریت و منابع انسانی

استعدادهای فردی خود را بشناسید، مهارتهای مرتبط با شغل مناسب تیپ شخصیتی خود را بدست آورید

و از زندگی شغلی خود لذت ببرید.

برای یادگیری و اجرای مدیریت استعداد ها در سازمان با ما تماس بگیرید.

<http://www.bekargomari.com>



محبوبه مظاهری

۰۹۳۳۵۷۸۷۵۰

[bekargomari@gmail.com](mailto:bekargomari@gmail.com) – <http://www.bekargomari.com>