



باسمه تعالی

خودباوری و راهکارهای تقویت

بهبود خودباوری شامل دو جنبه می شود که عبارتند از :

۱. درمان آسیبهای به جا مانده از دوران کودکی ،
که منجر به احساس نامطلوب داشتن از خود می شود .
۲. حذف بدبینی نسبت به خود .
۳. سازندگی نقاط قوت ، مثبت .
۴. آموختن راههایی که منجر به تقویت حس شایستگی و ارزشمندی می شود .

برای تقویت خودباوری در خود، توجه به این نکات حائز اهمیت است :

خود باوری یادگرفتنی است

ممکن است ضعف خودباوری ناشی از اتفاقاتی باشد که در دوران رشد خود داشته اید .اما در هر سنی که باشید می توانید رشد کنید و راههای جدیدی برای شناخت خود پیدا کنید .هر چه بیشتر یاد بگیرید ، بدانید و درک کنید خود باوری در شما بیشتر تقویت خواهد شد ، که البته شرط اصلی خودباوری شناخت خود است .

باورهای منفی در مورد خود را شناسایی کنید

به صدا های منفی که ذهن شما را دچار تردید می کنند توجه ننمایید و هر باور منفی که در خود دارید به یک نکته مثبت تبدیل کنید .

نقاط قوت خود را تشخیص دهید و بر آنها تمرکز کنید

فکرهای محدود کننده ای را که در طول زندگی در مورد خود در ذهن شما به وجود آمده است را دور بریزید .

چنانچه به جای تمرکز بر داشته ها و تواناییهای خود بر کمبود ها و مشکلات تمرکز کنید ، فرصت خود باوری را از دست خواهید داد .

در کارهایی که انجام می دهید جدی باشید

به عنوان مثال: به کوچکترین کاری که انجام می دهید اهمیت دهید . افرادی که در ذهنشان این گونه تصور می کنند که کارهایی که انجام می دهند ارزشی ندارد، این تصور را در خود ایجاد میکنند که خودشان و شخصیتشان و کاری که انجام می دهند ، اهمیتی ندارد .

به استقبال مسائل چالش برانگیز بروید

اگر به دلیل پایین بودن خودباوری از قرار گرفتن در موقعیتهای اجتماعی دوری می کنید و یا از امتحان کردن چیزهای جدید اجتناب می کنید ، ممکن است این دوری در کوتاه مدت به شما حس خوبی بدهد ، اما در دراز مدت به ضرر شما تمام خواهد شد .

زیرا اجتناب از چالشها و موقعیتهای دشوار ، ترس ها و تردید های پنهان شما را تقویت می نماید .

نایب کننده : مدیریت محترم، آقای محمد دلپسند

تهیه و تنظیم : مشاور آموزشگاه ، نرجس جعفری