

What is confidence?

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس به عنوان حس رشد اطمینان از رضایتی است که شخص نسبت به توانمندی ها کیفیت عملکرد خود دارد به عبارت دیگر اعتماد به نفس باور به خود و توانایی های ما است. طبیعی است که گاهی میزانی از اضطراب را قبل از صحبت کردن مقابل دیگران تجربه کنیم. اما انسان های با اعتماد به نفس کافی به مهارت خود اعتماد می کنند و از این فشار روانی خود را رها می سازند. آنها به ارزش مهارت خود شک نمی کنند و هرگز این سوال که آیا به اندازه کافی توانایی دارند از خود نمی پرسن یا در واقع گروهی که زبان مادری آنها **Native English Speakers** بسیاری از دانش پذیران زبان انگلیسی دائما خود را با زبان انگلیسی است مقایسه می کنند. آنها گمان می کنند هرگز به اندازه کافی در صحبت کردن مسلط نخواهند بود و یا اینکه دیگران همیشه از آنها در این زمینه برتری دارند. این طرز تفکر تنها مساله ای که برای آنها در بر خواهد داشت: دلسردی و از دست دادن انگیزه برای ادامه مسیر است

چرا ما کمبود اعتماد به نفس داریم؟

دلایل بسیاری وجود دارد که چرا بعضی از دانش پذیران اعتماد به نفس ندارند. حس ناامنی، کمال گرایی، خود کم بینی را می توان از این دلایل دانست. یکی از بزرگترین دلایل هم برای دانش پذیران زبان انگلیسی ترس از اشتباه کردن است. آنها نگران هستند که مبدا جمله ای را اشتباه بگویند (چه از لحاظ گرامر و یا استفاده ی لغات مناسب) و در مقابل دیگران طرز صحبت کردن آنها احقانه به نظر برسد. این ترس می تواند آنقدر قوی باشد که آنها را در هنگام صحبت فلج کند و حتی وادارشان کند که برای همیشه از صحبت کردن به زبان انگلیسی دست بکشند

چگونه دانش پذیران زبان انگلیسی بر عدم اعتماد به نفس غلبه کنند؟

اولین گام این است که بپذیرید احساسات شما کاملا طبیعی است و تنها شما دچار به این موضوع نیستید. تعداد بسیاری از دانش پذیران دقیقا مثل شما همین نگرانی و اضطراب را دارند. قدم بعدی ایجاد تغییر در طرز فکر شما راجع به خودتان و توانمندی هایتان است. به جای تمرکز بر مقایسه خود با دیگران به مسیر پیش رو و سطحی که موفق شده اید به آن برسید تمرکز کنید. به خاطر داشته باشید همه مرتکب اشتباه می شوند و این موضوعی بسیار بسیار طبیعی است پس هرگز خجالت زده نشوید. هر چقدر بیشتر تمرین کنید عالی تر خواهید بود. راه حل دیگر آن است که مدام در مواجهه با جملات و اصطلاحات جدید راجع به آن تحقیق کنید و همیشه در مورد آن بپرسید. این موضوع علاوه بر اینکه به دانش شما کمک خواهد کرد شما را وادار به ارتباط بیشتر با دیگران در جمع می کند. بیشتر از آنچه آموزش می بینید مطالعه کنید در واقع از چند و چون ماجرا به طور کامل آگاهی کسب کنید. مطمئن شوید موضوع جدید را کاملا درک کرده اید سطحی نباشید اینگونه قطعا نسبت به دیگران حرف های بیشتری برای زدن خواهید داشت. و در نهایت تا آنجا که می توانید در هر مکان راجع به همه ی مسائل صحبت کنید. عضو گروه هایی شوید که در آن زبان مشترک انگلیسی است. شما حتی در هنگامی که تنها هستید می توانید راجع به افکار و برنامه هایتان به زبان انگلیسی فکر کنید. هر چقدر این روش را بیشتر به کار ببرید توانمندتر خواهید شد

ایجاد اعتماد به نفس به زمان و تلاش نیاز دارد اما قطعا شدنی است. با پیروی از این قوانین شما احساس رضایت مندی از خود را تجربه خواهید کرد و همیشه مشتاق صحبت کردن در جمع خواهید بود و بسیار زود حتی افکار و نظرات شخصی خود را نیز در میان انگلیسی زبانان مطرح می کنید

چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببرید

راه های بسیاری برای بالا رفتن اعتماد به نفس شما در زبان انگلیسی و مشارکت بیشتر در جامعه، محیط کار و کلاس درس وجود دارد

به یاد داشته باشید

- احساسات شما طبیعی است و شما تنها نیستید. همه ی دانش پذیران شبیه به شما فکر می کنند
- تمرکز بر توانایی به جای تمرکز بر مقایسه خود با دیگران
- همه می توانند اشتباه کنند پس خجالت زده نباشید
- تمرین بیشتر مهارت بالاتر
- همیشه سوال بپرسید و راجع به مبحثی که ذهن شما را درگیر کرده مطالعه کنید
- راجع به همه چیز صحبت کنید
- عضو گروه هایی باشید و دوستانی انتخاب کنید که باید با آنها به زبان انگلیسی مکالمه داشته باشید
- با اساتید و یا هم کلاسی های خود ارتباط بیشتری داشته باشید

زمان های خالی خود را خارج از برنامه ریزی آموزشی به دیدن فیلم ، اخبار و خواندن کتاب و حتی نوشتن اختصاص دهید •
از سلامت بدن و ذهن خود مراقبت کنید ورزش ، رژیم غذایی مناسب و خواب کافی انرژی های مثبت شما را جمع به خودتان را افزایش می دهد

- در مباحث مختلف شرکت کنید و خود را در موقعیت مکالمه قرار دهید
- نظرات شخصی خود را جمع به مسائل متنوع را به اشتراک بگذارید
- اگر در بیان جمله ای اشتباه کردید با آرامش به مسیر ادامه دهید شما تنها نیستید و این موضوع برای همه اتفاق می افتد
- به خودتان سخت نگیرید
- ادا به خاطر اشتباهاتی که رخ می دهد خود را سرزنش نکنید و به جای آن همیشه نیمه پر لیوان را در نظر بگیرید شما قادرید به زبان دیگری صحبت کنید شما توانسته اید مهارت کسب کنید
- این قانون را به یاد داشته باشید که با تمرین بیشتر هر روز بهتر از روز قبل خواهید بود
- به فواید مسیری که در آن قدم گذاشته اید فکر کنید

در پایان

به خاطر داشته باشید با تلاش ، تمرین و تعاملات زیاد شما روزی بسیار نزدیک در موقعیتی قرار خواهید گرفت که پیشنهادات و تجارب خودتان را به زبان انگلیسی برای بهبود اعتماد به نفس دوستانی که در شروع مسیر هستند در اختیارشان قرار می دهید.
آنروز حس بی نظیر اعتماد به نفسی که در گفتن تجربه می کنید از شما الگویی برای دیگران خواهد ساخت

دکتر پیمان خاوریان یک مربی زبان انگلیسی با سابقه و تجربه است که دوره های مختلفی را برای افزایش اعتماد به نفس و مطالب مفید و جذابی را در مورد www.peymankhavarian.ir مهارت های زبانی شما طراحی کرده است. او در سایت خود چگونگی یادگیری زبان انگلیسی منتشر می کند. شما می توانید با مراجعه به این سایت، با دوره های او آشنا شوید و نظرات دیگر زبان آموزان را بخوانید