

ทำอย่างไรให้มั่นใจโดยไม่มีอะไรกัน



ขอบคุณรูปภาพจาก <https://www.spellbrand.com/brand-confident>

ความมั่นใจทำให้เรามีความกล้าหาญ กล้าแสดงออก กล้าคิดกล้าทำ สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ออกมาได้ดี ประสบความสำเร็จแม้จะมีข้อดีมากมาย แต่เชื่อว่าทุกคนจะมีความมั่นใจในทุกเรื่อง เพราะเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่แปลกใหม่ไม่คุ้นเคย จะทำให้เรารู้สึกประหม่า กังวล กลัวว่าจะรับมือได้ยากและทำออกมาไม่ดีบ่อยครั้งที่เรานั้นมีความสามารถแต่ไม่สามารถใช้ความสามารถนั้นได้อย่างเต็มที่ เป็นเพราะยังขาดความมั่นใจ ทำให้เราไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะลงมือทำสิ่งเหล่านั้น แล้วเราจะปลูกความมั่นใจของเราได้อย่างไร

ความมั่นใจในตัวเองไม่ใช่การคิดว่าตัวเองนั้นดีที่สุดใน หรือหลงตัวเอง แต่เป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง เข้าใจและยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมา การสร้างความมั่นใจจึงมีวิธีดังต่อไปนี้

1. ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น

ถ้าเรามักจะเปรียบเทียบตัวเรากับผู้อื่นว่าดีกว่าหรือแย่กว่า หมกมุ่นอยู่กับจุดบกพร่องของตัวเอง มีแต่จะลดทอนความมั่นใจของตัวเองลง ดังนั้นลองหันกลับมาจดจ่อกับตัวเองมากกว่าสนใจผู้อื่น เลี่ยงการอยู่กับผู้ที่มีความคิดด้านลบ พาตัวเราเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสริมให้มีความเป็นตัวของตัวเองได้ดีที่สุด เพราะหากเราเป็นตัวของตัวเองได้ดีแล้วเราจะไม่เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เนื่องจากทุกคนต่างก็กำลังวิ่งแข่งบนเส้นทางของตัวเองเช่นกัน

2. หมั่นดูแลสุขภาพร่างกาย

การดูแลร่างกายของตัวเองให้ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำสมาธิให้รู้จักและยอมรับตัวเอง นอนหลับให้เต็มอิ่ม การที่เรารู้สึกดีกับร่างกายของเราจะช่วยให้มีลักษณะบุคลิกภาพที่ดี มองโลกในแง่ดีและภูมิใจในตนเอง จากนั้นความมั่นใจของเราจะเพิ่มมากขึ้นได้เองอย่างเป็นธรรมชาติ

3. Self-Compassion หรือการให้อภัยตัวเอง

เมื่อเราทำผิดพลาดการพูดปลอบใจตนเองอย่างอ่อนโยนสามารถช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น แม้ว่าเราจะทำผลงานได้ไม่ดีอย่างที่หวังก็ตาม แทนที่จะเอาชนะตัวเองให้ลองพูดกับตัวเองเหมือนคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้ ให้โอกาสกับตัวเองบ้าง หัวเราะให้กับตัวเองบ้าง โดยเริ่มจากลดการตัดสินตัวเองในแง่ลบ ไม่ต้องพยายาม

สมบูรณ์แบบจนเกินไปเพราะไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง เพิ่มการขอบคุณและให้อภัยตัวเองเสมือนเพื่อนที่เรารักและเข้าใจ

4. การพูดกับตัวเองในเชิงบวก

การพูดกับตัวเองในเชิงบวกช่วยส่งเสริมให้เราเข้าใจในตัวเอง ช่วยให้เรามีความกล้าในการทำสิ่งใหม่ๆ แต่การพูดกับตัวเองในเชิงลบเป็นการจำกัดความสามารถและลดความมั่นใจของเราลง ทำให้เรามีความคิดว่าสิ่งนั้นยาก ไม่สามารถทำมันได้สำเร็จ เมื่อทำผิดพลาดแทนที่เราจะคิดว่า ฉันไม่สามารถทำมันได้ดีเลย เปลี่ยนเป็น ครั้งหน้าฉันจะสามารถทำมันให้ดีขึ้นกว่าเดิม หรืออย่างน้อยฉันก็ได้เรียนรู้บางอย่างจากสิ่งนั้น

5. ยอมรับใน Self-Doubt

Self-doubt หมายถึง การสงสัยและไม่แน่ใจในความสามารถของตัวเอง จนสูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเองไปทำให้เกิดความลังเล ขาดพลังในการก้าวต่อ เก็บตัว ซึมเศร้า บางคนก็เลิกทำในสิ่งต่าง ๆ ไปหรือตัดสินใจทำสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งกว่าที่เราจะกล้าลงมือทำก็ต่อเมื่อมีความมั่นใจที่มากพอ แต่วิธีที่จะทำให้ความมั่นใจให้เพิ่มขึ้นคือการลองทำในสิ่งที่เราคิดว่าทำไม่ได้



ขอบคุณรูปภาพจาก <https://women.mthai.com/women-variety/319772.html>

ดังนั้นแล้วความมั่นใจในตนเองเป็นเหมือนสิ่งที่จะช่วยให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ออกมาได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ เพิ่มความมั่นใจ ลดการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น อย่าเอาความรู้สึกด้านลบมาทำร้ายหรือลดทอนความมั่นใจของเรา ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นหลายครั้งไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่สำเร็จ ลองเข้มแข็งฮึดสู้อย่างสุดความสามารถทำในสิ่งที่เราคิดว่าเราทำมันไม่ได้เพื่อดูว่าเราสามารถทำมันได้ การเพิ่มความมั่นใจอาจจะฟังดูง่ายแต่ทำจริงคงต้องใช้เวลาในการฝึกฝนและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง แต่หากความมั่นใจในตัวเองส่งผลกระทบต่อการเรียน การทำงาน การเข้าสังคม หรือการใช้ชีวิตประจำวัน สามารถไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญในด้านสุขภาพจิตเพื่อขอความช่วยเหลือได้

อ้างอิง

Amy Morin. (2021). 5 Ways to Build Your Self-Confidence Everyone Struggles With Trusting in Their Abilities. สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2564 จาก <https://www.verywellmind.com/how-to-boost-your-self-confidence-4163098>

Self-Compassion คืออะไร?. (2019). สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2564. จาก <https://www.urbiner.com/post/self-compassion>

สร้างความมั่นใจให้ตัวเอง. (2019). สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2564. จาก <https://www.thairath.co.th/women/life/motivation/1656915>

Amy Gallo. (2011). How to Build Confidence. สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2564. จาก <https://hbr.org/2011/04/how-to-build-confidence>

ดร. ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงฆาร. (2017). การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง. สืบค้นเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2564. จาก <https://drpiyanan.com/2017/06/25/article1-2/>