

باسمه تعالی

درباره اعتماد به نفس!

دوستان سلام

اعتماد به نفس یک جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی‌هایتان است و درست همان موقعی که همه چیز به هم می‌ریزد، می‌تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلاتتان قوی باشید. بزرگ‌ترین و موفق‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسیم هم گاهی اوقات دچار کمبود اعتماد به نفس می‌شوند. برای تقویت **اعتماد به نفس**، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را بدیрт کنید، اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به دست بگیرید، پیشرفت می‌کنید و زندگی‌تان از این روبه‌آن رومی‌شود. چند روش برای بالا بردن اعتماد به نفس به شما پیشنهاد می‌کنم:



۱. از زبان بدن‌تان به درستی استفاده کنید

زبان بدن هر کس نشان می‌دهد که آن فرد چه در به خودش اطمینان دارد. از چهره‌ی بعضی آدم‌ها می‌شود فهمید که حتی خودشان هم خودشان را قبول ندارند! طوری خودتان را نشان بدهید که همه بدانند می‌توانید هر موقعیتی را بدیرت کنید و بر اوضاع کاملاً مسلط هستید. اگر اعتماد به نفس را در ظاهر نشان بدهید و از زبان بدن‌تان به درستی استفاده کنید، نه تنها حس می‌کنید که از پس هر چیزی برمی‌آید، بلکه دیگران هم نسبت به شما تغییر می‌کنند و به توانایی‌هایتان اعتماد می‌کنند.

سرتان را بالا بگیرید، صاف بنشینید، به آرامی سینه‌تان را عقب ببرید تا در راستای ستون فقرات‌تان قرار بگیرند، شل و ول دست ندهید و وقتی صحبت می‌کنید مستقیماً فرو مقابل‌تان نگاه کنید.



۲. دست لباس پوشید

وقتی ظاهر تان خوب باشد احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. لباس با لوازم مناسب انتخاب کنید، زندگی و کارتان را جوری نظم و ترتیب دهید که در خور شخصیت شما باشد و احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید، بهی اینها باعث تقویت اعتماد به نفس شما می شود. لباس تان باید طوری باشد که موفقیت را نشان بدهد. لوازم شخصی شما نشان دهنده ی شخصیت تان هستند پس در انتخاب شان دقت کنید.

یک لباس مناسب و زیبا که توجه دیگران را جلب کند، می تواند به شروع یک کار کمک کند.



۳. جوړانه و جذاب صحبت کنید

سخنرمان خوب، با اعتماد به نفس، با ثبات و با یک ریتم مناسب صحبت می کند. آنها یاد گرفته اند در صحبت کردن تأثیرگذارتر باشند، به جای اینکه صحن سخنرانی پرت بزنند و گیر کنند، شمرده حرف می زنند و بین صحبت با شما مکث می کنند.

یک سخن جوړانه، جذاب و در عین حال مؤدبانه برای صحبت کردن انتخاب کنید تا اعتماد به نفس تان را نایب بدید. این طوری عزت نفس تان، بیشتر می شود و به خودتان ایمان می آورید. برای اینکه جدی به نظر برسید خیلی میجانب زده و عصبی نباشید و زیادی نخندید. اگر مردم حس رهبری را در شما مینمایند به صحبت با شما بیشتر توجه می کنند.



۴. مثبت فکر کنید، مثبت عمل کنید

انرژی مثبت باعث نتیجه‌ی مثبت هم می‌شود، پس سعی کنید نیمی پر لیوان را ببینید و به مسائل منفی فکر نکنید.

- همیشه بخند، بخند با آدم‌های مثبت معاشرت کنید تا هم خودتان حس بهتری داشته باشید و هم کسانی که دور و برتان هستند.
- یک دفترچه‌ی یادداشت داشته باشید و هدف و موفقیت‌های روزانه‌تان را در آن بنویسید. سرگرازی و رضایت بابت هر کار مثبتی که انجام می‌دهید، باعث تقویت اعتماد به نفس و آرایش درونی شما خواهد شد.



۵. مرد عمل باشید

تقویت اعتماد به نفس فقط به ظاهر خوب نیست، باید خوب هم عمل کنید. در یک مهمانی یا رویداد اجتماعی، با آدم‌هایی که نمی‌شناسید سر صحبت را باز کنید یا کارهای پروژه‌ای را که در حالت عادی برای‌تان ترسناک است، قبول کنید. اعتماد به نفس داشتن را تمرین کنید و مطمئن باشید که خیلی زود عزت نفس جزئی از وجودتان می‌شود.

تبدیلی و دست روی دست گذاشتن فقط ترس و تردید برای‌تان به همراه می‌آورد، در حالی که اگر عمل کنید، اعتماد به نفس و جرأت‌تان بیشتر می‌شود. به عنوان یک تمرین، ترس‌ناک‌ترین توانایی‌تان را بنویسید. خیلی باهوش‌امی گویند روی ضعف‌هایتان کار کنید اما بهتر است روی نقاط قوت‌تان سرمایه‌گذاری کنید و آنها را پرورش دهید. اگر وقت و انرژی‌تان را وقف نقاط مثبت‌تان نکنید، اعتماد به نفس در وجودتان برقه می‌زند و روز به روز بیشتر می‌شود.



۶. آماده باشید

یادتان باشد: برنامه ریزی جلوی عملکرد ضعیف را می گیرد. هر قدر آماده تر باشید احساس شایستگی و مهارت بیشتری خواهید داشت و اعتماد به نفس تان هم بیشتری شود. آمادگی باعث می شود که اتفاق های بد و ناگهانی زندگی، توانمند شما را شکست ندهند.

همه چیز را در مورد کار، رشته تحصیلی، هدف ها و خلاصه هر چیزی که مسیر زندگی تان را به سمت موفقیت هدایت می کند یاد بگیرید. قبل از اینکه یک کار را شروع کنید به انتظار ها و هدف های تان در انتهای مسیر فکر کنید، اما خیلی بلند پرواز نباشید. هدف ها و کار های بزرگ را به قسمت های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید.

و سخن آخر این که یادتان باشد طولانی ترین مسیر با یک قدم کوچک آغاز می شوند و اگر صبور و ثابت قدم باشید، می توانید به راحتی اعتماد به نفس تان را زیاد کنید.