

چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببریم؟

اعتماد به نفس یکی از پر کاربرد ترین و مهم ترین مهارت ارتباطی و توسعه فردی است. که به شدت لازم است بیاموزید. واقعیت این است که مرز بین موفقیت و شکست، خیلی باریک است. ممکن است شما یک فرد شکست خورده باشید. اما تنها تفاوت تان با یک فرد کاملاً موفق، این باشد که شما حلقه مفقوده‌ی به اسم اعتماد به نفس را ندارید و او دارد. بنابراین بیایید ببینیم اعتماد به نفس چه تعریفی دارد و چگونه میتوانیم مرحله به مرحله آن را بیاموزیم؟

اعتماد به نفس چیست؟

مهم نیست شما در کاری خیلی حرفه‌ای هستید یا برای انجام دادن یک کار خیلی اشتیاق دارید. بدون اعتماد به نفس به احتمال بسیار بالا، هرگز به موفقیت‌های بزرگ دست نخواهید یافت. اعتماد به نفس یعنی خودتان را باور داشته باشید.

اعتماد به نفس یک چیز ذاتی است یا اکتسابی؟

اگر شما فکر میکنید افراد موفق از همان زمان که به دنیا می‌آیند همین جورند و شما ذاتاً اعتماد به نفس ندارید سخت در اشتباهید! اعتماد به نفس صد درصد اکتسابی است؛ اما نه مثل مهارت‌های چون دوچرخه سواری یا شنا که یک بار برای همیشه یاد می‌گیرید. اعتماد بنفوس مهارتی است که در شرایط مختلفی، در حال تغییر است. مثلاً شما در یک تیم دوستانه و الیبال خیلی سرحال و پر قدرت در حال بازی هستید اما اگر شما را در یک مسابقه دربی ببرند. ناگهان دست و پایتان را گم می‌کنید. عرق از سرو صورتتان سرازیر می‌شود و دستانتان مثل یخ سرد می‌شود! بنابراین ابتدا لازم است این ذهنیت که اعتماد به نفس "همینه که هست" را عوض کنید و سپس به گام‌های بعدی که در ادامه می‌گوییم بروید.

اعتماد به نفس چه فایده هایی برایتان دارد ؟

وقتی به خودتان احترام بگذارید و اعتماد به نفس خوبی داشته باشید . احساس امنیت و ارزش می کنید . در نتیجه روابط مثبت و مستحکم با دیگران برقرار می کنید . علاوه بر این ، افرادی که اعتماد به نفس خوبی دارند بهتر از دیگران می توانند با استرس ها و مسائل زندگی مبارزه کنند یا کنار بیایند . این گروه کمتر احساس نا امیدی ، غم ، بی ارزش بودن و شرمندگی می کنند و به همین دلیل از نظر روحی در شرایط بهتری به سر می برند . اختلالات خواب و افسردگی و اضطراب نیز در این افراد کمتر دیده میشود . اعتماد به نفس تقریباً بر تمام جنبه های زندگی فرد تاثیر می گذارد . به همین دلیل است که روانشناسان به ما می گویند به جای تمرکز به معایب و نقاط ضعف ، خودتان را دوست داشته باشید و به خود احترام بگذارید . در یک کلام افراد با اعتماد به نفس بالا ، موفق ترند .

چیزهای که ما اصلاً بهش فکر هم نمی کردیم !

شاید برای افزایش اعتماد به نفس خود ، دست به دامان کلاس های انگیزشی و اساتید خبره شدید . راه خوبی انتخاب کرده اید ؛ اما بیایید یک سری عادات بد که خودمان هم از آن خبر نداریم را رفع کنیم .

- قوز کردن ! این موضوع شاید استثناهایی داشته باشد ، اما این را بدانید که قوز کردن نشانه کمبود اعتماد به نفس است . برای اینکه قوز نکنید میتوانید بر روی یک تکه کاغذ بنویسید "قوز نکن" و آن را بالای لب تابتان بچسبانید .

- نگرانی از قضاوت مردم !
معمولا افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند . فکر می کنند مردم در موردشان چه فکرها که نمی کنند این یک توهم است .

- قضاوت کردن خودمان !
در واقع منظور این است که اینقدر با افکار منفی کلنجار نروید . مثبت نگر باشید . در مورد رفتارهای خوبتان فکر کنید . فعل نمیتوانم را از دایره لغاتتان بیرون بیندازید و دائما به خودتان بگویید : " نهایت سعی خودم را خواهم کرد " همچنین به ظاهر و قیافه خودتان افتخار کنید .

- سخت گرفتن !
بسیاری از استرس های ما خیالی و پوچ است . وقتی بنشینید فکر کنید می بینید که اکثر آنها هیچ ضرورتی ندارد . خودتان را مجبور کنید به هر چیزی بخندید . حتی به اتفاقات منفی ؛ مثلا اگر پایتان به سیمی گیر کرد و به زمین افتادید ، به جای اینکه استرس بگیرید که مردم به شما میخندند ، خودتان هم بلند بلند بخندید . این گامها را طی کنید تا اعتماد به نفس تان در حد بنز بالا برود .
اگر شما فرد کم اعتماد به نفسی هستید ، نمی توانید تصور کنید که اعتماد به نفس تا چه اندازه میتواند شما را قدرتمند و سر حال کند

خاص باشید !
احساس خاص بودن کنید . این رابه خود تلقین کنید تا رفته رفته ملکه ذهنتان شود . وقتی احساس خاص بودن کنید احساس شکست برایتان بی معنا میشود . وقتی وارد میدان می شوید ناخودآگاه ترستان می ریزد . این ترس میتواند مصادیق زیادی داشته باشد . شروع یک کسب و کار جدید ، میل به ماجراجویی ، درخواست ازدواج از فرد مورد نظر

- آنچه به شما اعتماد به نفس میدهد را کشف کنید !
این موضوع کاملاً شخصی است بنابراین از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود . ممکن است چیزی که به شما اعتماد بنفس می دهد ، برای دیگری کار نکند . می توانید به گذشته خود رجوع کنید و ببینید چه چیزی بوده که از آن احساس قدرت می کرده اید ؟

- خود خودتان باشید !

یکی از عوامل نداشتن اعتماد به نفس ، این است که افراد سعی می کنند در نقش دیگران فرو بروند . توصیه میکنم ؛ خودتان باشید ! هر چه بیشتر سعی کنید که خودتان باشید قوی تر خواهید شد .

- از مقایسه کردن خود با دیگران دست بردارید !
هیچ چیز به اندازه مقایسه خودتان با دیگران ، اعتماد به نفس تان را نابود نمی کند .

- درک کنید که شما به اندازه کافی بزرگ هستید !
این ممکن است کمی کهنه و پیش پا افتاده باشد . اما امتحان کنید . تا ۲۱ روز این شعار را تکرار کنید : "من به اندازه کافی قوی هستم " فقط نگویید ان را حس کنید . عمیقاً حس کنید . یا بگویید "من جذاب هستم " " من اعتماد به نفس بالایی دارم " یا " من شجاع هستم "

- فقط انجامش بده !

- این شعار برایتان آشنا نیست ؟ بله ! شعار کمپانی نایک ! اما باید در زندگی تان به کار ببرید . از رانندگی می ترسید ؟ به کلاس رانندگی بروید . از شنا می ترسید ؟ دل به آب بزنید . اجازه ندهید ترس ها شما را کنترل کند این شما هستید که باید ترس ها را کنترل کنید .

- مهارت‌های جدید بیاموزید !
- از آنجا که اعتماد به نفس اغلب به توانایی‌ها ارتباط دارد ، یکی از بهترین روش‌ها برای ایجاد اعتماد به نفس ، کسب مهارت‌ها ویا تجربه جدید است . رشد مهارت‌ها به نوبه خود باعث افزایش اعتماد به نفس شما خواهد شد . از خودتان بپرسید چه چیزی را باید به خوبی بیاموزم ؟ چگونه میتوانم تخصصم را در این حوزه خاص به حد اعلی برسانم ؟

چند تمرین ساده برای افزایش اعتماد به نفس

- درمقابل اینه بایستید واز خود تعریف کنید وسعی کنید هنگام نگاه کردن در اینه به موارد مثبت چهره خود نگاه کنید
- در حال زندگی کنید .تمام انرژی خود را متوجه کاری کنید که در آن لحظه انجام می دهید نمایید .
- محکم دست بدهید نه شل ووارفته
- همیشه با خود مبلغی پول داشته باشید وجود مقداری پول در جیب یا کیف شما ، اعتماد به نفس تان را افزایش می دهد .
- مهارت نه گفتن را بیاموزید .
- تندتر راه بروید .کسی که اعتماد به نفس دارد .گام های محکمی بر می دارد و هدفمند راه می رود .احساس قدرت وپرانرژی بودن را یادتان نرود .
- سرخود را بالا نگه دارید .این کار باعث بهبود خون رسانی به مغز وهمچنین بهبود تنفس می شود .
- حرف بزنید ! اغلب اوقات درمورد یک اتفاق با یک شخص دچار توهماتی می شویم که درست نیست .بنابراین سعی کنید اجازه ندهید این شک وتوهمات روی رفتارهایتان تاثیر بگذارد .
- مغلوب نشوید .آماده شکست باشید .اما هرگز مقاومنتان را از دست ندهید .شما بایک بار شکست نباید از بین بروید .باید دوباره دست روی زانوی خود بگذارید وبرخیزید !

-بهانه نیاورید !

بیشترین جمله ای که در مقابل هر تغییری آورده می شود ،این است که من همینم که هستم ! این ها دشمن اعتماد به نفس اند .

- مهارتهای ارتباطی خود را گسترش دهید !

- در اجتماع باشید !

در فعالیتهای شرکت کنید که عام المنفعه هستند و باعث ارتباط بیشتر شما با دیگران می شود مثل باشگاه های ورزشی ،انجمن های علمی و یا انجمن های اجتماعی

- از طرد شدن نترسید !

یکی از عوامل اصلی در اعتماد به نفس پایین ،ترس از عدم پذیرش است .چیزی را که فکر می کنید درست انجام دهید .

- توقعات خود را کاهش دهید !

همیشه عالی بودن غیر ممکن است .افرادی که می خواهند همیشه عالی باشند هیچ کاری را انجام نمی دهند .بنابراین با توجه به توانایی هایتان به سمت موفقیت حرکت کنید .

مریم قربانی