

اولین قدم برای اعتماد به نفس؛ ۱۷ شاه‌کلید اعتماد به نفس را یاد بگیرید

اعتماد به نفس داشتن شاه‌کلید مواجهه با موقعیت‌ها و مسائل ریز و درشت زندگی است. فردی که این قدرت و یا به عبارتی مهارت را دارد می‌تواند در حل مشکلات و امور روزانه خود فارغ از نتیجه آن، تصمیم درستی بگیرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اعتماد به نفس یعنی خود را باورکردن و به توانایی‌های خود ایمان داشتن است. احساس داشتن اعتماد به نفس، حس خوب و ارزشمندی است که هر فردی اگر آن را دارا باشد می‌تواند بسیاری امور زندگی خود را با اطمینان خاطر انجام داده و زندگی را با همه فراز و نشیب‌هایش بگذراند؛ بی آنکه در این مسیر احساس عدم ارزشمندی و خود باختگی داشته باشد.

اعتماد به نفس داشتن درک و پذیرش استعدادها و توانمندی‌های خود است و اینکه من فردی هستم که در انجام دادن امور مختلف به توانایی و قدرت خود واقف بوده و ایمان دارم. در این میان برخی افراد به دلایل مختلف از جمله دوران نامناسب کودکی و رفتار اشتباه والدین خود در کنترل کردن و بکن نکن‌های زیاد زندگی، در این خصوص دچار مشکل هستند و همین موضوع باعث کاهش این قدرت و توانایی فردی شده است. در گزارش پیشرو قصد داریم شما را با روش‌های داشتن اعتماد به نفس آشنا کنیم.

۱. همیشه خود را آراسته کنید و لباس زیبا بپوشید

شاید بدیهی به نظر برسد، اما آراستگی می‌تواند تاثیرات چشمگیری روی بالابردن اعتماد به نفس و خودپنداره شما داشته باشد. اگر لباس زیبا بپوشید، احساس خوبی نسبت به خود خواهید داشت. احساس موفقیت می‌کنید و حس می‌کنید که آماده‌اید تا خود را به دنیا عرضه کنید. زیبا لباس پوشیدن برای هر کس معنی متفاوتی دار. ضرورتاً بدین معنا نیست که لباسی به ارزش یک میلیون تومان بپوشید یک لباس ساده که زیبا و مناسب باشد نیز همین کار را می‌کند.

۲. در جهت بالا بردن اعتماد به نفس خود، مثبت بیندیشید

شما باید علاوه بر افکار مثبت، اعمال مثبت نیز داشته باشید. عمل، کلید بالابردن اعتماد به نفس است. فکر مثبت چندان سخت نیست، اما هنگامی که بخواهید بر اساس آن عمل کنید و خود را تغییر دهید، باید پله پله حرکت کنید. شما همان هستید که عمل می‌کنید؛ بنابراین اگر کارهای خود را تغییر دهید، خود را تغییر داده‌اید. به شکل مثبت عمل کنید. به جای اینکه به خود بگویید: «نمی‌توانم»، عمل کنید و مثبت باشید. به شکل مثبت با افراد صحبت کنید، برای اعمال خود انرژی بگذارید. خیلی زود متوجه تغییرات خواهید شد.

۳. مهربان و سخاوتمند باشید تا بالا بردن اعتماد به نفس برایتان لذت بخش باشد

اگر برای شما که خواننده این مطلب هستید کلیشه‌ای است، فراموشش کنید. اما بقیه شما باید بدانید که مهربان بودن با دیگران و سخاوتمند بودن با خویش، یکی از بهترین راه‌ها برای اصلاح خودپنداره‌تان است. شما مطابق قانون طلایی رفتار کنید و خواهید دید که احساس بهتری نسبت به خویش پیدا می‌کنید و این کار برای بالابردن اعتماد به نفس معجزه می‌کند، باور کنید. چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم

۴. قوانین خود را مشخص کنید و بر اساس آنها زندگی کنید

زندگی شما بر اساس چه قوانینی ساخته شده است؟ اگر نمی‌دانید، مشکل خواهید داشت؛ زیرا زندگی شما بدون جهت به نظر خواهد رسید. به قوانین خویش فکر کنید. شاید داشته باشید اما هنوز به آنها توجه نکرده‌اید. به این فکر کنید که آیا بر اساس این قوانین زندگی می‌کنید، یا فقط به آنها اعتقاد دارید و مطابق آنها عمل نمی‌کنید.

۵. برای بالا بردن اعتماد به نفس آهسته صحبت کنید

چنین کار ساده‌ای می‌تواند تفاوت زیادی در نحوه ادراک دیگران از شما ایجاد کند. همانند شخصی که صاحب قدرت است، آهسته صحبت کردن نشانگر اعتماد به نفس سالم است. شخصی که احساس می‌کند حرف‌هایش ارزش شنیده شدن ندارد، سریع صحبت می‌کند، زیرا او نمی‌خواهد سایرین را معطل چیزی کند که ارزش شنیده شدن ندارد؛ حتی اگر با آهسته صحبت کردن احساس نمی‌کنید که اعتماد به نفس دارید، چندین بار آن را امتحان کنید. این به شما کمک خواهد کرد. البته خیلی هم زیاده‌روی نکنید ولی سراسیمه هم نباشید.

۶. استوار بایستید؛ بالا بردن اعتماد به نفس دیگر سخت نخواهد بود

افرادی که صاف و با اعتماد به خود می‌ایستند، جذاب‌تر هستند. پرستیژ و ژست ایستادن و راه رفتن، یکی از رازهای مخفی افراد موفق جهان است.

۷. اهداف کوچک تعیین کرده و آنها را محقق کنید

مثلاً بسیاری از مردم اغلب ماه را نشانه می‌گیرند و وقتی شکست می‌خورند، انگیزه خود را از دست می‌دهند. به جای این کار، اهداف کوچک‌تر و قابل دسترس را هدف بگیرید. هدفی تعیین کنید که می‌دانید دست‌یافتنی است و سپس به آن دست یابید. احساس خوبی نسبت به خود خواهید داشت. حال یک هدف کوچک دیگر تعیین کنید و به آن نیز دست یابید. هرچه اهداف کوچک بیشتری را محقق کنید، توانایی شما در احقاق آنان بهتر خواهد شد و در نتیجه حس بهتری پیدا می‌کنید.

۸. تمرکز روی راه حل‌ها، روشی برای بالا بردن اعتماد به نفس

اگر دائماً شکوه و ناله می‌کنید یا روی مشکلات تمرکز می‌کنید، همین الان تمرکز خود را تغییر دهید. تمرکز بر روی راه‌حل به جای تمرکز بر روی مشکل، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای بالا بردن اعتماد به نفس و شغل خود انجام دهید.

۹. لبخند بزنید

این هم کلیشه‌ای است. اما جواب می‌دهد. لبخندی کوچک می‌تواند یک سلسله واکنش‌ها را برانگیزد. نیازی نیست که زمان و انرژی خود را روی چیز بیهوده‌ای تلف کنید.

۱۰. داوطلب شوید

«مهربان و سخاوتمند باشید» است. سعی کنید در مواردی که توانایی کمک کردن و حل مشکل افراد را دارید داوطلبانه وارد میدان شوید. احساس کمک کردن و رفع مشکل دیگران امر خوشایندی است و باعث افزایش حس ارزشمندی و در نهایت افزایش اعتماد بنفس می‌شود.

۱۱. ورزش کنید

ورزش منظم و همیشگی سطح انرژی شما را بالا می‌برد و موادشیمیایی مختلفی تولید می‌کند؛ مثل تستوسترون و اندورفین که حالت مثبت‌تری به شما می‌دهد. به نظر می‌رسد ورزش به طور اتوماتیک وار موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود و رویکرد شما را نسبت به زندگی تغییر می‌دهد. علاوه بر آن فرم و شکل بهتری به اندام شما می‌دهد که راهی عالی برای بالا بردن اعتماد به نفس است.

۱۲. فعال شوید

انجام دادن یک کار همیشه بهتر از بیکار بودن است. البته انجام دادن آن کار می‌تواند به اشتباه نیز بینجامد؛ البته اشتباهات نیز بخشی از زندگی هستند. ما از اشتباهات یاد می‌گیریم. ما هرگز بدون اشتباه بهتر نمی‌شویم. پس نگران اشتباهات خود نباشید. فقط یک کاری را شروع کنید و انجام دهید. از جا برخیزید و فعال شوید یا به صورت فیزیکی و یا با گام برداشتن به سوی دستیابی به چیزی.

۱۳. مهارت‌های اجتماعی‌تان را تقویت کنید

روابط یکی از مهمترین قسمت‌های زندگی ماست و تقویت مهارت‌های اجتماعی یکی از مهمترین چیزهایی است که هر فردی باید یاد بگیرد. بهتر کردن نتایجی که در این زمینه می‌گیرید و به دست آوردن اطمینان بیشتر به مهارت‌های اجتماعی‌تان، اعتماد به نفس‌تان را به طور کلی بالا خواهد برد.

۱۴. اطرافیان‌تان را از افراد مثبت‌اندیش انتخاب کنید

افرادی که با آنها نشست و برخاست می‌کنید می‌توانند موجب شادی یا ناراحتی شما شوند. از آنجا که ما زمان زیادی را با مردم سپری می‌کنیم، خیلی مهم است که کنار افراد مثبت یا حداقل به طرزی منطقی خنثی^{ndash} باشیم. بودن یک یا دو نفر منفی‌باف می‌تواند تاثیر شگرفی بر شما بگذارد و روز به روز روحیه‌تان را خراب‌تر کند.

۱۵. خودتان را با خودتان مقایسه کنید، نه با دیگران

دقت کنید هر فردی شرایط و موقعیت اجتماعی و فردی خاص خود را دارد؛ مثلاً در یک خانواده با والدینی همراه با ویژگی‌های خاص خود و میزان درآمد متفاوت و خلاصه بسیاری ویژگی‌های مختلف و متفاوت با دیگر افراد رشد یافته است و همین وجود تفاوت‌هاست که برخی در در دسته‌ای از توانایی‌ها بالاتر و در دسته دیگر پایین‌تر نگر می‌دارد؛ پس تصمیم بگیرید خودتان را هر روز با خود روز قبل مقایسه و ورنه‌دار کنید و به خود نمرده بدهید. بدانید داستان زندگی هرکس شرحی متفاوت از دیگران دارد.

سخنرانان خوب، با اعتماد به نفس، با ثبات و با یک ریتم مناسب صحبت می‌کنند. آنها یاد گرفته‌اند در صحبت کردن تأثیرگذارتر باشند، به جای اینکه حین سخنرانی تیق بزنند و گیر کنند، شمرده حرف می‌زنند و بین صحبت‌هایشان مکث می‌کنند. یک لحن جسورانه، جذاب و در عین حال مؤدبانه برای صحبت کردن انتخاب کنید تا اعتماد به نفس‌تان را نمایش بدهید. این طوری عزت نفس‌تان بیشتر می‌شود و به خودتان ایمان می‌آورید. برای اینکه جدی به نظر برسید، خیلی هیجان‌زده و عصبی نباشید و زیادی نخندید. اگر مردم حس رهبری را در شما ببینند به صحبت‌هایتان بیشتر توجه می‌کنند.

هر کس از شما تعریف و تمجید کرد با روی باز از او تشکر کنید این امر باعث تقویت اعتماد به نفس شما در حد معجزه آسایی می‌شود و همچنین رابطه بهتری را تجربه می‌کنید، مردم افرادی را که قدردان زحمات‌هایشان هستند را دوست دارند.