

خودتان را باور داشته باشید

ممکن است یک ایده در نظر یک فرد تجسم گردد که تا بحال کسی به آن توجه نکرده باشد. اما به این دلیل که او از اعتماد به نفس پایینی برخوردار است، این ایده یا فرضیه را بدون بررسی دقیق و لازم از نظر دور می کند. فراموش نکنیم ایده هایی مثل همین اینترنت و تماس تلفنی، زمانی احمقانه ترین ایده های بیان شده از سمت افراد تلقی می شدند.

توانایی های منحصر به فرد خود را شناسایی کنید

اولین قدم برای افزایش اعتماد به نفس این است که خودتان را باور داشته باشید. بپذیرید که شما منحصر به فرد هستید. به قول والت ویت من، شاعر معروف قرن ۱۹، «تو اینجا هستی و زندگی و هویت تو جاری است. و تو تاثیر منحصر به فرد خود را بر بازی قدرتمند زندگی خواهی گذاشت».

هیچکسی با مشابهت کامل به شما روی کره زمین وجود ندارد. هیچکس با توانایی هایی دقیقاً مشابه به شما نه به دنیا آمده و نه به دنیا خواهد آمد. هیچکس استعدادها، توانایی ها، تجربه ها و زاویه نگاه شما را ندارد. همه ی اینها فقط متعلق به شخص شماست. فراموش نکنید که شما منحصر به فرد هستید و برای این به دنیا آمده اید که اثر منحصر به فرد خود را بر جهان هستی بگذارید.

خود را آراسته کنید

شاید بدیهی به نظر برسد، اما آراستگی می تواند تاثیرات چشمگیری روی بالابردن اعتماد به نفس و خودپنداره شما داشته باشد. روزهای فراوانی بوده که فقط با انجام همین ک

وقتی می نشینید قوز نکنید

قوز نکردن را صرفاً جهت درست نشستن انجام ندهید چراکه طبق پژوهش های انجام شده در دانشگاه دولتی اوهایو قوز کردن باعث می شود که افکار مثبتی در مورد خودتان نکنید.

با افرادی که مثبت اندیش هستند رابطه داشته باشید

افرادی که با آن ها در ارتباط هستید ممکن است در روحيات شما تاثیر بگذارند و موجب ناراحتی و شادی شما باشند و از آنجایی که بیشتر وقتمان را با مردم در اجتماع می گذرانیم پس بهتر است در انتخاب افرادی که در با آنها در ارتباط هستیم دقت کنیم و با افراد مثبت اندیشی همنشینی کنیم چراکه بودن افراد منفی گرا در زندگیتان تاثیر مخربی را در زندگیتان خواهند داشت.

نه بگویید

تحقیقات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که هر چقدر نه گفتن برایتان دشوارتر باشد، احتمال اینکه به اضطراب، فرسودگی شغلی و حتی افسردگی دچار شوید، بیشتر می شود و همه ی این عوامل باعث کاهش اعتماد به نفس در شما خواهند شد. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند به خوبی می دانند که "نه" گفتن، به نفع آنهاست. این افراد چنان عزت نفسی دارند که مخالفت خود را به وضوح بیان می کنند.

وقتی زمان نه گفتن فرا می رسد، آنها از جملاتی مانند "فکر نمی کنم بتوانم انجام دهم" یا "شک دارم" استفاده نمی کنند. این افراد با اعتماد به نفس "نه" می گویند زیرا می دانند نه گفتن به یک تعهد جدید، احترام به تعهدات فعلی شان است و به آنها فرصت می دهد تا با خیال راحت، وظایف قبلی شان را انجام دهند.

قاطعانه صحبت کنید، نه تهاجمی

داشتن روحیه ی پرخاشگری نشان دهنده ی اعتماد به نفس نیست؛ بلکه زورگویی شما را نشان می دهد. هنگامی که خودتان را باور نداشته باشید، به راحتی و بدون اینکه بخواهید، قلدری و دیگران را تهدید می کنید. سعی کنید در اظهار نظر های خود، بدون اینکه تهاجمی عمل کنید و شخصیت دیگران را زیر سوال ببرید قاطعانه سخن گفتن را تمرین کنید.

بخاطر داشته باشید هیچگاه نمی توانید بدون اینکه روی خودتان کنترل داشته باشید، اعتماد به نفستان را افزایش دهید. همواره با صدا و لحن مناسب حرف بزنید و نسبت به طرز ایستادن خود حساس باشید. حالت بازوها، دست ها و استفاده ی بجا از آنها در هنگام حرف زدن، می تواند اعتماد به نفس را در ظاهر شما نمایان کند.

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

همچنان خودتان را با دیگران مقایسه می کنید؟ دست از این کار بردارید، آن وقت مجبور نخواهید بود با مقایسه، به خودتان اعتبار ببخشید. شما به همان اندازه ی کافی جذاب هستید.

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 کار یا 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.

تنبلی و دست روی دست گذاشتن فقط ترس و تردید برای‌تان به همراه می‌آورد، در حالی که اگر عمل کنید، اعتماد به نفس و جرئت‌تان بیشتر می‌شود. به عنوان یک تمرین، ترس‌ها و توانایی‌هایتان را بنویسید. خیلی‌ها به شما می‌گویند 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 بکنید، اعتماد به نفس در وجودتان جرقه می‌زند و روز به روز بیشتر می‌شود.

ورزش کنید

این مورد اثری عمیق بر اعتمادبه‌نفس دارد. 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 اعتمادبه‌نفس افراد را بالا می‌برد 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 اعتمادبه‌نفس است.

مثبت بیندیشید

7سال پیش، هنگامی که **ورزش بدنسازی** را شروع کردم، یاد گرفتم چگونه افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنم. یاد گرفتم چگونه افکارم را تغییر دهم. این کار باعث شد اتفاقات خوبی برایم رخ دهد. با این مهارت کوچک، توانستم تمرین کنم و در عرض یک سال به تناسب اندام برسیم. شاید پیش پا افتاده به نظر برسد اما واقعاً جواب می‌دهد. جدی می‌گویم. امتحانش کنید.

راهی که آغاز کرده‌اید را به پایان برسانید

برای خودتان هدف مشخص کنید. راهی که بدون داشتن هدف مشخص آغاز شود، به قول قدیمی‌ترها به ترکستان ختم خواهد شد.

پس از مشخص شدن هدف، خودتان را مجبور به طی کردن مسیر منتهی به آن کنید. هنگامی که شما هدفی را برای خود تعیین کرده و تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن به کار می‌بندید، به صورتی ناخودآگاه قدم‌های محکمی در راستای ساختن اعتماد به نفس و افزایش آن برداشته‌اید. این شیوه از شما فردی خستگی ناپذیر، قدرتمند و مسلط بر اوضاع پیرامون خود می‌سازد.

برای خود یک الگو بیابید

برای خود یک راهنما و الگو مهم قرار دهید و بر اساس آن به برنامه ریزی بپردازید و نوع تفکر خود را با تصمیمات گرفته شده توسط الگو مقایسه کنید. با این روش شما می‌توانید یک الگوی فکری مناسب برای خود بسازید. الگوی فکری متناسب می‌تواند اعتماد به نفس شما را تا حد مطلوبی افزایش دهد.

با خودتان مهربان باشید.

ممکن است با خودتان بدرفتاری کنید. درک کنید که هیچ نیازی به این کار نیست. حتی اگر تا امروز هم اینطور رفتار می‌کرده‌اید دیگر وقتش رسیده است که دست از آن بردارید. در عوض با خودتان مهربان باشید. هیچ اشکالی ندارد. بدرفتاری با خودتان هیچ دلیلی ندارد مگر اینکه بخواهید خودتان را ناراحت کنید و دشمنانتان را شاد.

یک بخش مهم است مهربان بودن با خودتان این است که نقاط قوتتان را می‌فهمید و آنها را رشد می‌دهید. این کار نه تنها به بهتر شدن مهارت‌هایتان کمک می‌کند بلکه اعتمادبه‌نفس‌تان را هم بالا می‌برد. یک بخش کوچک‌تر اما مهم دیگر این است که تحسین‌های دیگران را بپذیرید. تشکر کردن برای تحسین و تمجید دیگران هیچ اشکالی ندارد. و بعد از هر تحسین حس خوبی به خودتان پیدا کنید.