

۱۰ عادت روزانه انسان های با اعتماد به نفس

- دیجیاتو

پیام ادیب | دوشنبه، ۳۰ آذر ۱۳۹۴

همه ی ما می دانیم راه رفتن با ژستی بهتر، بر لب داشتن خنده ای مصنوعی یا اصلاح موهای سر می تواند مغز شما را فریب بدهد و اعتماد به نفستان را تقویت کند. با این کارها احتمالاً به مدت ۲۰ دقیقه می توانید فکر کنید ریچارد برانسون بعدی هستید.

اما راه های بهتری هم برای تقویت اعتماد به نفس وجود دارد که تغییری حقیقی و ماندگار در زندگی شما به وجود خواهند آورد.

در ادامه ی این مطلب با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

۱- مراقبه را از یاد نبرید

عدم برخورداری از اعتماد به نفس خود را به شکل های مختلفی نشان می دهد. مثلاً عملکرد بدنمان دچار اختلال می شود، یا اینکه نمی توانیم تمرکز کنیم. این حس زمانی در وجود ما رسوخ می کند که در لحظه زندگی کردن را فراموش می کنیم.

در دست گرفتن کنترل مغز، یک قدم اساسی در جهت رسیدن به اعتماد به نفس حقیقی است. اپلیکیشن های مختلفی هم در این زمینه وجود دارند که می توانید با استفاده از آنها ۱۰ یا ۲۰ دقیقه در روز به تمرکز و مراقبه بپردازید.

۲- داخل چارچوب فکر کنید

برخورداری از آزادی انتخاب در مورد زمان، شاید یکی از دلایل عمده ای باشد که شما را به کارآفرینی ترغیب کرده است.

اما در اختیار داشتن گزینه های بیش از اندازه پر تعداد هم می تواند کارایی شما را کاهش دهد. زیاد می شنویم که باید خارج از به اصطلاح جعبه یا چارچوب فکر کرد و فکر می کنیم این جملات وزن زیادی دارند. اما حقیقت این است که لذت رهایی بخشی در فکر کردن داخل چارچوب هست. اداره ی امور بر اساس دانسته ها، تمرکز، و جابجا کردن پیکان توجه، به شما قدرت زیادی می بخشد.

۳- هر روز چیز تازه ای یاد بگیرید

کتاب های صوتی عادی معمولاً از ۱۰ ساعت بیشتر نیستند. به این ترتیب اگر هر روز ۶۰ دقیقه در رفت و آمد باشید، می توانید با استفاده از این زمان و گوش کردن به کتاب های صوتی، در سال ۲۴ کتاب را پوشش دهید.

این عادت زندگی شما را متحول خواهد کرد. هرچه دانش بیشتری داشته باشید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت؛ به همین سادگی.

۴- درس بدهید



اگر در حوزه ی فعالیت خود تخصص دارید، در اختیار دیگران قرار دادن این دانش به احساس رضایت شما از خود به عنوان یک انسان خواهد افزود. این رضایت نیز به نوبه ی خود اعتماد به نفس شما را تقویت خواهد کرد.

اگر از [سخنوری در برابر جمع](#) می ترسید، می توانید انتشار مطالب خود روی پلتفرم هایی نظیر لینکدین یا مدیوم، و یا تدریس در دوره های آنلاین را نیز مد نظر قرار دهید.

۵- کنترل زندگی حرفه ای خود را در دست بگیرید

شاید بهترین شیوه ی شناخته شده برای این کار راه اندازی یک بلاگ شخصی باشد. توصیه می شود آدرس یو آر ال آن متشکل از نام، نام خانوادگی، به علاوه ی دامنه ی مورد نظرتان باشد.

کار ساده ای است. اگر کنترل برند شخصی خود را در دست بگیرید و [محتوایی تولید کنید](#) که خودتان را تحت تأثیر قرار دهد، اعتماد به نفس شما افزایش خواهد یافت. اگر آمادگی این کار را

دارید، برای راه اندازی بلاگ مطالب زیادی روی اینترنت خواهید یافت که مطالعه ی آنها به شما کمک زیادی خواهد کرد.

۶- ورزش کنید



شما می توانید به جای خریدن لباس های گران قیمت، به سلامتی خود اهمیت بیشتری بدهید و ورزش کنید. با ورزش کردن، لباس هایتان نیز بهتر روی اندام شما خواهند نشست. به جای آنکه سعی کنید هنگام راه رفتن شانه هایتان را عقب بدهید، ورزش کنید. تقویت توان عضلات اصلی بدن، حالت آن و طرز راه رفتن شما را نیز بهبود خواهد بخشید. به یاد داشته باشید که حالت بدن، [تأثیر قابل توجهی](#) بر موفقیت شما خواهد داشت.

به جای خریدن محصولات آرایشی برای پوست خود، ورزش کنید و آب فراوان بنوشید تا پوستتان ظاهر بهتری پیدا کند. به جای آنکه سعی کنید لبخندی مصنوعی روی لبان خود بیاورید تا نشان دهید خوشحالید، ورزش کنید. به قول کلینیک مایو «ورزش منظم می تواند باعث شود نسبت به خودتان و ظاهرتان احساس بهتری پیدا کنید. این به نوبه ی خود اعتماد به نفس شما را تقویت می کند و عزت نفس شما را بهبود می بخشد».

۷- خواب کافی داشته باشید

برخورداری از خواب کافی به مغز و بدن شما کمک می کند. بیانیه ی سلامت روان هاروارد می گوید: «عمیق ترین مرحله ی خواب آرام، باعث به وجود آمدن تغییرات فیزیولوژیکی می شود که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کنند».

اگر مشکل خواب دارید می توانید از اپلیکیشن Sleep Cycle استفاده کنید. این نرم افزار به شما

کمک می کند بفهمید کی به عمیق ترین مراحل خواب خود وارد می شوید و می تواند شما را در هشیارترین مرحله ی چرخه ی خواب کامل، با صدایی گوشنواز بیدار کند. خواب بهتر، ذهن آماده تر، خلق و خوی بهتر و اعتماد به نفس بیشتری برایتان به ارمغان خواهد آورد.

۸- برای امور خیریه داوطلب شوید

فعالیت در گروه های داوطلبانه ی خیریه به ویژه در رویداد های ناگوار و فجایع، نه تنها می تواند به تسکین درد انسان های دیگر بیانجامد، بلکه عشق و از خود گذشتگی موجود در چنین فضایی می تواند روح خود شما را نیز التیام ببخشد. پس با این کار هم به دیگران کمک کنید و هم به خودتان.

۹- روابط اجتماعی خود را گسترش دهید



این کار می تواند برای درونگرا ها کار دشواری باشد. تعاملات اجتماعی و به اصطلاح دمخور شدن با دیگران لزوماً قرار نیست شخصی و حضوری باشد. پیوستن به یک جامعه ی آنلاین متشکل از افرادی که با آنها همفکری دارید می تواند احساس ارزش بیشتری به شما بدهد.

هرم نیاز های آبراهام مازلو، احساس تعلق را در زمره ی نیاز های اولیه ی انسان ها قرار می دهد. مشارکت در این جوامع آنلاین و انتشار محتوای ارزشمند در شبکه ی مخاطبان لینکدین تان می تواند احساس تعلق خوبی به شما ببخشد. ایجاد جامعه ی کوچکی متشکل از دنبال کننده ها روی شبکه های اجتماعی مثل توئیتر نیز به همین ترتیب می تواند احساس خوبی در شما بر انگیزد.

۱۰- کنجاو باشید

به دنبال کسانی باشید که نسبت به شما تجربه ی بیشتری دارند. یاد گرفتن از آنها احساس آرامش درونی خاصی در شما پدید می آورد که ناشی از این دانایی است. به یاد داشته باشید درس هایی که می توانید از آنها فرا بگیرید بی نهایت ارزشمند خواهند بود.

اغلب داستان هایی که از موفقیت یک شبه ی این گروه از افراد می شنوید پر از آزمون ها و بالا و پایین هایی است که شما نیز ممکن است در حال تجربه کردنشان باشید. همه ی آنها از این امتحان سربلند بیرون آمده اند، پس به احتمال زیاد می توانند به شما نیز کمک کنند از امتحانات خود سربلند بیرون بیایید.

[دیجیاتو](#)