

چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟

- دیجیاتو

لیلا حیدری | سه شنبه، ۵ بهمن ۱۳۹۵

هر کس در این دنیای پهناور استعداد هایی دارد اما به دلیل عدم اعتماد به نفس خود را دست کم گرفته و آنها را باور ندارد. در مقابل افراد موفق هستند که کارشان را از یک ایده ی ساده شروع کرده و به درجات بالایی از موفقیت رسیده اند. عامل مشترکی که میان [این کارآفرینان وجود دارد](#) [اعتماد به نفس بالای آنهاست](#). خوشبختانه راه هایی برای بالا بردن این ویژگی وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می شود:

1. نهادینه کردن رفتار خوب

افکار منفی خود را بشناسید

جملاتی مانند «من نمی توانم» یا «مطمئناً شکست می خورم» یا «هیچ کس دوست ندارد به حرف های من گوش دهد» ناشی از فکر منفی ذهن شماست. این صدای درون اصلاً به شما کمکی نخواهد کرد و مانع از رسیدن به رویاهای تان می شود.

افکار منفی را به مثبت تغییر دهید

برای این کار باید فکرهای مثبت را به ذهن راه دهید. می توانید از جملاتی مانند «من این کار را امتحان می کنم»، «در کارم موفق می شوم» یا «مردم به حرف های من گوش خواهند داد» استفاده و هر روزتان را با القای حرف های مثبت شروع کنید.

به هنگام هم زمانی **خطر افکار مثبت و منفی، به مثبت ها توجه کنید**



فضای بیشتری از مغزتان را به افکار مثبت اختصاص دهید. هر چه بیشتر افکار مثبت را به ذهن خود راه داده و از منفی بافی دوری کنید، زودتر این عادت برای ذهن شما ایجاد می شود.

با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید

از میان دوستان یا اعضای خانواده با کسانی بیشتر معاشرت کنید که حال تان را بهتر می کنند. در

این مورد به این نکات توجه بیشتری کنید:

- از [دوستانی که مدام شما را به نقد کشیده](#) یا نقاط ضعف تان را برجسته می کنند، اجتناب کنید.
- حتی نیت مثبت برخی افراد که مدام به شما می گویند چه باید بکنید، به اعتماد به نفس تان ضربه می زنند.
- هر چه قدم های بیشتری در مسیر رسیدن به اهداف تان بردارید، افراد منفی باف بیشتر به شما موج منفی می دهند. برای بالا بردن اعتماد به نفس رابطه ی خود را با این افراد کم کنید.

از چیزهایی که حس بدی به شما می دهند دوری کنید



از دیدن اشیا یا رفتن به مکان هایی که شما را به یاد خاطرات بد گذشته می اندازند، اجتناب کنید. برای مثال لباس هایی که دیگر اندازه ی شما نیستند را در کمد نگه ندارید. به افراد بدی که پیرامون خود دارید یا شغلی که دیگر به آن علاقمند نیستید فکر کنید و در صورت امکان تغییرات لازم را بدهید.

استعداد یابی کنید

هر کسی استعدادهایی دارد. ببینید [چه کاری](#) را بهتر از دیگر کارها انجام می دهید. با غرور به آن کار ادامه دهید. به دنبال آنچه که علاقه دارید بروید: هنر، نقاشی، نویسندگی، گویندگی و ... می توانند مثال هایی از آن باشند.

- هر چه استعداد و هنر بیشتری داشته باشید با آدم های جدید و متنوع تری ارتباط پیدا می کنید.
- اگر در زمینه ی علاقه ی خود کار کنید، هم از نظر روحی-جسمی به خود لطف کرده اید هم حس کارآمدی که به شما می دهد در بالا بردن اعتماد به نفس تان اثر می گذارد.

به خود افتخار کنید



از یک سو باید به استعداد های خود افتخار کنید و از سوی دیگر خودسازی کنید. شاید متوجه خیلی از مهارت های خود نباشد از این رو پیشنهاد دیجیاتو به شما این است که کارهایی که به خوبی انجام می دهید را روی کاغذ بنویسید. مثلاً مهربانی کردن، خوب گوش دادن، مدیریت بحران و ... نمونه هایی از مهارت های افراد هستند.

تعاریف دیگران را با گشاده رویی بپذیرید

کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند از تعریف خوش شان نمی آید. آنها فکر می کنند گوینده یا دروغگو است یا اشتباه می کند. در مقابل کسانی نیز وجود دارند که به خاطر غرور منفی، به هنگام شنیدن تعریف خوبی شان، با سردی رفتار می کنند. بهترین رفتاری که در اعتماد به نفس شما اثر گذار است بدین صورت است:

- تعریف را با تمام وجود بپذیرید، لبخند زده و به خوبی تشکر کنید.
- تعریف یاد شده را به لیست خوبی های تان اضافه و از آن برای بالا بردن اعتماد به نفس تان استفاده کنید.

در آینه به خود لبخند بزنید



تحقیقاتی در مورد «تئوری بازخورد صورت» انجام شده که در آن اثرات مثبتی که فرد با لبخند زدن در آینه در مغز ایجاد می کند، به وضوح آمده است. هر روز در آینه به خود نگاه کنید و لبخند بزنید تا شادتر از قبل شوید. خود را همان طوری که هستید بپذیرید و بدانید با این کار اعتماد به نفس تان بیشتر از همیشه می شود.

همیشه با لبخند به دیگران بنگرید، چرا که آنها نیز با لبخند جواب شما را خواهند داد و این به اعتماد به نفس شما بیشتر کمک می کند.

2. کنترل احساسات

ترس خود را بپذیرید

برخی فکر می کنند افراد با اعتماد به نفس اصلا نمی ترسند. اشتباه است. زیرا ترس معقول نشان دهنده ی رشد فکری است. صحبت کردن در عموم، آشنا شدن با غریبه ها یا درخواست افزایش حقوق می توانند مثال هایی از ترس باشند.

- روبه رو شدن با ترس، اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد.
- کودکی که به تازگی راه رفتن یاد گرفته را در نظر بگیرید، ابتدا با ترس راه می رود زیرا موانع و مشکلات زیادی در راه دارد، اما به محض اینکه کنترل را به دست می گیرد، لبخندی بر لبانش می نشیند. مانند شما، ترس تان را پشت سر بگذارید و به موفقیت دست پیدا کنید.

صبور باشید

هیچ کس در یک شبانه روز با اعتماد به نفس نمی شود. ممکن است به ترس غلبه کنید اما به هدف تان نرسید، اشکالی ندارد. حتما از اشتباهات تان درس بگیرید و بار دوم آنها را تکرار نکنید.

برای مثال زمانی که به درخواست افزایش حقوق تان جواب رد داده می شود برگردید و به گذشته نگاه کنید، آیا کاری بوده که به اشتباه انجام داده باشید؟

متعادل باشید



اعتماد به نفس پایین از رسیدن شما به اهداف تان جلوگیری می کند اما نباید رویایی فکر کرده و زمان نامعقولی برای رسیدن به اهداف تان تعیین کنید.

خود را با دیگران مقایسه نکنید

برای بالا بردن اعتماد به نفس باید تلاش کنید بهترین زندگی را برای خود بسازید نه اینکه زندگی برادر بزرگ تر، ورزشکاران یا هنرندانی که در تلویزیون می بینید را کپی کنید. زیرا دست بالای دست بسیار است و همیشه افرادی پیدا می شوند که در زمینه هایی از شما بهتر باشند.

متأسفانه رسانه های اجتماعی باعث شده اند مردم خود را با دیگران مقایسه کنند و از آنجایی که آنها تنها لحظات خوب خود را به معرض می گذارند، ممکن است باعث سرخوردگی دیگران شود.

از اشتباهات تان درس بگیرید



هیچ کس عالی نیست. حتی بهترین افراد نیز عیب هایی دارند. مهم این است که بدانید چه اشتباهی کرده اید و چرا؟ آیا به دلیل وجود کسی بوده که همراهی تان کرده یا نصیحت مناسبی دریافت نکردید و...؟

شاید در رابطه ای شکست خورده یا از کار اخراج شده باشید، مهم این است که از آن درس گرفته و دیگر اشتباه تان را تکرار نکنید.

قرار نیست همه چیز عالی باشد

این حقیقت است و اگر آن را قبول نکنید و بخواهید همه چیز به بهترین شکل ممکن انجام شود، هرگز از موقعیت خود راضی نخواهید بود و هیچ وقت شاد نخواهید بود، متعاقباً اعتماد به نفس تان نیز پایین می آید.

شکرگذار باشید

اغلب ریشه ی اعتماد به نفس پایین، فکر کردن به نداشته هاست. لیستی از داشته های تان بنویسید و هر روز یک مورد را به آن اضافه کنید. نهایتاً روزانه برای آنها [شکرگزار](#) باشید. این داشته ها می تواند از دارایی و دوستان گرفته تا سلامتی و یک حس خوب باشد.

3. مراقبت از سلامتی

مراقب خودتان باشید



مرتب به حمام بروید، مسواک بزنید، نخ دندان بکشید و غذاهای خوشمزه ی سالم بخورید. همچنین برای خود وقت بگذارید.

با رسیدگی به خودتان به ارزشمندی خود پی برده و به این شکل اعتماد به نفس تان بالا می رود.

به ظاهر تان برسید

حتما نباید مانند برد پیت باشید تا اعتماد به نفس تان بالا باشد بلکه می توانید با حمام کردن، مسواک زدن روزانه و پوشیدن لباس های مناسب، شخصیت تان را به خود و دیگران نشان دهید.

مرتب ورزش کنید

ورزش برای هر کسی فرق می کند. با توجه به شرایط بدنی و سنی ورزش مناسب خود را انتخاب کنید. مثلا برای یک نفر، قدم زدن و برای دیگری 50 مایل دوچرخه سواری ورزش روزانه محسوب می شود. از هرجایی که می توانید شروع کنید.

▪ تحقیقات زیادی نشان داده اند که ورزش باعث حفظ ظاهر فرد می شود. با ظاهر خوب اعتماد به نفس تان نیز بالا می رود.

خوب بخوابید



7-9 ساعت [خواب خوب شبانه](#) در ظاهر و سلامتی روحی شما اثر بسیار مثبتی می گذارد. خواب خوب حتی در مدیریت استرس نیز به شما کمک می کند.

4. هدف گذاری و ریسک پذیری

هدف های کوچک و دست یافتنی برای خود بگذارید

زمانی که [اهداف تان](#) دست یافتنی نباشند بعد از مدت کوتاهی سرخورده می شوید و به دنبال آن، اعتماد به نفس تان پایین می آید.

▪ اهداف بزرگ را به هدف های کوچک تر تقسیم کنید.

- فرض کنید می خواهید در مسابقات دو ماراتن شرکت کنید. اگر اصلا دهنده نیستید، نمی توانید یک روزه 26 مایل بدوید. پس هدف تان را یک مایل در روز قرار دهید سپس به مرور زمان آن را بیشتر کنید.
- اگر میز کار به هم ریخته ای دارید، از برداشتن کتاب ها و گذاشتن شان در قفسه ی کتاب ها شروع کنید. سپس کاغذها را روی هم گذاشته تا بعدا به آنها رسیدگی کنید.

کار جدیدی انجام دهید

کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، از قرار گرفتن در موقعیت های ناآشنا و جدید اجتناب می کنند. زمان آن رسیده که دیگر به خود شک نکنید و کارهای جدید و متفاوتی انجام دهید. اگر نمی توانید دل به دریا بزنید با کسانی همراه شوید که این جرات را دارند. با این کار شما آمادگی بیشتری پیدا می کنید در نتیجه اعتماد به نفس تان بیشتر می شود.

با برنامه ریزی میزان پیشرفت تان را ارزیابی کنید

برخی از خصوصیات مانند قد و رنگ پوست تان را نمی توانید تغییر دهید اما در مقابل خصوصیتی مانند خجالتی بودن، بی نظمی و غیره را می توانید. برای این کار باید برنامه ریزی کنید. شاید نهایتا محبوب ترین دانش آموز مدرسه یا منظم ترین فرد نشوید اما با رسیدن به آنچه که خواسته اید اعتماد به نفس تان بالا می رود.

خیلی به خود سخت نگیرید. اگر مایلید [عادت های خوب زیادی](#) را در خود بسازد، یکی از آن عادت ها را شروع و بقیه را به دنبال آن ایجاد کنید.

روند پیشرفت تان را یادداشت کنید تا متوجه تغییر ایجاد شده در خود بشوید.

به دیگران کمک کنید



زمانی که با یک تشکر ساده از کسی که برای شما چایی می آورد حس خوبی در او یا با کمک به دیگران تغییری در زندگی آنها ایجاد می کنید، احساس مفید واقع شدن به شما دست می دهد. از این رو اعتماد به نفس تان بالا می رود. سعی کنید کمک کردن را جزء کارهای هفتگی تان قرار دهید. چرا که با این کار به خود ثابت می کنید که چه توانایی هایی دارید.

افراد خانواده یا دوستان در اولویت لیست شما قرار دارند. اگر آنها به کمک نیاز نداشتند به خیریه ها، شیرخوارگاه ها و... بروید.

[دیجیاتو](#)