

اعتماد به نفس، اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ

چگونه اعتماد به نفس تان را تقویت کنید؟

اعتماد به نفس یک عادت است. اعتماد به نفس لازمه هر زندگی شاد و موفقی است. این ویژگی موجب می شود که احساس خوبی نسبت به خود داشته باشیم، آرامش و اطمینان را تجربه کنیم و احساس کنیم اوضاع بر وفق مراد و همه چیز ممکن است. برای دستیابی به اعتماد به نفس، روش های گوناگون وجود دارد.

روش های ساده برای تقویت اعتماد به نفس

✚ کلید اعتماد به نفس، این است که ابتدا تصمیم بگیرید چه می خواهید و سپس برای رسیدن به خواسته خود طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد.

✚ شخصی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است، معمولاً فردی سالم و کمتر دارای تنش و فشار روحی است.

✚ اعتماد به نفس هنگامی به طور طبیعی ایجاد می شود که زندگی بیرونی و درونی شما با یکدیگر هماهنگ باشد.

✚ با ازدست رفتن اعتماد به نفس، خودباوری ما از دست می رود و همه چیز به هم می ریزد.

✚ برای داشتن اعتماد به نفس بالا باید در زندگی خود به ارزش های والا پایبند باشید، نه ارزش های حقیر.

✚ اطمینان خاطر، با اعتماد به نفس رابطه ای تنگاتنگ دارد. بدون اعتماد و اطمینان واقعی و به ویژه قدرت درونی خود، نمی توانید از زندگی شاد و موفقیت آمیزی برخوردار گردید.

✚ وقتی خود را تحقیر می کنید، اعتماد به نفس ما به مرور زمان کمتر و کمتر می شود.

یادتان باشد که اعتماد به نفس شما با انجام کار مناسب، افزایش می یاب. پس مشغول باشید. کار خود را به خوبی انجام دهید و یقین داشته باشید که احساس نشاط، موفقیت، و افتخار خواهید کرد.

همان طور که اعتماد به نفس شما رشد می کند، افراد خوب و مثبت هم به زندگی شما راه پیدا می کند. در آن صورت هرگز احساس تنهایی نمی کنید.

با از دست کشیدن از یک عادت بد، عزت نفس خود را بالا ببرید، به خود ایمان داشته باشید. بیایید به حقیقت خویش متکی باشید.

خودکوچک بینی، احساس بی ارزشی و بی لیاقتی، سد راه شادی و نشاط است و موجب افزایش فشار روحی می شود، در حالی که اعتماد به نفس، به شکوفایی و پیشرفت های موفقیت آمیز منجر خواهد شد.

وقتی یاد بگیرید که چگونه زندگی را با احساس جرات، اطمینان، کمال و لذت بپذیرید، راه حل همه مشکلات به دل شما می نشیند!

کسی که به روی زندگی می خندد، به ریشه های عمیق اعتماد به نفس نایل شده است، بر عکس تصویرهای ذهنی منفی انسان، موجب یاس و سرخوردگی او می شود.

فقط مثبت حرف زدن، مثبت فکر کردن یا نوشتن افکار مثبت است که ما را از لحاظ جسمی، ذهنی و روحیه قوی تر می سازد. حالا چه به آن ها ایمان داشته باشیم یا نه. آنها کودکی را که در درون ماست آرام می کنند و سالم نگه می دارند. آنها جادو می کنند!

وقتی اعتماد به نفس شما رشد کند، دیدتان به زندگی مثبت می شود و به این ترتیب خود به خود به موفقیت های پی در پی می رسد. یعنی اینکه انسانی متفاوت می شوید. انسانی با من قوی!

توصیه های مهم:

- قدر زندگی خود را بدانید.
- به خودتان ایمان داشته باشید. تنها، نبض این کلام استوار، می تواند تمام توان تان را به تپش در آورد. توان هنری و استعدادهای خود را دوست بدانید، نه نواقص فعلی خود. را!
- خونسرد باشید. از هیچ کس رنجیده خاطر و عصبانی نشوید. زیرا در واقع توسط خشم و رنجش، تنها خویشتن خود را تحقیر و کم ارزش می کنیم.
- بازار مقایسه کردن را تعطیل کنید! خیلی خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. خیلی کارها وجود دارد که دیگران می توانند بهتر از شما انجام دهند. چنانچه دائما خودتان را بادیگران مقایسه کنید این خطررا پذیرفته اید که از دستاوردهای خود، احساس نا رضایتی و نومییدی کنید و این مساله برای قبول کردن و رضایت به کفایت و ارزش های خودتان، زیان آور است. انسان هایی که اعتماد به نفس بالا دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند، فقط خودشان را با بهترین کسی که می توانند باشند، مقایسه می کنند اگر نسبت به زندگی شخص دیگری حسادت می کنید، یادآوری نقاط قوت و موفقیت های خود مفید است. برای یادآوری بهتر زمینه هایی در زندگی که در آن برکت دارید، یک دفتر خاطرات سپاسگزاری داشته باشید. این می تواند به شما کمک کند تا روی زندگی خود در مقابل تمرکز بر زندگی دیگران، تمرکز کنید. [1].
- به زندگی خود احترام بگذارید.

- خودتان را تشویق کنید. هنگامی که با انجام کاری بر ترس خود غلبه کنید، احساس خوشایندی در شما ایجاد می شود. به این حس توجه کنید و از آن لذت ببرید. این تشویق، اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد.
- همچون کوه استوار باشید! اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در زندگی موجب شکست و یاس می شوند. از این حالت ها دوری کنید.
- سعی کنید روی پای خود بایستید و به دیگران متکی نباشید. به توانایی های نهفته خود اعتماد داشته باشید.
- اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید. لحظه ای وقت بگذارید و به این فکر کنید که دوستانان چه احساسی در شما ایجاد می کنند؟ آیا شما را بالای می آورند؟ آیا آن ها دائماً شما را قضاوت می کنند یا شما را همان طور که هستید می پذیرند؟ افرادی که با آن ها وقت می گذرانید می توانند بر افکار و نگرش های شما در مورد خودتان تأثیر بگذارند، شاید بیش از آنچه که تصور می کنید. بنابراین، به احساس دیگران نسبت به خودتان توجه کنید. اگر بعد از معاشرت با شخص خاصی احساس بدی نسبت به خود دارید، ممکن است زمان خداحافظی فرا رسیده باشد. در عوض، اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را دوست دارند و بهترین ها را برای شما می خواهند. به دنبال افرادی باشید که مثبت اندیش هستند و می توانند به تقویت اعتماد به نفس شما کمک کنند اعتماد به نفس و نگرش مثبت دست به دست هم می دهند.[1]
- کارهایی که به تاخیر انداخته اید را انجام دهید. کارهایی مانند نامه نوشتن و یا تلفن زدن به یک دوست، تمیز کردن خانه، مرتب کردن باغچه ها، تعمیر ماشین، رسیدگی به صورت حساب ها، آشپزی و خلاصه هر کاری که می تواند قدرت تصمیم گیری را در شما فعال کند.

- مراقب بدن خود باشید. این نکته برای اعتماد به نفس بیشتر مبتنی بر این ایده است که اگر از بدن خود سوء استفاده می کنید، احساس خوبی، نسبت به خودتان سخت است. وقتی مراقبت از خود را تمرین می کنید، می دانید که برای ذهن، بدن و روح خود کار مثبتی انجام می دهید و به طور طبیعی، در نتیجه احساس اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. [1]
- باورهای منفی خود را دور بریزید! با وا داشتن خود به مثبت اندیشی می توانید باورهای منفی خود را دور بریزید. برای نمونه، به جای پافشاری بر این باور که "من کودن هستم" که باعث می شود همچنان اعتماد به نفس پایینی داشته باشید. باید با جمله مثبت "من باهوشم"، با این باور نادرست مقابله کنید.
- ذهن خود را پاکسازی کنید. برای این که اعتماد به نفس بالایی داشته باشید لازم است میان ذهن و جسم و روح خود تعادل برقرار کنید. ذهن خود را پاکسازی کنید و روح تان را آزاد بگذارید تا زندگی، از وضعیت کنونی بهتر شود.
- به تغذیه سالم خود و خانواده تان اهمیت بدهید. تغذیه سالم فواید زیادی دارد، از جمله افزایش سطوح بالاتر اعتماد به نفس و عزت نفس. هنگامی که بدن خود را با غذاهای سرشار از مواد مغذی تغذیه می کنید، احساس سلامتی بیشتر و قوی تر می کنید، که می تواند منجر به احساس بهتر در مورد خودتان شود. [1]
- آمادگی مقابله با ناملایمات را داشته باشید. چنانچه خود را از نظر ذهنی برای بدترین پیشامدهای زندگی آماده کنید، اعتماد و نیرویی در شما ایجاد خواهد شد، که می توانید با رویدادهای ناگوار روبرو شوید.

- نیروی ایمان به خدا را در خود پرورش دهید. هر مشکلی که در زندگی شما پیش آید، با در پیش گرفتن این فرایند، با آرامش و پیروزی از میان خواهد رفت.
- انجام فعالیت های ورزشی را جدی بگیرید. ورزش مداوم، برای تقویت اعتماد به نفس بسیار مفید است و شاید هم یکی از آسان ترین راه ها برای کسب اطمینان از توانایی های خودتان باشد. مطالعات به طور مداوم نشان می دهد که فعالیت بدنی، اعتماد به نفس را افزایش می دهد. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که فعالیت بدنی منظم ظاهر بدن شرکت کنندگان را بهبود می بخشد و وقتی ظاهر بدن شان بهبود یافت، احساس اعتماد به نفس بیشتری داشتند. [1] برای افزایش خودباوری و اعتماد به نفس انجام فعالیت های ورزشی، به ویژه پیاده روی به صورت منظم و مرتب را از یاد نبرید.
- بخند تا دنیا هم به رویت بخندد! اعتماد به نفس کم، ظاهر ما را هم تحت تاثیر قرار می دهد و برقراری ارتباط با دیگران نیز برای ما مشکل می شود، زیرا با تمام وجود با افکار بد، اشتغال خاطر پیدا کرده اید. لبخند می تواند تاثیر شگفتی داشته باشد. این عادت به شما کمک می کند تا از دنیای درون خود بیرون بیایید و گاهی برای جایگزین کردن احساس ضعف با اعتماد به نفس بالا، همین کافی است.
- بهترین دوست خود باشید. صدای پیچ خود را با پیام هایی از عشق و قدرت جایگزین کنید!
- سر خواب کلاه نگذارید! کم خوابی می تواند بر احساسات شما تاثیر بگذارد. برعکس، خواب با کیفیت، با ویژگی های شخصیتی مثبت از جمله خوش بینی و عزت نفس مرتبط است. [1]
- هدف خود را مشخص کنید. انسان هایی که دارای نقشه و جهت مشخصی هستند خوشبخت تر و موفق تر از کسانی هستند که بدون نقشه برای کاری اقدام می کنند.

- ویژگی های مثبت خود را بر زبان آورید و هنگامی که ویژگی مثبت خود را به زبان می آورید، عزت نفس شما زیاد می شود و دیگران هم به شما احترام می گذارند. این به نوبه خود اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد.
- بر ناهمواری ها و سختی ها چیره شوید. عادت هایی را که عمری به آن ها دچار بوده اید تغییر دهید و در خود اعتماد به نفس به وجود آورید.
- از جاه طلبی بیش از اندازه پرهیز کنید، زیرا جاه طلبی زیاد از حد، به شما و آینده تان آسیب خواهد رساند. هر چه در زندگی جاه طلب تر باشید رسیدن به مرزآرمانی و آنچه که از خود توقع دارید، برای تان مشکل خواهد بود.
- با خودتان مهربان باشید. مهربانی به خود، مستلزم این است که وقتی اشتباه می کنید، یا شکست می خورید، با مهربانی با خود رفتار کنید. این به شما امکان می دهد از نظر عاطفی انعطاف پذیرتر شوید و به شما کمک می کند تا احساسات چالش برانگیز را بهتر هدایت کنید و ارتباط خود را با خود و دیگران تقویت کنید. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ مهربانی به خود را با اعتماد به نفس مرتبط می کند. بنابراین دفعه بعد که در یک موقعیت چالش برانگیز قرار گرفتید، متوجه شوید که کامل نبودن یا کوتاه آمدن، گاهی بخشی از انسان بودن است. تمام تلاش خود را بکنید تا این تجربیات را با دلسوزی نسبت به خودتان، مرور کنید. [1]
- از خود، بدگویی نکنید. به جای این که دائم در مورد خود منفی بافی کنید، ویژگی های مثبت خود را به زبان بیاورید.
- هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند. [2]
- مثبت اندیش باشید. مثبت اندیشی، بله گفتن است، حتی به ترس و درد!

- شکست های خود را بپذیرید. پذیرفتن شکست ها به معنای احساس گناه نیست، بلکه شکست را می توان مرحله ای برای پیروزی بعدی دانست!
- به خودتان اعتماد داشته باشید. برای این که رابطه شما با چیزی که از آن می ترسید نزدیک تر شود و در نتیجه احساس تان نسبت به آن تغییر کند، باید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به خود بقبولانید که می توانید آن مشکل را حل کنید.
- اسیر گرفتاری های عاطفی نشوید. برای اینکه دائماً پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید. تاچنین نکنید هرگز از انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد. [2]
- ازتاریک خانه روح تان بیرون بیاید! با ترس های خود روبرو شوید . از به تعویق انداختن کارها خودداری کنیدتا زمانی که احساس اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید. یکی از بهترین راهها برای ایجاد اعتماد به نفس در این موقعیتها، روبهرو شدن با ترسهای تان است . رویارویی با برخی از ترس های خود ، که ناشی از کمبود اعتماد به نفس است، تمرین کنید.[1]
- به وضعیت ظاهری خود توجه کنید. داشتن ظاهری آراسته، احساس مطلوب اعتماد به نفس را در شما ایجاد می کند. لباس های شما، بخش بزرگی از تصورات تان است.
- با افراد موفق دوست شوید. افراد موفق را پیدا کنید و از آن ها بیاموزید. اگر شما معاشرت با افراد ناموفق را انتخاب کنید، خودتان هم درست مانند آن ها می شوید. با افرادی معاشرت و نشست و برخاست کنید که مثبت اندیش و دانا باشند و با وسعت نظر و صراحت، دیگران را حمایت کنند.

- از نشست و برخاست با افرادی که شخصیت ضعیف، متزلزل، عیب جو، بدبین به زندگی، غیرقابل اعتماد و بی اعتبار دارند، دوری کنید. افرادی را پیدا کنید که در هدف مورد نظر شما، پیش رو و موفق بوده اند.
- چنانچه انتظار دارید دیگران با شور و شوق، با شما ارتباط دوستانه برقرار کنند، باید آنان را با روحیه ای شاد به سوی خود جلب نمایید و به آنان به راستی اهمیت دهید. زیرا در این صورت است که آنان نیز به شما اهمیت خواهند داد. این قانون زندگی است. [2]
- برای وقت خود برنامه ریزی کنید. کارهای خود را اولویت بندی کنید. با برنامه ریزی خوب، قدری وقت در بین کارها می ماند. اشتیاق شما برای بهره وری بیشتر از وقت، وابسته به این است که چقدر برای آن ارزش قائل می شوید.
- موفقیت های خود را به یادآورید. ما معمولاً عادت کرده ایم که خود را برای شکست های مان سرزنش کنیم، اما موفقیت های مان را نادیده می گیریم. در حالی که چنانچه به موفقیت های مان هر چند جزئی اهمیت دهیم، اعتماد به نفس و خودباوری در وجودمان شکل می گیرد.
- به ندای درون خود اعتماد کنیم. وقتی احساس خوب و اعتماد به نفس بالایی داریم، عقل و احساس ما با یکدیگر در تعادل اند و ما هم به منطق و هم ندای درونی خود نزدیک هستیم. به ندای درون خود گوش فرا دهید. به آن اعتماد کنید تا احساس شادابی و تعادل کنید، و عزت نفس تان زیاد شود.
- هنگام حرف زدن با دیگران، با اعتماد به نفس به چشمان آنان نگاه کنید و همیشه لبخند بر لب داشته باشید. اگر بتوانید تبسم کنید و بهتر بخندید، خواهید دید که چقدر روحیه تان بهتر می شود. [2]

- به کلمات خود توجه کنید. کلماتی که استفاده می کنید، به احساسی که درباره خودتان دارید شکل می دهند، معنی کلمه ها مخرب هستند و بعضی دیگر نیرو دهنده اند.
- از بحث کردن با دیگران دوری کنید. هنگامی که بحث می کنید هم شما و هم مخاطب شما بازنده خواهید شد، زیرا هیچ کدام از موضع تان دست بر نمی دارید و هر یک برای اثبات حقانیت خود سعی در کوبیدن طرف مقابل دارید. در نتیجه تا می توانید از بحث کردن دوری نمایید.
- به اندیشه های مثبت دیگران هم، ارزش قایل شوید. هنگامی که اندیشه های شما مثبت هستند، جایی برای نگرانی نیست. [6]
- دست از برچسب زدن به خود به عنوان بی دست و پا، ترسو یا خجالتی بردارید! هنگامی که به خود برچسب بی دست و پا، ترسو یا خجالتی می زنید، ناخودآگاه به ذهن خود می گوید که مطابق با آن عمل کند و از نظر روانی احساس می کند که تمایل دارد آن انتظارات را برآورده کند. به جای برچسب زدن و سرگرم کردن خودگویی های منفی، خود را با اعتماد به نفس و قوی تجسم کنید و تأیید کنید. برای یک دقیقه چشمان خود را ببندید و خود را در موقعیت های متفاوتی تصور کنید که دوست دارید باشید. تشویق کننده خود باشید کارشناسان بر این باورند که تأیید مثبت و تمرین های ذهنی خوب مانند تصور برنده شدن یا رسیدن به یک هدف می تواند منجر به احساس اعتماد به نفس بیشتر شود و مغز شما را برای موفقیت آماده کند. به قول معروف "دیدن یعنی باور کردن". خود را با اعتماد به نفس تصور کنید و به زودی رفتاری را نشان خواهید داد که گواه بر این "واقعیت" جدید است. [3]
- تغذیه سالم و مناسب داشته باشید. تغذیه خوب، حتی برای یک روز، راه بسیار خوبی برای تقویت اعتماد به نفس شماست. مواد مغذی مفیدتری میل کنید. از مصرف شکر، کافئین، و چربی بیش

از اندازه پرهیز نمایید. زیاد آب بنوشید. (۸-۶ لیوان در روز دستگاه گوارش شما تصفیه می شود). مقدار زیادی سبزی و میوه تازه میل کنید. کربوهیدرات های سبوس دار بخورید. تغذیه خوب، حتی می تواند برای شما عادت شود و حداقل این که احساس سلامتی عمومی و اعتماد به نفس شما را زیاد کند.

- به هنگام مواجه شدن با هر مشکل با آن ها به صورت موانعی که باید از سر راه برداشته شود، بنگرید.

- از گفتگوی منفی با خود پرهیزید گفتگوی خود، شامل مواردی است که از نظر ذهنی به خود می گویند. این را به عنوان صدای درونی ذهن خود تصور کنید که نحوه عملکرد و تعامل شما با دنیای اطراف را تجزیه و تحلیل می کند. اگر گفتگوی شخصی شما متمرکز بر افکار منفی باشد، عزت نفس شما ممکن است رنج ببرد. وقتی شروع به فکر کردن افکار انتقادی در مورد خود کردید، لحظه ای وقت بگذارید و مکث کنید و ارزیابی کنید. [6]

- اجازه ندهید مردم شما را کنار بگذارند. اگر کسی در زندگی تان وجود دارد که شما را به پایین بیاندازد، یا تحقیرتان کند، به آن ها بگویید که از این پس انتظار دارید چیز دیگری متفاوت باشد. هنگامی که به آن ها گفتید، آن ها تغییر خواهند کرد. با کنترل زندگی خود از این طریق، اعتماد به نفس و خوشبختی خود را تقویت خواهید کرد. [5]

- خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید. خوش فرم و خوش بیان باشید و در جمع با انرژی و اشتیاق حاضر شوید. برای حرف زدن، زیبا ترین و خوش آهنگ ترین الفاظ را انتخاب کنید. با عبارت کنایه آمیز و نیش دار به دیگران درس عبرت ندهید. [2]

- در هر جا که هستید، با هر کسی که سرو کار دارید نقشی را که باید ایفا نمایید به طور قطعی و روشن، تعیین کنید. به این ترتیب از عدم اطمینان و اعتمادی که ممکن است موجب عدم موفقیت تان شود، نجات پیدا می کنید.
- کلمات منفی را از خزانه لغات خود پاک کنید! عبارت "تجربه آموزنده ای است" را جایگزین عبارت "وحشتناک است" کنید. عبارت "من کاملا مسئول هستم" را جایگزین "اشتباه از من نیست" بسازید و ... به این ترتیب آن ها، نه تنها عزت نفس شما را افزایش می دهند بلکه شیوه ای که دیگران با شما رفتار می کنند نیز تغییر می یابد.
- از نقاط قوت خود استفاده کنید همه ما نقاط ضعف خود را داریم ، اما آن ها فقط اعتماد به نفس شما را تضعیف می کنند.[5] بهتر است نقاط قوت خود را بشناسید. بنابراین، نظر دیگران را درباره نقاط قوت خود بخواهید. بسیاری مواقع ما برخی از ویژگی های مثبت خودمان را نمی بینیم. به خاطر داشته باشید با کوچک ترین تغییر مثبت در افکارتان متوجه بر طرف نشدن بزرگ ترین معضل می شوید.[6]
- به جای گیر افتادن در یک مارپیچ روبه پایین، شما می توانید یاد بگیرید که چگونه هر چیز منفی را به یک مثبت بزرگ تبدیل کنید. توجه خود را به نکات مثبت زندگی تان باز گردانید، نه بر نکات منفی! به جستجوی نقاط قوت و برتری های مثبت درون خود پردازید. [6]
- هنگام مواجه شدن با مشکلات سست نشده و تسلیم ناامیدی نشوید. تا آخرین مرحله کار ، آرام و بردبار باشید. در صورت مقابله با سختی ها فوایدی را که در صورت موفقیت نصیب تان خواهد شد ، در نظر بگیرید.

- بر ترس و اضطراب خود غلبه کنید. چنانچه از موقعیتی در هراسید، تنها راه علاج رویارویی با آن موقعیت است. وقتی که از آن موقعیت دوری می کنید، بر ترس و عدم اعتماد به نفس تان افزوده می شود.

- از افراد با اعتماد به نفس بیاموزید. به افرادی که به آن ها احترام می گذارید نگاه کنید که به نظر دارای اعتماد به نفس هستند. آنها را کپی نکنید، بلکه مشخص کنید که آن ها چه کاری انجام می دهند که اعتماد به نفس را منتقل می کند و چه چیزی می توانید از آن بیاموزید. تماشای افراد نه تنها سرگرم کننده است، بلکه می تواند آموزنده باشد. از نزدیک به افراد موفقی که می شناسید، یا کسانی که در تلویزیون مصاحبه می شوند، نگاه کنید و باگذشت زمان شروع به توجه به صفات، اعتقادات و رفتارهایی که آن ها به نمایش می گذارند، متوجه می شوید. [5]

- استرس (فشار روحی)، بد بینی و فکر نادرست را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با اندیشه نیکو به مسائل بنگرید، حتی در سخت ترین موقعیت زندگی؛ زیرا اندیشه مثبت داشتن، به شما کمک می کند تا با آرامش بیشتر برای زندگی خود اندیشیده و از همه مهم تر از بروز ناراحتی های روحی و عوارض ناشی از آن پیشگیری نمایید. [6]

- روابط مثبت ایجاد کنید و از موارد منفی خودداری کنید احتمالاً خواهید فهمید که افراد خاصی وجود دارند و روابط خاصی که باعث می شود احساس بهتری نسبت به دیگران داشته باشید. اگر افرادی هستند که احساس بدی نسبت به خود دارند، سعی کنید از آن دوری جلوگیری کنید. با افرادی که باعث می شوند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید، روابط برقرار کنید و از روابطی که شما را به سمت پایین می کشاند، اجتناب نمایید. [4]

- به نقاط قوت خود توجه کنید. وقتی اعتماد به نفس ما کم می شود. فقط ضعف های خود را می بینیم و گویی با هر اشتباهی بی عرضگی ما، برایمان ثابت می شود. باید خود را بالا ببریم، نه به این معنی که فخرفروشی و خودنمایی کنیم، بلکه به این معنی که کاملاً به خود مطمئن باشیم. با توجه به نقاط قوت تان، خود را از افسردگی نجات دهید.

- چیزی را تا آخر دنبال کنید. مردم وقتی می گویند می خواهند کاری انجام دهند و این کار را انجام می دهند، به دیگران احترام می گذارند. مهمتر از همه، اگر می گویند می خواهید کاری انجام دهید و این کار را انجام می دهید، به خود احترام خواهید گذاشت و اعتقاد به خود آسان تر خواهد شد، زیرا می دانید که از کار نمی ترسید. عمل به کلمات شما معنی می دهد، و این به شما کمک می کند تا مسیری را برای تحقق اهداف خود، تقویت روابط خود و احساس افتخار به آنچه که هستید، هموار کنید. [7]

- با خوش بینی به هر چیز نگاه کنید. اگر مثبت تر و شادتر به زندگی و پیرامون خود بنگرید و پیوسته خوش بین و خندان باشید، خواهید دید که زندگی لذت بخش تر و با نشاط تر خواهد شد. [6]

- شجاع باشید. عدم موفقیت دشمن شما نیست، از اینکه واقعاً شمارا فلج می کند می ترسد. اگر اهداف بزرگی را تعیین کرده اید و رویاهای بزرگی دارید، احساس غرق شدن می کنید، و به ناچار احساس می کنید که نمی توانید این کار را انجام دهید. در آن لحظه ها باید به درون خود نگاه کنید و هر ذره از شجاعت خود را جمع کنید و فقط ادامه دهید. هر فرد بسیار موفق ترسیده است، و به هر حال آن ها به کار خود ادامه داده اند و خطر می کنند، زیرا آنچه که آن ها سعی در انجام آن دارند مهمتر و فوری تر از ترس آن ها است. به این فکر کنید که چقدر می خواهید

به هدف خود برسید ، سپس ترس خود را به سمتی، کنار بگذارید و یک روز به طور هم زمان ادامه دهید.[7]

- همیشه سعی کنید خودتان را به دیده یک انسان مفید و توانا بنگرید. با پیروی از این روش، بهترین شکل ممکن افزایش اعتماد به نفس را در پیش خواهید گرفت.

- رفتار و کارهای دیگران را قضاوت نکنید. افراد را قبل از اینکه با آن ها آشنا شوید قضاوت نکنید و قبل از برخورد، فرض را بر این بگذارید که آنان خوب هستند و تا وقتی دلیلی برای خوب نبودن آن ها ندارید، از قضاوت دست بردارید.

- سعی کنید شور و شوق را در زندگی و کار روزانه خود وارد سازید. این امکان وجود دارد که با لذت فراوان از آنچه انجام می دهید، نیروی زندگی شما افزایش یابد. [2]

- هرگز خودتان را به دلیل عدم موفقیت ضرب و شتم نکنید! زندگی تضمین شده است که همیشه بشکله ای از خنده ها نباشد. در عوض ، خیلی بیشتر شبیه یک غلتک است. فراز و نشیب هایی وجود خواهد داشت . بنابراین آن ها را سوار کنید . هنر زندگی این است که بدانید چگونه هر آنچه را که به شما می رسد رسیدگی کنید.[5]

- سعی کنید با دیدی مثبت و خوش بینانه به مسائل اطراف خود نگاه کنید، فراموش نکنید چنانچه مثبت فکر کنید با این کار نیروهای مثبتی را به جریان می اندازید که نتایج مثبتی به بار می آورد.[6]

- کینه توز نباشید! افراد خوش اخلاق، کینه ای از دیگران به دل نمی گیرند. در عوض آن ها اشخاصی هستند که کوچکترین کار خوب شما را تلافی می کنند. آن ها افرادی رنجوری

نیستند و مهربان هستند و در عوض اینکه بخواهند شرایط را بدتر کنند و یا به دیگران آسیب بزنند، به فکر پیدا کردن راهی برای بهتر کردن شرایط هستند.

- کار درست را انجام دهید بیشتر افراد با اعتماد به نفس توسط یک سیستم ارزشمند زندگی می کنند و بر اساس آن سیستم ارزشی تصمیم می گیرند ، حتی اگر سخت و لزوماً به نفع آن ها نباشد ، بلکه به نفع منافع بیشتر است .اقدامات و تصمیمات شما شخصیت شما را تعریف می کند .از خود بپرسید که بهترین نسخه از خودتان که آرزو می کنید انجام دهید چه کاری انجام می دهید و این کار را انجام می دهید .حتی وقتی واقعاً سخت است و آخرین کاری است که می خواهید انجام دهید و این به معنای فداکاری کوتاه مدت از طرف شما است ، در دراز مدت شما می خواهید خود را بیشتر دوست داشته باشید و از آنچه که هستید باشید.[7]
- فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و مزاح را برای دیگران به ارمغان آورد. همیشه آماده خندیدن باشید، به ویژه به خودتان.

منابع مورد استفاده:

-[5] **How to Be Confident: 51 Proven Ways to Build Self-Confidence**,Lifhack, 2022 (<https://www.lifehack.org>)

- [1] **How to Be More Confident: 9 Tips That Work**, Dotdash Media, 2022, (<https://www.verywellmind.com>)

-**How to Start Over and Have the Life You -- Want**,(<http://www.wikihow.com>)

- [4] **Improving Self-Esteem**, SkillsYouNeed, 2022, (<https://www.skillsyouneed.com>)

-James Manktelow:**Manage Stress**,Dorling Kindersley,2007

- [3]12 Simple Ways to Boost Your Confidence Right Now, Lifehack, 2022,(<https://www.lifehack.org>)

-The Power of Positive Thinking For Your Marriage, Kim Blackham, 2018, (<https://drkimblackham.com>)

- [7]10 Ways to Build Confidence, Forbes, 2017, (<https://www.forbes.com>)

- [6] باورهای مثبت را در خود تقویت کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

- [2] شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی (vahiderfani.ir).

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

v.erfani.ir