

اعتماد به نفس، اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ چگونه اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم؟

✚ 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 بدارید، 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.. چنانچه دائما خودتان را بادیگران مقایسه کنید این خطر را پذیرفته اید که از دستاوردهای خود، احساس نا رضایتی و نومیدی کنید و این مساله برای قبول کردن و رضایت به کفایت و ارزش های خودتان، زیان آور است.^۱

✚ 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.

✚ به توانایی های نهفته خود اعتماد داشته باشید. سعی کنید روی پای خود بایستید و به دیگران متکی نباشید.

✚ **اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید.** 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.^۱

✚ **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.**^۱

✚ **باورهای منفی خود را دور بریزید!** با وا داشتن خود به مثبت اندیشی می توانید باورهای منفی خود را دور بریزید.

✚ **ذهن خود را پاک سازی کنید.** ذهن خود را پاک سازی کنید و روح تان را آزاد بگذارید تا زندگی، از وضعیت کنونی بهتر شود.

✚ **به تغذیه سالم خود و خانواده تان اهمیت بدهید.** 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.^۱

✚ **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. برای افزایش خودباوری و اعتماد به نفس انجام فعالیت های ورزشی، به ویژه پیاده روی به صورت منظم و مرتب را از یاد نبرید.^۱

✚ بخند تا دنیا هم به رویت بخندد! 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 پیچ خود را با پیام هایی از عشق و قدرت جایگزین کنید!

✚ سر خواب کلاه نگذارید! کم خوابی می تواند بر احساسات شما تأثیر بگذارد. برعکس، خواب با کیفیت، با ویژگی های شخصیتی مثبت از جمله خوش بینی و عزت نفس مرتبط است.^۱

✚ 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.^۱

✚ **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**.^۲

✚ **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.^۲

✚ **از تاریک خانه روح تان بیرون بیاید!** با ترس های خود روبرو شوید. از به تعویق انداختن کارها خودداری کنید تا زمانی که احساس اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید.^۲

➤ **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.**
➤ **برای وقت خود برنامه ریزی کنید.** کارهای خود را اولویت بندی کنید.
➤ **موفقیت های خود را به یادآورید .**

➤ **به ندای درون خود اعتماد کنید.** 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.**^۲

➤ **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.**

➤ **به اندیشه های مثبت دیگران هم، ارزش قایل شوید.**^۶

➤ **دست از برچسب زدن به خود به عنوان بی دست و پا، ترسو یا خجالتی بردارید.**^۳

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. (۶-۸ لیوان در روز دستگاه گوارش شما تصفیه می شود). مقدار زیادی سبزی و میوه تازه میل کنید. تغذیه خوب، حتی می تواند برای شما عادت شود و حداقل این که احساس سلامتی عمومی و اعتماد به نفس شما را زیاد کند.

از گفت و گوی منفی با خود پرهیزید. گفت و گوی خود، شامل مواردی است که از نظر ذهنی به خود می گوئید. وقتی شروع به فکر کردن افکار انتقادی در مورد خود کردید، لحظه ای وقت بگذارید و مکث کنید و ارزیابی کنید.^۶

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، آنان تغییر خواهند کرد. با کنترل زندگی خود از این طریق، اعتماد به نفس و خوشبختی خود را تقویت خواهید کرد.^۵

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.^۲

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 .^۵ 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.^۶

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.^۶

هنگام مواجه شدن با مشکلات سست نشده و تسلیم ناامیدی نشوید.

بر ترس و اضطراب خود غلبه کنید.

از افراد با اعتماد به نفس بیاموزید.^۵

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.^۶

روابط مثبت ایجاد کنید و از موارد منفی خودداری کنید.^۴

چیزی را تا آخر دنبال کنید. مسیری را برای تحقق اهداف خود ، تقویت

روابط خود و احساس افتخار به آنچه که هستید ، هموار کنید .^۷

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.^۶

شجاع باشید.^۷

✚ 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 آن‌ها آشنا شوید قضاوت نکنید و قبل از برخورد، فرض را بر این بگذارید که آنان خوب هستند و تا وقتی دلیلی برای خوب نبودن آن‌ها 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 می‌دهید، نیروی زندگی شما افزایش یابد.^۲

✚ هرگز خودتان را به دلیل عدم موفقیت ضرب و شتم نکنید! هنر زندگی این است که بدانید چگونه هر آنچه را که به شما می‌رسد رسیدگی کنید.^۵

✚ 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 می‌اندازید که نتایج مثبتی به بار می‌آورد.^۲

✚ کینه توز نباشید! افراد خوش اخلاق، کینه‌ای از دیگران به دل نمی‌گیرند. در عوض آن‌ها اشخاصی هستند که کوچکترین کار خوب شما را تلافی می‌کنند.

✚ کار درست را انجام دهید.^۷

✚ فردی باشید که می‌تواند در هر موقعیتی، شادی و مزاح را برای دیگران به ارمغان آورد. همیشه آماده خندیدن باشید، به ویژه به خودتان.

منابع مورد استفاده:

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

۲-شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط درزندگی،وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

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

4- Improving Self-Esteem, Skills You Need, 2022,
(<https://www.skillsyouneed.com>)

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

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

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

برای مطالعه بیشتر:

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

-James Manktelow: Manage Stress, Dorling Kindersley, 2007

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

-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



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir