

## با این 7 راه بمب اعتماد به نفس شوید

اعتماد به نفس در مکاتب مادی و روانشناسی غرب به معنای خود اتکایی است؛ اما باید توجه داشت که نیروی جسمی و روانی هر انسانی محدود است و در نتیجه درجه امیدواری او نیز محدود است بر خلاف بینش الهی.

کسانی که از ایمان به خدا، بی بهره اند تا موقعی که در بن بست گرفتار نشده اند، مرد کار و فعالیت هستند، اما همین که در بن بست ها قرار گرفتند حالت یأس و نا امیددی به آنها دست می دهد و در چنین شرایطی اعتماد به نفس، نمی تواند روان آنها را از اضطراب و نگرانی حفظ کند.

اما کسانی که به خدا ایمان و اعتماد دارند، هرگز دچار یأس نمی شوند.

در این متن قرار است 7 راه برای تقویت اعتماد به نفس به شما پیشنهاد بدهیم. لطفا ما را تا پایان همراهی کنید.

### 1) جسورانه و جذاب صحبت کنید

سخنرانان خوب، با اعتماد به نفس، با ثبات و با یک ریتم مناسب صحبت می کنند. آنها یاد گرفته اند در صحبت کردن تأثیرگذارتر باشند، به جای اینکه حین سخنرانی تپق بزنند و گیر کنند، شمرده حرف می زنند و بین صحبت هایشان مکث می کنند.

- یک لحن جسورانه، جذاب و در عین حال مؤدبانه برای صحبت کردن انتخاب کنید تا اعتماد به نفستان را نمایش بدهید. این طوری عزت نفستان بیشتر می شود و به خودتان ایمان می آورید. برای اینکه جدی به نظر برسید، خیلی هیجان زده و عصبی نباشید و زیادی نخندید. اگر مردم حس رهبری را در شما ببینند به صحبت هایتان بیشتر توجه می کنند.

## 2) تلاش نکنید باهوش و زیرک به نظر برسید

اینکه کسی بخواهد باهوش و زیرک به نظر برسد امری کاملا طبیعی است. بسیاری از ما تمایل داریم در قالب کسی ظاهر شویم که به اصطلاح این کاره است و حرفی برای گفتن دارد. ولی بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند برای رسیدن به این منظور باید سیلی از اصطلاحات نامفهوم و کلمات پیچیده را به ذهن مخاطبان‌شان روانه کنند که تا حالا اصلا به گوش کسی نخورده است. ولی احتمالا زمانی که دریابید در واقعیت انسان‌ها دوست دارند با آنها واضح و شفاف صحبت شود، حتما متعجب خواهید شد.

استفاده از ادبیاتی که با آن راحت هستید به شما کمک می‌کند جریان سیال ذهن خود را راحت‌تر سازمان‌دهی کنید. در این حالت دیگر نگران نخواهید بود که باید کدام مترادف تجملی و پیچیده را برای واژه‌های مختلف به کار برید. تلاش برای تظاهر به هوش از طریق به کارگیری واژه‌های پیچیده و نامفهوم نه تنها شما را به هدف‌تان نمی‌رساند بلکه سبب می‌شود در حین صحبت به لکنت دچار شوید، مضطرب و مردد شوید یا حتی به اشتباه بیفتید.

## 3) از انتقادها به عنوان سکوی پرش استفاده کنید

تقریبا هیچکس از اینکه مورد انتقاد قرار بگیرد لذت نمی‌برد. انتقاد معمولا برای تمام ما ناخوشایند و آزاردهنده است و در اغلب موارد هم آنها را نابجا می‌دانیم. ولی اگر قصد دارید در طول مباحثه تاثیر ماندگاری از خود به جا بگذارید، هیچگاه در مواجهه با کلمات نامناسب دیگران تسلیم نشوید.

اگر انتقادات دیگران را به مسئله‌ای شخصی تبدیل نکنید، همین انتقادات فرصت بزرگی را برای پیشبرد گفت‌وگوشنود در اختیار شما قرار می‌دهند. احتمالا بسیاری از شما به این گزاره منتقد هستید و تصور می‌کنید عدم مواجهه شخصی با انتقاد دیگران در عمل چندان هم آسان نیست. شاید حق با شما باشد، ولی خوشبختانه در این بخش از مقاله روش ساده‌ای را معرفی می‌کنم که شما را به یک انتقادپذیر حرفه‌ای تبدیل خواهد کرد.

پیش از هر چیز تنش را خنثی کنید. در بسیاری از موارد منتقد به جای انتقاد کردن تنها قصد دارد دشنام‌های خود را در پوشش یک انتقاد به ظاهر سازنده پنهان کرده و به واسطه

آن خود را به طور کامل تخلیه کند. در چنین شرایطی بهتر است با منتقد خود همدلی و او را درک کنید. به عنوان مثال در جواب او از این عبارت استفاده کنید: «تو داری میگی که... (در ادامه جمله‌ی خود، عین انتقاد او را تکرار کنید)»

در قدم دوم باید تهدید را به فرصت تبدیل کنید. کلام خود را اینگونه ادامه دهید: «به نظرم متوجه شدم که چرا همچین برداشتی کردی، احتمالاً من نتونستم منظور خودم رو واضح بگم.» استفاده از این روش فرصت دوباره‌ای در اختیار شما قرار می‌دهد تا ایده‌ی خود را بسط دهید.

#### 4) به صدایی که در سرتان فکرهای منفی را تکرار می‌کند توجه نکنید

وقتی دچار تردید می‌شوید یک لحظه بایستید و گوش کنید. به آن صدای کوچک منفی در درونتان توجه کنید و ببینید این صدا واقعا صدای کیست؟ صدای والدین‌تان؟ صدای بچه‌های زورگوی مدرسه؟ مجموعه‌ای از صداهای متنوع زیاد، مربوط به زمان‌ها و اشخاص مختلف؟ یک چیز مسلم است: این صدای خودانتقادگر درونی در اصل صدای شما نیست. ممکن است خودش را طوری جا زده باشد که فکر کنید هست، ولی این صدا واقعا مربوط به شما نیست.

به خودتان بگویید: این صدای من نیست! بعد آن را به چالش بکشید و به تدریج سعی کنید کاملا آن را نادیده بگیرید

#### 5) یک تصویر قوی از خودتان بسازید

صرفاً متقاعد کردن خودتان به اینکه می‌توانید کاری را انجام بدهید برای رسیدن به خودباوری کافی نیست. خودباوری حقیقی زمانی به دست می‌آید که به تدریج بتوانید به درجه‌ای برسید که خودتان را در حال آرامش اجتماعی ببینید؛ در حالی که کاری را که می‌خواهید شروع کرده‌اید، کتابی که را می‌خواستید نوشته‌اید و یا هر چیز دیگری را که لازم بوده باور داشته باشید انجام داده‌اید و همان آدمی شده‌اید که می‌خواستید.

این عادت را برای خودتان به وجود بیاورید که هر روز چند دقیقه بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید و خودتان را ببینید که با قاطعیت، آرامش و قدرت رفتار می‌کنید. این تمرین تصویرسازی قوی به این معنی است که شما می‌توانید از خودتان یاد بگیرید که چطور اعتماد به نفس و خودباوری داشته باشید، و طوری عمل کنید که شانس موفقیت‌تان به حداکثر برسد. تصور کنید دارید خودتان را در تلویزیون می‌بینید. بعد آن «شما»یی که در تلویزیون است یادتان می‌دهد که چطور با خودباوری عمل کنید. خواهید دید که هر چه بیشتر این تمرین را تکرار کنید، بیشتر شبیه آن آدمی می‌شوید که در صفحه‌ی تلویزیون می‌بینید

6) در لحظات سختی و پریشانی، دقایقی را با خود خلوت کنید.

سعی کنید عوامل مولد نگرانی‌تان را پیدا کرده و درصد رفع آن عوامل برآیید. اجازه ندهید افکار منفی به ذهنتان هجوم بیاورد. خود را دلداری بدهید و تصمیم بگیرید تلاش‌های خود را از سر بگیرید.

7) . در حین صحبت، ژست یک فرد قدرتمند را داشته باشید

اینکه دیگران با توجه به ژست و نحوه‌ی ایستادن شما، میزان اعتماد به نفس‌تان را درک کنند، نه یک راز و ترفند محرمانه، بلکه یک حقیقت آشکار است. ولی با وجود تاثیر قابل توجه حالت قرارگیری بدن بر احساس شخص از خود، اغلب افراد به این نکته‌ی کلیدی توجه نمی‌کنند.

می‌کودی (Amy Cuddy) از جمله پژوهشگرانی است که این پدیده را مورد بررسی قرار داده و نحوه‌ی تاثیرگذاری آن را در قالب یکی از سخنرانی‌های مشهور خود در همایش TED ارائه داده است. او طی آزمایشات خود از گروهی از داوطلبین درخواست کرد قبل از انجام یک مصاحبه‌ی پراضطراب یک ژست قدرتمند به خود بگیرند. برای درک میزان سختی این مصاحبه، در نظر بگیرید که مصاحبه‌کننده مردی با ظاهری ترسناک بود که می‌توانست در هر شرایطی حالت خشی و بی‌احساس صورت خود را حفظ کند. از گروه دوم درخواست شد که

پیش از مصاحبه ژستی ضعیف به خود بگیرند (شانه‌های افتاده، بازوهای جمع شده، سر پایین و غیره). (کودی پس از مصاحبه از بزاق داوطلبین خود نمونه‌برداری کرد تا میزان هورمون‌های بدن هریک را مورد بررسی قرار دهد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل نمونه‌ها حاکی از آن بود که میزان هورمون تستسترون در داوطلبین گروهی که ژست قدرتمند داشتند، به میزان قابل توجهی افزایش یافته بود. تستسترون هورمونی است که به شما کمک می‌کند در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا حس غلبه و قدرت داشته باشید. در مقابل در گروهی که از ژست ضعیف استفاده می‌کردند، میزان هورمون کورتیزول به میزان قابل توجهی افزایش پیدا کرده بود. کورتیزول هورمونی است که سبب می‌شود در برابر تنش‌های محیطی حساس‌تر باشید.

نکته:

به قابلیت‌های خود ایمان داشته باشید و به خاطر بسپارید حتی یک «به دانه» با آن که کوچک است، خواص درمانی قابل توجهی دارد.