

۱۴ اصول افزایش اعتماد به نفس در مقابل دیگران

داستان موفقیت های بزرگ مملو از اقداماتی است که باعث شده افراد موفق نظیر بیل گیتس، وین دایر، محمد علی کلی، استیو جابز و ... پیش از سایر افراد جامعه حرکت کنند. داشتن اعتماد به نفس تقریباً در هر جنبه ای از زندگی ما بسیار ضروری است و یکی از نکات مهم در توسعه فردی است. اما بسیاری از مردم هنوز برای دستیابی به آن در تلاش اند. متأسفانه این مسئله می تواند مانند افتادن در یک لوپ بی نهایت و بی نتیجه باشد: افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند به سختی به موفقیت دست می یابند.

اعتماد به نفس یک جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی هایتان است و درست همان موقعی که همه چیز به هم می ریزد، می تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلاتتان قوی باشید. بزرگترین و موفقترین آدم هایی که می شناسیم هم گاهی اوقات دچار کمبود اعتماد به نفس می شوند. برای تقویت اعتماد به نفس، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید، اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به دست بگیرید، پیشرفت می کنید و زندگی تان از این رو به آن رو می شود.

اعتماد به نفس ابزاری است که می توانید در زندگی روزمره برای هر کاری مثل افزایش اطمینان به خود، مدیریت ترس ها و انجام کارهایی که واقعاً برایتان مهم هستند، از آن استفاده کنید، اما تعداد کمی از افراد می دانند اعتماد به نفس مثل یک عضله است و برای تقویتش باید همیشه از آن استفاده کرد، یعنی اگر آن را به کار نبرید، تحلیل خواهد رفت.

خبر خوب اینجاست که داشتن اعتماد به نفس قابل یادگیری و اکتسابی است. اینکه شما بر روی ارتقا اعتماد به نفس خود کار می کنید و یا دیگران را برای رسیدن به آن یاری می کنید، هر دو ارزشمند است.

در زیر به ۱۴ اصول اشاره می کنیم که می تواند برای افزایش اعتماد به نفس در افراد مثر
ثمر باشد

۱. از مقایسه خود را دیگران دست بکشید

یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش اعتماد به نفس این است که از مقایسه خود با دیگران دست بردارید. مشکل اینجاست که شما فقط قسمت کوچکی از شخصیت آن فرد را که در حال مقایسه‌اش با خودتان هستید می‌بینید. هر شخص به صورت متفاوتی فکر می‌کند، درک می‌کند، احساس می‌کند و یاد می‌گیرد. شما تنها فرد در این جهان هستید که قابلیتی خاص دارید. منظور من توانایی‌های خارق‌العاده نیستند بلکه روش و راهی است که شما برای حل یک مسئله از آن استفاده می‌کنید.

یادتان باشد هیچ دو اثر انگشتی یکسان نیستند. وقتی شما خود را با فرد دیگری مقایسه می‌کنید، در ذهنتان او را در تمام مسائل بهتر از خود می‌بینید. این کار به هیچ وجه روش خوبی برای ارزیابی خودتان نیست. به جای این کار بهتر است نگران این باشید که چقدر خودتان را دوست دارید. شما احتمالاً شگفت زده خواهید شد وقتی ببینید افرادی که خود را دوست دارند چقدر شادتر از افرادی هستند که خود را دوست ندارند.

۲. بد صحبت کردن در رابطه با خودتان را متوقف کنید

آیا صدای دروتتان از شما انتقاد و عیب‌جویی می‌کند و شما را آزار می‌دهد؟ به نظرتان اگر دشمن خودتان باشید، می‌توانید کاری را به خوبی انجام دهید؟ اگر با خودتان به نحوی صحبت می‌کنید که هرگز با شخص دیگری به آن طریق صحبت نکرده‌اید، جلوی این کار را بگیرید.

۳. در حال زندگی کنید.

اگر در حال زندگی کنید و تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه نمایید، فردای شما هم تضمین خواهد شد. اگر عمر خود را در حسرت دیروز یا نگرانی فردا سپری کنید، لحظه‌ها را از دست خواهید داد و این به معنی از دست دادن فردا نیز می‌باشد.

۴. جسورانه و جذاب صحبت کنید

سخنرانان خوب، با اعتماد به نفس، با ثبات و با یک ریتم مناسب صحبت می‌کنند. آنها یاد گرفته‌اند در صحبت کردن تأثیرگذارتر باشند، به جای اینکه حین سخنرانی تپق بزنند و گیر کنند، شمرده حرف می‌زنند و بین صحبت‌هایشان مکث می‌کنند.

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 می‌شود و به خودتان ایمان می‌آورید. برای اینکه جدی به نظر برسید، خیلی هیجان‌زده و عصبی نباشید و زیادی نخندید. اگر مردم حس رهبری را در شما ببینند به صحبت‌هایتان بیشتر توجه می‌کنند.

۵. مثبت اندیش باشید و نقاط مثبت دیگران را نیز ببینید!

مثبت اندیشی باعث بهبود اعتماد به نفس می‌شود. این مساله باعث می‌شود تا نقاط قوت دیگران را نیز ببینید و از آنها نیز تعریف کنید. اما تعریف از نقاط مثبت دیگران چه ارتباطی با تقویت خود باوری در شما دارد؟

تعریف شما از دیگران باعث می‌شود که دیگران نیز اینگونه با شما رفتار کنند و از شما و نقاط قوت شما تعریف کنند. افرادی که از نقاط قوت شما تعریف می‌کنند، مانند یک ذره بین،

رفتارهای مثبت شما را بهتر نشان می‌دهند و این امر پیشرفت و افزایش روحیه را برای شما به همراه دارد و باعث می‌شود خود را

بیشتر باور کنید.

۶. سر خود را بالا نگه دارید

این کار باعث می‌شود جریان خون از قلب به مغز (خون شریانی) و از مغز به قلب (خون وریدی) به آسانی انجام پذیرد. حجم ریه‌ها افزایش یابد و در واحد زمان، اکسیژن بیشتری با خون مبادله شود. راه‌های هوایی از قبیل نای، نایژه‌ها، حلق و بینی تا حدودی در یک امتداد قرار گیرند و تنفس، راحت‌تر شود، میزان دید بیشتر شود، به برازندگی ظاهری شخص کمک کند و از همه مهم‌تر، اعتماد به نفس شخص را زیاد می‌کند.

۷. فهرستی از فعالیت‌هایی که در آن‌ها خوب هستید تهیه کنید

در همان دفتر که داستان در حال تغییر و تحول زندگی‌تان را یادداشت می‌کنید، لیستی از فعالیت‌هایی که در آن‌ها خوب هستید یا از آن‌ها لذت می‌برید تهیه کنید و بکوشید بیشتر آن‌ها را انجام دهید. آن‌ها می‌توانند در شما احساس کارآمد و شایسته بودن ایجاد کنند یا خوشحالتان کنند. به هر حال آن‌ها را شناسایی کنید، لیستی جمع آوری کنید و آن‌ها را تکرار کنید.

۸. به تقویت مهارت‌های اجتماعی خود بپردازید

گوشه گیر بودن را کنار بگذارید و روابط اجتماعی خود را تقویت کنید. مطمئن باشید که این مسئله در اعتماد به نفس شما تاثیر بسزایی دارد زیرا روابط افراد یکی از مهمترین قسمت‌های زندگی هر فردی است. پس، از همین حالا شروع کنید و روابط اجتماعی خود را تقویت نمایید.

۹. یاد بگیرید که پذیرای انتقادها باشید

یکی از مهم‌ترین مقاومت‌ها در زندگی این است که به نظر ما نقدها دسترسی خاصی به روح ما دارند و تا زمانی که از هویت آن‌ها مطمئن نباشیم اجازه‌ی ورود به آن‌ها نمی‌دهیم و پس از بررسی، از آن‌ها می‌خواهیم به سرعت ما را ترک کنند. اجازه دهید انتقادها وارد شوند و از فرد منتقد تشکر کنید.

۱۰. از خودتان مراقبت کنید

برای برخی افراد این جمله به معنای بهتر خوردن، تلاش برای بهتر خوابیدن و ورزش منظم است. خودتان را برای رسیدن به وضعیت ظاهری مناسب متعهد و ملزم کنید، این کار به شما نظم، پشتکار و مواجه شدن با چالش‌ها را می‌آموزد. بسیاری از ویژگی‌های خوب با تلاش برای رسیدن به یک هدف به وجود می‌آیند.

۱۱. برای تبدیل شدن به فردی بهتر تمرین کنید

فردی مهربان‌تر و محتاط‌تر باشید. کاری را که فکر می‌کنید صحیح است انجام دهید. هر زمانی که خودپسند، کوتاه فکر، بی‌رحم، ناصادق و فریبکار باشید بیشتر از هر کسی خودتان آسیب می‌بینید، زیرا دیگران می‌توانند از شما دور شوند، اما خودتان نمی‌توانید از خودتان فاصله بگیرید.

۱۲. شیک بپوشید

وقتی ظاهر تان خوب باشد احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. لباس‌ها و لوازم مناسب انتخاب کنید، زندگی و کارتان را جوری نظم و ترتیب بدهید که در خور شخصیت شما باشد و احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید، همه‌ی اینها باعث تقویت اعتماد به نفس شما می‌شود. لباس‌تان باید طوری باشد که موفقیت را نشان بدهد. لوازم شخصی شما نشان‌دهنده‌ی شخصیت‌تان هستند پس در انتخاب‌شان دقت کنید.

۱۳. پشتکار داشته باشید

همه ما در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات و موانع موجود در زندگی هستیم. اجازه ندهید که این موانع اعتماد به نفس شما را از بین ببرد. آنها را مانند یک فرصت بدانید تا بتوانید بهتر از پس حل کردن آن‌ها برآیید.

۱۴. بر ناسازگاری‌ها غلبه کنید

غلبه بر ناسازگاری‌ها قدرتی به شما می‌دهد تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. بهترین آثار موسیقی، هنری و متون ادبی توسط کسانی خلق شده که عمق ناامیدی، از دست دادن و احساس خالی بودن را تجربه کرده و بر آنها غلبه کرده‌اند. تجربه غم و از دست دادن و سپس غلبه بر آنها منجر به امید و پیروزی می‌شود. این امر شما را به موجودی منعطف تبدیل کرده و تبدیل به چیزی بیش از آنچه بودید می‌شوید.