

## اعتماد به نفس تان را تقویت کنید

اغلب افراد موفق، علاوه بر اینکه دارای اعتماد به نفس هستند، قابلیت‌ها و کارهای خود را باور دارند. در واقع، وجود موفقیت‌ها موجب اعتماد به نفس در افراد نمی‌شود بلکه از ابتدا، در وجود چنین اشخاصی اعتماد به نفس، وجود داشته است.

۱. نداشتن اعتماد به نفس موجب شک اطرافیان نسبت به شما هم می‌شود. چرا باید دیگران، به عقاید یا توانایی‌های شما باور داشته باشند در حالی که خود اعتقادی به آنها ندارید؟

با چالش‌های جدید باید اعتماد به نفس داشت. افراد ترسو و اشخاصی که احساس ناامنی می‌کنند، تمایلی به ریسک کردن و دوری از فضای امن خود، نشان نمی‌دهند. اما محیط‌های امن بسیار محدود بوده و به سختی توسعه می‌یابد.



به همین دلیل است، اشخاصی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند در زمینه حرفه‌ای هم پیشرفت چندانی نمی‌کنند.

زیرا به مشاغلی دل خوش می‌کنند که جای هیچ پیشرفت و آینده‌ای ندارد و از فرصت‌های ارزشمند پیش آمده در جهت کسب موفقیت بیشتر، به خوبی استفاده نمی‌کنند.

۳. افرادی که اعتماد به نفس ندارند، دستخوش شرایط بیرونی هستند. برای افراد موفق، به هیچ‌وجه، موانعی که در ابتدا مهم به نظر می‌رسیده، عامل بازدارنده‌ای به حساب نمی‌آید. هیچ فردی به جز شما، مانع دستیابی به خواسته‌هایتان نمی‌شود.

زمان آن فرا رسیده تا موانع خودباوری را کنار بگذارید. بخش اساسی و بسیار مهم در داشتن شغل موفق، اعتماد به نفس است و پذیرفتن آن به‌طور کامل، افراد را در موقعیت‌های عالی شغلی قرار می‌دهد که هرگز تصورش را هم نمی‌کردند.

هر فردی با داشتن راهنمایی مناسب و سختکوشی، می‌تواند اعتماد به نفس بیشتری به دست آورد و هنگام به یقین رسیدن، با تمام وجود آن را احساس خواهد کرد.

در این مقاله به بررسی هشت راهکار عالی برای دستیابی به موفقیت می‌پردازیم.

۱. **داشتن نگاهی صادقانه به خود.** بین احساس غرور و اعتماد به نفس، تفاوت بسیار وجود دارد. غرور، لاف زدن در مورد خود است اما اعتماد به نفس به معنای اعتقاد و اعتماد شما به توانایی‌ها برای انجام کارها است. به عبارت دیگر، اعتماد از طریق کار سخت به دست می‌آید و افراد مطمئن هم نسبت به خود آگاهی کافی دارند.

زمانی که میزان اعتماد اشخاص از توانایی‌هایشان فراتر برود، دچار اشتباه و خودبینی می‌شوند و لازم است تفاوت بین این دو مقوله را بدانند. اعتماد به نفس حقیقی پدیده‌ای است واقعی و عینی.

به منظور تقویت اعتماد به نفس، بهتر است از خود و توانایی‌هایتان ارزیابی دقیق و صادقانه‌ای داشته باشید. اگر در مجموع نسبت به توانایی‌های خود احساس ضعف می‌کنید حتماً برای بهبود مهارت‌ها و یافتن روش‌هایی برای کاهش تاثیرات منفی نقاط ضعف، برنامه‌ریزی کنید. نادیده گرفتن نقاط ضعف یا جلوه دادن آنها به جای نقاط قوت، هرگز باعث از بین رفتن نقاط ضعف نخواهد شد.

به علاوه، داشتن درک روشنی از نقاط قوت، باعث رهایی از بیشتر بازخوردهای بی‌اساس و انتقادهایی می‌شود که در محیط شلوغ و رقابتی محل کار با آن سر و کار دارید و به این ترتیب می‌توان اعتماد به نفس لازم را به دست آورد.



**۲. گفتن جواب منفی یا «نه».** تحقیقات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا در سان فرانسیسکو نشان داده است که هر اندازه بیشتر مشکل گفتن «نه» داشته باشید، احتمال اینکه دچار استرس، فرسودگی شغلی و حتی افسردگی شوید، افزایش می‌یابد که همه این موارد باعث تضعیف و از بین رفتن اعتماد به نفس لازم می‌شود.

افراد دارای اعتماد به نفس، می‌دانند که گفتن «نه» کار صحیحی است و برای توضیح دادن و روشن کردن دلایل پاسخ‌های منفی خود از عزت نفس مناسبی برخوردار هستند.

آنها، هنگام گفتن «نه» از به کار بردن عباراتی نظیر «فکر نمی‌کنم بتوانم» یا «مطمئن نیستم» اجتناب می‌کنند و با اعتماد کامل جواب منفی می‌دهند، زیرا اطمینان دارند قبول نکردن تعهد جدید، احترام به تعهدات کنونی است تا فرصتی برای انجام کارها با موفقیت فراهم شود.

**۳. جبران خطاکاری و جلب رضایت مدیر.** نداشتن یک ارتباط خوب با رئیس، موجب از بین رفتن اعتماد به نفس با استعدادترین افراد هم می‌شود. در شرایطی که رئیس به‌طور مداوم در حال انتقاد یا تضعیف همکاری کارمندان است، داشتن احساس اعتماد به نفس بسیار دشوار است.

سعی کنید به وجود مشکلات موجود در ارتباطات خود پی ببرید و کاری انجام دهید تا رابطه به روال عادی برگردد. اگر ارتباط موجود واقعا غیرقابل بازگشت باشد، شاید زمان آن رسیده تا در کار خود تغییرات اساسی ایجاد کنید.

**۴. در جست‌وجوی پیروزی‌های کوچک.** افراد دارای اعتماد به نفس، تمایل دارند حتی زمانی که تلاش‌های آنها موجب پیروزی‌های کوچک می‌شود با خود به چالش و رقابت بپردازند. موفقیت‌های کوچک، موجب تشکیل هورمونی به نام آندروژن در مغز می‌شود که مسؤول پاداش و انگیزه برای افراد است.

با افزایش هورمون‌های آندروژن، هورمون دیگری به نام تستوسترون تولید می‌شود که بیشتر موجب افزایش اعتماد به نفس و اشتیاق فرد به منظور مقابله با چالش‌هایی در آینده می‌شود و با کسب موفقیت‌های کوچک، تا مدت‌ها از اعتماد به نفس بالایی برخوردار خواهند بود.

**۵. یافتن یک مربی.** هیچ چیزی مانند یافتن یک شخص با تجربه و با استعداد که هدایت‌گر و پشتیبان کارهای خوب شما باشد، موجب احساس اعتماد به نفس نمی‌شود. یک مربی خوب، همانند آینه عمل می‌کند و به شما بینش و نگاه لازم را برای خودباوری می‌دهد.

**۶. برنامه‌ریزی برای ورزش کردن.** طبق مطالعات انجام شده در موسسه تحقیقات انتاریوی شرقی، افرادی که هفته‌ای دو بار به مدت ۱۰ هفته ورزش می‌کنند از نظر اجتماعی، علمی و ورزشی احساس شایستگی بیشتری می‌کنند و همچنین تصور بهتری از وضعیت اندام و عزت نفس خود دارند.

به عبارت دیگر، علاوه بر افزایش اعتماد به نفس حاصل از تغییرات فیزیکی، ورزش سبب ازدیاد نوعی هورمون در بدن به نام آندروفین می‌شود که این هورمون احساس عزت نفس را در ورزشکار بالا می‌برد.



۷. **تأثیر نوع پوشش ظاهری افراد در میزان موفقیت.** این واقعیت را باید پذیرفت که چگونگی پوشش و وضعیت ظاهری بر نظر افراد تأثیرگذار است. مطالعات نشان داده است، نحوه صحبت کردن مردم هنگام پوشیدن لباس رسمی در مقایسه با وقتی که لباس معمولی به تن می‌کنند، بسیار متفاوت است.

به منظور تقویت اعتماد به نفس، خوب لباس بپوشید. انتخاب لباس، نشان‌دهنده شخصیت شما و منعکس‌کننده تصویری است که می‌خواهید از خود ارائه دهید.

۸. داشتن روحیه قاطع و نه تهاجمی. پرخاشگری نه تنها نشانه اعتماد به نفس نیست، بلکه نشانه تحکم کردن است و در زمان احساس عدم اعتماد به نفس، پرخاشگری، شاید ساده‌ترین کار به نظر برسد. سعی کنید هویت خود را بدون داشتن روحیه تهاجمی و پایمال کردن حق دیگران اثبات کنید. تا هنگامی که یاد نگیرید چگونه خود را از ناامنی‌ها دور نگه دارید، اعتماد به نفس شما بالا نخواهد رفت.

منبع: روزنامه دنیای اقتصاد

## راه های افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس

اگر بخواهیم مستقل و بی حاشیه با اعتماد به نفس کامل برویم سر اصل مطلب، باید بگوییم که ما برای رسیدن به خوشبختی و موفقیت به «اعتماد به نفس» و «عزت نفس» نیاز داریم و خبر بد و خوب، به طور همزمان (!) این است که هیچ کدام از این دو، در قوطی هیچ عطاری پیدا نمی شود مگر خودتان!

اعتماد به نفس، اعتماد به خود است. خودتان را چقدر می شناسید و چقدر به این «خود» اعتماد دارید؟ چقدر برای تان محترم است و دوستش دارید؟ می بینید؟ «همه چیز به خودتان برمی گردد.» این لحن روانشناسانه و گاهی ناخواشیند جملات، برای خیلی از ما آشناست؛ همانجا که معلوم می شود همه چیز تقصیر خودمان و در دست خودمان است؛ حتی نداشتن اعتماد به نفس! ما این بار با حضور دکتر نصیر دهقان، نویسنده و مدرس «مهارت های زندگی» از این عنصر کمیاب حرف می زنیم. چطور می شود اعتماد به نفس مان را بالا ببریم؟ آنقدر بالا که برای خواستگاری، استخدام، سخنرانی و حتی دوستیابی دست و پای اعتماد به نفس مان نلرزد و هیچ رویدادی برای مان ترسناک نباشد.



## یار در خانه

دکتر نصیر دهقان در تعریف اعتماد به نفس می گوید:

«اعتماد به نفس در حقیقت نوع تفکر ما درباره خودمان است، اینکه چگونه توانایی ها و محدودیت های خود را می بینیم، چطور با آنها کنار می آییم و برای بهبودشان چه کارهایی می کنیم؟

زمانی که اعتماد به نفس در حد سالم و طبیعی باشد، فرد حس خوبی دارد و خود را مستحق احترام می داند اما برعکس، وقتی که فرد اعتماد به نفس پایینی دارد، ارزش کم و ناچیزی برای نظرات و عقایدش قائل می شود. چنین افرادی همیشه نگران هستند، نگران از اینکه به اندازه کافی در نگاه اطرافیان، خوب و مورد قبول نباشند.

با این تعریف در واقع اعتماد به نفس، حسی است که شما را قادر می سازد تا ببینید در زندگی برای پیشرفت و ترقی به چه فاکتورهایی نیاز دارید؟ همین معجزه گر به شما توان تلاش می دهد و کاری می کند تا با علاقه بیشتری اهداف تان را دنبال کنید.

جالب اینکه حتی اگر گام های اولیه کوچک باشند، با تکیه به اعتماد به نفس به راحتی می توانید به موفقیت دست پیدا کنید. انسان هایی که با اعتماد به نفس پیش می روند به خوبی می دانند که برای بهبود وضعیت زندگی خود باید چه کاری انجام دهند؟ در ضمن زمانی که به خودتان احترام بگذارید و اعتماد به نفس خوبی داشته باشید، احساس امنیت و ارزش می کنید؛ در نتیجه روابطی مثبت و محکم نیز با دیگران برقرار خواهید کرد.

مجموع آنچه گفته شد منجر به این می شود که افراد با اعتماد به نفس بالاتر از دیگران بتوانند با استرس ها و مشکلات زندگی مبارزه کرده یا کنار بیایند. این گروه کمتر احساس «ناامیدی»، «غم»، «بی ارزش بودن» و «شرمندگی» می کنند و به همین دلیل از نظر روحی در شرایط بهتری به سر می برند.

اختلالات خواب، افسردگی و اضطراب هم در این افراد کمتر دیده می شود. خوب از هر زاویه ای نگاه کنید بهتر از این نمی شود. اگر واقعا داشتن اعتماد به نفس تا این حد بر بهبود «کیفیت زندگی» اثرگذار است حتما باید برای بالا بردنش کاری کرد.

## راه های افزایش اعتماد به نفس



خوب است بدانیم اعتماد به نفس حقیقی، از شناخت عمیق و همه جانبه ما نسبت به خود، محیط و دیگران ریشه می گیرد و هر چه این شناخت بیشتر باشد بر روی اعتماد به نفس واقعی ما اثرات مثبت بیشتری می گذارد.

برای افزایش اعتماد به نفس روش های متعددی وجود دارد که به مهمترین آنها اشاره می کنیم:

\* شناخت عمیق و درستی از خودتان داشته باشید چون پی بردن به توانایی های بزرگ و پنهان خودتان یکی از راه های مهم و موثر افزایش اعتماد به نفس است؛ بنابراین ذره بین به دست بگیرید و کوچکترین استعدادهای خود را کشف کرده و جدی بگیرید. از طرف دیگر حواستان به تعریف هایی که دوستان تان از شما ارائه می دهند باشد، شاید لازم باشد خیلی هایشان را باور کنید. خیلی وقت ها با توجه به چیزی که در موردتان می گویند می توانید به بخش های پنهان وجود خود پی ببرید و آنها را جدی بگیرید.

\* مرحله دوم این است که نقاط ضعف خود را شناخته، برای رفع آنها اقدام کنید و در صورتی که این کار عملی نیست، با آنها کنار بیایید یا از راه های ممکن آنها را جبران کنید؛ مثلاً اگر ناتوانی و محدودیت های جسمی یا مادرزادی وراثتی دارید از طریق افزایش توانایی های علمی یا هنری خود این نقص را جبران کنید.

\* توصیه طلایی بعدی این است که استعدادهای خود را شناخته و در راستای رشد و شکوفایی آنها گام بردارید و سرانجام برای بهتر زندگی کردن از آنها استفاده کنید، البته ناگفته پیداست اینکه فهمیدید به نقاشی علاقمندید نمی تواند روی اعتماد به نفس تان معجزه کند بلکه باید با پشتکار زیاد از خودتان، بر پایه استعدادی که در وجودتان کشف کردید، یک نقاش توانا بسازید. آن وقت اعتماد به نفس، خودش را بالا می کشد.

\* کاری را که در آن ماهر هستید، انجام دهید تا احساس لیاقت و موفقیت کنید، هر کس در رشته ها و کارهایی بیشتر موفق است؛ یکی در آشپزی، یکی خیاطی، دیگری هم در کوهنوردی و ... نوع کاری که در آن مهارت دارید مهم نیست، بلکه میزان رضایتی که از خودتان بابت انجام دادنش دارید مهم است. همان وقت که به خودتان دست مریزاد می گوئید، اعتماد به نفس تان جان می گیرد.

\* از کسانی که شما را تحقیر می کنند و باور ندارند، دوری کنید. توصیه ساده ای است اما جواب می دهد.

\* در زندگی هیچ گاه لجباز نباشید اما در حد یک دنده ترین آدم ها، هیچ جوهره زیر بار ناامیدی نروید، همیشه امیدوار باشید که ناامیدی خودش اعتماد به نفس را در حد زیادی فلج می کند.

\* هر چند همه مان به این کار بد عادت داریم اما اگر اعتماد به نفس بالا می خواهید از مقایسه کردن خود با دیگران جدا بپرهیزید و تنها خود را با گذشته های خودتان مقایسه کنید. اگر رو به رشد و پیشرفت و در حال حرکت هستید، خوب است و دلیلی ندارد غصه عقب ماندگی از فامیل یا دوستان را بخورید.

\* آیه یأس درونی نخوانید. یعنی به خودتان شکست و ناتوانی را تلقین نکنید. اگر کسی هم بود که از این اخلاق های بد داشت، تحت تاثیرش قرار نگیرید چون در نتیجه این افکار، حس باورپذیری تان نسبت به خودتان کم می شود و سطح خود و توانایی های تان را پایین می آورید.

\* تحقیقات نشان می دهد که انجام تقلیدی حرکات آدم هایی که اعتماد به نفس بالا دارند، ترشح هورمون های تستوسترون که مربوط به افزایش قدرت هستند را بالا می برد و خلاصه تغییرات هورمونی پیچیده ای رخ می دهد. بنابراین موقع ایستادن با شانه های رو به عقب و صاف بایستید. بلند صحبت کنید و با اعتماد به نفس رفتار کنید. با تقلید این رفتار، دیگران هم شما را جدی تر می گیرند.

\* پروفیسور «کارن پاین» از دانشگاه هرتفوردشایر می گوید: «لباس های خاص در شرایط مختلف می تواند به افرادی که آن را به تن دارند، اعتماد به نفس بیشتری بدهد. او در کتابی که با همین موضوع منتشر کرده، مدعی است که لباس بر فرآیندهای ذهنی یک شخص تاثیرگذار است و بیش از طرف مقابل، احساسات خود فرد را تغییر می دهد. پس خوب بپوشید، به سلامت و ظاهرتان برسید و قهرمان زندگی خودتان باشید.

**تنظیم: سعیده خداوردیان**

**کارشناس: دکتر نصیر دهقان - مدرس و نویسنده «مهارت های زندگی»**

منبع: ضمیمه روزنامه ایران

## ۱۰ عادت روزانه مخصوص انسان‌های با اعتماد به نفس

همه ی ما می دانیم راه رفتن با ژستی بهتر، بر لب داشتن خنده ای مصنوعی یا اصلاح موهای سر می تواند مغز شما را فریب بدهد و اعتماد به نفستان را تقویت کند. با این کارها احتمالاً به مدت ۲۰ دقیقه می توانید فکر کنید ریچارد برانسون بعدی هستید. اما راه های بهتری هم برای تقویت اعتماد به نفس وجود دارد که تغییری حقیقی و ماندگار در زندگی شما به وجود خواهند آورد.



### ۱- مراقبه را از یاد نبرید

عدم برخورداری از اعتماد به نفس خود را به شکل های مختلفی نشان می دهد. مثلاً عملکرد بدنمان دچار اختلال می شود، یا اینکه نمی توانیم تمرکز کنیم. این حس زمانی در وجود ما رسوخ می کند که در لحظه زندگی کردن را فراموش می کنیم. در دست گرفتن کنترل مغز، یک قدم اساسی در جهت رسیدن به اعتماد به نفس حقیقی است. اپلیکیشن های مختلفی هم در این زمینه وجود دارند که می توانید با استفاده از آنها ۱۰ یا ۲۰ دقیقه در روز به تمرکز و مراقبه بپردازید.

## ۲- داخل چارچوب فکر کنید

برخورداری از آزادی انتخاب در مورد زمان، شاید یکی از دلایل عمده ای باشد که شما را به کارآفرینی ترغیب کرده است. اما در اختیار داشتن گزینه های بیش از اندازه پر تعداد هم می تواند کارایی شما را کاهش دهد. زیاد می شنویم که باید خارج از به اصطلاح جعبه یا چارچوب فکر کرد و فکر می کنیم این جملات وزن زیادی دارند. اما حقیقت این است که لذت رهایی بخشی در فکر کردن داخل چارچوب هست. اداره ی امور بر اساس دانسته ها، تمرکز، و جابجا کردن پیکان توجه، به شما قدرت زیادی می بخشد.

## ۳- هر روز چیز تازه ای یاد بگیرید

کتاب های صوتی عادی معمولاً از ۱۰ ساعت بیشتر نیستند. به این ترتیب اگر هر روز ۶۰ دقیقه در رفت و آمد باشید، می توانید با استفاده از این زمان و گوش کردن به کتاب های صوتی، در سال ۲۴ کتاب را پوشش دهید. این عادت زندگی شما را متحول خواهد کرد. هرچه دانش بیشتری داشته باشید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت؛ به همین سادگی.

## ۴- درس بدهید



اگر در حوزه ی فعالیت خود تخصص دارید، در اختیار دیگران قرار دادن این دانش به احساس رضایت شما از خود به عنوان یک انسان خواهد افزود. این رضایت نیز به نوبه ی خود اعتماد به نفس شما را تقویت خواهد کرد. اگر از سخنوری در برابر جمع می ترسید، می توانید انتشار مطالب خود روی پلتفرم هایی نظیر لینکدین یا مدیوم، و یا تدریس در دوره های آنلاین را نیز مد نظر قرار دهید.

## ۵- کنترل زندگی حرفه ای خود را در دست بگیرید

شاید بهترین شیوه ی شناخته شده برای این کار راه اندازی یک بلاگ شخصی باشد. توصیه می شود آدرس یو آر ال آن متشکل از نام، نام خانوادگی، به علاوه ی دامنه ی مورد نظرتان باشد. کار ساده ای است. اگر کنترل برند شخصی خود را در دست بگیرید و محتوایی تولید کنید که خودتان را تحت تأثیر قرار دهد، اعتماد به نفس شما افزایش خواهد یافت. اگر آمادگی این کار را دارید، برای راه اندازی بلاگ مطالب زیادی روی اینترنت خواهید یافت که مطالعه ی آنها به شما کمک زیادی خواهد کرد.

## ۶- ورزش کنید



شما می توانید به جای خریدن لباس های گران قیمت، به سلامتی خود اهمیت بیشتری بدهید و ورزش کنید. با ورزش کردن، لباس هایتان نیز بهتر روی اندام شما خواهند نشست. به جای آنکه سعی کنید هنگام راه رفتن شانه هایتان را عقب بدهید، ورزش کنید. تقویت توان عضلات اصلی بدن، تأثیر قابل توجهی بر موفقیت شما خواهد داشت. به جای خریدن محصولات آرایشی برای پوست خود، ورزش کنید و آب فراوان بنوشید تا پوستتان ظاهر بهتری پیدا کند. به جای آنکه سعی کنید لبخندی مصنوعی روی لبان خود بیاورید تا نشان دهید خوشحالید، ورزش کنید. به قول کلینیک مایو «ورزش منظم می تواند باعث شود نسبت به خودتان و ظاهرتان احساس بهتری پیدا کنید. این به نوبه ی خود اعتماد به نفس شما را تقویت می کند و عزت نفس شما را بهبود می بخشد».

## ۷- خواب کافی داشته باشید

برخورداری از خواب کافی به مغز و بدن شما کمک می کند. بیانیه ی سلامت روان هاروارد می گوید: «عمیق ترین مرحله ی خواب آرام، باعث به وجود آمدن تغییرات فیزیولوژیکی می شود که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کنند». اگر مشکل خواب دارید می توانید از اپلیکیشن Sleep Cycle استفاده کنید. این نرم افزار به شما کمک می کند بفهمید کی به عمیق ترین مراحل خواب خود وارد می شوید و می تواند شما را در هشدارترین مرحله ی چرخه ی خواب کامل، با صدایی گوشنواز بیدار کند. خواب بهتر، ذهن آماده تر، خلق و خوی بهتر و اعتماد به نفس بیشتری برایتان به ارمغان خواهد آورد.

## ۸- برای امور خیریه داوطلب شوید

فعالیت در گروه های داوطلبانه ی خیریه به ویژه در رویداد های ناگوار و فجایع، نه تنها می تواند به تسکین درد انسان های دیگر بیانجامد، بلکه عشق و از خود گذشتگی موجود در چنین فضایی می تواند روح خود شما را نیز التیام ببخشد. پس با این کار هم به دیگران کمک کنید و هم به خودتان.

## ۹- روابط اجتماعی خود را گسترش دهید



این کار می تواند برای درونگرا ها کار دشواری باشد. تعاملات اجتماعی و به اصطلاح دمخور شدن با دیگران لزوماً قرار نیست شخصی و حضوری باشد. پیوستن به یک جامعه ی آنلاین متشکل از افرادی که با آنها همفکری دارید می تواند احساس ارزش بیشتری به شما بدهد. هرم نیاز های آبراهام مازلو، احساس تعلق را در زمره ی نیاز های اولیه ی انسان ها قرار می دهد. مشارکت در این جوامع آنلاین و انتشار محتوای ارزشمند در شبکه ی مخاطبان لینکدین تان می تواند احساس تعلق خوبی به شما ببخشد. ایجاد جامعه ی کوچکی متشکل از دنبال کننده ها روی شبکه های اجتماعی مثل توئیتر نیز به همین ترتیب می تواند احساس خوبی در شما بر انگیزد.

## ۱۰- کنجکاو باشید

به دنبال کسانی باشید که نسبت به شما تجربه ی بیشتری دارند. یاد گرفتن از آنها احساس آرامش درونی خاصی در شما پدید می آورد که ناشی از این دانایی است. به یاد داشته باشید درس هایی که می توانید از آنها فرا بگیرید بی نهایت ارزشمند خواهند بود.

اغلب داستان هایی که از موفقیت یک شبه ی این گروه از افراد می شنوید پر از آزمون ها و بالا و پایین هایی است که شما نیز ممکن است در حال تجربه کردنشان باشید. همه ی آنها از این امتحان سربلند بیرون آمده اند، پس به احتمال زیاد می توانند به شما نیز کمک کنند از امتحانات خود سربلند بیرون بیایید.

منبع: وب سایت دیجیاتو

## این رفتارها را فقط با اعتماد به نفس ها دارند!

اعتماد به نفس در افراد مختلف به شکل های متفاوت، از تند مزاجی تا آرامش، بروز می کند. اعتماد به نفس درست، شخصیت واقعی فرد را نمایش می دهد، برعکس اعتماد به نفس کاذب بر سستی ها و نقاط ضعف سرپوش می گذارد.

آنچه مسلم است، افراد، با اعتماد به نفس درست و واقعی، بر شک ها و تردیدها مسلط هستند زیرا سرچشمه ای از الهام هستند و خود اتفاقات اطراف را رقم می زنند. شاید گفته هنری فورد بهترین تعبیر باشد: «چه فکر کنید که می توانید و چه فکر کنید که نمی توانید، حق با شما است.»



این تعبیر، که نیروی ذهنی تأثیری قدرتمند بر توانایی فرد در جهت موفقیت‌ها دارد، در مطالعات اخیر دانشگاه ملبورن به تأیید رسیده است، در این تحقیقات نشان داده شده که درآمد و سرعت پیشرفت افرادی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، بیشتر است. اما سوال این است، اشخاصی که از اعتماد به نفس درست برخوردار هستند چه کارهایی انجام می‌دهند که آنها را از دیگران جدا می‌کند. در این مقاله به ۱۲ عادت این گروه از افراد اشاره شده که می‌توان رفتارهای خود را با آنان مقایسه و همسان‌سازی کرد:

## ۱- سرچشمه شادی آنان از درون است

شادی عامل مهمی در اعتماد به نفس است، زیرا برای اطمینان از کار خود، ابتدا باید از آنچه هستید خوشحال باشید. فردی که اعتماد به نفس داشته باشد، منبع شادی و خوشنودی را در فضایل، هنرها و اعمال خود جست‌وجو می‌کند، اهمیتی ندارد دیگران درباره اعمالش، چه فکری و نظری دارند. او می‌داند که به خوبی یا به بدی آنچه که مردم فکر می‌کنند، نیست.

## ۲- آنان قضاوت نمی‌کنند

افرادی که اعتماد به نفس دارند درباره دیگران قضاوت نمی‌کنند؛ زیرا می‌دانند که هر شخص می‌تواند چیزی برای ارائه داشته باشد. همچنین آنان برای پیشرفت خود کسی را به زیر نمی‌کشند و پا روی او نمی‌گذارند. مقایسه کردن، ذهن‌ها را محدود می‌کند به همین دلیل اشخاص، با اعتماد به نفس بالا وقت خود را برای ارزیابی دیگران هدر نمی‌دهند و نگرانی بابت اینکه دیگران چه می‌کنند، ندارند.

## ۳- آنان به پیشنهادهایی که موافق نیستند به راحتی می‌گویند: «نه»

مطالعات دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که اغلب مشکلات مربوط به گفتن پاسخ «نه»، به اضطراب، افسردگی و استرس فرد برمی‌گردد. افرادی که اعتماد به نفس دارند، دادن پاسخ صریح را نشانه سلامتی و احترام به خود می‌دانند. هنگامی که باید بگویند «نه» از گفتن عباراتی مانند «فکر نمی‌کنم بتوانم» یا «مطمئن نیستم» پرهیز می‌کنند. آنان به خوبی می‌دانند قبول نکردن تعهد جدید، احترام به تعهدات موجود است و فرصتی را برای انجام این تعهدات فراهم می‌کنند.

#### ۴- آنان کمتر صحبت می‌کنند و بیشتر گوش می‌دهند

فردی که اعتماد به نفس بالایی داشته باشد، بیشتر از اینکه صحبت کند، گوش می‌دهد؛ زیرا اصراری برای اثبات خود ندارد و می‌داند از طریق شنیدن و توجه به دیگران می‌تواند به دانش خود بیفزاید و از این طریق رشد کند.

#### ۵- با اطمینان خاطر سخن می‌گویند

به ندرت افرادی که اعتماد به نفس واقعی دارند، از عباراتی مانند «مطمئن نیستم» و یا «فکر می‌کنم» استفاده می‌کنند. این افراد کلام خود را مثبت بیان کرده و می‌دانند مردم به فردی که نتواند با آرامش و اطمینان سخن بگوید، گوش نمی‌دهند.

#### ۶- آنان به دنبال پیروزی‌های کوچک هستند

افرادی که اعتماد به نفس دارند از چالش‌ها و رقابت‌ها استقبال می‌کنند حتی اگر در این مسیر پیروزی‌های کوچکی نصیب آنان شود. با کسب مجموعه‌ای از پیروزی‌های کوچک تا مدت‌ها اعتماد به نفس بالای شما حفظ می‌شود.

#### ۷- آنان ورزش می‌کنند

مطالعات در مرکز تحقیقاتی انتاریوی شرقی نشان می‌دهد، افرادی که به مدت ۱۰ هفته، و در هر هفته دو بار ورزش می‌کنند، از احساس بهتری در اجتماع، محیط‌های آموزشی و ورزشی برخوردار هستند.

## ۸- آنها در پی توجه دیگران نیستند

افرادی که همیشه در پی توجه دیگران هستند، در جامعه محبوب نیستند. افراد با اعتماد به نفس، می‌دانند ارائه شخصیت واقعی، نه تنها از سعی در اثبات خود به دیگران مهم‌تر است بلکه تاثیر پذیری بیشتری هم دارد. مردم خیلی سریع متوجه رفتارها می‌شوند و هنگامی که رفتارهای شما درست باشد، به شما علاقه مند و جذب می‌شوند و منشأ رفتار صحیح، اعتماد به نفس است. وقتی از اعتماد به نفس برخوردار باشید، مرکز توجه هستید و زمانی که هر فردی در کار خود نیاز به کمک داشته باشد، به سراغ شما می‌آید.

## ۹- آنها ترسی از کار اشتباه ندارند

فردی که اعتماد به نفس دارد، از اینکه ثابت شود کارش اشتباه بوده، هراسی ندارد. او دوست دارد ایده های خود را عملی کند تا درستی آنها را بیازماید، زیرا از اشتباهات خود درس می‌گیرد. وی از ظرفیت‌های خود به خوبی آگاه است و ترسی از اشتباه ندارد.

## ۱۰- آنها ریسک می‌کنند

افرادی که اعتماد به نفس دارند هیچ فرصتی را از دست نمی‌دهند. به فکر خطاها نیستند بلکه به خود می‌گویند: هیچ چیز نمی‌تواند مرا متوقف کند، حتما می‌توانم. به خاطر ترس، دست از کار نمی‌کشند زیرا می‌دانند اگر تلاش نکنند موفق هم نمی‌شوند و از شکست‌های خود درس می‌گیرند.

## ۱۱- دیگران را تجلیل می‌کنند

شخصیتی که متزلزل باشد نسبت به همه چیز تردید دارد به همین دلیل دیگران را زیر ذره بین قرار داده و آنان را به نقد می‌کشد تا از این طریق خود را به اثبات برساند. برون گرایی را جایگزین درون گرایی کرده و مشتاقانه منتظر عملکرد دیگران و منفعت حاصل از آن، هستند. نتیجه طبیعی این رفتار و دیدگاه، تمجید از اطرافیان است.

## ۱۲- برای درخواست کمک، نگرانی ندارند

یک فرد با اعتماد به نفس بالا، می‌داند درخواست کمک، وی را ضعیف یا کم هوش نشان نمی‌دهد. او از نقاط ضعف و قوت خود به خوبی آگاه است و به کمک دیگران نقاط ضعف خود را پوشش می‌دهد. همچنین می‌داند یادگیری از شخص آگاه‌تر و خبره‌تر، یکی از بهترین راه‌های پیشرفت است.

منبع: روزنامه دنیای اقتصاد

سایت منبع: [www.Bartarinha.ir](http://www.Bartarinha.ir)

گرد آوری: [www.panteashop.ir](http://www.panteashop.ir)