

اعتماد به نفس یکی از پرکاربردترین و مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی و توسعه فردی است که به شدت لازم است بیاموزید. واقعیت این است که مرز بین موفقیت و شکست خیلی باریک است.

ممکن است شما یک فرد شکست خورده باشید اما تنها تفاوتتان با یک فرد کاملاً موفق، این باشد که شما حلقه مفقوده‌ای به اسم اعتماد به نفس را ندارید و او دارد؛ بنابراین بیایید ببینیم اعتماد به نفس چه تعریفی دارد و چطور می‌توانیم مرحله به مرحله آن را به درستی بیاموزیم؟ در ابتدا یادتان باشد اگر اعتماد به نفس بالایی داشته باشید هم می‌توانید **فن بیان** قدرتمندی را داشته باشید و هم اینکه یکی از برندگان **مذاکره** باشید؛ پس به خوبی تکنیک‌های افزایش اعتماد به نفس را یاد بگیرید.

اعتماد به نفس چیست؟

مهم نیست شما در کاری خیلی حرفه‌ای هستید یا برای انجام دادن یک کار خیلی اشتیاق دارید. بدون اعتماد به نفس، به احتمال بسیار بالا، هرگز به موفقیت‌های بزرگ دست نخواهید یافت. اعتماد به نفس یعنی خودتان را باور داشته باشید. اعتماد به نفس مثل یک منجنیق است که شما را به سمت هدف‌هایتان پرتاب می‌کند. ممکن است پیاده به سمت هدف بروید و سال‌های سال به آن نرسید؛ اما با اعتماد به نفس مسیر بسیار کوتاه‌تر می‌شود.

اعتماد به نفس یک چیز ذاتی است یا یادگرفتنی؟

اگر فکر می‌کنید افراد موفق از همان زمان که به دنیا می‌آیند همین جورند و شما ذاتاً اعتماد به نفس ندارید سخت در اشتباهید!

اعتماد به نفس صد درصد اکتسابی است؛

اما نه مثل مهارت‌هایی مثل اسکیت سواری یا دوچرخه که یک بار برای همیشه یاد می‌گیرید.

اعتماد به نفس مهارتی است که در هر شرایط مختلفی، در نوسان است؛ مثلاً شما شاید برای سخنرانی در یک جمع ۷ نفره کاملاً سر حال باشید و بدون تیق صحبت کنید، اما اگر در یک جمع ۸۰ نفره قرار باشد حرف بزنید، ناگهان دست و پایتان را گم می‌کنید، عرق از سر و رویتان سرازیر و دستانتان مثل یخ سرد می‌شود! بنابراین ابتدا لازم است این ذهنیت که اعتماد به نفستان «همینه که هست» را عوض کنید و سپس به گام‌های بعدی که در ادامه می‌گوییم بروید.

اعتماد به نفس چه فایده‌هایی برایتان دارد؟

وقتی به خودتان احترام بگذارید و اعتماد به نفس خوبی داشته باشید، احساس امنیت و ارزش می‌کنید.

در نتیجه روابط مثبت و مستحکم با دیگران برقرار خواهید کرد.

علاوه بر این، افرادی که اعتماد به نفس خوبی دارند بهتر از دیگران می‌توانند با استرس‌ها و مسائل زندگی مبارزه کنند یا کنار بیایند.

این گروه کمتر احساس ناامیدی، غم، بی‌ارزش بودن و شرمندگی می‌کنند و به همین دلیل از نظر روحی در شرایط بهتری

به سر می برند. اختلالات خواب، افسردگی و اضطراب نیز در این افراد کمتر دیده می شود.

اعتماد به نفس تقریباً بر تمام جنبه های زندگی فرد تأثیر می گذارد، به همین دلیل است که روان شناسان به ما می گویند به جای تمرکز بر معایب و نقاط ضعف، خودتان را دوست داشته باشید و به خود احترام بگذارید. در یک کلام، افراد با اعتماد به نفس بالا، موفق ترند!

چیزهایی که ما اصلاً بهش فکر هم نمی کردیم!

شاید برای افزایش اعتماد به نفس خود، دست به دامان کلاس های انگیزشی و اساتید خبره شدید. راه خوبی انتخاب کرده اید؛ اما بیایید ابتدا یک سری عادات بد که خودمان هم از آن ها خبر نداریم را رفع کنیم. سپس در ادامه پله به پله بالا برویم تا اعتماد به نفسمان را به سقف برسانیم.

۱- قوز کردن!

این موضوع شاید استثناهایی هم داشته باشد، اما این را بدانید که قوز کردن نشانه کمبود اعتماد به نفس است. برای اینکه قوز نکنید، خود را در قالب یک عروسک خیمه شب بازی تصور کنید و فکر کنید عروسک گردان شما چند نخ به شانه هایتان آویزان کرده و دارد شما را به بالا می کشد. یا اینکه در یک تکه کاغذ بنویسید: «قوز نکن» و آن را به بالای لپ تاپتان بچسبانید.

۲- نگرانی از قضاوت مردم!

معمولاً افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، فکر می کنند مردم در موردشان چه فکرها که نمی کنند! این یک توهم است؛ مثلاً در مترو، زیرچشمی مواظب اند که یک وقت فرد مقابل در مورد لباسشان فکر بد نکند یا آرایش موهایش را مسخره نکند. سعی کنید راحت باشید! انگار که هیچ کس دوروبرتان نیست. اصلاً برایتان مهم نباشد که کسی در موردتان فکر می کند یا مشغول قضاوت در مورد ظاهر شماست.

۳- قضاوت کردن خودمان!

در واقع منظور این است که اندر با افکار منفی کلنجار نروید. مثبت نگر باشید. در مورد رفتارهای خوبتان فکر کنید؛ مثلاً اینکه شما به سهم خودتان کلی در مصرف آب صرفه جویی می کنید. رفتارهایتان شسته رفته و مبادی آداب است. فعل «نمی توانم» را از دایره لغاتتان بیرون بیندازید و دائماً به خودتان بگویید: «نهایت سعی خود را خواهم کرد»

همچنین به ظاهر و قیافه خود افتخار کنید و به خودتان بگویید «من همینم که هستم» ظاهر شما دست خودتان نبوده! پس راحت باشید!

۴- سخت گرفتن!

بسیاری از استرس‌های ما خیالی و پوچ است. وقتی بنشینید فکر کنید می‌بینید که اکثر آن‌ها هیچ ضرورتی ندارند. خودتان را مجبور کنید که به هر چیزی بخندید. حتی به اتفاقات منفی؛ مثلاً اگر پایتان به پله‌برقی گیر کرد و به زمین افتادید، به جای اینکه استرس بگیرید که مردم به شما می‌خندند، خودتان هم بلندبلند بخندید.

این گام‌ها را طی کنید تا اعتماد به نفستان به سقف برسد!

اگر شما فرد کم اعتماد به نفسی هستید، نمی‌توانید تصور کنید که اعتماد به نفس تا چه اندازه می‌تواند شما را قدرتمند و سرحال کند. این احساس نه تنها فرصت رسیدن به اهداف عالی بالقوه را به شما می‌دهد، بلکه برای سلامتی تان هم خوب است. چطور؟

1- خاص باشید!

برای اینکه یک هیولا را اهلی کنید، اول باید با او روبرو شوید! احساس خاص بودن کنید. این را به خود تلقین کنید تا رفته‌رفته ملکه ذهن‌تان شود. وقتی احساس خاص بودن کنید، احساس شکست برایتان بی‌معنا می‌شود. وقتی به جنگ یک هیولا بروید، ناخودآگاه ترستان می‌ریزد. این هیولا می‌تواند مصادیق زیادی داشته باشد. شروع یک کسب‌وکار جدید، میل به ماجراجویی و یا دور دنیا را گشتن! همه می‌توانند هیولا باشند، اما یک هیولای پوچ! به جنگ آن‌ها بروید. شما پیروز می‌شوید!

۲- آنچه به شما اعتماد به نفس می‌دهد را کشف کنید.

این موضوع شخصی است، بنابراین از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. ممکن است چیزی که به شما اعتماد به نفس می‌دهد، برای دیگری کار نکند. چطور می‌توانید بفهمید چه چیزی به شما اعتماد به نفس می‌دهد؟ برای این کار می‌توانید گشت‌وگذاری در گذشته خود کنید و ببینید چه چیزی بوده که از آن احساس قدرت می‌کرده‌اید؟ مثلاً اگر شما یک بانو هستید، ببینید تا به حال موهایتان را چه رنگی کرده‌اید که بازخوردهای خوبی به شما داده است. همان رنگ را مجدداً به کار ببرید!

۳- خودِ خودتان باشید!

یکی از عوامل نداشتن اعتماد به نفس، این است که افراد سعی می‌کنند در نقش دیگران فرو بروند. توصیه ما این است: خودتان باشید!

وقتی سعی می‌کنید فردی باشید که نیستید، وجود شما به این کار مقاومت نشان می‌دهد. شما هیچ کس نیستید. شما خود خودتان هستید. هر چه بیشتر سعی کنید که خودتان باشید، قوی‌تر خواهید شد. با آغوش باز خود را در آغوش بگیرید! بهتر است به این فکر کنید که چه چیزهایی شما را منحصر به فردتر می‌کند. آن‌ها را یادداشت کنید و کم کم به عادت تبدیل کنید.

۴ - به یاد داشته باشید، شما ۱۰۰ درصد باهوش هستید

یکی از آزمون‌های جالبی که در مدارس کشورهای اروپایی انجام می‌شود این است: معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تا یک نمودار دایره‌ای رسم کنند و آن را به چندین بخش تبدیل کنند. بخش‌هایی مثل بدن، ریاضیات، هنر، موسیقی، هنر و غیره.

بچه‌ها مأموریت دارند که در هر کدام از این بخش‌ها، از یک تا ۱۰۰ درصد نمره‌ای به خود بدهند؛ مثلاً به هنر خود ۳۰ درصد و به ریاضی خود ۷۰ درصد. با تجزیه و تحلیل‌هایی که روی این آزمون می‌شود، مشخص می‌شود که هر دانش‌آموز خود را در کدام بخش قوی‌تر می‌بیند و می‌تواند در آن حوزه پیشرفت کند. به یاد داشته باشید.

اینکه شما مثل یک هنرمند بزرگ نمی‌توانید نقاشی بکشید دلیل بر این نیست که او از شما باهوش‌تر است. ممکن است در بسیاری از حوزه‌های دیگر، شما از او بهتر باشید. کافی است آن حوزه را خودتان کشف کنید.

زمان زیادی را صرف شناخت استعدادها، مهارت‌ها و موفقیت‌های خود کنید و این زمان را تلف‌شده در نظر نگیرید. برای یک هفته این را امتحان کنید: در پایان هر روز، حداقل ۳ چیز بنویسید که خوب انجام دادید، خوب احساس کردید، یا به خودتان افتخار کردید. نقاط قوت خود را بشناسید، استعدادهای خود را بشناسید و بدانید که ۱۰۰ درصد باهوش هستید.

۵ - از مقایسه خودتان با دیگران دست‌بردارید!

هیچ چیزی به اندازه مقایسه خودتان با دیگران، اعتماد به نفستان را نابود نمی‌کند... به خصوص حالا که با رسانه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام، فرصتی عالی پیش آمده برای مقایسه خودتان با دیگران!

تصور کنید شما در حال آماده شدن برای ارائه یک سخنرانی بزرگ هستید. شما شروع می‌کنید به دیدن بهترین سخنرانان جهان؛ اما از اینکه نمی‌توانید مثل آن‌ها باشید، خودخوری می‌کنید. این اشتباه است. شما به اندازه خودتان خوب هستید. به جای مقایسه، هر روز خود را ارزیابی کنید و یک نکته کوچک به نوع ارائه‌تان اضافه کنید. می‌دانید اثر مرکب چیست؟

شما اگر هر روز یک نکته خوب و تازه یاد بگیرید، بعد از یک سال یا دو سال می بینید که به شدت پیشرفت کرده اید. شاید ناگهان به خودتان آمدید و دیدید از بهترین سخنران جهان هم قشنگتر سخنرانی می‌کنید!

۶- درک کنید که شما به اندازه کافی بزرگ هستید

این ممکن است کمی کهنه و پیش پا افتاده باشد، اما امتحان کنید. این تأیید مثبت در سطحی عمیق‌ترین‌انداز خواهد شد و اثر قدرتمندی بر روی ناخودآگاه شما دارد.

تا ۲۱ روز این شعار را تکرار کنید:

«من به اندازه کافی قوی هستم». فقط نگویید، آن را حس کنید. عمیقاً آن را حس کنید. کلمه قوی را می‌توانید با واژه‌های دیگر جایگزین کنید؛ مثلاً: «من زیبا هستم». «من شجاع هستم». «من عالی سخن می‌گویم»

۷- مهارت‌های جدید بیاموزید

از آنجا که اعتماد به نفس اغلب به توانایی‌ها ارتباط دارد، یکی از بهترین روش‌ها برای ایجاد اعتماد به نفس، کسب مهارت‌ها و یا تجربه جدید است. رشد مهارت‌ها به‌نوبه خود باعث افزایش اعتماد به نفس شما خواهد شد. برای این کار از خودتان بپرسید: چه چیزی را باید به‌خوبی بیاموزم؟ چگونه می‌توانم تخصصم را در این حوزه خاص به حد اعلی برسانم؟

۸- وضعیت خود را تغییر دهید

تغییر وضعیت فیزیکی و ذهنی شما یکی از سریع‌ترین راه‌های دستیابی به احساس اعتماد به نفس است؛ اما چطور؟ به یک زمان خاص فکر کنید، همراه با احساس اعتماد به نفس بسیار خوب. غرق در این احساس عمیق شوید و لحظه به لحظه هر یک از جزئیات را زنده کنید. کسی که را که خیلی دوستش دارید و اعتماد به نفسش را ستایش می‌کنید، ببینید چه حرکاتی دارد و چگونه رفتار می‌کند. از او الگو بگیرید.

۹- فقط انجامش بده!

این شعار برایتان آشنا نیست؟ بله! شعار کمپانی نایک! اما این را باید در زنگی‌تان به کار ببرید. از آب می‌ترسید؟ به دل آب بزنید. از سخنرانی می‌ترسید؟ سخنرانی کنید. اجازه ندهید ترس‌ها شما را کنترل کند.

این شما باید که ترس‌ها را کنترل کنید. همیشه بهترین راه مقابله با ترس‌ها این است: به دل ترس‌ها بروید! به یک قدم فکر کنید که در حال حاضر می‌توانید در مسیر درست بردارید. سپس آن را انجام دهید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. یک چیز باور نکردنی در مورد مغز انسان این است که زمانی که درک کند چیزی کار می‌کند، این حرکت را ادامه خواهد داد.

چند تمرین بسیار ساده برای افزایش اعتماد به نفس

- ۱- در مقابل آینه بایستید و از خود تعریف کنید. سعی کنید هنگام نگاه کردن در آینه به موارد مثبت چهره خود نگاه کنید.
- ۲- در حال زندگی کنید. تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه نمایید، در غیر این صورت لحظه‌ها را از دست خواهید داد.
- ۳- محکم دست بدهید نه شل و وارفته!
- ۴- از موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید، یک لیست تهیه کنید هر دفعه به آن نگاهی بیندازید و به فکر افزایش آن باشید.
- ۵- به خودتان تبریک بگویید حتی می‌توانید به خودتان شب بخیر بگویید و بگویید «عاشقتم»! این دیوانگی‌های کوچولو، قطعاً حالتان را بهتر می‌کند.
- 6- همیشه با خود مبلغی پول داشته باشید وجود مقداری پول در جیب و کیف شما، اعتماد به نفستان را زیاد می‌کند، حتماً دیده‌اید وقتی پول ندارید، اعتماد به نفس هم ندارید!
- 7- مهارت نه گفتن، خیلی مهم است بسیاری از افراد، قدرت نه گفتن را ندارند و این موارد برای آنان تا به حال هزینه‌های زیادی داشته است. اگر پیشنهاد یا درخواستی به شما می‌شود که نمی‌خواهید آن را بپذیرید، با قاطعیت بگویید نه.
- 8- فکر کنید که اعتماد به نفستان بی نظیر است! هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتماد به نفس ندارید. اگر خودتان را دوست نداشته باشید، انتظار دارید دیگران شما را دوست داشته باشند؟
- 9- تندتر راه بروید کسی که اعتماد به نفس دارد گام‌های محکمی برمی‌دارد و هدفمند راه می‌رود. احساس قدرت و پرا انرژی بودن را یادتان نرود.
- 10- سرخود را بالا نگه دارید این کار باعث بهبود خون‌رسانی به مغز و همچنین بهبود تنفس می‌شود.
- 11- به سوی ترس، هجوم ببرید! مطمئن باشید چیزی که از آن ترس دارید به آن بدی که شما فکر می‌کنید نیست.

12-حرف بزنید!

اغلب اوقات در مورد یک اتفاق با یک شخص دچار توهمات می‌شویم که درست نیست، بنابراین سعی کنید اجازه ندهید این شک و توهمات روی رفتارهایتان تأثیر بگذارد.

13-مغلوب نشوید

آماده شکست باشید، اما هرگز مقاومتان را از دست ندهید. شما با یکبار شکست، نباید از بین بروید. باید دوباره دست روی زانوها بگذارید و برخیزید!

14-بهبانه نیاورید!

شایع‌ترین بهانه ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود، این است که من همینم که هستم! این‌ها دشمن اعتماد به نفس‌اند!

15-مهارت های ارتباطی خود را گسترش دهید

در حقیقت خود باوری و اعتماد به نفس ریشه در ارتباط با دیگران دارد. برقراری ارتباط اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا واقعیت‌هایی را در مورد خود بدانند. این آموزش‌ها کمک کنید تا بفهمید ممکن است در برخی حوزه‌ها، کمتر از دیگران توانایی داشته باشید، اما در بسیاری از حوزه‌ها از دیگران برترید.

16-در اجتماع باشید

به فعالیت‌هایی ملحق شوید که عام‌المنفعه هستند و باعث ارتباط بیشتر شما با دیگران می‌شود؛ مثلاً باشگاه‌های ورزشی، انجمن‌های علمی و یا انجمن‌های اجتماعی. چه اشکالی دارد شما عضو کمپینی باشید که هرماه یک بار برای جمع‌آوری زباله به جنگل یا کوه بروید؟ حالتان خوب می‌شود. امتحانش کنید.

17-از طرد شدن نترسید

یکی از عوامل اصلی در اعتماد به نفس پایین، ترس از عدم پذیرش است. چیزی را که فکر می‌کنید درست است انجام دهید. دقت کنید؛ این انتظار اشتباهی است که بخواهیم همیشه مورد پذیرش و تأیید دیگران باشیم.

18-توقعات خود را کاهش دهید

همیشه عالی بودن غیرممکن است افرادی که می‌خواهند همیشه عالی باشند هیچ کاری را انجام نمی‌دهند؛ بنابراین با توجه به توانایی‌هایتان و مطابق با یک روند منطقی به سمت موفقیت حرکت کنید.