

رعایت نکردن این نکات کاهش اعتماد به نفس را به همراه دارد

۶ راه ساده برای افزایش اعتماد به نفس



مشکلات در زندگی هر شخصی وجود دارد اما اینکه چطور بتوانید با آنها کنار بیایید مهم است. بعضی اشخاص با تفکر مثبت و دور کردن افراد منفی و استفاده از توانایی‌های خودشان سعی می‌کنند مشکلات را حل کنند. اما افراد ناموفق سعی می‌کنند از مشکلات فرار کنند.

به طور کل اعتماد به نفس یعنی مثبت فکر کردن به تمام مشکلات و استفاده از توانایی‌های خود برای غلبه بر مشکلات. هر چه اعتماد به نفس شما بالاتر باشد بیشتر می‌توانید بر مشکلات خود غلبه کنید.

در طول زندگی افراد موفق زیادی را دیده‌اید. افرادی که بزرگترین کارآفرینان و موفق‌ترین افراد دنیا بوده‌اند. حتی این اشخاص هم که در تمام طول زندگیشان مثبت فکر کرده‌اند در برخی موارد دچار کمبود اعتماد به نفس شده‌اند اما خبر خوب این است که با کمی تمرین می‌توانید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

تیم "کافه نیاز" در این مقاله ۶ نکته برای افزایش اعتماد به نفس به شما ارائه خواهد داد. نکاتی که با رعایت آن‌ها می‌توانید پیشرفت قابل توجهی در زندگی خود داشته باشید. پیشرفتی که باعث می‌شود به راحتی بتوانید مشکلات خود را مدیریت کنید.

با ما همراه باشید

۱. مثبت اندیش باشید



اولین مرحله در افزایش اعتماد به نفس، مثبت اندیشی است. هر چه مثبت تر فکر کنید کمتر به مشکلات زندگی فکر خواهید کرد.

مثبت اندیشی باعث دریافت انرژی مثبت می شود. برای اینکه مثبت اندیش شوید سعی کنید با افراد مثبت رفت و آمد کنید یا جملات تأکیدی مثبت را هر روز به خودتان بگویید. به طور مثال

من سراسر انرژی مثبت هستم.

افراد مثبت اطراف من را احاطه کرده است.

هم اکنون زندگی من در سراسر آرامش و راحتی است

و ...

برای مثبت اندیشی چه راه حل دیگری وجود دارد؟

یکی دیگر از مواردی که می‌تواند شما را مثبت اندیش کند، هدف گذاری است. داشتن هدف و مرور آن در طول روز می‌تواند اعتماد به نفس شما را بالا ببرد.

سعی کنید برای زندگتان هدف انتخاب کنید. همین هدف می‌تواند آرامش خاصی را به زندگی شما وارد کند.

۲. شیک پوش باشید



کمی به مدیرها توجه کنید. شما هیچ مدیری را پیدا نخواهید کرد که لباس‌های کهنه بپوشد. تمام مدیران شیک پوش هستند. پوشیدن لباس‌های شیک حس خوبی را به شما منتقل خواهد کرد. همین حس خوب اعتماد به نفس است.

شیک پوش بودن در زندگی بیرونی ما هم تأثیر گذار است و باعث می‌شود شخصیت شما نسبت به قبل فرق کند. اگر می‌خواهید فردی موفق باشید سعی کنید بهترین لباس‌ها را بپوشید. زمانی که بهترین لباس‌های خودتان را می‌پوشید به خودی خود و به صورت ناخودآگاه، با وقار راه می‌روید. همین با وقار راه رفتن باعث می‌شود اعتماد به نفس شما بیشتر از همیشه شود.

ظاهر انسان‌ها به راحتی می‌تواند اعتماد به نفس را به اعضاء بدن منتقل کند و چه بهتر که یک شخص شیک پوش باشیم.

۳. استفاده از زبان بدن



زبان بدن نشان دهنده‌ی تمام رفتارهای شخصیتی یک فرد است. این رفتارها می‌تواند دروغ، راست گویی، ترس، استرس، بی‌حوصلگی و هر چیز دیگری را نشان دهد.

هر چه شما روی زبان بدنتان کار کنید به شخصی مبدل خواهید شد که از اعتماد به نفس کافی برخوردار است. زمانی که به چهره‌ی شخصی نگاه می‌کنید می‌توانید بفهمید که چقدر به خودش اطمینان خاطر دارد. مدیریت زبان بدن یعنی مدیریت افراد اطرافتان.

حالا فرض کنید شخصی هم شیک پوش است و هم از زبان بدنش به درستی استفاده می‌کند. این شخص به راحتی می‌تواند اعتماد به نفس خود را افزایش دهد.

سعی کنید در هنگام صحبت کردن از دید مستقیم چشمی استفاده کنید. اشخاصی که به صورت مستقیم و بدون ترس به چشم‌های دیگران نگاه می‌کنند، از اعتماد به نفس کافی برخوردار هستند.

۴. با قدرت حرف بزنید



شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که به همایش انگیزشی دعوت می‌شوید. سخنران آنقدر خوب و با قدرت صحبت می‌کند و آنقدر انرژی مثبت به شما منتقل می‌کند که متقاعد می‌شوید تمام کارهایی که در طول سخنرانی گفته است را فوراً انجام دهید.

یکی از شگردهای سخنرانان این است که از **تکنیک‌های قدرت بیان** برای تأثیرگذاری روی مخاطبین خود استفاده می‌کنند. همین کار آنها باعث می‌شود که اعتماد به نفس در آنها روز به روز افزایش پیدا کند.

روزی همین سخنرانان نمی‌توانستند در مقابل یک نفر صحبت کنند. اما آنقدر تمرین کردند تا توانستند به یک سخنران حرفه‌ای مبدل شوند.

چگونه مثل یک سخنران صحبت کنیم؟

برای اینکه کار احتیاجی نیست که کار زیادی انجام دهید. به یک فرد سخنران توجه کنید. آن‌ها به مانند یک گوینده خبر تمام متن سخنرانی خود را شمرده شمرده بیان می‌کنند. همین امر باعث می‌شود تا درکش برای مخاطبین بهتر و تأثیرگذاری آن زیاد باشد.

سعی کنید یک متن را انتخاب کنید و آن را چند بار به صورت شمرده شمرده و کاملاً رسا و بدون اینکه لرزش صدا داشته باشید، بیان کنید. حالا همین متن را برای یک نفر اجرا کنید. اگر روی شخص تأثیرگذار بود به راحتی می‌توانید برای چند نفر دیگر هم اجرا کنید. همین کار کوچک می‌تواند اعتماد به نفس شما را زیاد کند.

۵. ترسی از شکست نداشته باشید



اعتماد به نفس در اشخاصی که ترس از شکست دارند وجود ندارد. شخصی که می‌ترسد پول خود را خرج کند، شخصی که به خاطر ترس از شکست از راه اندازی کسب و کارش سر باز می‌زند، شخصی که موفق نشدن خود را به گردن دیگران می‌اندازند همه و همه از کمبود اعتماد به نفس است. همهی این افراد به نوعی از شکست خوردن می‌ترسند.

راه حل این موضوع چیست؟

برای غلبه بر ترس از شکست باید سعی کنید با ترس‌هایتان روبرو شوید. افزایش اعتماد به نفس در پشت دیوار شکست وجود دارد. اگر بترسید هیچگاه حرکت نخواهید کرد. اگر بترسید هرگز جرأت ریسک کردن را نخواهید داشت.

بترس اما حرکت کن. بترس اما جرأت ریسک کردن را داشته باش. اگر می‌خواهید موفق شوید باید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. با ترس‌هایتان روبرو شوید.

۶. برای هر کاری برنامه ریزی کنید



برنامه ریزی کردن به خودی خود باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود. این که شما بدانید در چه تاریخی باید چه مشکلی را حل کنید و یا اینکه در چه تاریخی به کدام هدف خود برسید همه بستگی به برنامه ریزی شما دارد.

اگر قرار است به هدف خود در ۵ سال آینده برسید سعی کنید چنان برنامه ریزی کنید که انگار تمام موفقیت شغلی و زندگی شما بستگی به همین هدف دارد.

هر چه برنامه ریزی قوی‌تری داشته باشید آمادگی در برابر تمام مشکلات را خواهید یافت و درصد شکست در کسب و کار خود را به صفر خواهید رساند.

سخن آخر

در زندگی برد با کسی است که اعتماد به نفس بالایی داشته باشد. هر چه این اعتماد به نفس بالاتر باشد کارهای بزرگتری را انجام خواهید داد.

برای افزایش اعتماد به نفس باید کم کم شروع کنید و تمرین کنید. افزایش اعتماد به نفس با تکرار زیاد و تمرین حاصل خواهد شد.



ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

