

چگونه با ترک این عادت های اشتباه اعتماد به نفس خود را بالا ببریم؟



تأثیر اعتماد به نفس در زندگی بر هیچ شخصی پوشیده نیست و همه می دانیم که اعتماد به نفس چه تأثیر شگرف و بزرگی در زندگی ما انسان ها برای رسیدن به موفقیت و هدف دارد. بیشتر ما انسان ها از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستیم اما در عمل مشخص می شود این اعتماد به نفس بیشتر کاذب است.

اشخاصی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند هرگز برای رسیدن به هدفشان عجله نمی کنند. آنها به اهدافشان ایمان و باور دارند، آنها برای رسیدن به اهدافشان می جنگند و همین جنگیدن باعث می شود تا اعتماد به نفسشان روز به روز بالا و بالاتر برود.

انسان های هدفمندی که اعتماد به نفس بالایی دارند به خاطر مهارت ها، توانایی ها و استعدادی که در خود دارند این اعتماد به نفس را پیدا کرده اند. به طور مثال شخصی که برنامه نویس سایت است می داند هیچ کاری که نتواند انجام دهد از عهده ی طراحی سایت بر می آید و می تواند در عرض یک ماه که شبانه روز روی یک سایت کار کند بالاخره ۲ الی ۳ میلیون درآمد خواهد داشت.

اما اشخاصی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند چون مهارت و توانایی هیچ کاری را در خود نمی بینند این حس را به خود القا کرده اند که از عهده ی هیچ کاری بر نمی آیند و متأسفانه تا این حس درونی درمان نشود هیچ موفقیتی بدست نخواهد آمد.

به نظر شما اعتماد به نفس محصول چیست؟

اعتماد به نفس محصول باور و ایمان است. اگر به توانایی ها، مهارت ها و استعدادهای خودتان ایمان و باور نداشته باشید هرگز اعتماد به نفستان بالا نخواهد رفت. اگر ترس از شکست داشته باشید، اگر فردی باشید که زیاد شکست خورده باشد، اگر مدام با حس درونیتان مقابله با مثل می کنید که چرا هرگز موفق نشده اید، اگر مدام به خودتان می گوید که تو بدبخت ترین، بی عرضه ترین و بد شانس ترین آدم روی زمینی، مطمئن باشید که هرگز اعتماد به نفستان بالا نخواهد رفت چون این همان دست پختی است که خودتان برای خودتان پخته اید و این ریشه در [ضمیر درونی](#) و [ضمیر ناخودآگاه](#) تان دارد.

اشخاصی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند فرصت های زیاد و فوق العاده ای که از کنارشان رد می شود را هرگز نمی بینند چون ایمان و باور ندارند که این فرصت ها می تواند آنها را به هدفشان برساند. در مسیر رسیدن به حد کمال و رسیدن به بهترین نتیجه ای که می توانید از اعتماد به نفس بگیرید، فقط خودتان هستید که می توانید به خودتان کمک کنید و رسیدن به هدفتان را پیش بیندازید.

سعی کنید از خودتان پرسید برای بالا بردن اعتماد به نفس از کجا شروع کنم؟

سوال خوبی از خودتان پرسیده اید و تنها جوابی که وجود دارد این است: **برای شروع باید عادت های بد خودتان را کنار بگذارید.**

داشتن عادت های بد باعث می شود تا اعتماد به نفستان روز به روز پایین بیاید. داشتن عادت های بد باعث از بین رفتن ایمان و باور برای رسیدن به هدف می شود. داشتن عادت های بد شما را رو به نابودی خواهد کشاند. داشتن عادت های بد شروع بدترین اتفاق های ممکن خواهد بود.

تیم "**کافه نیاز**" در این مقاله قصد دارد چند ۵ راه برای از بین بردن و حذف کردن عادت های بد به شما نشان دهد. حذف این **عادت های بد** می تواند **شروع افزایش اعتماد به نفس** در شما باشد.

با ما همراه باشید

راه اول: حذف عادت بد صحبت کردن با ضمیر ناخودآگاه

اولین قدم در افزایش اعتماد به نفس دوستی با ضمیر درونی خودتان است. جای که تمام موفقیت ها و شکست ها رخ می دهد



ضمیر ناخودآگاه تنها جایی است که در عین ساده لوحی اش، بسیار پر قدرت است. هر چه را در اینجا تصور کنید و به آن پر و بال بدهید و مدام به آن فکر کنید به واقعیت خواهد پیوست. هر چه به خورد ضمیر ناخودآگاه تان بدهید همان می شود. اگر فکر کنید و همیشه به خودتان بگویید که بدبخت، بیچاره، بد شانس و فقیر هستید، درست فکر کرده اید. اگر هم فکر کنید که خوش شانس، سالم، موفق و ثروتمند هستید باز هم درست فکر کرده اید.

به هر حال دنیا و کائنات همه در تسخیر افکار و صحبت های درونی شما هستند. اگر به صورت بد با خودتان صحبت کنید به مرور زمان چنان اعتماد به نفستان پایین می آید که توانایی انجام کوچکترین کارها را هم نخواهید داشت.

باید باور داشته باشید که تنها دشمن شما، فقط خودتان هستید. این شما هستید که می توانید با ضمیر درونی تان به صورت کاملاً مثبت صحبت کنید و به سمت موفقیت پیش بروید و یا مدام با به کار بردن افعال منفی خودتان را در مسیر شکست هدایت کنید.

به هر حال تصمیم با خودتان است که کدام یک را انتخاب کنید: افکار مثبت و افزایش اعتماد به نفس یا افکار منفی و کاهش اعتماد به نفس.

راه دوم: دست از مقایسه کردن بردارید



یکی از وحشتناک ترین کارهایی که می توانید انجام دهید این است که خودتان را با دیگران مقایسه کنید. این مورد روی کاهش اعتماد به نفستان خیلی تأثیر گذار است. شما چون از توانایی ها، مهارت ها و استعدادهای خودتان خبر ندارید تصور می کنید که دیگران از شما باهوش تر یا نسبت به شما موفق تر هستند.

در صورتی که این طور نیست. اشخاصی که در یک کار موفق تر هستند به خاطر نوع توانایی ها و مهارت های آنهاست که ممکن است شما در کار دیگری موفق تر باشید اما همان شخص در حیطه ی کاری شما به هیچ وجه موفق نباشد.

مقایسه کردن های بی مورد و توجه نکردن به مهارت ها و توانایی های خودتان اعتماد به نفستان را پایین می آورد و هرگز نمی توانید به سمت موفقیت قدم بردارید.

راه سوم: افراد منفی را از اطرافتان دور کنید

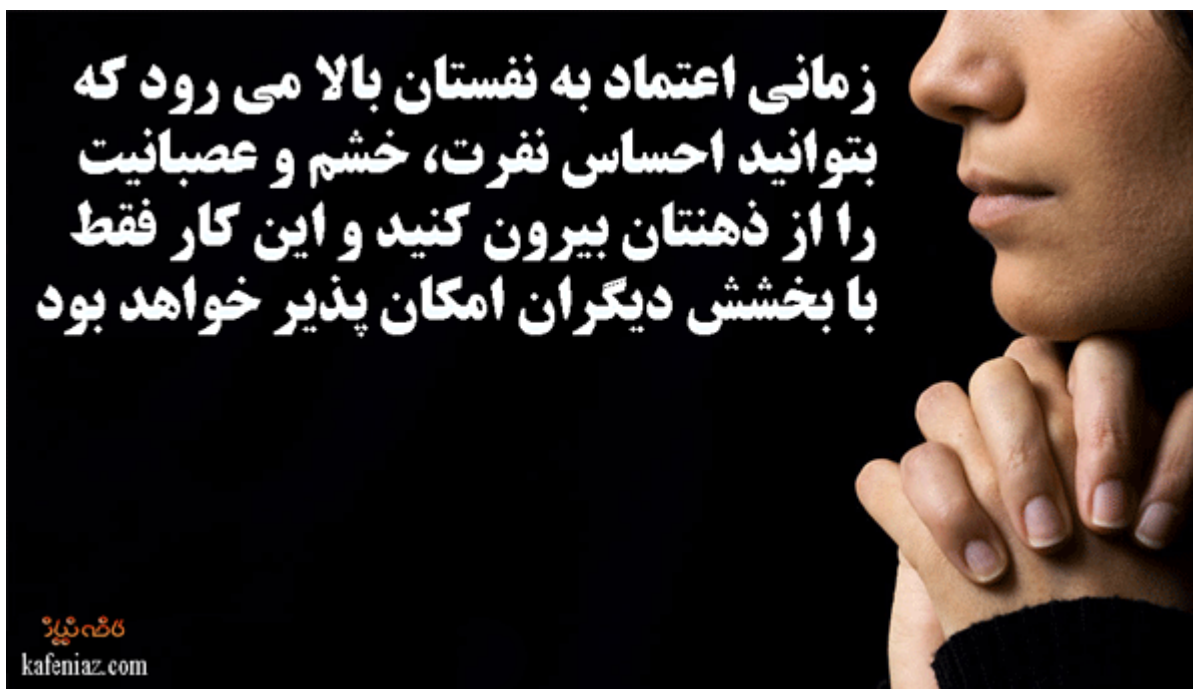


اطراف همه ی ما را انسان های موفق و مثبت نگر و یا انسان های منفی نگر پر کرده اند و انتخاب و اختیار با خود شخص است که کدام گروه را انتخاب کند. اگر انسان های موفق و مثبت نگر را انتخاب کنید به طبع اعمال و رفتار آنها روی شما تأثیر می گذارد و اعتماد به نفسی پیدا خواهید کرد که به مانند اشخاص موفق می توانید همه کاری انجام دهید.

اما اگر اطرافتان را افراد منفی و منفی نگر احاطه کرده باشند مطمئن باشید که راحت ترین کارها را هم نمی توانید انجام دهید به خاطر اینکه تمام اعمال و رفتارشان مانند این اشخاص خواهد بود، موفق نشدن تان را به دوش دیگران می اندازید و همیشه به دنبال مقصر هستید.

حذف افراد منفی نگر یکی از مهمترین کارهایی است که باید انجام دهید تا اعتماد به نفستان بالا برود چون این اشخاص دشمن قسم خورده ی شما هستند.

راه چهارم: اگر از دست دیگران ناراحت هستید سعی کنید آنها را ببخشید



این مورد احتمالاً برای خیلی از افراد اتفاق افتاده است که هر زمان نام شخصی را می شنوند و یا خودش را می بینند یک احساس خشم و نفرت نسبت به وی پیدا می کنند و تمام زندگی برایشان به مانند یک زهر می شود. این عادت های زشت و نکوهیده را می توانید با عادت بخشش جایگزین کنید.

سعی کنید با بخشش حس درونی خودتان را خالی کنید و اجازه ندهید این حس درونی به جایی برای غم، اندوه، خشم و نفرت تبدیل شود. فقط با بخشش است که می توانید اعتماد به نفس از دست رفته تان را دوباره به دست بیاورید.

اشخاصی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند اغلب اشخاصی هستند که ریسک پذیرند



تصور نکنید اگر دست روی دست بگذارید همه ی شرایط مهیا می شود تا شما به هدفتان برسید. این غیر ممکن است. اگر تصورتان است همه چیز باید کامل و بی عیب و نقص باشد تا شرایط رسیدن به موفقیت برایتان فراهم می شود این تصویری کاملاً خام و بیهوده و اشتباه است و در اصل این تصور افراد ضعیف النفس و با اعتماد به نفس پایین است.

اما در آن سو افراد با اعتماد به نفس بالا سعی می کنند در زندگیشان ریسک کنند. آنها سعی می کنند خالق شرایط باشند نه زاییده ی شرایط. آنها تلاش می کنند تا شرایط را خودشان به وجود بیاورند. به خاطر همین است که به مرور زمان به موفقیت های کوچک و بزرگ زیادی می رسند و این روی روحیه و اعتماد به نفسشان تأثیر زیادی دارد.

سخن آخر

بالا بردن اعتماد به نفس تنها دست خودتان است. این شما هستید که می توانید اعتماد به نفستان را بالا ببرید و کسی به جز خودتان در این مسیر نمی تواند به شما کمک کند.

مسیر موفقیت مسیری سخت و دشوار است. اگر تصور کرده اید که به همین راحتی می توانید به موفقیت های پی در پی برسید سخت در اشتباهید. اما بزرگترین نعمت شما، در اختیار داشتن اعتماد به نفس بالا است که به وسیله ی آن می توانید هر کاری انجام دهید و این مقاله بهترین کمک به شما برای افزایش اعتماد به نفس است.