

## ۷ روش برای بالا بردن اعتماد به نفس

### آئین محبتی

اعتماد به نفس بسیار مهم است. نمونه‌اش در همین اپلیکیشن اینستاگرام؛ اگر قیافه طرف را ببینید مستقیم یاد فیلم جن‌گیر می‌افتید و باید کفاره دهید! اما با چنان ژستی عکس گذاشته انگار ملکه زیبایی ۲۰۱۷ است و ملانیا ترامپ کلفت خانه زادش! همین افراد حداقل دویست سیصد هزار نفر تعقیب کننده (follower) دارند که اگر همان‌ها به وی رای دهند دست کم نماینده شورای شهر علی آباد کتول خواهند شد! چرا راه دوری برویم؟ همین سلطان محمود غزنوی! به خطار شباهتش به یک موجود خاص چند نوبت می‌خواستند ایشان را به عنوان حلقه مفقوده داروین معرفی کنند و نوبل زیست‌شناسی بگیرند اما همین شخص زمام امور ایران را در دست گرفت و سلسله غزنویان را تاسیس کرد! اینها را خدمتتان عرض کردیم تا به اهمیت اعتماد به نفس پی ببرید. اکنون که حساسیت بحث برای شما جا افتاده است می‌پردازیم به راهکارهای طلایی بالا بردن اعتماد به نفس:

### ۱- ارزیابی منصفانه‌ای از خودتان داشته باشید؛

یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: «بین غرور و اعتماد به نفس تفاوت وجود دارد؛ غرور زمانی است که شما در مورد خودتان دست به بزرگنمایی بزنید. در حالیکه اعتماد به نفس، به معنای باور داشتن به توانایی خود در انجام کارهاست». لذا برای اینکه بتوانید اعتماد به نفستان را بالا ببرید، باید ارزیابی دقیق و صادقانه‌ای از خود و توانایی‌هایتان داشته باشید. ارزیابی از خود نیز به این ترتیب انجام می‌شود که همه جای خود را می‌گردید تا دلار و یورو پیدا کنید! به این کار «ارزیابی» می‌گویند! شایان ذکر است برای اجتناب از توهم و غرور کاذب از مصرف مواد روانگردان به شدت اجتناب کنید! خدا رفتگان شما را نیز بیامرزد، مرحوم مغفور آدولف هیتلر تحت تاثیر افیون و بنگ همین مشکل غرور کاذب را پیدا کرد و در نتیجه خودش و مردم فهیم و همیشه در صحنه آلمان را شوهر داد!

### ۲- «نه» بگویید!

تحقیقات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان داده است که هر چقدر «نه» گفتن برایتان دشوارتر باشد، احتمال اینکه به اضطراب، فرسودگی شغلی و حتی افسردگی دچار شوید، بیشتر می‌شود و همه این عوامل باعث کاهش اعتماد به نفس در شما خواهد شد. قابل توجه بانوان محترم: اگر کسی آمد و پرسید "آیا بنده و کیلم"؟ به جای این که هل شوید و بگویید «بله» یا بروید گل بچینید قاطعانه و محکم بگویید «نه» و یک عمر خودتان را راحت

کنید. به یاد داشته باشید که این «نه» باید محکم و قاطعانه باشد. در ست مثل کارتون فوتبالیست‌ها که وقتی تیم سوباسا در موقعیت گل خوردن قرار می‌گرفت او فریاد می‌زد: «نه!»

### ۳- با ریس خود ارتباط خوبی برقرار کنید؛

یک ارتباط پرتنش با کارفرما می‌تواند اعتماد به نفس افراد باهوش را نیز تخریب کند. همواره سعی کنید تا نقاطی که باعث سوءتفاهم شده و ارتباط شما را با ریاستان خراب کرده بیابید و در جهت رفع آن تلاش کنید. تلاش کنید ارتباط هر چه بیشتر گرم شود و چه بهتر که داغ باشد! تا جایی که بتوانید با ریاستان شوخی دستی کنید! اصلاً باید دوستی و صمیمیت بین شما و ایشان موج بزند. اگر فهم مطلب برایتان دشوار است می‌توانید رابطه خوب و صمیمانه «مونیکا لوینسکی» و «بیل کلینتون» را به عنوان الگو انتخاب کنید!

### ۴- به دنبال پیروزی‌های کوچک باشید؛

افرادی که اعتماد به نفس دارند همواره خود را به چالش می‌کشند و در برابر دیگران روحیه‌ای رقابتی دارند؛ هرچند تلاش‌شان به موفقیت‌های کوچک ختم شود. به خاطر داشته باشید وقتی موفقیت‌های کوچکی را پشت سر هم طی کرده باشید، این افزایش اعتماد به نفس برای مدتی طولانی با شما خواهد بود. برای این کار می‌توانید دشمن فرضی ایجاد کنید و در برابرش دست به مانور بزنید. اگر در جریان مانور اسیر نشوید بدیهی است به راحتی به پیروزی‌های کوچک دست خواهید یافت! ضمناً فراموش نکنید که ارزش «پیروزی»های کوچک از «استقلال»های بزرگ هم بیشتر است! به طور خلاصه «قرمز ته»!

### ۵- یک راهنما برای خودتان پیدا کنید؛

هیچ کس به اندازه شخص باتجربه و باهوشی که راه صحیح را نشان‌تان دهد و شما را تشویق کند، نمی‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس در شما شود. دانستن قوانین نانوشته برای انجام کارها در محل کار، یکی از روش‌های عالی برای افزایش اعتماد به نفس است. بهترین انتخاب در این راستا می‌تواند آبدارچی شرکت یا اداره‌تان باشد. این افراد معمولاً هوش اجتماعی بالایی دارند و از پشت پرده و قوانین نانوشته شرکت مطلع‌اند. فقط کافی است سر کیسه را اندکی شل نموده (مانند شل کردن عضلات هنگام تزریق عضلانی!) و اندکی سیل وی را چرب نمایید. توجه کنید که در صورت عدم داشتن سیل بالای لب فرد مذکور کار شما ممکن است گره بخورد!

## ۶- به طور منظم ورزش کنید؛

مطالعات انجام شده در مؤسسه ی تحقیقاتی اوتاریو نشان می دهد افرادی که به مدت ۱۰ هفته و هفته ای ۲ بار ورزش می کنند، به مراتب از نظر اجتماعی، هوشی و جسمانی توانمندی بیشتری دارند. ورزش کردن علاوه بر این که تناسب اندام شما را حفظ می کند، اعتماد به نفستان را نیز بالا می برد. این نکته را به یاد داشته باشید که هر ورزشی هم ورزش نیست. این که شما هفته ای هشت روز مثلا شطرنج بازی کنید تاثیری در افزایش اعتماد به نفستان نخواهد داشت! توصیه ما حرکات موزون البته با حفظ شئون است! برای حفظ شئون هم بهتر است حرکات موزون را به سبک «عربی» انجام دهید تا هم ثواب داشته باشد و هم جای هیچ حرف و حدیثی باقی نماند!

## ۷- شیک لباس بپوشید

برای افزایش اعتماد به نفس، شیک لباس بپوشید. خوش پوش بودن یکی از راه های ساده برای افزایش اعتماد به نفس است. لباسی را انتخاب کنید که نشان دهنده شخصیت شماست، حتی اگر مجبور باشید زمان بیشتری را برای انتخاب لباس در مراکز خرید صرف نمایید. دقت کنید که لباس شما حتما باید برنند باشد. حتی اگر پول کافی ندارید آخر هفته ها به جای تفریح بروید تکدی گری یا کلیه فروشی تا پولش جور شود! شکسپیر چه زیبا متوجه اهمیت لباس شد آنجا که سرود:

و همین لباس زیباست نشان آدمیت!

تن آدمی شریف است به جان آدمیت

منبع: وبسایت [دیجیاتو](#)

آتبین محبتی