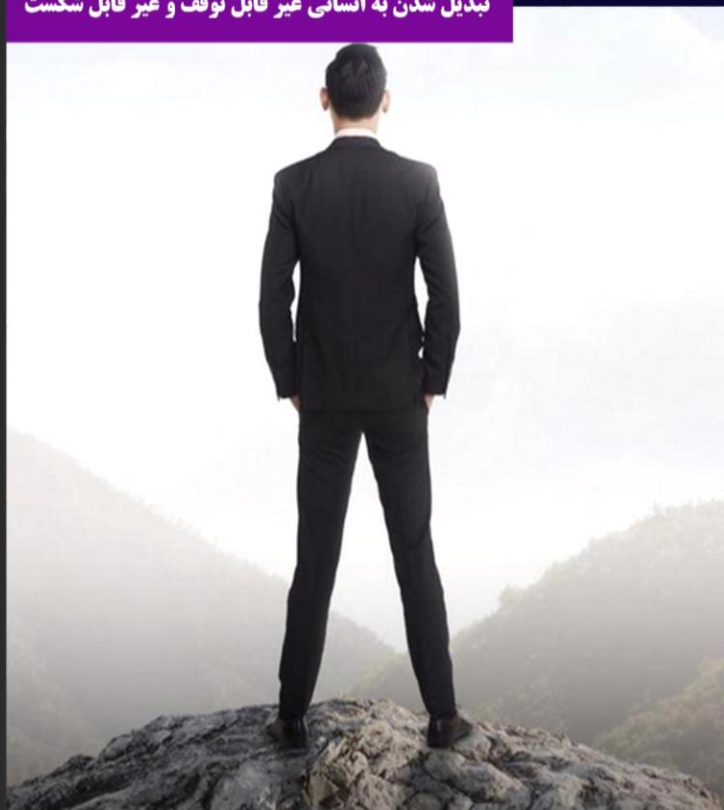


اعتماد به نفس

تبدیل شدن به انسانی غیر قابل توقف و غیر قابل شکست



نویسنده: سینا رضائی

تبدیل شدن به انسانی غیر قابل توقف و غیر قابل شکست

مجموعه کتاب های آموزشی استارت نو

اعتماد به نفس

تبدیل شدن به انسانی غیر قابل توقف و غیر قابل شکست

نویسنده : سینا رضائی

فهرست

صفحه

موضوع

مقدمه

اعتماد به نفس

رابطه والدین سخت‌گیر و اعتماد به نفس اشخاص

مثلث اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بین گروه‌های مختلف

کودکان

دانش‌آموزان

اعتماد به نفس در فرهنگ‌های مختلف

ورزشکاران

چرخه سلامت

معیارهای اعتماد به نفس

علت پایین بودن اعتماد به نفس

فرمول جادویی تقویت اعتماد به نفس

شبکه های اجتماعی و اعتماد به نفس

چگونه با حسادت شبکه های اجتماعی مبارزه کنیم

ترک عادت های غلط و بالابردن اعتماد به نفس

عادات روزانه برای اعتماد به نفس بالاتر

ترفندهای نشان دادن اعتماد به نفس خود

روش افزایش اعتماد به نفس خانم ها

روش افزایش اعتماد به نفس آقایان

راه های غلبه بر ترس صحبت کردن در میان جمعیت

چگونگی ایجاد اعتماد به نفس هنگام صحبت کردن

در یک جمله

اعتماد به نفس چیست ؟

اعتماد به نفس انرژی شماست

اعتماد به نفس قدرت شماست

اعتماد به نفس نیروی محرکه شماست ...

اعتماد به نفس منبع موفقیت شماست

اعتماد به نفس منبع خوشبختی شماست ...

اعتماد به نفس چیزی است که شما به خودتان اعتقاد دارید ...

آیا می توانید هر چیزی را بدون اعتماد به نفس خود انجام دهید؟

نه ، بدون اعتماد به نفس شما نمیتوانید کاری انجام دهید

نه ، بدون اعتماد به نفس شما نمیتوانید به هدف خود برسید ...

نه ، بدون اعتماد به نفس شما نمیتوانید به چیزی امیدوار باشید ...

نه ، بدون اعتماد به نفس شما نمیتوانید هر چیزی را انجام بدهید ...

نه ، بدون اعتماد به نفس شما نمی توانید چیزی را طرح ریزی کنید

نه ، بدون اعتماد به نفس شما هیچ کاری نمی توانید انجام دهید ...

نه ، بدون اعتماد به نفس شما نمی توانید تصمیم بگیرید.

نه ، بدون اعتماد به نفس شما نمی توانید به آرزوهای خود برسید ...

نه ، بدون اعتماد به نفس هیچ چیز در این دنیا امکان پذیر نیست.....

چگونه می توانید اعتماد به نفس خود را به دست آورید؟

زمانی که خودت میدانی

هنگامی که شما مفهوم زندگی خود را درک می کنید

زمانی که جهان اطراف خود را میشناسی

هنگامی که فضایل خود را میشناسی

هنگامی که شما فرق دوست داشتن و دوست نداشتن را تشخیص می دهید

هنگامی که اهداف و شیوه های خود را میشناسی

هنگامی که شما مفهوم مسئولیت پذیر بودن و نبودن را میفهمی

وقتی که فرق بین درست و اشتباه را تشخیص می دهید

هنگامی که شما چالش های زندگی خود را می دانید

زمانی که شما انرژی و قدرت خود را میشناسی

**اگر اعتماد به نفس دارید، می توانید هر کاری را در زندگی خود
انجام دهید ؛ شما می توانید هر چیزی را در زندگی خود به دست
آورید ؛ تمام جهان مال شماست
چیزی برای شما غیر ممکن نیست ...**

مقدمه

چگونه بدون اعتماد به نفس زندگی می کنید :

اعتماد به نفس چیزی است که هر فرد باید در خود داشته باشد . وقتی ما از اعتماد به نفس صحبت می کنیم، ما چگونه لباس، عمل، پیاده روی، صحبت کردن و ارتباط با مردم را انجام می دهیم . اعتماد به نفس چیزی است که ما ریسک کنیم و واقعا بدون ترس از آنچه که دیگران فکر می کنند ، کارمان را انجام بدهیم . برای انجام هر کار با اعتماد به نفس، نتایج به طرز چشمگیری خواهد شد و شما واقعا از فرآیند انجام کار لذت خواهید برد. شما متوجه خواهید شد که وقتی اعتماد به نفس شما افزایش می یابد، توانایی های شما زیاد خواهد شد یا به نظر می رسد. وظایفی که در گذشته بسیار دلهره آور و ترسناک بود، امروز به نظر می رسد به آسانی انجام می شود و شما شروع به تعجب می کنید که چرا شما هرگز قبلا چنین کاری را انجام نمیدادید .

در اینجا یک پیش نمایش از آنچه شما می آموزید ...

اعتقاد به خود و توانایی های شما

با اعتماد به نفس کارهای خود را انجام دهید .

روش های افسانه و آسان برای افزایش اعتماد به نفس شما

مدیتیشن برای اعتماد به نفس

و

اعتماد به نفس

« یک کلید مهم موفقیت، اعتماد به نفس است

یک کلید مهم برای اعتماد به نفس، آماده سازی است »

آرتور اش

خودباوری یا اعتماد به نفس یکی از شرایط روحی است که شخص در آن بخاطر تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعدادهای خود در موفقیت انجام کارها بطور موفقیت‌آمیز اعتماد و باور دارد. خصوصیت دارا بودن اعتماد به خویشتن نقش حیاتی در توسعه و پیشرفت و موفقیت‌های یک فرد ایفا می‌کند. پژوهشگران دریافتند که برخلاف آنچه تصور می‌شود، اعتماد به نفس کودکان تا سن پنج سالگی به طور کامل شکل می‌گیرد. محققان آمریکایی می‌گویند کودکان زمانی که پنج ساله می‌شوند، از احساس اعتماد به نفسی برخوردار هستند که به لحاظ تکامل با بزرگسالان قابل مقایسه است. تاکنون گمان می‌رفت که کودکان تا پیش از رسیدن به سنی که به دبستان بروند، کم سن و سال هستند و نمی‌توانند احساس منفی یا مثبت نسبت به خود داشته باشند.

اجازه بدهید در اینجا چند تعریف اعتماد به نفس را با هم مرور کنیم :

دیکشنری وبستر، تعریف اعتماد به نفس را به صورت زیر انجام داده است:

اعتماد به نفس یا **Self-Confidence** به این معناست که یک نفر به توان و توانمندی‌های خودش باور و اعتماد داشته باشد.

گروه دیگری از روانشناسان که شامل دنیل گلمن هم می‌شوند، تعریف اعتماد به نفس را به صورت زیر مطرح کرده‌اند :

یک ویژگی انسان در زمینه‌ی شناخت او از خودش، که نشانه‌ی بالا بودنش این است که انسان، خود را ارزشمند و توانمند می‌داند.

رابطه‌ی والدین سخت‌گیر و اعتماد به نفس اشخاص

براساس اعلام روانشناسان، روش‌های سخت‌گیرانه والدین منجر به کاهش اعتماد به نفس در فرزندان‌شان می‌شود چرا که این امر باعث عدم قدرت تصمیم‌گیری فرد و در شرایط گوناگون او را به چالش می‌کشد.

اعتماد به نفس عامل اکتسابی است که از بدو تولد پایه‌های آن در ذهن هر یک از انسانها گذاشته و با مرور زمان این امر گسترده‌تر و عمیق‌تر می‌شود. متأسفانه در بسیاری از خانواده‌های سنتی چون مهمترین مسئله برای والدین حرف‌شنوی و تسلیم بله بودن فرزندان می‌باشد، اغلب با ایجاد محدودیتهای غیر ضروری و مشکل آفرین، مانع رشد اعتماد به نفس در کودکانشان شده که همین امر در بزرگسالی باعث عدم خودباوری و اتکای به نفس در ایشان می‌شود.

مثال اعتماد به نفس

در حقیقت اعتماد به نفس تقابلی است از این سه پدیده:

- ✓ باور
- ✓ رفتار
- ✓ احساس

اگرچه نقطه شروع اعتماد به نفس باورهای مثبت و پیش برنده است، هر یک از این سه، چون اضلاع یک مثلث بر دو ضلع دیگر اثر می‌گذارد. در واقع هر باور و طرز تفکر مثبت، رفتار مثبتی به دنبال می‌آورد و بروز این رفتار، احساس مثبت خاصی در شخص ایجاد می‌کند. این احساس مثبت آن باور اولیه را تقویت میکند و باورهای استوار، رفتارهای استوارتر و گسترده‌تری به دنبال دارند؛ که به نوبه خود سبب به وجود آمدن احساسی خوب و عالی اند.

داشتن اعتماد به نفس یک انتخاب است که میتواند زندگی شما را دگرگون سازد، از همین امروز برای بدست آوردن آن تلاش کنید.

وقتی اعتماد به نفسمان بالا رود، بیشتر برای خود ارزش قائل می‌شویم و همچنین شادتر و با انگیزه تر خواهیم بود.

جالب است بدانید این تاثیر از نظر علمی نیز ثابت شده و اسکن‌های مغز، آن را نشان داده اند. وقتی اعتماد به نفس بالا باشد ارتجاعی تر هستیم و به واسطه رد شدن و شکست کمتر آسیب می‌بینیم، همچنین کمتر در معرض اضطراب قرار خواهیم گرفت.

اعتماد به نفس بین گروه های مختلف :

دانشمندان علوم اجتماعی راه هایی را کشف کرده اند که به نظر می رسد که اعتماد به نفس در گروه های مختلف جامعه متفاوت عمل می کند.

کودکان

ایجاد اعتماد به نفس در کودک ممکن است دشوار به نظر برسد. به عنوان مثال ، فنتون پیشنهاد کرد که تنها کودکان به عنوان یک گروه، نسبت به سایر فرزندان اعتماد به نفس دارند. نوجوانان و جوانانی که ارتباط کمی با دوستان دارند، اعتماد به نفس کمتری دارند. عملکرد موفق کودکان در موسیقی نیز باعث افزایش احساس اعتماد به نفس، افزایش انگیزه تحصیلی می شود جین نلسون، درمانگر خانواده در کالیفرنیا و یکی از نویسندگان سری کتابهای انضباط مثبت می گوید « اعتماد به نفس نتیجه‌ی احساس تعلق است، باور به این که می توانیم، و دانستن این که همکاری هایمان را ارزش می نهند و قدر می دانند » «همان طور که هر پدر یا مادری می داند، اعتماد به نفس تجربه‌ای گذرا است. گاهی احساس خوبی درباره خودمان داریم و گاهی نداریم. چیزی که واقعا می خواهیم به کودکانمان یاد بدهیم

مهارت‌های زندگی مثل انعطاف پذیری است « هدف شما در مقام والدین اطمینان خاطر از این است که فرزندان غرور و احترام به خود را در درون خود و همین طور ایمان به توانایی خود در مقابله با چالش‌های زندگی را رشد داده است.

اعتماد به نفس کودک وقتی شکوفا می‌شود که نوعی علاقه بی قید و شرط را ببیند، عشقی که می‌گوید «دوستت دارم، هر که باشی و هر چه انجام بدهی». وقتی کودکان را صرفنظر از توانایی هایش، مشکلاتش، اخلاقش، یا قدرتش می‌پذیرید، به او بیشترین کمک را می‌کنید. بنابراین، او را در عشق خود غرق کنید. او را تا می‌توانید بغل کنید، ببوسید و به پشتش بزیند و فراموش نکنید به او بگویید که چقدر دوستش دارید. وقتی مجبورید در موردی به او تذکر بدهید، به او بفهمانید تذکر شما در مورد رفتارش است و نه خودش. مثلاً، به جای این که بگویید «خیلی پسر شری هستی. چرا درست نمی‌شی؟ به او بگویید، «لطفاً تو خونه فوتبال بازی نکن. فوتبال بازی بیرون از خونه است»

دانش آموزان

مطالعات بسیاری بر دانش آموزان در مدرسه انجام شده است . به طور کلی، دانش آموزانی که به خوبی عمل می کنند، اعتماد به نفسشان را افزایش داده اند . دانش آموزانی که بهتر عمل می کنند، ارزیابی های مثبت بیشتری را گزارش می دهند و اعتماد به نفس بیشتری دارند . دانش آموزانی که عملکرد ضعیفی دارند ، اعتماد به نفس کمتری دارند و دانش آموزان با عملکرد بالا، اعتماد به نفس بیشتری دارند. معلمان می توانند تا حد زیادی اعتماد به نفس دانش آموزان خود را با توجه به نحوه برخورد با آنها تحت تأثیر قرار دهند افرادی که به طور خاص در عرصه دانشگاهی اعتماد به نفس داشتند احتمال بیشتری داشتند که خوشحال باشند ولی اعتماد به نفس عمیق تر با شادی ارتباط نداشت . دانش آموزانی که اعتماد به نفس کمتری دارند ، با اضطراب بیشتر، خجالت و افسردگی، احساس تنهایی می کنند. دانش آموزی که عزت نفس اندک دارد دایم نگران است، زیرا فکر می کند اگر در کاری شکست بخورد بدون شک تنبیه و یا تحقیر می شود، بنابراین علاقه ای به آزمودن موضوعات جدید ندارد و فقط در موقعیت های امتحان شده و آشنا احساس آسودگی خیال می کند. برای این که بتواند احساس عدم اعتماد به نفس را

در خود از بین ببرد، پیرو برنامه ای خشک و انعطاف ناپذیر و تشریفاتی می شود تا به خود قیافه کنترل و نظم داشتن بدهد زیرا نسبت به توانایی هایش اعتمادی ندارد. هرگاه مرتکب اشتباهی شود خودش را مرتب سرزنش می کند در نتیجه بیشتر احساس بی لیاقتی کرده و دیگر لزومی نمی بیند تلاش کند و انگیزه اش را هم از دست می دهد و پس از زمانی که انگیزه در او از بین رفت چیزی وجود نخواهد داشت که او را خشنود سازد. بیشتر اوقات تکالیف مدرسه، کودک را دچار تشویش می کند و این نگرانی اعتماد به نفس او را از بین می برد. برای این که فرزندمان هنگام انجام دادن تکالیف مدرسه شان دچار اضطراب و نگرانی نشوند، باید تکالیف خود را در اتاقی آرام و بی سر و صدا که حواسشان پرت نشود انجام دهند، چرا که آشفتگی ذهنی باعث تشویش و اضطراب شده و ترسی غالب بر آن ها مستولی می شود که تمرکز حواس را از آن ها می گیرد. مطالعه دیگری در مورد دانشجویان سال اول دانشگاه نشان می دهد که مردان نسبت به زنان در فعالیت های ورزشی و تحصیلی بیشتر اعتماد به نفس دارند. در رابطه با تعامل بین قومی و یادگیری زبان، مطالعات نشان می دهد که کسانی که بیشتر با افراد قومی و زبان مختلف ارتباط برقرار می کنند، در برقراری تعامل با آنها بیشتر اعتماد به نفس می کنند.

اعتماد به نفس در فرهنگ های مختلف

برخی معتقدند که اعتماد به نفس در فرهنگ های مختلف ، فرق دارند ، زیرا مردم در مورد حفظ روابط هماهنگ نگران نیستند . در فرهنگ هایی که برای احساسات مثبت و اعتماد به نفس ارزش کمتری می گذارند، حفظ روابط صاف و روابط بین فردی مهم تر است . به عنوان مثال، آسیایی ها بهتر عمل می کنند زمانی که آنها اعتماد به نفس ندارند.

ورزشکاران

بسیاری از روانشناسان ورزشی به اهمیت اعتماد به نفس در برنده شدن مسابقات ورزشی را اشاره کرده اند .در میان ورزشکاران، ژیمناستیک که تمایل به صحبت کردن با خود را در قالب آموزشی دارند، تمایل بیشتری نسبت به ژیمناست هایی که خودشان را ندیده بودند، اعتماد به نفس بیشتری دارند. محققان دریافته اند که اعتماد به نفس نیز یکی از عوامل تاثیر گذار در موفقیت یک ورزشکار در یک رقابت است. " باور آنکه من فردی هستم با تواناییهای متفاوت از دیگران که این تواناییها برای موفقیتیم مهم هستند " عزت نفس مبنای شکل گیری اعتماد به نفس می باشد و اعتماد به نفس

"حالتی از یقین است و باور آنکه نیرویی و اندیشه‌ای برای انجام این کار خاص در فرد وجود دارد."

به طور خاص، "اعتقادات اعتماد به نفس قوی" با جنبه های "سختی ذهنی" و یا توانایی بهتر برای مقابله با مخالفان خود با بسیاری از خواسته ها مقابله می کنند و با فشار و محدوده مشخص و متمرکز و کنترل می شوند.

چرخه سلامت

چرخه سلامتی یا « Wheel of Wellness » اولین مدل نظری سلامتی است که بر اساس نظریه مشاوره بود. این مدل مبتنی بر روانشناسی فردی ادلر و تحقیقات متقابل انضباطی در خصوص ویژگیهای افراد سالم است که طولانیتر و با کیفیت بالاتری زندگی میکنند .

چرخه سلامتی شامل پنج وظیفه زندگی است که مربوط به یکدیگر هستند: معنویت، خودگردانی، کار و اوقات فراغت، دوستی و عشق .

خودگردانی شامل : احساس ارزش، حس کنترل، اعتقادات واقع گرایانه، آگاهی عاطفی و مقابله، حل مسئله و خلاقیت، حس شوخ طبعی، تغذیه،

ورزش، مراقبت از خود، مدیریت استرس، هویت جنسیتی و هویت فرهنگی. همچنین پنج عامل مرتبه دوم عبارتند از: خلاقیت خود، خود مقابله، خود اجتماعی، خودمحور، و خود فیزیکی، که اجازه می دهد اکتشاف معنای سلامتی در کل خود را داشته باشد.

به منظور دستیابی به عزت نفس بالا، ضروری است تا با شناسایی نقاط قوت، دارایی های مثبت و منابع مربوط به هر مولفه مدل سلامت، و با استفاده از این نقاط قوت برای مقابله با چالش های زندگی، تمرکز کنیم.

معیارهای اعتماد به نفس

یکی از اولین اقدامات اعتماد به نفس، یک مقیاس ۱۲ نقطه ای با صفر محاسبه شده است. حداقل نمره مشخصی برای فردی است که "ترسو و بی اعتماد به نفس است، خجالتی، هرگز تصمیم گیری نمی کند، خودمختاری ندارد" و بیشترین نمره برای کسی که "فادر به تصمیم گیری است، کاملاً مطمئن و مطمئن از تصمیمات و عقاید خود است." می باشد.

بعضی از افراد اعتماد به نفس خود را به عنوان یک ساختار ساده به اجزای عاطفی و شناختی تقسیم می کنند: اضطراب به عنوان یک جنبه عاطفی و

خود ارزیابی مهارت به عنوان یک جزء شناختی .

چارچوب سازمان سنجش شخصی (PEI) که توسط Shrauger در سال ۱۹۹۵ تهیه شده است، میزان عزت نفس و اعتماد به نفس را در ابعاد مختلف «صحبت کردن در فضاهای عمومی، عملکرد تحصیلی، ظاهر فیزیکی، روابط عاشقانه، تعاملات اجتماعی، توانایی ورزشی و اعتماد به نفس عمومی» مشخص کرده است .

سایر نظرسنجی ها نیز اعتماد به نفس را با روش مشابهی اندازه گیری کرده اند و نمونه هایی از فعالیت های بخصوصی را نشان می دهند (مثلا ایجاد دوستان جدید، حفظ خواسته های درس، مدیریت زمان عاقلانه، و غیره) پرسشنامه اضطراب حالت رقابتی ۲ (CSAI-2) در مقیاس ۱ تا ۴ اندازه گیری می کند که ورزشکاران با اعتماد به نفس در مورد پیروزی در مسابقات آینده چه می کنند .

به همین ترتیب، استحکام صفات اعتماد به نفس ورزشی (TROSCI) نیاز به پاسخ دهندگان برای پاسخگویی به عددی در یک مقیاس نه امتیاز دارد که به این پرسش ها پاسخ می دهد که چقدر اعتماد به نفس یک نفر بالا و پایین می رود و اینکه اعتماد به نفس حساس به عملکرد چیست؟ و بازخورد منفی

دیگران که در مورد قابلیت اطمینان چنین شاخص های خود گزارشی شک و تردید دارند، اعتماد به نفس خود را با داشتن امتحان کنندگان ارزیابی نمرات غیر کلامی افراد، اندازه گیری در مقیاس ۱ تا ۵ که آیا فرد :

۱. نگه داشتن تماس مکرر چشم و یا تقریباً به طور کامل از تماس با چشم جلوگیری می کند .

۲. به ندرت یا اغلب از حرکات لذت بخش استفاده کنید (مثلاً موی سر و یا چانه، دستها در اطراف خود)

۳. نشسته به سمت آزمایشگاه به طور مستقیم روبرو می شود، یا نشسته یا به طور صریح و بدون برخورد با آزمایشگر،

۴. دارای صورت صورت طبیعی است، یا گریمه یا و ...

۵. دست ها را نچرخانید یا، اغلب چیزهایی را که در دستشان است، می بیند،
یا و

۶. از حرکات بدن و دست برای تأکید بر یک نقطه استفاده می کند یا از

حرکات دست یا بدن برای تأکید بر یک نقطه یا حرکات نامناسب استفاده نمی کند.

علت پایین بودن اعتماد به نفس

- ❖ پایین بودن اعتماد به نفس دلایل بسیار زیادی دارد که عبارتند از:
- ❖ دوران کودکی ناراضی که والدین (یا سایر افراد قابل توجه مانند معلم) بسیار بحرانی بودند .
- ❖ عملکرد تحصیلی ضعیف در مدرسه باعث عدم اعتماد به نفس می شود .
- ❖ وقایع رویداد زندگی استرس زا مانند شکست روابط یا مشکل مالی .

فرمول جادویی تقویت اعتماد بنفس

با وجود این تاثیرات مثبت، کار کردن روی اعتماد به نفس اهمیت ویژه ای پیدا می کند. فرمول جادویی تقویت اعتماد بنفس چیست؟

راه های تاثیر گذار وجود دارد که می توانید با کمک آنها به افزایش قدرت اعتماد بنفس خود کمک کنید:

از اظهارات مثبت ، به درستی استفاده کنید :

همه از اظهارات مثبتی مانند ” می خواهم به موفقیت بزرگی دست پیدا کنم ” سود نمی برند. چنین جملاتی برای کسانی کاربرد دارد که اعتماد بنفسشان بالا است، نه کسی که هنوز سطح اعتماد بنفسش پایین است. دلیلش این است که تاثیر بسیار مثبت دقیقا مخالف آن چیزی است که واقعا درباره خودشان فکر می کنند. اظهاراتی واقع گرایانه تر مانند ” می خواهم برای موفق شدن سخت کار کنم ” برای آنهایی که هنوز اعتماد بنفس بالایی ندارند قابل باورتر است و می تواند اعتماد به نفسشان را تقویت کند.

قابلیت های خود را شناسایی کنید و آن ها را پرورش دهید :

قسمت بزرگی از اعتماد به نفس به خاطر انجام کارهایی حاصل می شود که در آنها خوب هستیم. ببینید در چه کاری خوب هستید و بیشتر آن را انجام دهید. اگر آشپزی تان خوب است، بیشتر برای دوستان و خانواده آشپزی کنید و اگر استقامتتان در پیاده روی بالا است می توانید در یکی از برنامه های پیاده روی شرکت کنید. با نشان دادن توانایی و کسب موفقیت در زمینه هایی که برایتان مهم است، حس ارزش دادن به خودتان رشد می کند .

موقعیت ها و حرفه هایی پیدا کنید که بتوانید قابلیت و توانایی تان را به نمایش بگذارید.

انتقاد پذیر باشید :

وقتی روی خودمان نظری منفی داریم تعریف دیگران را نیز نمی توانیم به راحتی قبول کنیم و جالب اینجاست زمانی چنین اتفاقی می افتد که بیش از هر زمان دیگری به تعریف دیگران نیازمندیم. بنابراین سعی کنید تعریف ها را حتی اگر برایتان عجیب هم باشد قبول کنید. بهترین راه برای تحمل تعریف دیگران، آماده کردن واکنش هایی مناسب است مانند گفتن ساده یک ” متشکرم ” و یا ” نظر لطف شما است “. بعد از انجام این کار، به مرور زمان می بینید که راحت تر می توانید تعریف دیگران را بپذیرید. اجازه دهید انتقادها وارد شوند و از فرد منتقد تشکر کنید.

از خودتان انتقاد نکنید :

اعتماد به نفس پایین معمولاً منجر به افزایش انتقاد از خود می شود که در آینده منجر به آسیب دیدن بیشتر اعتماد به نفس می شود. این جایی است

که دلسوزی برای خود، پا به میدان می گذارد. هر زمان شروع به افکار انتقادی درباره خودتان کردید صبر کنید و از خود بپرسید اگر یکی از دوستانتان هم بود چنین فکری درباره اش می کردید. ما نسبت به دیگران بیشتر از خود مهربانیم بنابراین سعی کنید خود را مانند دیگران ببینید، این کار به افزایش اعتماد به نفس شما کمک می کند.

ارزش واقعی خود را تایید کنید:

از قابلیت هایی که دارید یک لیست درست کنید که بتواند روی اعتماد به نفستان تأیر داشته باشد. برای مثال اگر در بدست آوردن یک شغل ناکام ماندید آنچه باعث می شود کارمندی عالی باشید را لیست کنید. سپس با نوشتن اینکه چرا این قابلیت مهم است و مورد استقبال دیگران قرار می گیرد، روی یکی از نقاط تمرکز کنید. این تمرین را به مدت یک هفته هر روز انجام دهید و خواهید دید که اعتماد به نفستان افزایش خواهد یافت.

با کار کردن روی اعتماد به نفس خود، آن را قوی کنید و از حالت شکنندگی خارج نمایید. داشتن اعتماد به نفس می تواند تأثیر شگفت انگیزی روی زندگی تان داشته باشد.

با اعتماد رفتار کنید:

سرتان را بالا نگه دارید، قوز نکنید و صاف بنشینید، کمی شانه‌هایتان را عقب ببرید تا کمرتان صاف باشد و مستقیم به مخاطبتان نگاه کنید.

لباس مناسب بپوشید:

زمانی که ظاهر مناسبی دارید احساس بهتری نیز خواهید داشت. اگر لباس و وسایلی انتخاب کنید که مناسب شما باشند، مطابق با شغل و سبک زندگی‌تان باشند و باعث شوند احساس خوبی داشته باشد، ناخودآگاه اعتماد به نفس‌تان افزایش می‌یابد.

با قاطعیت صحبت کنید:

سخنرانان بزرگ با اطمینان و قاطعیت و با لحنی ثابت و ریتمیک حرف می‌زنند.

مثبت‌اندیش باشید:

انرژی مثبت منجر به شکل‌گیری نتایج مثبت می‌شود، پس نیمه پر لیوان را ببینید و ذهن‌تان را بر فعل توانستن متمرکز کنید.

فعالیت کنید:

بی‌حرکی و انجام ندادن هیچ کاری، ترس و شک را افزایش می‌دهد و در مقابل فعالیت اعتماد و شجاعت را بیش‌تر می‌کند.

آماده باشید:

آمادگی مانع عملکرد ضعیف می‌شود؛ آمادگی بیش‌تر باعث می‌شود نسبت به قابلیت‌ها و توانایی‌های خود اعتماد و اطمینان بیش‌تری داشته باشید.

خودتان را دوست داشته باشید و تصویری که از خود دارید را بهبود دهید. اگر قصد دارید در جمعی حاضر شوید یا فعالیت جدیدی را انجام دهید اما از انجام آن هراس دارید، می‌توانید از تکنیک‌های ان‌ال‌پی نیز استفاده کنید. تصویری که از خود دارید را ویرایش کنید بدین صورت که به یک رفتار در گذشته فکر کنید که بخوبی در آن مهارت داشتید. سپس این تصویر و حس خوب را به اکنون بیاورید و جایگزین تصویر فعلی کنید. خواهید دید ترس و اضطراب شما کاهش یافته و عملکرد بهتری خواهید داشت.

از خودتان مراقبت کنید

برای برخی افراد این جمله به معنای بهتر خوردن، تلاش برای بهتر خوابیدن و ورزش منظم است. خودتان را برای رسیدن به وضعیت ظاهری مناسب متعهد و ملزم کنید، این کار به شما نظم، پشت کار و مواجه شدن با چالش‌ها را می‌آموزد. بسیاری از ویژگی‌های خوب با تلاش برای رسیدن به یک هدف به وجود می‌آیند.

برای تبدیل شدن به فردی بهتر تمرین کنید

فردی مهربان‌تر و محتاط‌تر باشید. کاری را که فکر می‌کنید صحیح است انجام دهید. هر زمانی که خودپسند، کوتاه فکر، بی‌رحم، ناصادق و فریبکار باشید بیشتر از هر کسی خودتان آسیب می‌بینید، زیرا دیگران می‌توانند از شما دور شوند، اما خودتان نمی‌توانید از خودتان فاصله بگیرید.

باور کنید که همه‌ی دارایی‌ها را در دستانتان دارید

اگر احساس افسردگی، تشویش، اضطراب و خستگی دارید، کمک بگیرید. به کلاس یوگا بروید، کتاب بخوانید، با شخصی که به او علاقه دارید صحبت

کنید، ممکن است شما آرامش را در مهربانی غریبه‌ها بیابید، به پیاده روی بروید و از آن به عنوان فرصتی برای درک و توجه به زیبایی رنگ‌های آسمان استفاده کنید. اطرافتان را طوری بشناسید تا در صورتی که شکست خوردید به شما کمک کنند.

شبکه های اجتماعی و اعتماد به نفس

برای آن دسته از افرادی که فعالیت زیادی در شبکه های اجتماعی دارند آشنا بودن با عوارض کارشان بسیار مهم است مخصوصاً زمان هایی که ارتباطات اجتماعی شخص در خارج از دنیای مجازی ضعیف باشد.

تا به حال براتون پیش اومده که بعد از کمی کنکاش در شبکه های اجتماعی نسبت به سبک زندگی خودتون احساس بدی پیدا کنید؟ مثل این میمونه که همه بهتر از شما زندگی میکنند و عکس هایی که از جشن ها و تفریحات دیگران در صفحه اینستاگرامشون میبینید حس حسادت شما رو برانگیخته میکنند و دیگه از زندگی خودتون رضایت ندارید.

❖ نشانه های حسادت شبکه های اجتماعی

واضح ترین نشانه حسادت در شبکه های اجتماعی از دست دادن روحیه است. ممکنه بعد از خوندن چند تا از پست های دیگران احساس پوچی بکنید. گاهی وسوسه میشید که همه پست هاشون رو بخونید و بعد از این که تمام آلبوم عکس هاشون رو دیدید حس حسادت تون برانگیخته میشه و با اون عکس ها به خودتون ضربه می زنید. کم کم احساس یاس و نا امیدیه به سراغتون میاد و از همه مهم تر حس حسادت باعث میشه دیگه برای موفقیت های دیگران خوشحال نشید.

❖ انسان ها ذاتا مقایسه گر هستند

انسان ها موجوداتی اجتماعی هستن که دوست دارن با دیگران ارتباط برقرار کنن. اما علاوه بر این ما انسان ها موجوداتی مقایسه گر هم هستیم. بیشتر ما از خودنمایی لذت می بریم. در نتیجه یک جماعتی رو تشکیل میدیم که از هر فرصتی برای خودنمایی و نشون دادن موفقیت هامون استفاده می کنیم و دائما با هم در حال رقابت هستیم. متاسفانه زمانی که در شبکه های اجتماعی کنکاش می کنیم به این واقعیت ها فکر نمی کنیم و با مقایسه کردن حس

حسادت‌مون برانگیخته میشه. وقتی که در دام مقایسه کردن خودتون با اون‌ها افتادید احساس حقارت و کم‌بینی می‌کنید.

❖ درد حسادت مشابه درد جسمانی است

چرا حسادت یک مشکل است؟ حس حسادت روزانه شدیداً آزارتون میده و تاثیرات منفیش روی هم انباشته میشه. بر اساس تحقیقی که در یک مجله علمی به انتشار رسیده حسادت و درد جسمی یک نقطه از مغز را به کار می‌گیرن. پس حس حسادت به مغز آسیب می‌رسونه و به مرور زمان تبدیل به عادت میشه. بعد از مدتی تبدیل به فردی میشید که به جای زندگی کردن فقط به کمبودهای زندگی فکر می‌کنید.

چگونه با حسادت شبکه‌های اجتماعی مبارزه کنیم:

❖ افراد متظاهر را از لیست دوستان تان در شبکه‌های

اجتماعی حذف کنید

اگر کسانی رو فالو کردید که از هر فرصتی برای خودنمایی استفاده میکنن اون‌ها رو آنفالو کنید. آدم‌های متظاهر به هیچ وجه دوستای خوبی نمیشن. اما

اگه میخواید باهاشون د رتماس باشید فقط از طریق پیام یا مسنجر این کار رو انجام بدید.

❖ از ذکر کردن چیزهای خوبی که در زندگی دارید نترسید

اگه خبرای خوبی برای به اشتراک گذاشتن دارید حتما این کار رو بکنید. بیان کردن موفقیت ها کار اشتباهی نیست. اما اگه در این کار اغراق کردید و باعث حسادت دیگران شدید باید در رفتار تون تجدید نظر کنید. می تونید یه صفحه خصوصی برای خودتون بسازید و تا جایی که میتونید در اون صفحه خودنمایی کنید. شاید این کار احمقانه به نظر برسه اما اعتماد به نفس رو بالا میبره.

❖ زمان کمتری را در شبکه های اجتماعی بگذرانید

ساده ترین راه برای مبارزه با حسادت اینه زمانی رو که با شبکه های اجتماعی میگذرونید رو محدودتر کنید.هیچوقت به خودتون اجازه ندید با تماشا کردن پست ها و عکس های دیگران وقت کشی کنید. هر روز زمانی خاصی رو برای چرخیدن در شبکه های اجتماعی اختصاص بدید.

❖ از شبکه های اجتماعی برای ارتباط برقرار کردن استفاده

کنید نه برای حسادت کردن

شبکه های اجتماعی برای ایجاد روابط مثبت ساخته شدن نه برای مقایسه کردن های ناسالم و بی هدف. به جای این که با مقایسه کردن روحیه خودتون رو از دست بدید و نا امید بشید سعی کنید به زندگی دیگران و عقاید و فعالیت هاشون علاقه نشون بدید.

نیازی نیست کاملا شبکه های اجتماعی رو کنار بزارید چون بهترین ابزار برای ارتباط برقرار کردن با دیگران هستن. برای مبارزه با حسادت باید دیدگاه متعادلی داشته باشید و در صورت لزوم چند قدم به عقب برگردید.

ترک عادت های غلط و بالابردن اعتماد به نفس

همه ما در زندگی عادت های روزانه ای داریم که از وجودشان خرسند نبوده اما برای تغییر دادنشان هم تلاشی نمیکنیم! اما شاید همین عادت های غلط باشند که مانع موفقیت شماست.

راهکارهای افزایش اعتماد به نفس چه هستند؟ با حذف کردن عادات بد شروع کنید.

❖ اگر در داستان زندگی خودتان یک قهرمان نیستید، آن را

کنار بگذارید

یک دفتر زیبا و مطابق با طراحی روز خریداری کنید. در اولین صفحه‌ی جدید، تمیز و خالی، داستان خودتان را بنویسید. بی‌طرفانه و بی‌غرض آن را بررسی کنید. آیا غمگین یا خشمگین است؟ احساس می‌کنید شما بدشانس هستید؟ آیا افراد دیگر را نکوهش و سرزنش می‌کنید و فکر می‌کنید قربانی هستید؟ آیا احساس می‌کنید ابزار یا وسیله هستید یا احساس می‌کنید که ابزار و وسایل در اختیار شما است؟

در صفحه‌ی بعد بعضی موارد را تغییر دهید. بعضی مسائل را بر عهده بگیرید. مسئولیت‌پذیرتر و قدرتمندتر باشید. شما یک دفتر کامل در اختیار دارید تا صفحه به صفحه، تصویری که از زندگی‌تان دارید تغییر دهید.

همان‌طور که داستان درون دفتر تغییر می‌کند، تغییراتی را نیز در زندگی واقعی مشاهده می‌کنید.

❖ هرگز زمانتان را با افرادی که برای شما مفید نیستند، صرف

نکنید

آیا کسی در زندگی شما وجود دارد که به‌طور مداوم شما را نکوهش کند؟ یا فردی که احساس کنید برای شما مضر و سمی است یا انرژی شما را از بین می‌برد؟ آیا دشمن‌های دوست‌نما دارید و نمی‌توانید دلیل حضور آن‌ها در زندگی‌تان را توضیح دهید؟ شما کاملاً نسبت به افرادی که خودتان را با آن‌ها محاصره کرده‌اید و با آن‌ها ارتباط دارید مسئول هستید.

❖ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

هنگامی که به خودتان می‌گویید که شخصی در مسئله‌ای بهتر از شما است، هرگز تصویر و اطلاعاتی کامل از او ندارید. بر کاری که انجام می‌دهید تمرکز کنید. به درون توجه کنید. باطن نمایان‌گر همه‌چیز است و هر چه به دنبالش می‌گردید، در آن است.

❖ مسائل آزاردهنده را با خودتان حمل نکنید

آیا احساس رنجش، خشم، دلخوری یا مبارزه برای انتقام جویی دارید؟ اینها مانند رفتن به بیابان است درحالی که به جای آب با خود سم حمل می کنید. مسائل آزاردهنده را رها کنید و دیگران ببخشید.

❖ برای همیشه از اینکه همه چیز کامل و بی نقص باشد صرف

نظر کنید

در عوض، ریسک و خطر کنید. یک کار پر ریسک و خطرناک انجام دهید و ببینید چه اتفاقی می افتد. (اتفاق خاصی نمی افتد.) برای یادگیری مسائل جدید همیشه کاملاً جدی و سرسخت باشید.

❖ به کاری که نمی خواهید انجام دهید، نه بگویید

این کار اغلب با عدم تأیید و نارضایتی مواجه خواهد شد و ممکن است باعث از دست دادن برخی از دشمنان دوست‌نمایی که پیش‌تر در رابطه با آن‌ها صحبت کردیم شود؛ اما از این طریق، زمان بیشتری برای انجام دادن کارهای لازم فراهم خواهد شد.

اکنون که زمان و انرژی بیشتر و چشم‌انداز جدیدی دارید، در این جا گزینه‌هایی برای افزودن به زندگی روزمره‌ی شما وجود دارد.

❖ افراد موفق و پرافتخاری که شما را دوست دارند در

زندگی‌تان پورنگ کنید

برای آن‌ها زمان بگذارید و توجه تمام و کمالتان را به آن‌ها معطوف کنید.

❖ این واقعیت را باور کنید که شما رئیس هستید

تأیید و تصدیق، آن‌چه مردم خواهند گفت یا ترس از احتمال اشتباه کردن را فراموش کنید، (قطعا اشتباه خواهید کرد.) (واقعا چه چیزی می‌خواهید؟ تمایل دارید چه کاری انجام دهید؟ رئیس خودتان باشید. شما رئیس خودتان هستید. این را باور کنید.

❖ فهرستی از فعالیت‌هایی که در آن‌ها خوب هستید تهیه کنید

در همان دفتر که داستان در حال تغییر و تحول زندگی‌تان را یادداشت می‌کنید، لیستی از فعالیت‌هایی که در آن‌ها خوب هستید یا از آن‌ها لذت

می‌برید تهیه کنید و بکشید بیشتر آن‌ها را انجام دهید. آن‌ها می‌توانند در شما احساس کارآمد و شایسته بودن ایجاد کنند یا خوشحالتان کنند. به هر حال آن‌ها را شناسایی کنید، لیستی جمع‌آوری کنید و آن‌ها را تکرار کنید.

❖ فهرستی از فعالیت‌هایی که برای شما سخت و چالش‌برانگیز

است تهیه کنید

منظور از «چالش‌برانگیز» فعالیت‌هایی که احتمالاً باعث آسیب شما می‌شوند نیست؛ بلکه منظور فعالیت‌هایی ضروری هستند که برای انجام دادن آن‌ها معذب هستید. برای مثال با یک غریبه راه بروید و صحبت کنید، برای بیرون رفتن از کسی در خواست کنید، با صدای بلند صحبت کنید یا عقاید و نظرات را توسعه دهید، همه‌چیز را در لیستتان بررسی کنید.

عادات روزانه برای اعتماد به نفس بالاتر

پایبند بودن به یک روتین روزانه می‌تواند در ابتدا سخت باشد اما وقتی که از مزایای شگفت‌انگیز آن بهره‌مند شوید دیگر نمی‌توانید عادات خوب روزانه خود را فراموش کنید.

آزار دهنده ترین چیزی که ی جورایی توهین آمیز هم به حساب میاد اینه که کسی ازتون بپرسه: جدیداً وزن اضافه کردی؟ مطمئناً هیچ کدوم از شما دوست ندارید این سوال رو از کسی بشنوید چون احساساتون رو درگیر میکنه.

این سوال خواب شب و آرامش روز رو ازتون میگیره و باعث میشه اعتماد بنفس تون در محیط کار، دانشگاه، جامعه، جشن ها و خیلی جاهای دیگه کم بشه. همچنین افکار منفی رو به ذهنتون میاره.

می خوایم یه جورایی جلوی این افکار منفی رو بگیریم. پیشگیری بهتر از درمانه پس این عادت های روزانه رو دنبال کنید تا خودتون را از دردسر و مشکل دور کنید.

هوس های غذایی تان را کنترل کنید

هیچ چیزی سخت تر از ترک و کنترل عادت های غذایی نیست به خصوص زمانی که پیتزا و برگر جلوی چشم باشد. هوس های غذایی تان را کنترل کنید! هر چه زودتر بهتر.

از نظر علمی ثابت شده است که برنامه غذایی سالم استرس را کاهش داده و روحیه را تقویت می کند. همچنین اضطراب را از بین برده و با افسردگی مبارزه می کند.

خواب کافی داشته باشید

محققان ثابت کرده اند کسانی که کمتر می خوابند بیشتر دچار مشکلات روانی می شوند. خواب به بدن زمان می دهد تا خود را از کارهای فکری و جسمی روزانه ریکاوری کند. همچنین باعث می شود بهتر بتوانید روی کارهای فردا تمرکز کنید. کم خوابی روی سازندگی و بهره وری شما تاثیر منفی می گذارد پس باید به موقع و به اندازه کافی بخوابید.

حرکت کنید

حتی پیاده روی صبحگاهی هم می تواند موثر باشد. بارها درباره فواید این ورزش از دیگران شنیده ایم. با یک لیوان آب بعد از یک پیاده روی صبحگاهی روزی پر انرژی خواهید داشت. با ورزش گردش خون کنترل می شود و همه هورمون ها در مسیر درستی جریان پیدا می کنند.

روزانه سلامت تان را چک کنید

فشار کاری، عادت های غذایی نا سالم، کم خوابی، استرس و افسردگی به اندازه کافی برای از بین بردن سلامت ذهن و جسم کافی هستند. با چک کردن سلامت تان از بیماری ها قبل از وقوع پیشگیری کرده اید. اخیرا بیماری های خونی بسیار رایج شده اند و دیابت و فشار خون بالا و پایین رایج ترین آن ها هستند. بنابراین چکاپ فشار و سطح قند خون الزامی است.

اجتماعی باشید

شاید زیاد این مهارت را نداشته باشید اما این مشکل نباید مانع حضور شما در جامعه شود. در بحث ها شرکت کنید، لبخند بزنید، با غریبه ها صحبت کنید، گروهی بیرون بروید و قرار ملاقات بگذارید. این کارهای کوچک به شما در اجتماعی شدن کمک زیادی می کنند و اعتماد به نفس و عزت به نفس تان را بالا می برند.

پیرو احساس تان باشید

پیروی از اشتیاق و احساسات نمی تواند وسیله ای برای امرار معاش باشد اما بیشتر ما این حس را در وجودمان داریم. زمانی را به انجام کارهایی که برایتان لذت بخش است اختصاص دهید. این کار انرژی تان را افزایش می دهد. هیچوقت جنبه مثبت این فعالیت ها را دست کم نگیرید.

هر روز برنامه ریزی کنید

هر روز صبح مثل زامبی ها بیدار شدن بسیار آزار دهنده و کسالت بار است. به این سبک زندگی پایان بدهید. شروع هر روز ۱۰ دقیقه به خودتان وقت بدهید تا بتوانید برای آن روز برنامه ریزی کنید.

برای هر روز یک هدف تعیین کنید. شاید همان روز به هدف تان نرسید اما مهم این است که آن روز را برای هدف زندگی کرده اید. تمام این موارد عواملی هستند که یک روز موثر برایتان می سازند. همه آن ها را به کار ببرید و برای فردایی بهتر برنامه ریزی کنید.

ترفندهای نشان دادن اعتماد به نفس خود

آیا شما اعتماد به نفس در کار یا موقعیت اجتماعی ندارید ، تقویت اعتماد به نفس شما باعث می شود که زندگی شما رو تغییر دهند .تبدیل شدن به فردی قدرتمند و با اعتماد به نفس ، حتی اگر ۱۰۰٪ اعتماد به نفس نداشته باشید، می تواند به شما کمک کند به یک فرد قدرتمند و متقاعد کننده تبدیل شوید.

گام ۱

لباس خوب و قد بلند . کریس پستی، رئیس Posti & Associates ، یک شرکت منابع انسانی در پنسیلوانیا، - می گوید که انتخاب لباسهایی که به شما احساس خوبی میدهد ، باعث می شود که شما اعتماد به نفس داشته باشید . وضعیت خوب و بلند قد نیز باعث می شود که شما اعتماد به نفس بیشتر داشته باشید

گام ۲

پیش از موفقیت خود ، خود را برای موفقیت آماده کنید ، اگر شما در مورد ورود به یک موقعیت اجتماعی نگران هستید، و استرس دارید ، به فکر تمام زمانهایی که شما با دوستانتان به موفقیت رسیدید باشید . اگر شما در مورد

ارائه در کار تأکید دارید، به جای تمرکز بر شکستهای آینده، از موفقیت های گذشته برای کمک به نشان دادن اعتماد به نفس استفاده کنید.

گام ۳

مارشال گلدسمیت در مجله کسب و کار هشدار می دهد که به رسیدن به کمال فکر نکنید. به یاد داشته باشید که موفقیت همیشه توسط کمال تعریف نمی شود، و شما می توانید از راه های مختلف به موفقیت دست یابید. به جای اینکه به کمال دستیابید و از اعتماد به نفس خود غافل باشید، وقتی کاری را اشتباه انجام می دهید، سعی کنید از اشتباهات خود درس بگیرید و یاد بگیرید و چشم انداز مثبتی را در مورد نتیجه نهایی کار به دست آورید.

مرحله ۴

ترس های خود را تکرار کنید. راه رفتن کورکورانه به یک وضعیت با این ایده که هیچ راهی برای شکستن وجود ندارد، می تواند یک روش غیرمستقیم برای عمل باشد. با توجه به **مجله کار آفرین**، اگر از سخنرانی می ترسید، به خودتان اجازه دهید چیزهایی را که ممکن است اشتباه کنید را تصور کنید، بنابراین برای وقتی که به موقعیت آنها میرسید آماده باشید. پتانسیل

شکست را بدانید، اما بر موفقیت تمرکز کنید تا نشان دهید که چگونه مطمئن هستید.

گام ۵

افرادی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند هیچ وقت به پایین، میز یا پای خود نگاه نمی کنند؛ همیشه سر خود را بالا نگه می دارند و مستقیم را نشانه می روند. برای تمرین این تکنیک فرض کنید که یک نفر همیشه کله‌ی شما را از پشت به سمت بالا می کشد.

گام ۶

در واقع وقتی اعتماد به نفس نداشته باشیم ناخودآگاه چانه مان را کمی پایین تر از حد نرمال می گیریم. این کار بعد از مدتی شکل عادت به خود می گیرد و ژست طبیعی صورتمان می شود. به خاطر این عادت است که وقتی برای بار اول چانه تان را خیلی بالا نگه می دارید احساس ناشی بودن بهتان دست می دهد اما دلیل آن فقط این است که به آن عادت ندارید، همین.

گام ۷

از خودتان سوال کنید: "بدترین نتیجه چیست؟" بیش از اندازه مسائل را در ذهن خود پر اهمیت جلوه ندهید، پیش از اینکه اتفاقی بیفتد، نگران خوب یا بد شدن آن نباشید. میزان انرژی انسانها نامحدود است، بنابراین سعی کنید از آن در جهت بنا کردن روابط موفق، ارتقای شغلی، و رسیدن به اهداف تان کمک بگیرید نه در راه تلف کردن این انرژی آن هم برای نگرانی حول محور اتفاق هایی که هنوز به وقوع نپیوسته اند. زمانی دست بعمل بزنید که قدرت کنترل بر روی مسائل را داشته باشید. تا جایی که می توانید از انرژی خود در راه صحیح استفاده کنید.

گام ۸

فراگیری مهارت های جدید در زمینه های کاری و شخصی، اولین گام برای رسیدن به اعتماد نفس است. زمینه های مهمی را که برای موفقیت در آنها به اعتماد به نفس بیشتری نیاز دارید، بشناسید؛ سپس در این حوزه ها با گذراندن دوره های آموزشی گوناگون، مطالعه کتاب ها و حضور در فضاهای آموزشی دانش خود را افزایش دهید. شرکت در کلاس های مجازی و تبادل

اطلاعات با گروه های همسن و سالتان می تواند برای تان لذتبخش و آسان باشند.

روش افزایش اعتماد به نفس خانم ها

اکثر خانم ها با توجه به توانایی های بارز و چهره ی زیبایی که دارند، از اعتماد به نفس کمتری برخوردارند و این سدی محکم در برابر پیشرفت آنهاست. برای افزایش اعتماد به نفس نیاز به انجام کارهای سخت و پیچیده نیست و با دانستن راههای ساده برای تقویت اعتماد به نفس می توانید یک فرد موفق با اعتماد به نفس بالا باشید.

۱. پوست خود را زیباتر کنید.

چهار نقطه روی صورت هست که می تواند کل صورت شما را بهتر نشان دهد. گوشه های داخلی تیره چشم ها، گوشه های خارجی چشم ها، دو طرف بینی و دو طرف دهان. روی این قسمت ها کرم پودر بمالید.

۲. تماس چشمی برقرار کنید.

وقتی با کسی حرف می‌زنید، در چشم او نگاه کنید. این کار عادت افرادی با اعتماد به نفس بسیار بالاست.

۳. راست بایستید.

مهم نیست هیکل شما چطور باشد، بلکه باید اعتماد به نفس داشته باشید. سعی کنید نافتان را به سمت ستون فقراتتان عقب ببرید، شانه هایتان را عقب داده و سینه را به جلو بدهید. راست ایستادن را اینگونه تمرین کنید.

۴. به پوستتان رنگ بدهید.

اگر پوستتان خیلی رنگ پریده است با کرم های برنزه ظاهر سالمتری به خود بدهید (هرچند که برنزه کردن واقعی درست نقطه مخالف سلامتی است). مالیدن چند قطره کرم برنزه به همراه کرم مرطوب کننده به پوست شما رنگ بیشتری می‌دهد.

۵. کیف پول خود را مرتب و تمیز کنید.

هر هفته زمانی را صرف تمیز کردن کیف پول خود کنید. رسیدها، کارت ویزیت ها و تکه کاغذها را دور بیندازید. مرتب کردن و مدیریت کردن چیزهای کوچک و مهم می تواند به شما کمک کند که احساس کنید کنترل زندگی خود را در دست دارید.

۶. احساس کنید که یک سایز کم کرده اید.

خانم هایی که عطرهایی با طعم گل و ادویه به خود می زنند، لاغرتر از آنچه هستند به نظر می رسند.

۷. از آینه دوری کنید.

وقتی خانم ها زمان زیادی را صرف ظاهر خود می کنند و به چیزهای دیگر رسیدگی نمی کنند، کمتر خوشحال هستند. افراط در رسیدن به ظاهرتان، حواس شما را از جنبه های دیگر زندگی پرت می کند.

۸. آراسته باشید.

تحقیقات نشان داده اند که خانم هایی که آراسته هستند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

۹. قوز نکنید.

این کار را فقط جهت درست کردن نحوه نشستن یا پشت درد انجام ندهید. طبق پژوهشی در دانشگاه دولتی اوهایو، خم شدن و قوز کردن به روی میز باعث می شود که افکار مثبت کمتری درباره خودتان داشته باشید.

۱۰. عرق نکنید.

افرادی که به شدت دچار تعریق کف دست یا زیر بغل یا فرق سر هستند می توانند نزد پزشک رفته و تزریق بوتاکس انجام دهند. بدین ترتیب بدون آنکه از دست دادن با کسی ترس داشته باشید، احساس هزاران بار بهتری خواهید داشت.

روش افزایش اعتماد به نفس آقایان

علاوه بر آنچه خواندید، راه و روش هایی کلی وجود دارد که افراد در سنین مختلف می توانند با استفاده از آنها اعتماد به نفسشان را تقویت کنند.

موسیقی نشاط بخش گوش دهید

قبل از اینکه شب در مهمانی شرکت کنید، یا قبل از یک امتحان یا جلسه مهم، قبل از هر چیزی که ممکن است اعتماد به نفستان را کمی سست کند، می توانید از موسیقی بعنوان انگیزه برای تقویت روحیه استفاده کنید.

یک چیز جدید امتحان کنید.

وقتی پا را از منطقه آرامستان بیرون می گذارید و چیزی را امتحان می کنید که قبلاً نکرده بودید، نه تنها خودتان را وارد یک چالش می کنید بلکه محدوده های خود و اعتمادتان به توانایی های خود را گسترش می دهید. با امتحان کردن یک چیز تازه می توانید از ترس هایتان کم کنید و زندگی با موانع و محدودیت های کمتر داشته باشید.

برای انجام یک کار جدید نقشه بکشید و بعد آن را دنبال کنید.

این یکی از مهمترین و موثرترین راه های ایجاد اعتمادبه نفس دائم است. وقتی تصمیم می گیرید کاری انجام دهید و از آن عقب نمی کشید و آن را پیش می برید، خودتان به خودتان ثابت می کنید و اینجاست که اعتمادبه نفستان بالا می رود.

از مدیتیشن استفاده کنید.

مدیتیشن راهی عالی برای از بین بردن افکار منفی و دست یافتن به افکار مثبت است.

ورزش کنید.

این مورد اثری عمیق بر اعتمادبه نفس دارد. ورزش منظم و همیشگی سطح انرژی شما را بالا می برد و موادشیمیایی مختلفی تولید می کند-مثل تستوسترون و اندورفین-که حالت مثبت تری به شما می دهد. به نظر می رسد ورزش به طور اتوماتیک وار اعتمادبه نفس افراد را بالا می برد و رویکرد شما را نسبت به زندگی تغییر می دهد. علاوه بر آن فرم و شکل بهتری به اندام شما می دهد که راهی عالی برای بالا بردن اعتمادبه نفس است.

با یک ترس روبه رو شوید.

این مورد اصلاً آسان نیست. اما پاداش خیلی خوبی به همراه دارد. اگر با یک ترس روبه رو شوید، اعتمادبه نفستان ۱۰ قدم بالاتر می رود. و هر بار که با یک ترس روبه رو می شوید آرام آرام متوجه می شوید که ضرب المثل قدیمی "از هیچ چیز به اندازه ترس نباید ترسید" فقط یک کلیشه توخالی است.

چیزی نو خلق کنید.

همه انسان ها خلاق هستند. اما پس کودکی و نوجوانی این مسئله گاهی فراموش می شود. کشف دوباره خلاقیت هایتان راهی عالی برای بالا بردن اعتمادبه نفستان است. خلق یک چیز جدید راهی عالی است اما همیشه هم آسان نیست. اما وقتی کارتان تمام شد نه تنها احساسی عالی نسبت به خودتان پیدا می کنید، بلکه بعضی اوقات قسمت های جدیدی از خودتان که قبلاً می شناختید را دوباره کشف می کنید. خلاق بودن راهی عالی برای شناختن خودتان و توانایی های پنهانتان است.

تا زمانی‌که اعتماد به نفس پیدا نکرده اید وانمود کنید که دارید.

یک راه برای بیرون آمدن از محدودیت هایی که برای خودتان درست کردید این است که یک قدم بیرون از منطقه آرامشتان بگذارید. ممکن است غیر عملی به نظر برسد. انگار فقط به خودتان دروغ می گوئید اما موضوع همین است. این راهکار کاملاً عملی است. اگر احساس اعتماد نمی کنید، حداقل تظاهر کنید و طوری رفتار کنید که انگار به خودتان و توانایی هایتان کاملاً مطمئنید و بنابر آن رفتار کنید. خیلی زود می بینید که احساس اعتماد به نفس می کنید، اعتماد به نفس واقعی.

از محیطتان استفاده کنید.

یک راه موثر برای تغییر خودتان این است که محیطتان را برحسب آن کسی که دوست دارید باشید تغییر دهید. اگر می خواهید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید، زندگینامه های افراد با اعتماد به نفس را مطالعه کنید، موسیقی که گوش می دهید را از موسیقی های افسرده کننده به انرژی بخش تغییر دهید و سعی کنید با کسانی رفت و آمد کنید که اعتماد به نفس بالایی دارند.

از قوه تخیلتان استفاده کنید.

ذهن شما ابزاری بسیار قدرتمند است. وقتی یاد بگیرید چطور از تخیلتان به طریقی مثبت استفاده کنید، می توانید با کمک آن اعتمادبه نفستان را بالا ببرید. یک راه برای آن تجسم سازی است.

تصور کنید که جلسه ای مهم پیش رو دارید. پیش خود تجسم کنید که چقدر همه چیز خوب پیش می رود-همه چیز را بشنوید و ببینید-و چقدر حس خوبی در آن جلسه دارید. خودتان را در حال لبخند زدن تجسم کنید که اوقات خوشی را می گذرانید. نتیجه مثبت و عالی جلسه را در ذهنتان مجسم کنید. بعد تجسم کنید که جلسه با نتیجه دلخواه شما به پایان رسیده است. این روش واقعاً موثر است و قبل از پا نهادن به جلسه روحیه ای عالی به شما می دهد.

اگر برای اینکه خودتان را با اعتمادبه نفس تجسم کنید مشکل دارید، می توانید کس دیگری را تقلید کنید. یک فرد با اعتمادبه نفس کنار خودتان پیدا کنید- مثلاً یک ورزشکار، هنرپیشه یا حتی یک از آشنایان- و از او تقلید کنید. ببینید چطور راه می رود، حرف می زند و حرکت می کند. بعد رفتارهای او را در تجسم سازیتان تقلید کنید.

از بدنتان استفاده کنید.

اگر پایتان را مدام عصبی تکان دهید، کم کم احساس اضطراب و نگرانی خواهید کرد. اگر آرام تر راه بروید، کم کم ریلکس تر خواهید شد. برای اینکه اعتماد به نفس بیشتری احساس کنید، از بدنتان استفاده کنید. به طریقی مطمئن تر راه بروید، بنشینید و بلند شوید. اگر نمی دانید چه باید بکنید از نکته بالا کمک بگیرید. از افراد دوروبرتان که اعتماد به نفس خوبی دارند تقلید کنید.

ذهنتان را از خاطرات مثبت پُر کنید.

این یک عادت شایع است که قبل از اینکه بخواهید کار مهمی انجام دهید، شکست های قبلی و تجربیات بد سابق همه ذهنتان را پر می کنند. این عادت را از بین ببرید و سعی کنید برای یک تا دو دقیقه هم که شده همیشه ذهنتان را از خاطرات مثبت، دستاوردهای مهم و تجربیات خوبتان پر کنید. ما معمولاً این کارهای مثبت را فراموش می کنیم و روی خاطرات بد و منفی تمرکز می کنیم. اما همه چیز به خودتان بستگی دارد. و محصول انتخابتان عاملی است که سطح اعتماد به نفستان را تعیین می کند.

به آینده فکر کنید.

یک راه عالی برای پیش رو قرار دادن همه چیز و تعیین اینکه اتفاقات روز چطور بر اعتمادبه نفس شما تاثیر بگذارد این است که نگاهی به آینده بیندازید. از خودتان بپرسید: آیا این مسئله در ۵ سال آینده مسئله مهمی خواهد بود و یاد من خواهد ماند؟ این باعث می شود فقط درگیر اتفاقی که افتاده است نشوید. و معمولاً هم پاسخ به این سوال منفی است. با استفاده از این سوال، کنار آمدن با مشکلات روزمره آسان تر خواهد شد و می فهمید که بیشتر اتفاقات اتفاقاتی آنقدر کوچک هستند که نجات نگرانی ندارند.

درک کنید که گذشته مساوی حال نیست.

هر اتفاقی که سال پیش، ماه پیش یا حتی دیروز افتاده به معنی فردا، ماه آینده یا سال آینده نیست. شما آینده تان را در زمان حال می سازید و می توانید با خودتان تصمیم بگیرید که چقدر اجازه دهید اتفاقات گذشته بر آینده شما تاثیر بگذارند.

حتی اگر طی ۱۰ سال گذشته اعتمادبه نفس خیلی پایینی داشته اید، به این معنی نیست که قرار است همانطور بمانید. می توانید تصمیم بگیرید که زندگی

و آینده تن را تغییر دهید. می توانید افکار و خاطرات مربوط به گذشته را دور بریزید و به چیزهای جدیدی فکر کنید.

با خودتان مهربان باشید.

ممکن است با خودتان بدرفتاری کنید. درک کنید که هیچ نیازی به این کار نیست. حتی اگر تا امروز هم اینطور رفتار می کرده اید دیگر وقتش رسیده است که دست از آن بردارید. درعوض با خودتان مهربان باشید. هیچ اشکالی ندارد. بدرفتاری با خودتان هیچ دلیلی ندارد مگر اینکه بخواهید خودتان را ناراحت کنید و دشمنانتان را شاد.

یک بخش مهم است مهربان بودن با خودتان این است که نقاط قوتتان را می فهمید و آنها را رشد می دهید. این کار نه تنها به بهتر شدن مهارت هایتان کمک می کند بلکه اعتمادبه نفستان را هم بالا می برد. یک بخش کوچک تر اما مهم دیگر این است که تحسین های دیگران را بپذیرید. تشکر کردن برای تحسین و تمجید دیگران هیچ اشکالی ندارد. و بعد از هر تحسین حس خوبی به خودتان پیدا کنید.

یاد بگیرید که ذهنتان چطور کار می کند.

آدمها با هم فرق دارند اما مسئله مهم تر این است که نحوه کارکرد ذهن آنها شباهت های زیادی با هم دارد. چیزی که برای بقیه خوب عمل کرده ممکن است برای شما هم موثر باشد. وقتی با عملکرد ذهنتان بیشتر آشنا شوید می فهمید که در موقعیت های مختلف چه واکنشی خواهد داشت. وقتی خودتان را بهتر بشناسید اعتماد به نفستان بالاتر خواهد رفت.

مهارت های اجتماعیتان را تقویت کنید.

روابط یکی از مهمترین قسمت های زندگی ماست و تقویت مهارت های اجتماعی یکی از مهمترین چیزهایی است که هر فردی باید یاد بگیرد. بهتر کردن نتایج که در این زمینه می گیرید و به دست آوردن اطمینان بیشتر به مهارت های اجتماعیتان اعتماد به نفستان را به طور کلی بالا خواهد برد.

به جای اینکه به درون توجه کنید، به بیرون توجه کنید.

وقتی با دیگران رابطه برقرار می کنید و گاهی اوقات وقتی تنها هستید، بد نیست که توجه ذهنتان را به بیرون دهید تا به درون. مشکل توجه به درون این است که در بسیاری از موقعیت ها باعث می شود به ظاهرتان، اینکه چه

گفته اید و دیگران چه گفته اند فکر کنید. تمرکز به بیرون درکنار اینکه به بالا بردن اعتمادبه نفستان کمک می کند، راهی عالی برای تقویت مهارت های مردمی و اجتماعیتان هم هست.

اطرافیانتان را از افراد مثبت اندیش انتخاب کنید.

افرادی که با آنها نشست و برخاست می کنید می توانند موجب شادی یا ناراحتی شما شوند. از آنجا که ما زمان زیادی را با مردم سپری می کنیم، خیلی مهم است که کنار افراد مثبت-یا حداقل به طرز منطقی خنثی-- باشیم. بودن یک یا دو نفر منفی باف می تواند تاثیر شگرفی بر شما بگذارد و روز به روز روحیه تان را خراب تر کند.

اطلاعات، تاثیرات و احساسات مثبت جذب کنید.

بیشتر اخبار و حوادث جامعه تصویری منفی از دنیا و خودتان به شما می دهد. اطلاعاتی که دوروبرتان است هم درست مثل افراد دوروبرتان می توانند تاثیر شگرفی بر شما داشته باشند. خودتان انتخاب کنید که دوست داری چه ببینید، بشنوید و بخوانید. فقط چیزهایی را انتخاب کنید که برایتان فایده بخش باشند.

راه های غلبه بر ترس صحبت کردن در میان جمعیت

در سخنرانی کردن در میان جمعیت چقدر مهارت دارید؟ آیا بدون هیچ ترس و اضطرابی می‌توانید میان هر جمعیتی سخنرانه کنید؟

این روزها حتما پیش می‌آید که مجبور باشید در دانشگاه در مورد مطلبی سخنرانی کنید و یا مجبور باشید در محل کار خود مطلبی را برای مدیر و یا سایر همکاران خود بیان کنید و در این شرایط استرس خاصی را تجربه کنید. اهمیت صحبت کردن در جمع برای همه آشکار است. صحبت در جمع بزرگ‌ترین ترسی است که اغلب مردم به آن دچار هستند، ولی تنها عاملی که برخی افراد می‌توانند در کار خود پیشرفت کرده و ارتقاء مقام بگیرند، توانایی آن‌ها در بیان عقاید خود در جمع و در جلسات است.

در هر کاری لازم است که با عده‌ی دیگری از مردم در ارتباط باشیم؛ افرادی که باید ما را لایق، توانا و قابل اعتماد تشخیص دهند. مردم باید ابتدا خود شما را بیسندند تا سپس خدمت یا محصولی که ارائه می‌دهید، مورد پسندشان واقع شود. این ارتباط، تنها زمانی شکل خواهد گرفت که بتوانید به

راحتی و با آرامش در جمع صحبت کنید؛ چه با یک فرد و چه در برابر تعداد زیادی از مردم.

نشانه‌های ترس از سخنرانی

بسیاری از مردم در این شرایط حس بدی دارند، درست مثل این که یک پروانه در قلب آن‌ها بال بال می‌زند! این افراد قبل از سخنرانی در جمع و یا ارائه کنفرانس و یا حتی طرح سوال در کلاس درس اضطراب را تجربه می‌کنند و اگر فرد نتوانست بر این ترس خود غلبه کند، باعث تداخل در زندگی روزمره‌اش می‌شود.

چرا می‌ترسیم در جمع صحبت کنیم؟

بخش بزرگی از دلایل ترس در افراد هنگام سخنرانی و یا حضور در مجامع عمومی به ذهنیت منفی سخنران، عدم مطالعه، اراده و اعتماد به نفس ضعیف، کمروئی، شناخت ناکافی از محیط و عدم احاطه بر موضوع برمی‌گردد.

ترس سخنرانی چه تاثیرات مخربی در پی دارد؟

شرم یا حالت نگرانی مختصر در موقعیت‌های جدید اجتماعی طبیعی است و ترس از اجتماع محسوب نمی‌شود، اما اگر حس کردید این اضطراب زندگی شما را سیاه کرده، باید دنبال درمان باشید. به هر حال این مشکلی است که به وجود آمده و باید برطرف شود، در غیر این صورت بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی را از دست می‌دهید و روزه‌روز منزوی‌تر خواهید شد. حالاتی متداول در زندگی روزمره وجود دارد که اگر تحمل آن برای تان سخت است و در این شرایط دچار اضطراب می‌شوید، باید حتماً به روانپزشک مراجعه کنید، اگر نمی‌توانید از اتاق استراحت عمومی در محل کار و یا تلفن عمومی استفاده کنید، نمی‌توانید کالایی را که مشکل دارد به مغازه پس بدهید، اصلاً با غریبه‌ها ارتباط برقرار نمی‌کنید، نمی‌توانید در حضور دیگران چیزی بنویسید، به هیچ وجه تماس چشمی برقرار نمی‌کنید، نمی‌توانید در اتاقی وارد شوید که قبل از شما افرادی در آن نشسته‌اند، قادر نیستید در رستوران غذا سفارش دهید، دوست ندارید شما را به افراد غریبه معرفی کنند و هیچ وقت شروع کننده‌ی صحبت و مکالمه نیستید حتماً دچار پیامدهای ترس از صحبت کردن در جمع شده‌اید.

افزایش ضربان قلب، تپش قلب، افزایش فشار خون، گشاد شدن مردمک، تعریق، احساس گرفتگی در ماهیچه و خشک شدن دهان علائم معمول این اختلال هستند.

هنگام سخنرانی ضربان قلب بالا می‌رود، دست و پاها به لرزه می‌افتند، کف دست عرق می‌کند، در بعضی‌ها صورت و گوش‌ها قرمز می‌شوند. برافروختگی، تعریق شدید، لرزش، تهوع، درد در شکم، بروز مشکل در صحبت کردن، احساس گرفتگی عضلات و گیجی دیگر احساسات رایج هستند. به عبارتی فرد در اجتماع حضور پیدا نمی‌کند تا به چنین علائمی مبتلا نشود.

چگونگی ایجاد اعتماد به نفس هنگام صحبت کردن

(غلبه بر ترس از سخنرانی)

اکثر مردم می‌گویند که سخنرانی بزرگترین ترس آنهاست. با این حال، توانایی سخنرانی امروز یکی از مهمترین مهارت‌های کسب و کار است. این ۱۱ توصیه را انجام دهید تا استرس خود را کاهش دهید و در طول صحبت کردن اعتماد به نفس داشته باشید.

۱. انتظار عصبی بودن و استرس را داشته باشید .

حتی سخنرانان با تجربه نیز عصبی می شوند ، و استرس دارند ، پس سعی نکنید که جلوب استرس خود را بگیرید . باید استرس خود را به انرژی مثبت تبدیل کنید که می توانید از آن در سخنرانی خود استفاده کنید .

۲. آماده باشید .

باید بدانید برای چی می خواهید سخنرانی کنید و چه چیزی را میخواهید بگویند .

۳. از صحبت کردن در جمع های کوچک شروع کنید

در میان دوستان تان جوک یا داستان تعریف کنید و نگران عکس العمل آنها نباشید. اینها نمونه هایی از صحبت کردن در جمع هستند و هرکدام تجربه مفیدی است که می توانید آنها را مبنای شروع کار خود قرار دهید.

۴. نفس کشیدن

در سی ثانیه قبل از شروع سخنرانی ، ریه های خود را پر از هوا کنید و سه نفس آهسته و عمیق را از طریق بینی خود بکشید، همانطور که نفس می کشید، به آرامی به خود بگویید، "آرامش".

۵. تمرین کنید

بلند شوید و با صدای بلند تمرین کنید. سخنرانی خود را حفظ نکنید یا آن را به صورت کلمه ای تمرین نکنید. آن را از طریق صحبت، نکته به نکته. تصور کنید شما ایده های اصلی خود را برای یک دوست توضیح می دهید.

۶. روی مخاطبان خود تمرکز کنید.

روی خودت تمرکز کنید ("چطور می توانم انجام دهم؟" "آیا من روی صحنه هستم؟")، روی مخاطبان خود تمرکز کنید. ("آیا شما این را متوجه می شوید؟" "آیا می توانید سخنان من را بشنوید؟")

۷. ساده باشید .

اکثر سخنرانان سعی می کنند در یک سخنرانی بیش از حد حرف بزنند. آنها نگران از دست دادن تمرکز خود هستند . هدف از سخنرانی ، ارتباط برقرار کردن است. آن را کوتاه و ساده انجام بدهید.

۸. تجسم موفقیت

از تکنیک های حفظ آرامش استفاده کنید . در یک مکان آرام قرار بگیرید و چشمانت را ببندید و نفس عمیق بکشید . تصور کنید که مشغول صحبت کردن در آینده هستید ، پس با اعتماد به نفس صحبت کنید.

۹. حضور در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی مخصوص سخنرانی کردن

در این کارگاه‌ها در خصوص موضوعات مختلف، از جمله از دست رفتن رشته‌ی کلام به علت خشکی دهان، لرزش‌های غیر قابل کنترل هنگام سخنرانی و... ایده‌ها و راهنمایی‌های مختلفی را در اختیار شرکت کنندگان قرار می‌دهد.

۱۰. با مخاطبان خود ارتباط برقرار کنید.

قبل از معرفی خود، مخاطبان خود را بشناسید. هنگام سخنرانی به همه مخاطبین خود نگاه کنید، همانطور که با یک نفر (همکار-دوست) حرف می‌زنید و به چشماش نگاه میکنید. هنگامی که مخاطبان شما با شما هستند، کار خود را به عنوان سخنران آسان تر می‌شود.

۱۱. قانون اعتماد به نفس

مردم نمی‌بینند که شما چگونه عصبی هستید. (آنها نمیتوانند بگویند که آیا کف دست شما عرق می‌کند یا زانوهای شما خم شده یا تپش قلب دارید.) بنابراین به آنها بگویید. لبخند بزنید و با آنها حرف بزنید. سینه خود را جلو

بکشید و با اعتماد به نفس و مطمئن به آنها نگاه کنید ، حتی اگر شما آن را احساس نمی کنید.