

افراد دارای اعتماد به نفس چه عاداتی دارند؟

بهترین عادت ذهنی برای افزایش اعتماد به نفس «تکرار روزانه موفقیت‌ها» است.



«بهترین عادت ذهنی برای افزایش اعتماد به نفس «تکرار روزانه موفقیت‌ها» است. این فرآیند ساده که تنها دو دقیقه طول می‌کشد، شما را وادار می‌کند که به جای تمرکز بر اشتباهات بر روی چیزهای کوچکی که هر روز آنها را با موفقیت انجام می‌دهید، تمرکز کنید.»

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «آیا عادت‌های ذهنی سبب افزایش اعتماد به نفس می‌شوند؟ قطعاً. در اینجا به هفت عادت ذهنی قدرتمند برای افزایش میزان اعتماد به نفس می‌پردازیم.

بهترین عادت ذهنی برای افزایش اعتماد به نفس «تکرار روزانه موفقیت‌ها» است. این فرآیند ساده که تنها دو دقیقه طول می‌کشد، شما را وادار می‌کند که به جای تمرکز بر اشتباهات، بر روی چیزهای کوچکی که هر روز آنها را با موفقیت انجام می‌دهید، تمرکز کنید. تنها موفقیت‌ها و دستاوردهای بزرگ برای تقویت اعتماد به نفس مفید نیستند. در واقع این یک ذهنیت مخرب است.

علاوه بر روش «موفقیت‌های کوچک» راه‌های دیگری نیز برای افزایش اعتماد به نفس وجود دارند. باید رفتارهایی مسبب اعتماد به نفس را افزایش داده و یاد بگیریم که به دیگران اعتماد به نفس بدهیم.

در ادامه هفت روش مؤثر در افزایش اعتماد به نفس را بررسی می‌کنیم:

اگر احساس اطمینان به نفس ندارید، نگران نباشید. این کار مخرب به نظر می‌رسد اما تحقیقات نشان داده برای بهتر بودن، هم به اعتماد به نفس و هم به تردید نیاز داریم. اندکی شک و تردید به خود شما را فروتن نگاه می‌دارد و بدین صورت متوجه می‌شوید آیا در مورد چیزی به یادگیری و تلاش بیشتری نیاز دارید یا نه. تردید سبب می‌شود کارهایی که انجام می‌دهیم را زیر سوال ببریم و ذهن ما را برای پذیرش تغییر آماده می‌کند، وادارمان می‌کند سخت‌تر و متفاوت‌تر کار کنیم. همچنین سبب می‌شود در برخورد با افرادی که با ما مخالفت می‌کنند، رویکرد مثبت‌تری داشته و همکاری‌ها را افزایش دهیم.

باید یادآوری کنیم که حس اطمینان به نفس در طول یک روز یا در طول عمر نوسان دارد و این امر کاملاً طبیعی است.

نسبت به خودتان در آینده مهربان باشید. اهمیت به وضعیتتان در آینده می‌تواند شامل اقداماتی بسیار کوچک مانند پر کردن باک بنزین ماشین باشد زیرا روز بعد سرتان شلوغ است. یا می‌توانید برای سلامت بهتر در آینده و در دوران پیری ورزش کنید. ممکن است به خود بگویید: «نمی‌خواهم ورزش کنم اما بدون تردید در آینده از آن سود زیادی خواهم برد.» افرادی که کارهای خود را به تعویق نمی‌اندازند، افرادی هستند که می‌خواهند در آینده خوشحال باشند. آیا می‌توانید یکی از آنها باشید؟

با خود مهربان و واقع‌گرا باشید. این که بدانید چه زمان دارید رنج می‌کشید و بتوانید خود را آرام کنید و بگویید: «فردا یک روز جدید است»، به پذیرش بهتر موقعیت‌تان کمک می‌کند؛ حتی اگر به هدف مطلوبتان نرسیده‌اید. اگر در حین ارتکاب اشتباه با خود مهربان باشید، علاوه بر افزایش اعتماد به نفس، انگیزه و خویشتن‌داری‌تان را افزایش می‌دهد.

مثال‌هایی از مهربان بودن با خود:

«درسته که در سخنرانی آن قدر که می‌خواستی خوب نبودی اما با توجه به این که مریض بودی و حالت خوب نبود، شاهکار کردی که انجامش دادی.»

«آره، حس بدی داری که درخواست دوستت را رد کردی. فکر کن که دفعه بعد چه می‌خواهی بگویی و آن را در فایل‌های ذهنت ذخیره کن!»

«لازم نیست همیشه کامل باشی.»

«اجازه نده این موضوع ناراحت کنه؛ این نیز بگذرد.»

به «شکست» نام های دیگری مانند مانع، چالش یا تجربه و یادگیری بدهید. تغییر عنوان شکست به سرعت سطح هورمون استرس در بدنتان را کاهش می دهد. چگونه باید با آخرین "چالش" مقابله کنید؟ تغییر تنها یک کلمه سبب ایجاد موجی از افکار و ایده ها برای حل مسئله می شود. تحلیل اشتباهات و عدم موفقیت های گذشته می تواند عملکردتان در آینده را بهبود بخشد. کلمه "شکست" را از لیست واژگان ذهنتان خارج کنید. با تمرین کافی می توانید به "رشد ذهنیت" خود کمک کنید.

تصور نکنید که دیگر افراد نیز توانایی های شما را دارند. صاحب تبحر و تخصص خود باشید. آیا بهترین مکان ها برای یافتن لباس های ارزان را بلدید؟ دستورالعمل های شهر برای جمع آوری زباله، دریافت مجوزها و یا حمل و جابه جایی بار را می دانید؟ بهترین رستوران ها برای مناسبت های مختلف را می شناسید؟ به زمان هایی فکر کنید که دیگران برای دریافت اطلاعات نزد شما می آیند. دوستانتان می دانند شما در زمینه های مختلف اطلاعات و تخصص زیادی دارید، هم در زندگی شخصی و هم حرفه.

نقاط قوت خود را بشناسید. به نظرات و بازخوردهای مثبتی که از دیگران دریافت می کنید فکر کنید. دقت کنید که چقدر از انجام یک کار لذت می برید یا از آن گریزانید. به شرایط وخیمی فکر کنید که به بهبودش کمک کرده اید. زمانی که در کاری موفق می شوید، بارها و بارها آن را در ذهنتان مرور کنید. یادآوری و لذت بردن از فیدبک های دیگران، به درونی کردن نقاط قوت در شما کمک می کند. به همین ترتیب، یادآوری دیگر تجربیات مثبت، دیگر ویژگی های خاصی که دارید را در ذهنتان برجسته می کند.

هدف والا و ارزش های پرمعنا در زندگی تان را به یاد داشته باشید. مهم ترین ارزش ها، اهداف و مأموریت های زندگی تان را به خود یادآوری کنید. این کار به شما اراده، استمرار و اعتمادبه نفس بیشتری می دهد.

اگر هیچ یک از تلاش هایتان مؤثر واقع نمی شود، خود را طعمه احساسات منفی بی ارزش بودن و نفرت از خود می بینید. در این شرایط یک درمانگر خوب پیدا کنید تا به شما در مبارزه با هرگونه باور منفی کمک کند. درست است که این درمان نیازمند زمان، پول و کار زیاد است اما ارزشش را دارد. زیرا اعتماد به نفستان را افزایش می دهد.»