

۶ روش برای افزایش سریع اعتماد به نفس

به سختی می‌توان در شرایط سخت و بحرانی اعتماد به نفس خود را حفظ کرد. اما از طرفی اعتماد به نفس می‌تواند نقش پناهگاه یا مامن را برای شما داشته باشد. قایقی محکم و پابرجا که حتی در توفانی‌ترین دریاها هم آرامشش به هم نمی‌ریزد.



به سختی می‌توان در شرایط سخت و بحرانی اعتماد به نفس خود را حفظ کرد. اما از طرفی اعتماد به نفس می‌تواند نقش پناهگاه یا مامن را برای شما داشته باشد. قایقی محکم و پابرجا که حتی در توفانی‌ترین دریاها هم آرامشش به هم نمی‌ریزد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پنجره خلاقیت، اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، قدرت احساسی و ذهنی کافی برای پیشرفت را نخواهید داشت و درجا خواهید زد.

همچنین هنگامی که می‌توان در شرایط سخت و بحرانی اعتماد به نفس خود را حفظ کرد. اما از طرفی اعتماد به نفس می‌تواند نقش پناهگاه یا مامن را برای شما داشته باشد. قایقی محکم و پابرجا که حتی در توفانی‌ترین دریاها هم آرامشش به هم نمی‌ریزد.

با دنبال کردن موارد زیر، اعتماد به نفس را در درون خود ایجاد کنید:

صاف بایستید و انرژی داشته باشید.

آیا حواستان به زبان بدنتان هست؟ حالات بدن می‌تواند بر سلامتی ذهنی و فیزیکی شما اثرگذار شوند. در هنگام ملاقات با افراد جدید، در هنگام جلسات کاری یا هر موقعیت دیگری، خمیده بودن یا قوز کردن پیام اشتباهی به طرف مقابلتان می‌فرستد. در پژوهشی جدید از گروهی از دانشجویان خواسته شد تا با حالتی خمیده و از گروهی دیگر خواسته شد که با جستن و خزیدن در طول راهرو حرکت کنند. پژوهشگران متوجه شدند که گروه دوم در طول روز انرژی بیشتر و احساسی مثبت داشتند.

رابطه بدن و مغز با یکدیگر غیرقابل انکار است. زمانی که احساس پرانرژی بودن و پویایی می‌کنید، در نتیجه آن اعتماد به نفس بیشتری هم پیدا خواهید کرد. اما حتی اگر خسته باشید، باز هم صاف بایستید، ستون فقرات و ایستادن (یا نشستن) با حالتی مطمئن پیامی از اعتماد به نفس به مغز می‌فرستد. در نهایت، مطمئن شوید که در هنگام صحبت کردن با دیگران با آنها رابطه چشمی برقرار می‌کنید. نگاه نکردن یا به در و دیوار خیره زدن باعث ایجاد شک و شبهه در طرف مقابلتان شده و می‌تواند به اعتبار شما صدمه بزند.

ژست‌های بدن خود را دست کم نگیرید.

پژوهش خیره‌کننده امی کادی، روانشناس مشهور، ثابت کرد که مغز به چیزهایی که او می‌گوید و ژست‌های قدرتمند و ژست‌های بی‌قدرت می‌پسندد. کادی می‌گوید وقتی شما ژستی بگیرید که فضای زیادی را اشغال می‌کند، اعتماد به نفس در وجودتان شعله خواهد کشید. اما وقتی که در لاک دفاعی خود فرو می‌روید یا احساس می‌کنید قدرتی ندارید، سعی می‌کنید خود را از لحاظ فیزیکی کوچک، یا در واقع جمع و جور جلوه دهید که بارزترین حالت آن قوز کردن است. کادی و گروه کاری‌اش به این نتیجه رسیدند که می‌توانید برای کسب اعتماد به نفس کمی ادا در بیاورید. اگر واقعا و به طور ذاتی از ژست‌های قدرتمند بی‌بهره باشید، ادا آن را در بیاورید تا واقعا به سراغتان بیاید.

عقاید درونی خود را بشناسید.

روش‌های زیادی برای شناسایی عقاید درونی وجود دارد. اگر خیلی درونگرا هستید، می‌توانید با یک مربی، یک درمانگر کار کنید. باید کاملاً بدانید که این عقاید دارند به نفع شما کار می‌کنند یا به ضرر شما. عقاید محدودکننده به شکل افکاری تکراری و دردناک در ذهن شما ظاهر می‌شوند؛ مانند: «من به اندازه کافی خوب نیستم» یا «هیچ وقت به آن چیزی که می‌خواستم، نمی‌رسم».

علم عصب‌شناسی به ما می‌گوید که ممکن است در یک الگوی منفی فکری باقی بمانیم و مغزمان را به تکرار این الگوهای فکری عادت دهیم. مانند سوزنی که روی صفحه گیر می‌کند، افکار نیز می‌توانند بارها و بارها الگویی را تکرار کنند. این منفی‌گرایی وارد ضمیر خودآگاه شما شده و در نهایت روی شخصیتان اثرگذار می‌شود.

نظرات دیگران را جویا شوید.

اگر نظرات و بازخورد دیگران را جویا شوید، می‌توانید برخی از موانع پیش‌روی خود را از سر راه بردارید. این کار سطح اعتماد به نفستان را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود نقاط قوت و زمینه‌های پیشرفت خود را شناخته و تغییراتی مثبت و خودآگاه ایجاد کنید. از افراد قابل اعتماد و بی‌طرف نظرخواهی کنید. دوستان یا خانواده گزینه خوبی به نظر می‌رسند. از آنها بخواهید با شما صادق باشند. با جدیت نظرات آنها را در نظر گرفته، گام‌های لازم برای استفاده‌کردن از آن نقاط قوت را بردارید و اجازه دهید اعتماد به نفس سراسر وجودتان را در بر بگیرد.

در جست‌وجوی کمال نباشید.

استانداردهای خود را مدنظر داشته باشید. ثابت شده که جست‌وجوی کمال تاثیر مخربی بر عزت نفس انسان، و به خصوص بانوان دارد زیرا ممکن است اوضاع آنطور که پیش‌بینی شده، ادامه پیدا نکند. شما ساجانی، بنیانگذار موسسه دختران موفق؛ می‌گوید: «همیشه به پسرها گفته می‌شود که شجاع باشند و خودشان را به چالش بکشند نه این که صرفاً نتیجه خوبی کسب کنند، در حالی که از دختران می‌خواهند که از ریسک‌کردن و شکست دوری کرده و سعی کنند در همه جوانب زندگی موفق باشند. این پدیده کمال‌گرایی فرهنگی برای بانوان ایجاد کرده که آنها را از هر گونه ریسک‌کردن دور نگه می‌دارد. پس شجاع باشید، چیز جدیدی امتحان کنید، بدون خجالت‌زدگی؛ کشیدن از منطقه آسایش خود بیرون بیایید و از اشتباه‌کردن نترسید.