



از امروز میخواهم موفق شوم

موفق شدن همیشه هدف ما برای حرکت، زنده ماندن و زندگی کردن بوده است؛ موفق شدن یعنی رسیدن به آنچه دوستش داریم و برآیمان ارزشمند است و تمام تلاشمان را برای به دست آوردنش میکنیم ولی چرا همه ما آدم های موفق نمی شویم ؟

موفق شدن همیشه هدف ما برای حرکت، زنده ماندن و زندگی کردن بوده است؛ موفق شدن یعنی رسیدن به آنچه دوستش داریم و برآیمان ارزشمند است و تمام تلاشمان را برای به دست آوردنش میکنیم ولی چرا همه ما آدم های موفق نمی شویم ؟

اولین گام برای موفق شدن خودباوری در زمینه‌های خاص است. اغلب افراد برای رسیدن به موقعیت دلخواه و موفقیت، فقط به کمی اعتماد به نفس نیاز دارند؛ به گفته میکال آنژ از هنرمندان دوره رنسانس در ایتالیا، " تمام وعده وعید های دنیا فریب است. بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشید". آدم های با اعتماد به نفس بالا به راحتی به بیان خواسته‌های خود می‌پردازند و در کارها و روابط خود موفق‌تر هستند.

لوازم شخصی شما نشان دهنده میزان توجه به شخصیت تان است پس در انتخاب شان دقت کنید.

اعتماد به نفس یک ارزشیابی کلی درباره فضایل و قابلیت‌های خودمان، ارزشهای دیگران نسبت به ما می باشد. اولین نماد درونی اعتماد به نفس همان رضایت خاطر است، از احساس توانائی های مان و نماد بیرونی آن نیز همان تبسمی است که بر لب داریم. اگر فکر میکنید از آن دسته آدم های با اعتماد به نفس پایین هستید مطمئناً علتی دارد و معمولاً این است که به خیلی چیزهایی که جزیی از شما و ذاتتان نیستند اعتماد دارید و داشته اید؛ مثلاً چه بسا باورتان این است که پول، زیبایی و ثروت عامل اصلی موفقیت و جذابیت انسانهاست؛ در این صورت بدیهی است در هر لحظه که این عوامل در زندگی نباشد و یا حتی به خطر بیفتد تمام اعتماد به نفس فرد نیز از دست خواهد رفت.

راز داشتن اعتماد به نفس

خودتان را بشناسید و به غیر از خود به کسی دلبسته نشوید؛ شناخت درست از ویژگی های اخلاقی و شخصیتی خود کسب کنید و با توجه به این که هیچ کس کامل نیست، اگر ایرادی یا مشکلی دارید که به تنهایی قادر به یافتن راه حل مناسبی برای مقابله با آن نیستید و شخصی با صلاحیت نیز برای مشورت ندارید، از مشاوران و متخصصین کمک بخواهید.

آگاه شوید به چه عوامل قابل تغییری دلبسته اید؛ بیابید که چه چیزهایی در ذهن، باورها و نگرشهای خود به شدت به آنها وابسته اید و به قدرتشان یقین دارید. اگر این موارد را شناسایی کنید و تعریفشان از خود، باورها و نگرشهایتان مستقل از قدرتهای بی اعتبار باشد، خواهید دید که در اوج اعتماد به نفس خواهید بود.

مثبت فکر و عمل کنید

انرژی مثبت باعث نتیجه ی مثبت هم می شود پس با خود مهربان‌تر باشید. دست از انتقاد از خود بکشید. ذات تان را بدون قید و شرط بپذیرید. هر روز بیشتر از روز گذشته، خودتان را دوست بدارید و بدانید که شما شایسته و سزاوار تنعم عالم هستی هستید. سعی کنید در اتفاقات زندگی نیمه پر لیوان را ببینید و به مسائل منفی فکر نکنید، و هر روز با جملات مثبت مثل اینکه(من آرام، شاد و منحصر به فرد هستم و تلاش میکنم که خوب بمانم) اعتماد به نفستان را افزایش دهید.

لیخند بزنید و با آدم های مثبت معاشرت کنید، تحقیقات نشان می دهد مٌسری بودن خنده، گویای نیاز بدن به آن برای بالا بردن آستانه‌ی تحمل در برابر مشکلات است و همچنین در نگاه دیگران، جذاب‌تر به نظر می‌رسید و روحیه‌ی خود و اطرافیان را بالا می‌برد.

پس در فرآیند افزایش اعتماد به نفس هیچ گاه اجازه ندهید افراد منفی باف با عقاید ناسالم خود، ذهن شما را مسموم کنند.

درست لباس بپوشید!

وقتی ظاهر تان خوب باشد احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. لوازم شخصی شما نشان دهنده میزان توجه به شخصیت تان است پس در انتخاب شان دقت کنید.

سعی کنید لباس ها و لوازم مناسب انتخاب کنید، زندگی و کارتان را به گونه ای نظم و ترتیب بدهید که در شأن شخصیت شما باشد و احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید. همه اینها باعث تقویت اعتماد به نفس شما میشود. البته این معنا نیست که لزوما لباس هایتان گران قیمت باشد کافیسست باسلیقه و مرتب باشید و طبق سلیقه تان انتخاب کنید.

هدف ها و موفقیت های روزانه تان را در یک دفترچه یادداشت بنویسید، هدف ها به میزان جزئی بودن، قابل اندازه گیری، واقع بینانه، با زمان بندی مشخص و دست یافتنی بودنشان، میتواند رضایت انسان را جلب کند و کمک کننده افزایش اعتماد به نفس باشد، به علاوه اقدام مهم دیگر در جهت افزایش اعتماد به نفس، نوشتن موفقیت های روزانه و شکرگزاری و رضایت بابت هرکار مثبتی که انجام میدهید باعث تقویت اعتماد به نفس و آرامش درونی شما خواهد شد.

عملگرا باشید!

تقویت اعتماد به نفس فقط به ظاهر خوب نیست باید خوب هم عمل کنید. در یک مهمانی یا رویداد اجتماعی با آدم هایی که میشناسید سر صحبت را باز کنید یا کار یا پروژه ای را که در حالت عادی برایتان ترسناک است قبول کنید. باید بدانید، عمل نکردن فقط به دلیل بی تصمیمی نیست. انجام هر کار لذتبخش هم، در تجربه اول همراه با ترس است. وقتی با وجود این ترس، برای انجام آن کار اقدام می>کنیم، با هر نتیجه>ای بازهم اعتمادبه>نفس بالاتری پیدا می>کنیم.

اعتماد به نفس داشتن را تمرین کنید ومطمئن باشید خیلی زود جزئی از وجودتان می شود.

تنبلی و دست روی دست گذاشتن را کنار بگذارید

این ویژگی فقط ترس و تردید برایتان به همراه می آورد، در حالی که اگر عمل کنید اعتماد به نفس وجرئت تان بیشتر می شود.به عنوان یک تمرین، ترس ها و توانایی هایتان را بنویسید.خیلی ها به شما می گویند روی ضعف هایتان کار کنید. اما بهتر است روی نقاط قوت تان سرمایه گذاری کنید و آنها را پرورش بدهید.اگر وقت و انرژی تان را وقف نقاط مثبت تان کنید اعتماد به نفس در وجودتان جرقه می زند و روز به روز بیشتر می شود.