**به نام خدا**

[**چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهید**](http://www.fekreno.org/hameja%20folder/hameja569.htm)

آیا شما هم از آدم‌هایی هستید كه وقتی می‌خواهند كاری كنند و برنامه‌ای را اجرا كنند، به خود و توانایی‌های خود شك می‌كنید و همیشه می‌ترسید كه نكند نشود، من نمی‌توانم، سخت است.
اگر جواب به این سؤال بله است، نكات زیر احتمالاً بتواند به شما كمك كند و اعتماد به نفس شما را افزایش دهد به شرط این‌كه این كلمات را در عمل به كار ببرید نه این‌كه آن ها را فقط بخوانید و فراموش كنید.

1- اهداف واقع‌بینانه‌ای كه برای خود در نظر گرفتید، صرفاً در حد گفتن نباشد. بلكه باید به آن ها جامه عمل پوشاند و باید در فعالیت‌های مرتبط با آن هدف درگیر شوید. مثلاً اینكه فقط بخواهید نمره ریاضی‌تان از ترم پیش بیشتر باشد كارساز نیست بلكه باید در فعالیت‌هایی كه به بهبود عملكرد ریاضی شما منجر می‌شود نیز بپردازید.

2- برای رشد اعتماد به نفس، واقع‌بین باشید و موقعیت فعلی خود را در نظر بگیرید و از آرمانی فكر كردن بپرهیزید. آغاز آن با گام‌های كوچك و اهداف كوتاه مدت میسر است. به طور مثال اگر معمولاً نمره ریاضی شما 14 بوده است، برای كسب نمره بهتر فعلاً به 20 فكرنكنید بلكه یك گام كوچك مثلاً نمره 16 هم بگیرید زودتر اعتماد به نفس‌تان تقویت می‌شود. زیرا اگر نتوانید با تلاش 20 بگیرید، دوباره احساس ناتوانی می‌كنیم ولی با كمی تلاش حتماً 16 را می‌گیرید.

3- با خود عهد و پیمانی نبندید كه نتوانید به آن عمل كنید. برنامه‌ریزی بیش از حد و عملی نساختن آنها باعث كاهش اعتماد به نفس می‌شود و در دفعه‌های بعد كلمه نمی‌توانم برای شما تداعی می‌شود.

4- هرگاه تصمیمی را می‌گیرید با شروع به انجام آن تصمیم باعث می‌شود تا قدم‌های بعدی را راحت‌تر بردارید. به خود بگویید: فقط آن را انجام بده.

5- هرچه به توانایی خود، كمتر اعتماد داشته باشید، انگیزه شما كاهش می‌یابد و همچنین اگر اعتماد بیش از حد به توانایی‌های خود داشته باشید، غرور بی‌جهت شما را می‌گیرد و موجب می‌شود كه نقاط ضعف خود را نشناخته و یا برنامه‌ای بریزید كه از عهده آن برنیایید و در نهایت به اعتماد به نفس شما لطمه وارد می‌شود.

6- سرزنش، برچسب زدن و اظهار نظر دیگران باعث می‌شود باور فرد نسبت به توانایی‌هایش كم شود.

7- برچسب‌ها و كلماتی كه در مورد خود می‌گویید همان‌قدر كه می‌توانند تشویق كننده و كمك كننده باشند، می‌توانند مخرب نیز باشند، پس حواستان باشد از چه برچسب‌ها و كلماتی در مورد خود استفاده می‌كنید.

8- برای تقویت اعتماد به نفس نباید شكست‌های گذشته را مدام در ذهن مرور كنیم، فقط باید علت آن ها را پیدا كرد تا برای رفع آن اقدام شود.چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

9- مشكلات در اجرای اهداف را ردیابی نموده و با به دست آوردن علل آن ها، برای حل آن قدم بردارید.

10- موفقیت‌های گذشته خود را به خاطر آورده و آنها را تجزیه و تحلیل كنید. این امر مشوق خوبی برای آینده است.

11- با توسعه دادن توانایی‌ها و روش‌های مختلف یادگیری، اعتماد به نفس خود را تقویت كنید.

12- خود را برای پیشرفت‌های كم و آرام تشویق كنید و مداومت در كار را فراموش نكنید، زیرا پیشرفت كم شاید در كوتاه مدت نمایان نباشد ولی با مداومت و پشتكار اثرات خود را می‌گذارد.

13- خود را با عبارات مناسب و در زمان مقتضی، تحسین كنید.

14- فكرهای منفی خود را تغییر دهید، زیرا وقتی فرد مرتب به خود می‌گوید: من نمی‌توانم، نمی‌شود و...، مانعی جدی برای پیشرفت خود فراهم می‌كند.

15- افكار منفی خود را كه موجب می‌شود اعتماد به نفس شما پایین بیاید را نوشته و با یك مشاور در مورد آن ها صحبت كنید.

منبع :برگرفته از سایت تبیان