**هفت تکنیک برای افزایش اعتماد به نفس**

*زمانی که قرار است کاری را برای اولین بار انجام دهید، از همین حالا در ذهن خود مجسم کنید که آن کار را با موفقیت به پایان* رسانده اید.

[**مردمان:**](http://www.bartarinha.ir) زمانیکه پا به عرصه این دنیا می گذاریم، با اعتماد به نفس  کامل وارد جهان می شوید. یک نوزاد آنقدر اعتماد بنفس دارد که کافیست با قدری گریه کردن به هر چیزی که می خواهد برسد: غذا، عوض کردن پوشک، ناز و نوازش، ارتباط برقرار کردن، آرامش، در آغوش کشیدن و غیره. اگر نیازهای کودک فوراً برآورده و احساسات کودک بدون هیچ قید و شرطی پذیرفته شود، وی رشد کرده و پیشرفت می کند. اما اگر نیازهای اولیه آنها برای بقای فیزکی و احساسی به صورت ناپیوسته و ضعیف برآورده گردد، اعتماد بنفس / عزت نفس کودک به مرور زمان کاهش پیدا میکند. اگر شرایط فوق کماکان به قوت خود باقی بماند، کودک به مرور زمان احساس می کند به اندازه کافی خوب نیست که دیگران برای او اهمیت قائل نمی شوند. بزرگسالانی که شرایط فوق را در زمان کودکی تجربه کرده اند باید یک بازنگری کلی نسبت به خود داشته و مجدداً اصول اعتماد بنفس را در خود پایه گذاری نمایند.

**1- 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 اهدفتان 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.

**2- خودتان را از شر نق زدن و صداهای منفی درونی خلاص کنید.** این صداهای منفی و منتقد درونی جلوی هرگونه پیشرفتی را می گیرند. برای رهایی از این صداها می توانید در ذهن خود یک کلید کنترل صدا خلق کنید و هر گاه احساس کردید که تن این صداها در حال بالا رفتن است، پیچ کنترل صدا را بچرخانید تا دیگر اثری از آن باقی نماند؛ یا می توانید گوینده ی این صداها را شخصیت های کارتونی در نظر بگیرید. فکر می کنید اگر دانل داک یا میکی موس از شما انتقاد کنند، باید آنها را جدی بگیرید؟ هدف این است که به هر حال به طریقی بتوانید خودتان را از این صداها رهایی بخشید. اگر دائماً صداهایی که در سرتان وجود دارد در حال انتقاد کردن باشند، فلج می شوید و هیچ کاری نمی توانید انجام دهید. از سوی دیگر اگر صداهای افراد مضحکی را بشنوید که در حال انتقاد از شما هستند، به آنها ریشخند زده و به راهتان ادامه می دهید.  
 **3- زمانیکه قرار است کاری را برای اولین بار انجام دهید، از همین حالا در ذهن خود مجسم کنید که آن کار** **را با موفقیت به پایان رسانده اید.** چشم هایتان را روی هم بگذارید و در ذهن خود به وضوح تجسم کنید که در کلیه برنامه ریزی ها موفق بوده اید و نتیجه کار چیزی جز افتخار و کامیابی نبوده است. ذهن شما تفاوت میان تجسم های واضح و اموری که در حقیقت اتفاق می افتند را نمی داند. به همین دلیل با بکارگیری هر 5 حس خود آن را تا آنجا که می توانید به وضوح و واقعیت عینی نزدیکتر سازید.

4**- فردی را پیدا کنید که در زمینه فعالیت شما متخصص است و از کارهای او الگو برداری کنید**. رفتارها، نگرش ها، ارزش ها،  و اعتقادات وی را در زمینه  مورد نظر سرمشق خود قرار دهید؛ چگونه می توانید این کار را انجام دهید؟ در وهله اول اگر به افراد مورد نظر دسترسی داشتید که می توانید مستقیماً با آنها صحبت کرده و تا آنجایی که می توانید خود را در همنشینی و مصاحبت انها قرار دهید. همچنین می توانید با کسانیکه که شخص مورد نظر را می شناسند به گفتگو بپردازید و اگر محصولی دارند، آنرا خریداری نموده و روی آن تحقیق کنید.

**5- نگرش "چنانکه" را در خود پرورش دهید.** طوری از خود واکنش نشان دهید "چنانکه" رفتار و یا ایده ای که آرزویش را دارید، در شما وجود دارد. به عنوان مثال فرض کنیم که شما علاقه دارید تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. از خود سوال کنید اگر اعتماد بنفس بالایی داشتم در این شرایط چه واکنشی از خود نشان می دادم؟ چه احساسی داشتم؟ چگونه صحبت می کردم؟ طرز تفکرم چطور بود؟ صداهای درونی ام چگونه با من صحبت می کردند؟ و .... با مطرح نمودن یک چنین پرسش هایی و پاسخ دادن به آنها، شما خودتان را مجبور می کنید که به سمت وضعیت اعتماد بنفس پیش بروید. همانطور که نگرش "چنانکه"  را پیش می گیرید متوجه خواهید شد که دست از سرزنش خود بر می دارید و نگرش جدید مثل یک عادت جزئی از رفتار ها و کنش های طبیعی شما می شود. ظرف 30 تا 45 روز این نگرش به صورت یک رفتار عادی خود را در روزمرگی های زندگیتان نمایان می سازد.

**6- خودتان را در آینده مجسم کنید.** شاید اندکی رعب انگیز و وحشت آور باشد، اما مطمئن باشید که نتیجه ی خوبی از آن بدست می آورید. خودتان را در بستر مرگ در نظر بگیرید که دوستان و خانواده در اطراف شما جمع شده اند. در این حال به مرور زندگیتان بپردازید. آیا واقعاً این همان چیزی است که می توانید از زندگی خود برای اطرافیانتان تعریف کنید؟ فکر نمی کنم! پس سعی کنید همین حالا تصمیمات مناسبی را اتخاذ نمایید تا روند زندگی خود را به طور کلی تغییر دهید.

**7- به خاطر داشته باشید زمانیکه دنبال کاری نمی روید، شانس موفقیت در آن را به طور 100% از دست می دهید.** وقتی جسارت به خرج ندهید، به هیچ چیز نمی رسید. برای آنکه به چیزهایی که می خواهید دست پیدا کنید، باید آنها را با تمام وجود خود بخواهید. اگر دائماً به دنبال چیزهایی که می خواهید باشید، مطمئناً به آنها می رسید. زمانیکه ذهن خود را بر روی اهدافتان متمرکز می کنید، به این مسئله هم فکر کنید که افراد زیادی هستند که آماده کمک به تحقق ساختن رویاهای شما هستند. دیگران به شما کمک می کنند چراکه می دانند یک روزی خودشان هم نیازمند کمک هستند و شاید آن روز شما به آنها کمک کردید. زمانیکه نسبت به تحقق امری اعتقاد داشته باشید، بی شک روزی می رسد که افکار شما جامه ی عمل پیدا می کنند، من شما را دعوت به پذیرفتن این نگرش می کنم.