



## کسب اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس در پنج گام آسان

همه ما می‌خواهیم که اعتماد به نفس بیشتر و احساس بهتری نسبت به خود داشته باشیم در این صورت می‌توانیم به بهترین نحو زندگی کنیم. در اینجا راه‌هایی برای کسب اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس معرفی شده است:

۱ (کاری انجام دهید که مستلزم تصمیم‌گیری و به سامان رساندن آن باشد.

آیا تاکنون نوشتن نامه به یکی از بستگان نزدیک خود (مثلا خاله یا عمه) را به تعویق انداخته‌اید؟ آیا دوستی هست که می‌خواستید با او تماس بگیرید؟ ماشین را بشویید، باغ را مرتب یا خانه را تمیز کنید. شما با انتخاب هدف‌های خود (هر چند کوچک) و دنبال کردن آنها اعتماد به نفس به دست می‌آورید.

۲ (از خوب انجام دادن کارهایتان لذت ببرید.

آیا هیچ سرگرمی یا ورزشی هست که از انجام آن لذت ببرید؟ چیزهایی مانند شنا، نقاشی یا نوشتن می‌توانند توجه شما را جلب کرده و ذهن شما را مشغول کنند. زمانی که ذهن شما مشغول است چیزهایی دیگر را فراموش می‌کنید. سپس احساس می‌کنید که ماهر و توانا شده‌اید. این روش شیوه بسیار خوبی برای بالا بردن عزت نفس است. اگر از هیچ سرگرمی یا تفریح خاصی لذت نمی‌برید، تلاش کنید تا چیزی را امتحان کنید که همواره دوست داشته‌اید. خودتان را در حال انجام آن کار مجسم کنید و سپس امتحان کنید؟ نیازی نیست که حتما کار بزرگی باشد و می‌تواند به سادگی پیوستن به گروهی برای پیاده‌روی باشد.

متوجه خواهید شد که اگر حداقل هفته‌ای یک بار کاری انجام دهید که ذهن شما را مشغول کند، حواس جمع‌تر و شادتر هستید.

۳ (مرکز توجه خود را تغییر دهید.

اثبات شده است که در افرادی که توجه زیادی به خود می‌کنند عزت نفس پایین است. شما می‌توانید از طریق انجام کاری که به شخص یا حتی چیز دیگری توجه می‌کند، اعتماد به نفس کسب کنید.

متوجه خواهید شد که در هنگام ملاقات افراد جدید، با توجه کردن به شخص مقابل فوراً اضطراب شما کاهش می‌یابد. در پایان روز شما با دیگران ارتباط برقرار کرده‌اید و سبک‌تر شده‌اید.

۴ (قبلاً استراحت کنید!

یادگیری روش‌های آرام بخش باعث بهتر شدن کیفیت زندگی می‌شود. افراد آرام‌تر مشکلات کمتری با حافظه خود دارند و احتمالاً ناهمواری‌های زندگی را راحت می‌پذیرند.

۵ (از هر کاری که به اتمام رسانیده‌اید فهرستی تهیه کنید.

هدف‌های کوتاه‌مدت برای خود انتخاب کنید. چیزهایی که می‌توانید در فهرست خود قرار دهید عبارتند از: قبول شدن در امتحان رانندگی و گرفتن گواهینامه، گل زدن در هنگام بازی مثلاً هاکی روی یخ، پس‌انداز کردن پول کافی برای سفر و غیره.





## مشاوره مدیریت و منابع انسانی

این‌ها فقط چندین طرح است که شما می‌توانید برای کسب اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس از آنها استفاده کنید. این طرح‌ها را به عنوان نکات اساسی در نظر بگیرید و این کارها را دائماً در زندگی خود اضافه کنید. به یاد داشته باشید که مردم با عزت نفس بالا به دنیا نیامده‌اند و اغلب آن را تقویت کرده‌اند. عزت نفس ناشی از طرز تفکر شما و انجام کارهای روزمره‌ای است که به شما احساس خوبی می‌دهند.

نویسنده: پیتر مورفی

ترجمه: لیلا عسکری

**برای یادگیری و اجرای مدیریت استعدادها در سازمان با ما تماس بگیرید.**

<http://www.bekargomari.com>



محبوبه مظاهری

۰۹۳۳۰۷۸۷۵۵۰

[bekargomari@gmail.com](mailto:bekargomari@gmail.com) – <http://www.bekargomari.com>