

## آسمان

فصلنامه مستقل دانشجویی آسمان

\* شماره: دوم

\* شماره مجوز: ۸۴۸/۱۲۰/ص/۹۷

\* مدیر مسئول، صاحب امتیاز و سردبیر:

سید جواد فاطمی نیا

\* هیئت تحریریه: سید جواد فاطمی نیا، یاسر بهزادی،

میلاذ طاعت نژاد، امیر حسین فاطمی نیا



### اعتماد به نفس

و بر اوضاع کاملا مسلط هستید. اگر اعتماد به نفس را در ظاهر نشان بدهید و از زبان بدن تان به درستی استفاده کنید، نه تنها حس می‌کنید که از پس هر چیزی برمی‌آیید، بلکه دیدگاه دیگران هم نسبت به شما تغییر می‌کند و به توانایی‌هایتان اعتماد می‌کنند.

سرتان را بالا بگیرید، صاف بنشینید، به آرامی شانه‌هایتان را عقب ببرید تا در راستای ستون فقرات تان قرار بگیرند، شل و ول دست ندهید و وقتی صحبت می‌کنید مستقیماً به فرد مقابل تان نگاه کنید.

اعتماد به نفس یک جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی‌هایتان است و درست همان موقعی که همه چیز به هم می‌ریزد، می‌تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلات تان قوی باشید. بزرگ‌ترین و موفق‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسیم هم گاهی اوقات دچار کمبود اعتماد به نفس می‌شوند. برای تقویت اعتماد به نفس، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید، اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به دست بگیرید، پیشرفت می‌کنید و زندگی تان از این رو به آن رو می‌شود.

در این متن قرار است ۶ راه برای بالا بردن اعتماد به نفس به شما پیشنهاد بدهیم. لطفاً ما را تا پایان همراهی کنید.

#### ۱. از زبان بدن تان به درستی استفاده کنید

زبان بدن هر کس نشان می‌دهد که آن فرد چقدر به خودش اطمینان دارد. از چهره‌ی بعضی آدم‌ها می‌شود فهمید که حتی خودشان هم خودشان را قبول ندارند! طوری خودتان را نشان بدهید که همه بدانند می‌توانید هر موقعیتی را مدیریت کنید



#### ۲. درست لباس بپوشید

وقتی ظاهر تان خوب باشد احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. لباس‌ها و لوازم مناسب انتخاب کنید، زندگی و کارتان را جوری نظم و ترتیب بدهید که در خور شخصیت شما باشد و احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید، همه‌ی اینها باعث تقویت اعتماد به نفس شما می‌شود. لباس‌تان باید طوری باشد که موفقیت را نشان بدهد. لوازم شخصی شما نشان‌دهنده‌ی شخصیت‌تان هستند پس در انتخاب‌شان دقت کنید.

### ۳. جسورانه و جذاب صحبت کنید

سخنرانان خوب، با اعتماد به نفس، با ثبات و با یک ریتم مناسب صحبت می‌کنند. آنها یاد گرفته‌اند در صحبت کردن تأثیرگذارتر باشند، به جای اینکه حین سخنرانی تیق بزنند و گیر کنند، شمرده حرف می‌زنند و بین صحبت‌هایشان مکث می‌کنند. یک لحن جسورانه، جذاب و در عین حال مؤدبانه برای صحبت کردن انتخاب کنید تا اعتماد به نفس‌تان را نمایش بدهید. این طوری عزت نفس‌تان بیشتر می‌شود و به خودتان ایمان می‌آورید. برای اینکه جدی به نظر برسید، خیلی هیجان‌زده و عصبی نباشید و زیادی نخندید

### ۴. مثبت فکر کنید، مثبت عمل کنید

انرژی مثبت باعث نتیجه‌ی مثبت هم می‌شود، پس سعی کنید نیمه‌ی پر لیوان را ببینید و به مسائل منفی فکر نکنید.

همیشه لبخند بزنید، بخندید و با آدم‌های مثبت معاشرت کنید تا هم خودتان حس بهتری داشته باشید و هم کسانی که دور و برتان هستند.

یک دفترچه‌ی یادداشت داشته باشید و هدف‌ها و موفقیت‌های روزانه‌تان را در آن بنویسید. شکرگزاری و رضایت بابت هر کار مثبتی که انجام می‌دهید، باعث تقویت اعتماد به نفس و آرامش درونی شما خواهد شد.

### ۵. مرد عمل باشید

تقویت اعتماد به نفس فقط به ظاهر خوب نیست، باید خوب هم عمل کنید. در یک مهمانی یا رویداد اجتماعی، با آدم‌هایی که نمی‌شناسید سر صحبت را باز کنید یا کار یا پروژه‌ای را که در حالت عادی برای‌تان ترسناک است، قبول کنید. اعتماد به نفس داشتن را تمرین کنید و مطمئن باشید که خیلی زود عزت نفس جزئی از وجودتان می‌شود.

تنبلی و دست روی دست گذاشتن فقط ترس و تردید برای‌تان به همراه می‌آورد، در حالی که اگر عمل کنید، اعتماد به نفس و جرئت‌تان بیشتر می‌شود. به عنوان یک تمرین، ترس‌ها و توانایی‌هایتان را بنویسید. خیلی‌ها به شما می‌گویند روی ضعف‌هایتان کار کنید اما بهتر است روی نقاط قوت‌تان سرمایه‌گذاری کنید و آنها را پرورش بدهید. اگر وقت و انرژی‌تان را وقف نقاط مثبت‌تان بکنید، اعتماد به نفس در وجودتان جرقه می‌زند و روز به روز بیشتر می‌شود.

### ۶. آماده باشید

یادتان باشد: برنامه‌ریزی جلوی عملکرد ضعیف را می‌گیرد. هر چقدر آماده‌تر باشید، احساس شایستگی و مهارت بیشتری خواهید داشت و اعتماد به نفس‌تان هم بیشتر می‌شود. آمادگی باعث می‌شود که اتفاق‌های بد و ناگهانی زندگی، نتوانند شما را شکست بدهند.

همه چیز را در مورد کار، رشته‌ی تحصیلی، هدف‌ها و خلاصه هر چیزی که مسیر زندگی‌تان را به سمت موفقیت هدایت می‌کند یاد بگیرید. قبل از اینکه یک کار را شروع کنید به انتظارها و هدف‌هایتان در انتهای مسیر فکر کنید، اما خیلی بلندپرواز نباشید. هدف‌ها و کارهای بزرگ را به قسمت‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید.