

اعتماد به نفس در ۱۰ روز

\* به خودتان عشق بورزید.

وقتی شما خود را به درستی درک می کنید توجه می کنید که روح الهی در شما جاری است و در حقیقت مقدمه عشق به خود عشق الهی است.

\* از خود به خوبی یاد کنید.

با خود صادق باشید . جنبه های مثبت و منفی خود را توأم در نظر بگیرید . و در نظر داشته باشید تفکر مثبت، خود اساس پر موفقیت است.

\* خود را تشویق و ستایش کنید.

اگر توجه به کارهای نیکو و پاداش دادن به آنها سنت خداست ما هم جانشین خدا در زمین هستیم باید از این سنت پیروی کنیم.

هیچ کدام از کارهای درست خود را بی پاداش نگذارید، حتی به صورت تحسین ذهنی با لبخندی ظاهری هم که شده خود را تشویق نمایید.

\* با جسم خود خوب رفتار کنید.

جسم خود را دوست داشته باشید رژیم غذایی درستی اختیار کنید به اندازه بخوابید سبک و راحت لباس بپوشی د. ورزش کنید و نفس عمیق بکشید.

\* سلامت باشید .

اعتماد به نفس شما تا حد فراوانی به میزان سلامت جسم و روح شما بستگی دارد. در برنامه روزانه خود میزان فعالیت، استراحت، آرامش، خواب، ساعت غذا خوردن و ورزش کردن گنجانده شود .

\* بیماری یعنی نیاز به جلب توجه دیگران

شخصی که مورد تایید خود باشد به نیازهای جسمی و روحی خود توجه دارد خیلی کم به بیماری مبتلا می شود حس شخصی، حتی فکر بیمار شدن یعنی نیاز به جلب توجه شما هم در ذهنش راه پیدا می کند.

\* فداکاری بیش از حد : عدم توجه به خود

فداکاری برای دوستان و فداکاری در محیط کار، خدمت به دیگران و رفع نیازهای دیگران امری پسندیده است اما به شرط آنکه به خود لطمه نزنید . فداکاری را در حد اعتدال و به مفهوم درست آن انجام دهید . یادتان باشد چراغی که به خانه رواست به مسجد حرام است.

\* اعتماد به نفس

اعتماد به نفس با خود شگفتی و خود پرستی خیلی متفاوت است کسی که روح عالی اعتماد به نفس در اوست به خود و دیگران عشق می ورزد. چون خود و دیگران را نشانه هایی از آفریدگار می داند.

\* به خود برسید

به خود رسیدن یعنی داشتن اعتماد به نفس و توجه به خود.

همیشه در هر شرایطی باید به خود برسید چ در تنهایی چه در جمع چه در منزل در مسافرت در غربت و چه در جاهایی که هیچ کس به خودش نمی رسد در منزل هم به خود برسید لباسهای مرتب بپوشید و کفشهایتان را واکس بزنید.

\* احساس شایستگی کنید

\* به عبارتی اعتماد به نفس فقط احساس شایستگی نمودن است تا کید می شود به خود برسید تا شایستگی خود را باور کنید تا بهتر به خود برسید وقتی در حال استفاده از موهبتی هستید به خود یادآوری کنید که من شایستگی این بیشتر از این را دارم.

\* از مواهب الهی لذت ببرید

\* تصمیم بگیرید از نعمتهای الهی بهره مند شوید . از همه امکانات تفریحی و پارکها و مکانهای سرگرمی حتما استفاده کنید.

\* احساس گناه بزرگترین مانع

احساس گناه یعنی عدم تایید و چه بسا یعنی سرزنش خود

شایع ترین احساس گناه این است شما بر اساس نظام ارزشی و وجدان خود عمل کنید . مثلاً راستگویی جزء ارزش های فکری شماست. دروغ بگوئید و ... ارزش ها و باور های درونی و قلبی خود را روی یک کارت بنویسید و این کارت را همراه خود داشته باشید هر چند ساعت یکبار بررسی کنید که عقلی و وجدانی عمل کنید و رفتار گذشته خود را ببخشایید.

\* خود را سرزنش نکنید.

پیامد احساس گناه که نقش اصلی را در کشتن اعتماد به نفس بازی می کند سرزنش خود است هر اشتباهی که انجام داده اید به خود بگویید آن را به هر شکلی که شده جبران می کنم به جز با سرزنش خود.

وقتی اشتباهی مرتکب می شوید . با خود برخوردی ملایم داشته باشید اشتباه را یکبار دیگر متذکر شوید و به آرامی در صدد جبران آن برآیید.

\* بیان و ذهنیت مثبت داشته باشید.

وقتی قرار است هر روز رشد کنید و شخصیتی متکامل تر و بهتر داشته باشید نسبت به تصمیم و آینده ی خود با بیان مثبت حرف بزنید.

\* اصل نگهداری

یعنی اجتناب از اندیشه ی منفی، بیان منفی و توجه به اعتمادی نا به جای دیگران همان که حضرت زرتشت فرمود :  
پندار نیک - گفتار نیک - کردار نیک

\* غلبه بر ترس

یکی دیگر از موانع بزرگ اعتماد به نفس ، ترس است.

به هر آنچه از آن می ترسی نزدیک شوید و در آن فرو روید . اگر از آب می ترسید تا خود را درون آن نیندازید ترستان فرو نمی ریزد. ترس از کنفرانس - حتماً کنفرانس دهید. فقط دفعه اول ممکن است صدای شما بلرزد.

\* همیشه در جیب خود پول داشته باشید.

جیب شما احساس داشتن اسکناس را دوست ندارد و اصلاً درک نمی کند و فقط حضور اسکناس را می فهمد شما باید ذهنیتی توانگر داشته باشید اما به شاهد هم نیاز دارید . گواه ذهنیت توانگر شماکیف پول شماست . وقتی می گوئید من می توانم داشته باشم و کیف هم دلیل این مدعیست وجدان درستی اش را می پسندد و احساس خود باوری از درون شخصی می جوشد و با پول خود احساس راحتی کنید .

\* آنچه دارید یادآوری کنید

سلامتی ، انرژی ، توانایی، تحصیلات حتی سواد خواندن و نوشتن سرپناه خانواده ، دوستان ، لباسی که بر تن دارید . نوعی دگرگونی در خود و به خود آورید و کوچکترین موفقیت های خود را بنویسید .

\* در پی کسب موفقیت هر چند کوچک

اهداف بزرگ خود را به چند هدف کوچک تقسیم کنید .

\* همیشه تبسمی بر لب داشته باشید

با تبسم هم خود آرام می گیرید و اعتماد به نفس را در وجود خود گسترش می دهید .

\* حالت بگیرد

حالت ها رفتارها را شکل می دهند . مثل حالت خشم، آرامش جنگیدن ، حالت کسانی را به خود بگیرید که موفق ، پر تلاش، و با اعتماد به نفس هستند .

\* نفس عمیق را تمرین کنید

خوب خوابیدن یعنی افزایش تنفس هنگام خواب یعنی آرامش

\* بر خود مسلط باشید

تسلط بر جسم ، توانایی جسمی و روحی و تسلط بر عواطف و امیال را به ارمغان می آورد و جنبه ی دیگر تسلط بر خود تسلط بر امیال و غرایز که نشان از قدرت اعتماد به نفس را دارد .

\* ارتباط با خدا و نیروی توکل

ارتباط با خدا به شما نیرو می دهد با خدا در ارتباط باشید و از عظیم ترین نیروی هستی در همه ی کارهای خود یاری بجوئید .

\* کمک به دیگران

یکی از قدمهای عالی برای افزایش اعتماد به نفس پس از توجه به خود کمک به دیگران است . کمکهایتان واقعی و موثر باشید . به جای ماهی، ماهیگیری بیاموزید .

\* خود را به دیگران وابسته نکنید

وابستگی به یک شی ، وابستگی به یک فرد ، وابستگی به هر چیز مخرب است .

\* از بحث کردن جداً خودداری کنید

اگر در وضعیتی هستید که آرام سازی خودتان به طول می انجامد دست کم تا آن زمان سکوت کنید این روش کسانی است که اعتماد به نفس دارند .

\* به دیگران عشق بورزید و همه را ببخشید روح خود را آزاد کنید.

\* کسی را تحقیر نکنید

تحقیر دیگران به هر شکل یعنی تحقیر یک انسان، خودتان را نیز تحقیر نکنید شما وقتی ویژگی مثبتی دارید و از شما تعریف می کنند سعی نکنید آن را نفی کنید فقط بگویید متشکرم و با لهخند تشکر کنید.

\* دوستان خود را تغییر دهید

از نشست و برخورد با افرادی که شخصیت ضعیف و بی اعتبار دارند اجتناب کنید تا شما دوستان را تغییر ندهید و دگرگون نمی شوید.

\* بازیچه نشوید - قاطعانه نه بگویید - نظر خود را اعلام کنید

\* احساسات خود را ابراز کنید

ابراز احساسات نباید به گونه ای باشد که به دیگران لطمه بزند.

یا برای آنها آزار فکری و ذهنی ایجاد کند ، در بروز احساسات خود میانه رو و معتدل باشید.

\* انتظارات و خواسته های خود را به طور واضح بگویید و با آرامش سخن گفتن را بیاموزید.

\* سرعت راه رفتن خود را ۲۵٪ افزایش دهید.

کسانی اعتماد به نفس ندارند آرام و شل حرکت می کنند.

پس سرعت راه رفتن خود را افزایش دهید و مانند کسانی که اعتماد به نفس دارند راه بروید . برای راه رفتن از وسط پیاده رو راه بروید.

\* فراوان گوش کنید زیاد حرف نزنید . تیریک و تسلیت بگویید، هدیه بدهید در هیچ ز مان فرصت های تیریک گفتن و هدیه دادن را از دست ندهید.

\* حمایت خانواده را برانگیزید.

احترام به خانواده، حمایت خانواده را برانگیزید و این حمایت را داری بسیار

در افزایش اعتماد به نفس شما موثر است.

\* از خدا هدایت بطلبید

از خدا یاری بخواهید و هر روز صبح به خدا بگوئید.

امروز به خدا توکل می کنم و اداره عالی امور را به خدا می سپارم و برای آنکه هر رفتار تازه ای در شما به صورت عادت در آید شما باید آنرا تکرار کنید تا در نهایت جزیی از منش و شخصیت شما می شود.

واحد مشاوره