

٢٥ طريقة تساعدك في زيادة الثقة بالنفس



الثلاثاء 9 مايو 2017 09:05 م

تعتبر زيادة الثقة بالنفس هي أول طريق النجاح طالما هذه الثقة لا تزيد عن الحد ولا تصل إلى مرحلة الغرور وعدم الاستماع للنصائح . فأحد أهم الأشياء التي كانت تعيقني عن تحقيق أحلامي لسنوات هو الخوف من الفشل وعدم الثقة بأنني يمكنني التغلب على ذلك الخوف وهي مشكلة تعاني منها جميعاً بدرجات مختلفة والسؤال الذي يجب أن نسأله لأنفسنا هو كيف نتغلب على هذا الخوف؟ والإجابة عندما تزداد ثقتنا بأنفسنا، ويرتفع تقديرنا لذاتنا، وهذا هو ما حاولت الالتزام به طوال سنوات حتي استطعت أخيراً أن أتغلب على مخاوفي وحققت أحلامي

أحياناً تتناوبني نفس المخاوف لكني لا أسمح لها بالاستمرار، وأحطم حاجز الخوف الذي يقف حائلاً بيني وبين تحقيق المزيد من الإنجازات الواحدة تلو الأخرى إنه شيء أقرب للمستحيل أن تستطيع الخروج بحياتك من القالب التقليدي الذي وضعت به، وأن تحقق أحلامك إذا كنت قليل التقدير لذاتك غير واثق بنفسك

زيادة الثقة بالنفس

يخط الكثير من الناس بين مفهوم تقدير النفس والثقة بالنفس، وسأحاول هنا أن أشرح لك الفروق بينهما ، ببساطة فإيمانك بأنك تستحق احترام الآخرين هو تقدير لذاتك، وإيمانك بقدراتك وبنفسك هو مقدار الثقة بالنفس، ومع أن الفرق بينهما دقيقاً فسوف يتضح لك الفارق لاحقاً بقراءة المقال

هل يمكنك التحكم في مقدار الثقة بالنفس ؟

إذا كنت تعاني من فقدان الثقة بالنفس فهل من المستحيل تغيير ذلك؟ أم أنك تملك القدرة على التحكم في الأمر ؟

علي الرغم من أن الأمر يبدو صعباً إلى أنني أؤمن أنه يمكنك فعل بعض الأشياء لزيادة ثقتك في نفسك فالأمر ليس وراثياً ،ولا يمكنك الاعتماد على الآخرين في هذا الشأن فإن كنت تعتقد أنك لست ذكياً أو جميلاً أو ناجحاً فهذا الاعتقاد يمكن تغييره الآن . تستطيع أن تفعل هذا بأخذ زمام الأمور في يديك، تسيطر علي مقدار ثقتك في نفسك، فتنظ، لنفسك بنظرة أكثر تقديراً واحتراماً

في السطور القادمة سنعرض لكم 25 أمراً تستطيع من خلالها زيادة ثقتك وتقديرك لنفسك هذه القائمة ليست منهجاً ولا تشمل كل شيء، فقط هي خلاصة تجربتي الخاصة وأحبها إلى نفسي وأنت لا تحتاج إلى تطبيق كل النقاط بحذافيرها، كما لو كانت وصفاً، فقط اختر ما يناسبك يمكنك في البداية تجربة نقطة واحدة أو اثنتان، ولو نجح الأمر جرب غيرهم وهي بدون ترتيب إليك كيف يمكنك زيادة الثقة بالنفس

1- اعتن بشكلك قد يبدو لك أمراً تافهاً لكن لا تتصور كيف يؤثر الأمر بشكل مذهل في رفع ثقتك بنفسك، وتحسين صورتك أمام نفسك أشياء بسيطة كالحلاقة والاستحمام يمكنها أن تغير شعورك للأفضل، ففي أيام كثيرة غيرت هذه الأشياء البسيطة من مزاجي السيء

2- المظهر الأنيق تكلمة للنقطة السابقة فالملابس الأنيقة تجعلك تشعر بشعور جيد حيال نفسك، فتشعر أنك ناجح و راضٍ عن نفسك ومظهرك مستعد لمواجهة العالم،و المظهر الأنيق لا يعني شراء ملابس باهظة الثمن، فيمكنك ارتداء بعض الملابس الكاجوال التي تعطي مظهرًا أنيقاً وجذاباً

3- تحسين الصورة الذاتية صورتنا أمام أنفسنا تعني لنا الكثير، أكثر حتي مما ندرك نحن، فكل شخص لديه داخل عقله صورة عن نفسه وهذه الصورة تعكس مقدار ثقته في نفسه، ولكن هذه الصورة ليست نهائية وثابته فتستطيع تغييرها واستخدام مهاراتك العقلية

اعمل على تعديل وتحسين تلك الصورة واعرف لماذا تنظر لنفسك بصورة غير جيدة وابدأ في اصلاح تلك الصورة

4- فكر بإيجابية عندما بدأت ممارسة الجري منذ سنتين تعلمت أشياء كثيرة، منها كيف نستطيع استبدال أفكارنا السلبية بأخرى ايجابية، فعندما أغير من طريقة تفكيري ونظرتي للأشياء أستطيع تغيير الواقع، وأصبح أكثر سعادة، وتعلمت تلك المهارة الصغيرة استطعت خوض السباقات الطويلة في خلال سنة واحدة، فقط قد يبدو لك الأمر مبتذلاً لكن الحقيقة أن الأمر ينجح جدًّا

5- انسف الأفكار السلبية استكمالاً للنقطة السابقة أنصحك بالتخلص من الأفكار السلبية، فلابد أن تنتبه لأهمية حديث النفس، و طريقة تفكيرك في نفسك، وما تفعله. عندما بدأت في ممارسة رياضة الجري أحياناً كنت أقول لنفسي أن الأمر صعب، دعك من هذا واجلس لمشاهدة التلفاز، لاحقاً تعلمت أن انتبه لتلك الأفكار السلبية وتعلمت خدعة غيرت كثيرًا في حياتي وهي أن أتخيل الأفكار السلبية كحشرات البق كلما ظهرت واحدة أقوم بسحقها وقتلها وهكذا أتخلص من كل الأفكار السيئة

6- اعرف نفسك إذا دخلت معركة مع عدو فلا بد أن تعرفه جيدًا، وحين تريد أن تغير نظرتك المتدنية لنفسك واستعادة ثقتك بذاتك فمعركتك هنا مع نفسك أنت العدو ولا بد أن تعرف نفسك جيدًا تحدث مع نفسك، اجر معها حديثًا صحفيًا، اعرف كيف تري نفسك وكيف تفكر بها، ثم حلل الأمر واسأل نفسك لماذا تفكر بطريقة سلبية، بعدها فكر في الأشياء الإيجابية فيك، الأشياء التي تجيد عملها، و الأشياء التي تحبها، ثم فكر في القيود، وهل هي موجودة بالفعل أم مجرد أعذار واهية وضعتها لنفسك

7- تصرف بإيجابية لن يقتصر الأمر على التفكير بإيجابيه، لكن الأهم أن تتصرف أيضا بإيجابية، فالأفعال هي حقًا ما تغير ثقتك بنفسك، أنت نتاج أفعالك فعندما تغير أفعالك تتغير أنت كليًا ابدأ في التصرف بإيجابية، قم باتخاذ الخطوات بدلا من إخبار نفسك أنك لا تستطيع القيام بالأمر، اشحن طاقتك، وابدل جهدًا فيما تفعل وسوف تلاحظ الفرق

8- كن كريمًا ودوًا عندما تكون ودودًا ولطيفًا مع الآخرين كريمًا مع نفسك هذه ذلك طريقة مذهلة لتحسين صورتك الذاتية فتبدأ في الرضا عن نفسك و الشعور بأنك شخصًا افضل

9- كن مستعدًا لن تستطيع إنجاز المهام والأعمال إن لم يكن لديك الثقة بقدرتك علي إنجازها فعلا، لذا فعليك الاستعداد لذلك دائمًا علي سبيل المثال لنفرض أن لديك امتحان فلن تنجح فيه إن لم تكن واثقًا بقدرتك علي النجاح، وهذا لن يحدث إن لم تستذكر جيدًا. فكر في الحياة ككل كامتحان لابد أن تستعد له مسبقًا

10- اعرف مبادئك وحافظ عليها ما هي المبادئ التي لا يمكنك العيش بدونها؟ إن كنت لا تعرف فأنت في مشكلة حقا !لأنك لن تستطيع تحديد وجهتك في الحياة لابد لكل شخص أن يحدد لنفسه مجموعة من المبادئ والقيم ويحيا وفقا لها، قد تكون لديك مجموعة من المبادئ الخاصة من المبادئ لكنك غير منتبه لها من ثم اعرف إن كنت تلتزم بها وتسير بناء عليها أم أنك تؤمن بها من الناحية النظرية فقط

11- تكلم ببطء نعم فالحديث ببطء يظهره الشخص الواثق من نفسه ومن حديثه، فأصحاب السلطة دائمًا حديثهم متزن وهادئ بعكس الغير واثق بنفسه وبأهمية حديثه تراه يتكلم سريعًا

12- افرد قامتك افرد قامتك وقف باعتدال جاعلا ظهرك في وضع مستقيم رافعا رأسك لأعلى في اعتدال تلك الهيئة توحى بالثقة دائمًا
14- اعلم علي رفع كفاءتك فمثلا إن كنت تريد أن تصبح كاتباً فعليك بالتدريب علي ذلك بكتابة المقالات أو القصص القصيرة يوميًا لمدة نصف ساعة، ومهما كان مستواك فسوف يتطور مع الوقت والتمرين، فعندما تزيد كفاءتك تزداد ثقتك بنفسك

14- حدد أهداف صغيرة وحققها البعض يحلم بالتحليق في السماء وعندما يصطدم بالأرض يصاب بالإحباط لذا قم بوضع عدة أهداف صغيرة سهلة التحقق، وابدأ في تحقيقها الواحد تلو الآخر سوف تشعر بازدياد ثقتك بنفسك، فيما بعد سيممكنك تحقيق الأهداف الكبيرة

15- غير عاداتك البسيطة

مثل الإقلاع عن التدخين، الاستيقاظ مبكرًا، شرب كوب ماء عند الاستيقاظ من النوم. بعض العادات البسيطة التي تداوم علي فعلها شهراً كاملاً بعدها ستشعر بالثقة وبقدرتك على التغيير وإنجاز المهام

16- ركز على الحلول فبدلاً من الجلوس والشكوى من المشكلة فكر في إيجاد حل، فمثلاً لا تخبر نفسك أنك بدين وأنت مستاء من هذا الوضع أو أنك تريد أخذ خطوة لتحفيز نفسك، أو كيف أتخلص من الوزن الزائد بل فكر في الحلول وابدأ بالتنفيذ

17- ابتسم عندما تبتسم تشعر أنك أفضل، وتبدو للناس ودودًا، فهذه التفاصيل الصغيرة تتطور إلى نتائج عظيمة، ولا تتطلب منك وقتاً أو طاقة كبيرة

18- الأعمال التطوعية تمضية بعض الوقت في مساعدة الآخرين خلال بعض الأنشطة والأعمال الخيرية كلما سمح الوقت بذلك خاصة في العطلات وإجازة الصيف، هذا الشيء يجعلك تشعر بالآخرين ويعزز ثقتك في نفسك، ويشعرك أنك إنسان خبير

19- كن ممتناً الشعور بالامتنان من أعظم المشاعر الإنسانية الداعمة للثقة في النفس، كما تساعدك علي الحفاظ علي روح التواصل

بداخلك، كن ممتناً لما تملكه وممتناً لما يمنحه لك الآخرون وممتناً للحياة بشكل عام على عطاياها الطيبة

20- ممارسة الرياضة لا نمل من الحديث عن الرياضة في كل مكان فهي إحدى أكثر النشاطات الإنسانية المعززة للمشاعر، فقط ابدأ بالمشي دقائق يومياً وستشعر بالتحسن وبإثراء الروح والجسد معاً

21- سلح نفسك بالمعرفة توسيع مداركك وزيادة معرفتك هي إحدى الوسائل الرائعة لبناء ثقتك بنفسك، ويمكنك القيام بذلك بطرق عديدة منها أهمها الإطلاع والقراءة والبحث والدراسة الانترنت وسيلة عظيمة أيضا يستعملها الجميع من حولك، التعلم من تجارب الآخرين، الكتب والمجلات والمؤسسات التعليمية كلها مصادر لزيادة معرفتك فعندما تعرف أكثر تثق بنفسك أكثر

22- اداء المهمات المؤجلة كم لديك من مهام تماطل في القيام بها ؟ ابدأ في استطلاع قائمة مهامك المؤجلة وابدأ في التنفيذ في الصباح .عندما تنتهي سوف تشعر بثقة كبيرة ورضا عن نفسك .

23- ابتعد عن الكسل ابحث عن شيء تفعله بدلا من فعلا لا شيء . حتى لو اخطأت فالأخطاء جزء من الحياة ولن نتعلم بدون أن نخطأ ليس عليك سوى أن تتحلى بالنشاط سواء البدني للقيام بشيء ما أو التفكير بالخطوات اللازمة للقيام به .

24- تجزئة المهام الكبيرة عند قيامك بمشروع يبدو للوهلة الأولى مشروعاً ضخماً وشاقاً قم بتقسيمه إلى عدة مهام صغيرة مجزئة وابدأ في إنجازها تباغاً في خطوات، سوف تشعر بقدرتك على الإنجاز وترتفع لديك معدلات الثقة بالنفس .

25 - تخلص من الفوضى من حولك اذا كنت تعمل ومكتبك في حالة من الفوضى العارمة ابدأ فوراً بترتيبه والتخلص من تلك الفوضى، فهذا يشعرك بجزء من السيطرة على حياتك والتحكم فيها، فبعض الهدوء في وسط العاصفة يمنحك المزيد من الثقة .