

هكذا يمكنك زيادة الثقة بالنفس لديك



الخميس 4 نوفمبر 2021 10:45 م

زيادة الثقة بالنفس أمر مهم لتثبيت نفسك بين الجميع حيث يتم تعريف الثقة بالنفس على أنها الشعور بالثقة في قدرات الفرد و في حكمه ، و أنه يقدر نفسه و يشعر دائماً بأنه يستحق الأفضل، و ذلك بغض النظر عن أي عيوب أو أشياء أخرى يراها الآخرون فيك و يكتسب الشخص الثقة بالنفس عندما يتقن المهارات و يحقق العديد من الأهداف، و هذا يشجعه على الإعتقاد بأنه سينجح في مجال عمله دون مساعدة من أي شخص و هذا النوع من الثقة هو الذي يقود الشخص لقبول التحديات الأصعب و الإستمرار في مواجهتها دون القلق من الفشل و

و أيضاً يأتي الشعور بالثقة في النفس من موافقة الأشخاص المحيطين بك على قراراتك، و بالرغم من أنك لن تكون قادر على التحكم في هذا، إلا أنه يعتبر مؤشر قوي للشعور بالمزيد من الثقة في النفس و

و تعتبر الثقة بالنفس أمر حيوي هام في كل جانب من جوانب الحياة تقريباً، و مع ذلك يكافح الكثير من الأشخاص حتى يشعرون بثقتهم بنفسهم و يشير العديد من خبراء علم النفس إلى أن الأشخاص الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس يحققون نجاح أقل، مقارنة مع الأشخاص الذين يملكون ثقة كبيرة بنفسهم و

كيف يمكن زيادة الثقة بالنفس

إذا كنت تشعر بقلّة ثقة في النفس، فيمكنك الإعتماد على بعض النصائح لتزيد من ثقتك بنفسك و أنت لست بحاجة إلى أن تفعل كل هذه النصائح ، و لكن القيام بشيء واحد أو إثنان قد يزيد من ثقتك بنفسك بشكل ملحوظ و

1- قم بزيادة قدراتك

يمكنك زيادة الثقة بالنفس عن طريق زيادة قدراتك، و ذلك من خلال الإلتزام و التحلي بالشجاعة لمتابعة ما تفعله و كما ستساعدك أيضاً الممارسة على التحسن يومياً بعد يوم و على سبيل المثال، إذا كنت تريد أن تصبح متحدث أكثر كفاءة، فلا تحاول التحدث أمام 100 شخص في أول مرة تقوم فيها بذلك ، بل من الأفضل أن تبدأ في التحدث مع مجموعات صغيرة من الأصدقاء أو الزملاء، و تحدث حول موضوع تعرفه جيداً سيساعدك هذا على التحسن التدريجي في هذا الأمر ، و بالتالي ستزداد ثقتك بنفسك و

2- إستفيد من تجاربك السابقة

فكر دائماً في الوقت الذي حققت فيه نجاح كبير بالرغم من أنك كنت خائف في البداية و الدروس التي تعلمتها و التي زادت من ثقتك في نفسك و ساعدتك على تحقيق النجاح، هذه الأشياء ستساعدك على زيادة ثقتك بنفسك و

عندما يكون لديك العديد من الأمثلة للتغلب على الخوف، فقد تلاحظ تطور شجاعتك و التي يمكنك إستخدامها للتغلب على أي تحدي جديد قد يخيفك و يمكن أن تساعدك معرفة إنجازاتك السابقة في تعزيز ثقتك بنفسك و

3- إبدأ بخطوات صغيرة

بدلاً من القفز مباشرة و التعامل مع الأهداف الكبيرة، حدد هدف صغير لك و حققه، هذا سيساعدك على التخلص من الإرهاق و القلق و سيجعلك تشعر بالثقة و إذا حاولت القيام بهدف كبير و فشلت فيه، فستشعر بإحباط شديد و ستلوم نفسك على فشلك و بدلاً من ذلك، ركز على تحقيق شيء بسيط يمكنك بالفعل تحقيقه ، حيث سيساعدك ذلك على الشعور بالرضا و الثقة بالنفس و

4- ركز على نقاط قوتك

بدلاً من التركيز على نقاط ضعفك التي ترغب في تحسينها، ركز على نقاط قوتك، حيث أن إستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية يساعد عقلك على التحسن و يحافظ على ثقتك بنفسك و يجعلك تفكر بإيجابية أكثر و

5- توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين

لا تقارن وظيفتك أو حتى راتبك و دخلك بدخل صديقك، المقارنات بشكل عام ليست جيدة] وجد العديد من الباحثون أن الأشخاص الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين، يتحول ذلك إلى حسد، و كلما زاد الحسد كلما زاد شعورهم بالسوء تجاه أنفسهم]

إذا كنت تشعر بالحسد تجاه شخص آخر، تذكر أن لديك نقاط قوة و نجاحات مختلفة عن هذا الشخص، و حاول التركيز بشكل أكبر على حياتك الشخصية و ليس حياة الآخرين]

6- إهتم بجسمك

من الصعب أن تشعر بالثقة في نفسك إذا كنت لا تهتم لجسديك] عندما تمارس التمارين الرياضية البسيطة في المنزل و تحافظ على رشاقة جسمك، فهذا سيجعلك تشعر بالمزيد من الثقة]

إهتم بنظامك الغذائي و لا تتناول الكثير من الوجبات السريعة قدر الأمكان للحفاظ على جسمك من السمنة] و بالإضافة لذلك، فإن ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة و تمارين التأمل في المنزل ستجعلك تشعر بالنشاط و الحيوية و ستساعدك على النوم و الإسترخاء بشكل أفضل]

7- كن لطيفاً مع نفسك

لا تجلد نفسك، و تعامل بتعاطف مع ذاتك عندما ترتكب أي خطأ أو تفشل أو تواجه أي إنتكاسة] طريقة التعامل مع النفس هذه تتيح لك أن تصبح أكثر مرونة عاطفياً و أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة، كما أنها ستعزز تواصلك مع الآخرين] و تشير إحدى الدراسات إلى أن التعاطف مع الذات يساهم بشكل كبير في زيادة الثقة بالنفس، لذلك فمن الأفضل أن تكون لطيف في تعاملك مع نفسك حتى تشعر بتحسن في علاقتك بالآخرين و أيضاً لتزداد ثقتك بنفسك]

التفكير بإيجابية و محاولة تجنب الآراء و الأفكار السلبية تعتبر من الأسباب الرئيسية لزيادة الثقة بالنفس] إذا كنت تشعر بقلّة الثقة بالنفس، يمكنك الإعتماد على أحد هذه النصائح أو أكثر من نصيحة لمساعدتك على كسب المزيد من الثقة] تجنب أي تأثيرات سلبية أو أفكار قد تتسبب في إحباطك ، و إعتد دائماً على نقاط قوتك و حاول التركيز في أداء مهمة واحدة فقط حتى تنجح فيها، سيساعدك هذا على التحسن و الشعور بالمزيد من الثقة في نفسك]