

# زيادة الثقة بالنفس فى 10 خطوات



الخميس 1 مارس 2018 05:03 م

زيادة الثقة بالنفس تعنى حياة افضل وتفكير افضل واتخاذ قرارات بشكل افضل والتعامل مع الاخرين بثقة مما يعطى شعور بالسعادة وحب الذات، ولايقصد بحب الذات ان تكون متكبراً، وعلى العكس فإن انعدام الثقة بالنفس يترتب عليه اتخاذ قرارات متداخلة وحالة من الخوف من مواجهة الاخرين بالاضافة الى التردد والشعور بالحزن وعدم القدرة على حب الذات، فإذا كنت احد الاشخاص اللذين يعانون من مشكلة انعدام او ضعف الثقة بالنفس فلا تتردد فى قراءة الخطوات التالية لانها سوف تساعدك كثيراً على حل مشكلتك بإذن الله

## 10 خطوات لزيادة الثقة بالنفس:

1- الاعتناء بمظهرك الخارجى:  
بالطبع لا تظهر قيمة الانسان بمجرد ارتدائة ملابس ذات مظهر جيد او ما شابه، ولكن الظهور بمظهر انيق امام الناس يعطيك دفعة قوية وثقة اكبر وقدرة على التعامل بشكل احسن، فالناس يحبون الشخص ذو المظهر الجيد والمرتب

2- المشى بمعدل اسرع:

المشى بسرعة يعطى شعور بأن الانسان مهم ووراءة الكثير من الاعمال التى يجب ان ينجزها، حتى لو لم يكن هناك اعمال ولكن المشى بمعدل 25% اسرع يعطى الشعور بالثقة، وذلك عكس الشخص الذى يمشى ببطئ ويظهر عليه علامات التعب والارهاق

3- الاهتمام بوضعية الجسد:

اذا كنت تتحدث مع احد فيجب ان تجعل ظهرك مستقيم ورأسك مرتفع ومواجهة عينك فى عين الشخص الذى تحاوره فذلك يعطى ثقة اكبر بالنفس على عكس الشخص الذى يجلس منحنى الظهر منخفض الرأس وينظر فى اعلى واسفل حتى لا تتقابل عينه مع عين المحاور

4- ادعم نفسك:

من اكثر الاساليب التى تعمل على زيادة الثقة بالنفس هي سماع كلمات المدح والثناء، وبما ان الله وهبك ميزات ونعم لم يعضها لكثير من الناس فيجب ان تعطى لنفسك دفعة بالمدح والدعم كلما شعرت بضعف ثقتك فى نفسك ولكن احذر التكبر

5- الامتنان:

الكثير منا يحلم بتحقيق اشياء لا يقدر عليها وعندها يسئل الانسان نفسه لماذا لم احصل على هذا الشئ ويبدء بتوجية اللوم على نفسه وهنا يظهر الضعف والشعور بالهزيمة، ولكن فى هذا الوقت تذكر نعم الله عليك والنجاحات التى استطعت تحقيقها فى السابق والشعور بالفخر وحت النفس على العمل اكثر لتحقيق ما تريد

6- الجلوس فى الصف الاول:

فى بعض المحاضرات او اللقاءات العامة يذهب البعض للجلوس فى الصفوف الاخيرة حتى لا يوجه احد لة السؤل او طلب التعليق ويكتفى بالمشاهدة، وهذه واحدة من مظاهر ضعف الثقة بالنفس وهي مجرد مشاعر سلبية جب التخلص منها والجلوس فى المقدمة والدخول فى النقاش

7- تقدير الاخرين:

مهما كانت مشاركتك تجاة نفسك فيجب عليك تقدير ما يقوم به الاخرين والثناء عليهم فهذا يجعلك شخص محبوب ومرغوب فى صداقتة وهذا يعطيك زيادة فى الثقة بالنفس

8- التحدث بصوت اعلى ونبرات واضحة:

يتحدث البعض بصوت منخفض وغير واضح عند الجلوس فى الاجتماع او فى النقاشات العائلية خشية ان يرى احد خطأ فى ما نقول وهذا خطأ فأغلب الناس يتقبلون كلامنا فهو امر عادى، وتعد هذه الخطوة واحدة من اهم الخطوات لزيادة الثقة بالنفس

9- ممارسة الرياضة:

ممارسة الرياضة تعطيك جسم رياضى وشكل افضل وشعور بالجابية فى اعين الاخرين بالاضافة الى تحسين الصحة والظهور بمظهر مشرق طيلة الوقت

10- مشاركة الاخرين:

لا تنغلق وتعيش حياتك وحيداً بل دع الاخرين يدخلون حياتك ويشاركوك لحظاتك فالشعور بالوحدة شعور سئ ودائماً ما يعطى مشاعر اخرى سلبية مثل الخوف والقلق وانعدام الثقة بالنفس