



چگونه در ۵ گام اعتماد به نفس خود را بهبود دهیم؟

اگر کوچکترین گفت‌وگویی با افراد موفق داشته باشید متوجه خواهید شد اعتماد به نفسی بالاتر از حد معمولی دارند. نه تنها خودشان بلکه اطرافیانشان هم از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند؛ اما نکته اینجا است: حتی اگر اوضاع طبق برنامه‌شان پیش نرود از اعتماد به نفسشان چیزی کم نخواهد شد.

زمانی که شرایط مطابق میلتان پیش نمی‌رود، داشتن اعتماد به نفس قوی شما را استوار نگه می‌دارد. هیچ‌چیزی قوی‌تر از اعتماد به نفس در چند برابر کردن درآمدها و شما را یاری نخواهد کرد.

در زیر ۵ گام بهبود اعتماد به نفس ارائه شده است:

۱. انتخاب

هر انتخابی که انجام می‌دهید یا اعتماد به نفستان را بهبود می‌بخشد و یا به آن ضربه

می‌زند. شما از جنس انتخاب‌هایتان هستید. وقتی صحبت از اعتماد به نفس می‌شود یک سوال بسیار مهم پیش می‌آید که باید از خودتان بپرسید:

آیا این انتخاب به اعتماد به نفسم کمک می‌کند یا ضربه می‌زند؟ افراد دارای اعتماد به نفس بالا همیشه برنده هستند و هیچ‌کس برای یک رهبر و راهنمای متزلزل احترامی قائل نیست. افراد موفق انتخاب‌هایشان را بر اساس چیزی که می‌خواهند به آن تبدیل شوند انجام می‌دهند نه احساس راحتی که در لحظه دارند. یکی از افرادی که در جوانی تاثیر به سزایی روی من داشت اسحاق تولپین بود. او و تمام شرکتش روی دو چیز تمرکز داشتند، انتخاب و رشد.

همیشه دو انتخاب دارید، یکی سخت و دیگری آسان. وقتی رشد و پیشرفت را انتخاب می‌کنید اعتماد به نفستان بهبود خواهد یافت. از شما می‌خواهم بر اساس استانداردها و اهدافتان تصمیم بگیرید نه بر اساس احساسات و عواطف. ابتدای کار بسیار دشوار است اما توسعه اعتماد به نفس ارزشش را دارد. انتخاب‌های کوچک ولی سخت داشته باشید تا زمانی که پیشرفت اعتماد به نفستان را مشاهده کنید.

تونی رابینز می‌گوید: «درست در لحظه تصمیم‌گیری است که سرنوشت شما رقم می‌خورد.»

۲. چالش

هرچه هدفتان بزرگ‌تر باشد، با چالش‌های بزرگ‌تری روبه‌رو خواهید شد. مشکلات درست از لحظه‌ای که دنبال هدفتان حرکت می‌کنید سر راهتان قرار خواهند گرفت. آن‌ها آمده‌اند تا شخصیت و ایمان شما را امتحان کنند و می‌خواهند ببینند تا چه حد در رسیدن به اهدافتان مصمم هستید. به این جمله خوب فکر کنید... اگر چالشی وجود نداشت، تمام اهداف و خواسته‌هایتان آسان به دست می‌آمدند. اگر تلاش و کوشش لازم نبود، همه به اهدافشان می‌رسیدند و دیگر آن اهداف ارزشی نداشتند. اگر رسیدن به آن اهداف آسان بود مطمئناً شما آن را نمی‌خواستید و اگر چالش‌برانگیز

نبودند شما را تغییر نمی‌دادند.

بیشتر مردم از دیدگاه غلطی با چالش‌ها مواجه می‌شوند و در نتیجه هنگامی که خودشان را در مقابل آن‌ها می‌بینند به راحتی در مقابلشان سر فرود می‌آورند و اعتماد به نفسشان از بین می‌رود؛ اما واقعیت این است که مواجهه با مشکلات باید اعتماد به نفسشان را قوی‌تر کند، زیرا دیدگاه و تجربیات جدیدی کسب می‌کنید و آگاهی‌تان بالاتر می‌رود. زمانی که در جایگاه بالایی قرار دارید، کاری که انجام می‌دهید از شما یک رهبر واقعی نمی‌سازد؛ اما زمانی که در جایگاه پایینی قرار دارید، کاری که قدرت رهبری شما را نشان دهد از شما یک رهبر واقعی می‌سازد.

آیا حالا اهمیت چالش‌ها را متوجه می‌شوید؟

۳. ثبات

ثبات، ریشه در شخصیت شما دارد. آیا کاری را که می‌گویید می‌خواهم انجام دهم را انجام می‌دهید؟ آیا به این که هر حرفی می‌زنید باید انجامش دهید اعتقاد دارید؟ مردم برای افرادی که بدون در نظر گرفتن شرایط زندگی همیشه به حرف‌هایشان پایبندند احترام زیادی قائل‌اند. داستان‌های زیادی راجع به ورزشکارانی وجود دارد که زمانی معروف و سرشناس بوده‌اند، اما چون ثبات نداشته‌اند حالا چیزی جز خاطره از آن‌ها باقی نمانده است. کمی در مورد افرادی که الگو و نمونه موفقیت در زندگی شما هستند فکر کنید، مطمئناً در زندگی و کارشان ثبات داشته‌اند.

ثبات به شما توانایی مبارزه در این جامعه را می‌دهد و به وسیله آن همیشه نیروی محرکی همراه شما خواهد بود. از همه مهم‌تر این که ثبات باعث رشد اعتماد به نفسشان هم خواهد شد.

۴. تکرار و تمرین دقیق

تمرینات دقیق و مستمر برای بهبود اعتماد به نفس ضروری هستند. به عنوان یک تاجر نیاز مبرمی به تمرین دارید. به عنوان یک سخنران به تمرین نیاز دارید. به عنوان یک فروشنده حرفه‌ای باید تمرین کنید.

اگر روی مهارت‌هایتان تمرین کنید برایتان سودآور خواهند بود. اگر اهدافتان از جایگاه بالایی برخوردار هستند هرچه می‌توانید در آن زمینه‌ها اطلاعات کسب کنید. مثل ورزشکاران حرفه‌ای قبل از خواب برنامه بازی‌هایتان را تماشا کنید.

هر روز صبح تمرین کنید، نیم ساعتی با خودتان حرف بزنید و در دفتر یادداشتان نکته بنویسید. از خودتان بپرسید امروز را چگونه خواهم گذراند. تصور کنید اگر هر روز این کار را انجام می‌دادید چه می‌شد. دوباره می‌گویم، فقط به سرکار نروید، بلکه تمرین هم انجام دهید.

آگاهانه و از روی عمد برای خودتان چالش ایجاد کنید. سعی کنید فردا چیزهای بهتری برای ارائه به دنیا داشته باشید. راه‌های جدیدی برای بهترین شدن پیدا کنید. مثل یک ورزشکار حرفه‌ای از خودتان بپرسید چه طور می‌شود بهترین شد. با این روند هر روز پیشرفت خواهید کرد و در نهایت به جایگاهی خواهید رسید که به آن نبوغ می‌گویند.

۵. از مردم نترسید

در هیچ کاری از هیچ چیز نترسید. دلیل این که مردم ریسک‌پذیر نیستند و با احتیاط زندگی می‌کنند و از رویارویی با اتفاقات جدید واهمه دارند این است که از قضاوت دیگران می‌ترسند. اگر می‌خواهید به زندگی‌ای که لیاقتش را دارید دست یابید، بدانید به تحسین دیگران هیچ نیازی ندارید.

ویل اسمیت می‌گوید: «تلاش برای راضی نگه داشتن دیگران ساده‌ترین راه برای شکست است.»

بیل کازی یکی دیگر از بازیگران مشهور آمریکایی می‌گوید: «نمی‌توانید همه را از خود راضی نگه دارید، پس این کار را انجام ندهید. اگر این کار را انجام دهید، به تنها کسی که ظلم می‌کنید خودتان است. شاید به‌طور قطعی ندانم کلید موفقیت چیست، اما می‌دانم کلید شکست راضی نگه‌داشتن دیگران است. اگر به‌خوبی نمی‌توانید نه بگویید، پس هیچ‌گاه نمی‌توانید شادمان باشید و یا به آن چشم‌اندازی که برای خود ترسیم کرده‌اید برسید. هرچه از مردم بیشتر بترسید، تاثیرگذاری‌تان هم کمتر خواهد شد.»

پیتر ووگد می‌گوید: «مردم همیشه تو را قضاوت خواهند کرد، پس همانی که می‌خواهی باش.»

["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «۶ ماه برای رسیدن به ۶ رقم»

نویسنده: ژیترو وگد

ناشر: شمشاد

ترجمه: علیرضا ارجاع

[message_box/]