

خمسة خطوات لكي تزيد ثقتك بنفسك



السبت 6 مايو 2017 06:05 م

يسعى معظم الناس لإكتساب ثقتهم بنفسهم كى يستطيعوا إنجاز مهماتهم بكل سهولة وإيضا تحقيق احلامهم ،فالثقة بالنفس هى اساس وبداية الطريق الصحيح فكيف يمكن زيادة مستوى الثقة بالنفس ؟؟ وكيف يمكن اجتياز المصاعب دون فقد ثقة الإنسان بنفسه ؟؟ إليك أهم العوامل لتعزيز ثقتك بنفسك :

1 - الاصدقاء :

من اهم العوامل التى تساعد الفرد على زيادة ثقته بنفسه هم اصدقائه ولا نقصد بهذا توجيه الاصدقاء عبارات محفزة للانسان ولكن نقصد الاصدقاء التى تساعد الفرد على اجتياز مهام حياته والتغلب على صعابه واستغلال اوقاته فى كل ما هو مفيد ومثمر] فيجب على الانسان الابتعاد عن الاصدقاء التى تعمل على تبديد الوقت واهداره ولا تساعد على انجاز مهام الحياة او المساعدة على تخطى الصعاب .

فكلما كان الاصدقاء افضل ، كلما استطاع الانسان ان ينجز اولوياته فى الحياه ، كلما زادت ثقته بنفسه

2- عباراتك لنفسك :

ان العبارات التى يوجهها الانسان لنفسه عليها عامل كبير فى زيادة الثقة بالنفس فمثلا إذا فشل الانسان فى اجتياز امر معين فى حياته كالحصول على درجات مرتفعة فى الامتحان او الحصول على مكانة معينة فى العمل نجد ان الفرد يبدأ فى توجيه عبارات الاسف والتدمير الذاتى كأن يقول : انا اصبحت فاشل، لن احاول مرة اخرى إلى غير ذلك من العبارات . أن مثل هذا الحديث النفسى يؤثر بشكل غير مباشر على ايجابية الانسان وارادته، فيجب عليك توجيه عبارات التحدى لنفسك تقول انا قادر على انجاز كل شئ، لقد فشلت مرة ولن افشل مرة اخرى ،سأبدأ التحدى وهكذا .فكلما كان حديثك لنفسك فيه عبارات تحدى للذات ،كلما كان ذلك افضل لثقتك بنفسك وزيادة ارادتك الشخصية .

3 - حافظ على مظهرك :

ان شكل الانسان ومظهره يزيد الى حد كبير من ثقته بنفسه ، فعليك دائما ارتداء ملابس انيقة والاهتمام بنظافتك الداخلية والخارجية . فكلما اهتم الانسان بمظهره امام الاخرين وامام نفسه، ازدادت ثقته بنفسه وفى كلامه وافعاله الى حد كبير،ولكن اذا اهمل الانسان ذاته ومظهره امام الاخرين يبدأ بطريقة تلقائية بالتذبذب وعدم الثقة بالنفس .

4 - اقرأ الكتب :

إذا كنت ترغب فى زيادة ثقتك بنفسك حاول قراءة المزيد من الكتب وخصوصا الكتب التى تعمل على تطوير الذات وزيادة الثقة بالنفس . فلا شك ان للكتب اثر فعال فى كبح دوافعنا الداخلية البدائية وغير المتطورة فلا تقرأ اى كتب مثل القصص والروايات ولكن اختر الكتب المميزة التى تساعدك على تطوير نفسك الى الافضل ، كما ان الكتب تعمل على زيادة معلومات وخبرات الانسان ،وكلما زادت معلومات وخبرات وثقافة الانسان كلما زاد معها ثقته بنفسه .

5 - اسعى للتغيير المستمر :

لا يوجد شخص على هذه الارض كاملا وفيه جميع الصفات الجيدة ، فالكمال لله وحده ، ولكن هذا لا يعنى إنه كلما اكتشف الانسان عيب فى ذاته او اخبره الكثير من الأشخاص انه يوجد فيه عيب معين كالعصبية او السرعة فى اتخاذ القرارات او غيرها من العيوب،وجب حينها على الفرد العمل على تغيير نفسه والتخلص من هذه الصفة بسرعة .
وهذا ما يسمى التطوير الذاتى للفرد ،اي كلما اكتشفت عيب فى نفسك اعمل على تطوير ذاتك بالتخلص من هذا العيب فهذا يكسبك المزيد من الثقة بالنفس والعزيمة والارادة .