**روش های افزایش اعتماد به نفس و خودباوری**

**براي اينکه ديگران شما را جدي بگيرند ابتدا بايد خودتان شخصيت وجودي‌تان را جدي بگيريد و خودتان را باور داشته باشيد. براي رسيدن به اين هدف از ۲ وجه بيروني و دروني مي‌توان اين موضوع را تحت بررسي قرارداد که در اين مورد وجه دروني آن از اهميت بيشتري برخوردار است.**



تکنيک‌هايي وجود دارد که از طريق آن مي‌توان اعتماد به‌نفس را در افراد تقويت کرد و خودباوري را در آنها افزايش داد. يکي از اين تکنيک‌ها اين است که افراد کار خود را جدي بگيرند

**افزایش اعتماد به نفس**

براي اينکه ديگران توانايي‌هايتان را باور کنند قبل از هر چيز بايد خودتان به مهارت‌هاي وجودي‌تان ايمان داشته باشيد

براي اينکه همه اطرافيان و آدم‌هاي اطرافتان روي حرف شما حساب کنند و به عبارت ساده‌تر جدي فرضتان کنند بايد مجهز به اعتماد به‌نفس باشيد، اما رسيدن به اعتماد به‌نفس هم يک‌شبه ممکن نيست. دکتر رسوليان برايتان از تکنيک‌هاي باورپذيري و افزايش اعتماد به‌نفس مي‌گويد که مي‌خوانيد.

**اول خودتان را جدي بگيريد**
براي اينکه ديگران شما را جدي بگيرند ابتدا بايد خودتان شخصيت وجودي‌تان را جدي بگيريد و خودتان را باور داشته باشيد. براي رسيدن به اين هدف از ۲ وجه بيروني و دروني مي‌توان اين موضوع را تحت بررسي قرارداد که در اين مورد وجه دروني آن از اهميت بيشتري برخوردار است. اگر بخواهيم از بعد دروني به اين موضوع نگاه کنيم بايد روند افکار و احساساتمان را تغيير دهيم. فردي موفق است که واقع‌بين باشد و مسئوليت رفتارهاي خود را بپذيرد. براي مثال اگر در جايي مرتکب اشتباه شد آن را قبول کند و در جهت اصلاح آن برآيد. چنين شخصي خود را باور دارد و اين دليل موفقيت او است.

**فرار از رنج رواني**
فردي که توانايي‌هاي خود را باور نداشته باشد به دستاوردهايي که آرزويش را دارد نمي‌رسد. چنين شخصي واقع‌بين نيست و به همين دليل مسئوليت خطاهاي خود را نمي‌پذيرد چون فکر مي کند اگر اشتباهات را گردن بگيرد باعث بروز نوعي درد و رنج ذهني و رواني در خود مي‌شود. به همين دليل اين گروه از افراد ترجيح مي‌دهند براي فرار از واقعيت، ديگران و شرايط بيروني را تنها دليل اشتباهاتشان معرفي و با اين کار خود را از فشار رواني خلاص کنند.

در اين شرايط اين‌طور براي خودشان توجيه مي‌کنند که چون ديگران آنها را باور نکرده‌اند آنها هم به موفقيت دست پيدا نکرده‌اند. اما بهتر است اين سوال را بپرسيم: «آيا خود شما توانسته‌ايد خودتان و توانايي‌هايتان را باور کنيد که انتظار آن را از ديگران داريد؟»

**تکنيک‌هاي باورپذيري**
تکنيک‌هايي وجود دارد که از طريق آن مي‌توان اعتماد به‌نفس را در افراد تقويت کرد و خودباوري را در آنها افزايش داد. يکي از اين تکنيک‌ها اين است که افراد کار خود را جدي بگيرند. براي مثال به کوچک‌ترين کاري که انجام مي‌دهند اهميت دهند و آن را جدي در نظر بگيرند. وقتي درون ذهنمان اين‌گونه فکر مي‌کنيم که کارهايي که انجام مي‌دهيم چندان مهم نيست و جزو کارهاي ارزشمند به حساب نمي‌آيد، تاثير زيادي در عدم باورپذيري‌مان دارد و در واقع باعث ايجاد حلقه معيوبي مي‌شود؛ يعني در فرد اين حس به وجود مي‌آيد که نه خود ارزشمند است و نه کاري که انجام مي‌دهد اهميت دارد.

در نتيجه اين افکار حس باورپذيري‌مان کم مي‌شود و سطح خود و توانايي‌هايمان را پايين مي‌آوريم. در حالي که اگر هر شخصي وظيفه و مسئوليتي که برعهده مي‌گيرد را جدي و مهم تلقي کند، جايگاه اجتماعي‌اش افزايش پيدا مي‌کند.

**وانمود کنيد اعتماد به‌نفس داريد**
نحوه صحبت کردن و حرکات بدن يکي ديگر از راه‌هايي است که مي‌توان از طريق آن در ديگران تاثير گذاشت و به اصطلاح کاري کرد که اطرافيان شما را جدي در نظر آورند. تحقيقاتي که در اين زمنيه انجام شده نشان داده افرادي که اعتماد به‌نفس بالايي دارند معمولا سرشان را بلند مي‌کنند، نگاه چشمي متداوم‌تري با ديگران برقرار و با صداي بلند صحبت مي‌کنند. دقيقا حالات اين گروه از افراد شبيه ورزشکاري است که گلي را به ثمر رساند.

حتي نتايج نشان داد با انجام تقليدي اين حرکات هورمون‌هاي تستوسترون (ترشح اين هورمون هنگام قدرت افزايش مي‌يابد) و کورتيزول (هنگام استرس افزايش پيدا مي‌کند) در بدن انسان با تغييراتي همراه خواهد شد. يعني تغييرات هورموني اين گروه از افراد که به تقليد يا تظاهر اعتماد به‌نفس مي‌پردازند، شبيه کسي بوده که در واقعيت اعتماد به‌نفس بالايي داشته است. بنابراين با به‌کارگيري اين تکنيک‌ها يعني بلند صحبت کردن و با اعتماد به‌نفس رفتار کردن، مي‌توانيم حس باورپذيري را در خودمان ايجاد و تقويت کنيم و با اين راه‌حل اطرافيان نيز ما را جدي خواهند گرفت.

باتشکر ازحسن توجه شما

