

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## بهترین راه های افزایش

## اعتماد به نفس



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مقدمه

اعتماد به نفس موضوع مهمی است که می‌تواند در بسیاری از جنبه‌های زندگی همچون زندگی شخصی، روابط عاطفی، زندگی اجتماعی، حرفه، درآمد و... تاثیر بگذارد؛ به همین دلیل اهمیت بسیار زیادی دارد. شاید شما نیز در موقعیت‌هایی قرار گرفته باشید که به دلیل عدم اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت‌های خود، یک موقعیت خوب را از دست داده و نتوانسته باشید به موفقیت برسید. برخی از افراد فکر می‌کنند که راه‌های افزایش اعتماد به نفس مربوط به ایجاد تغییرات در ظاهر و نشان دادن زیبایی یا درآمد عالی خود به دیگران است؛ در حالی که بیشترین جنبه مربوط به افزایش اعتماد به نفس، به یک نیروی درونی مربوط می‌شود که سبب می‌گردد بدون نیاز به داشتن رفتار تهاجمی، به نمایش درآمدن‌های خود و یا پنهان شدن از چشم بقیه، به موفقیت برسید و زندگی خوبی داشته باشید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## افزایش اعتماد به نفس و موفقیت

اعتماد به نفس دقیقا همان نقطه عطف زندگی همه افراد است. احتمالا شما نیز افراد زیادی را دیده‌اید که در یک شرایط متوسط از نظر ظاهری، دانش و... توانسته‌اند به موفقیت‌ها و درآمد بسیار بالایی برسند و همچنین در روابط خود موفق باشند و برعکس افرادی را بشناسید که با وجود توانایی‌های بالا در زمینه کاری و علمی خود و همچنین زیبایی ظاهری، نمی‌توانند در حرفه و کسب و کار خود به موفقیت‌های زیادی برسند و تمام تفاوتی که این دو فرد دارند، تنها این موضوع است که نفر اول با راه‌های افزایش عزت نفس آشنا بوده و نفر دوم راه‌های افزایش اعتماد به نفس را نمی‌داند. به همین دلیل است که می‌گوییم اعتماد به نفس، نقطه عطف زندگی هر فردی است و با تقویت و افزایش اعتماد به نفس درباره ظاهر، سطح علمی، درآمد و... می‌توانید تغییرات بی‌نظیری را در زندگی خود مشاهده کنید

با توجه به شرایطی که بسیاری از خانم‌ها در اجتماع دارند، افزایش اعتماد به نفس در زنان و همچنین افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان، اهمیت بسیار زیادی دارد. در ادامه با چند راهکار اصلی برای افزایش اعتماد به نفس آشنا می‌شویم

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## استفاده درست از زبان بدن برای افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان

در ابتدای این مطلب گفتیم که با ایجاد تغییرات در ظاهر، همچون انجام عمل های جراحی و یادداشتن در آمد بالا، لزوما نمی توان به اعتماد به نفس دست پیدا کرد؛ با این وجود نمی توان تاثیر محرک های بیرونی را بر روی احساس درونی افراد را نیز منکر شد. یکی از راه های تقویت اعتماد به نفس استفاده درست از زبان بدن است؛ زیرا این مسئله نه تنها بر روی تفکر دیگران در ارتباط با ما، بلکه بر روی احساس درونی خودمان نیز تاثیر می گذارد. برای مثال افرادی که بسیار قوز می کنند یا همواره سر آنها پایین است، نه تنها در نگاه اول کم اعتماد به نفس به نظر می رسند، بلکه به مرور، خود نیز به همین باور خواهند رسید. برای افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان اولین راهکار اصلاح زبان بدن آنها است



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

یک روش بالا بردن اعتماد به نفس در جمع، این است که سر خود را بالا بگیرید، موقع نشستن صاف باشید و قوز نکنید، هنگام دست دادن؛ دست طرف مقابل را شل بگیرید و هنگام صحبت کردن با افراد حاضر در جمع، ارتباط چشمی برقرار کنید. همچنین طولانی مدت دست به سینه نشستن را کنار گذاشته و هنگام صحبت کردن از حرکات صحیح و کافی دست‌های خود نیز استفاده کنید. این مسئله که یکی از راه‌های تقویت اعتماد به نفس است، هنگام صحبت در مقابل جمع و سخنرانی نیز اهمیت بسیاری دارد

## نحوه لباس پوشیدن برای افزایش اعتماد به نفس درباره ظاهر

هنگامی که در لباس خود، احساس راحتی و آرامش داشته باشید، سبب افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود. ظاهر خوب و مناسب یک روش بالا بردن اعتماد به نفس در جمع است. این موضوع به معنای مرکز توجه بودن به دلیل پوشش و یا استفاده از آیتم‌های خاص یا عجیب در پوشش خود نیست؛ بلکه باید بدانید چه رنگ‌هایی به شما بیشتر می‌آید، سایز لباس مناسب شما چیست، برای هر محیطی باید چه نوع پوششی داشته باشید و همچنین لباس‌های شما همواره تمیز اتو کشیده و با رایحه خوب باشد. این مسائل شاید به ظاهر ساده

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

باشند؛ اما تنها در صورت رعایت نکردن آنها، می‌توانید تاثیر مستقیم آن را در اعتماد به نفس خود متوجه شوید

نوع پوشش، به‌خصوص در افزایش اعتماد به نفس در زنان اهمیت بسیار بالایی دارد؛ بنابراین بهتر است سبک پوشش مناسب خود که با طرز فکر، شخصیت و سبک زندگی شما همخوانی داشته باشد را پیدا کنید و از نوع پارچه‌ها، سایز مناسب و رنگ‌هایی استفاده کنید که نه تنها برای شما کاملاً مناسب باشند، بلکه احساس راحتی و آرامش بیشتری داشته باشید. به این نکته توجه نمایید که تمیز و مرتب بودن لباس و وسایل شخصی شما، اهمیت بسیار زیادی دارد. شاید پیروی از مد روز برای بسیاری از افراد جالب باشد؛ اما متناسب بودن لباسی که می‌پوشید، اهمیت بیشتری دارد؛ بنابراین بهتر است از بین انواع پوشش‌ها و نوع آرایش‌ها موردی را انتخاب کنید که با شخصیت و سبک زندگی شما همخوانی بیشتری داشته باشد تا درعین آراستگی، زیبا و با اعتماد به نفس به نظر برسید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## صحبت کردن جسورانه یکی از راه‌های بالا بردن اعتماد به نفس

یکی از راه‌های ایجاد اعتماد به نفس هنگام صحبت کردن در مقابل جمع، تغییر لحن، ریتم صحبت کردن و همچنین کنترل زبان بدن هنگام سخنرانی است. هنگامی که قرار است در مقابل یک جمع سخنرانی کنید و یا مطلبی را ارائه دهید، سعی کنید تا حد امکان به موضوعی که قرار است در ارتباط با آن صحبت نمایید، تسلط کافی داشته باشید. یکی از نشانه‌های تسلط داشتن، این است که به جای خواندن از روی متن، هر آنچه قرار است به دیگران انتقال دهید را به صورت ساده و شیوا بیان کنید. هنگام صحبت کردن، سعی کنید صدای شما به میزان کافی بلند باشد، تلاش کنید تپق نزنید، شمرده صحبت کنید و به میزان کافی بین صحبت‌های خود مکث داشته باشید. همچنین توجه کنید ریتم صحبت کردن شما یکنواخت نباشد؛ برای بیان برخی از مطالب نیاز است صدای خود را کمی بالاتر برده و هیجانی‌تر صحبت کنید و در برخی موارد نیاز است صدای خود را کمی پایین ببرید تا یکنواختی لحن حرف زدن شما از بین رفته و در نتیجه توجه مخاطب به شما جلب شود. هنگام سخنرانی از عبارات مودبانه استفاده کنید و سعی کنید جدی و در عین حال راحت به نظر برسید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

## کمیته آموزش و پژوهش

در کنار صحبت کردن مناسب، رعایت نکات پوششی، یکی از بهترین راه های افزایش اعتماد به نفس است. زمانی که به دلیل صحبت جسورانه و جذاب شما، نظر مخاطب جلب شود و همه به حرف های شما توجه کرده و آن را متوجه شوند، ناخودآگاه اعتماد به نفس شما برای ادامه دادن، افزایش پیدا می کند و در نتیجه بیان شیوا و جسورانه، یکی از راه های ایجاد اعتماد به نفس است. در نظر داشته باشید که یکی از راه های افزایش عزت نفس، این است که بتوانید به موقع و به صورتی مناسب، نظر خود را در جمع بیان کنید تا نه تنها حق شما ضایع نشود؛ بلکه سبب ایجاد ناراحتی یا از بین رفتن حق فرد دیگری نیز نشوید

### عمل گرا و مثبت اندیش بودن از راه های تقویت اعتماد به نفس

شاید متوجه این موضوع شده باشید که افرادی که دید مثبتی نسبت به مسائل دارند، نه تنها در کار خود موفق تر هستند؛ بلکه جذابیت بیشتری برای اطرافیان خود دارند، بنابراین با تغییر نگرش و طرز فکر خود نسبت به موضوعات و افزایش نگرش مثبت در زندگی، می توانید شخصیت کاریزماتیکتری از خود بروز دهید. همچنین یکی از مهم ترین راه های افزایش اعتماد به نفس، این است که به جای فکر کردن بیش از حد، دست به عمل بزنید و حتی کارهایی را

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

## کمیته آموزش و پژوهش

انجام دهید که در شرایط عادی ممکن است برای شما کمی ترسناک به نظر برسد؛ برای مثال پروژه‌های را قبول کنید که شاید به دلیل عدم اعتماد به نفس برای شما ترسناک به نظر بیاید و در حالت عادی آن را انجام ندهید، هنگام ورود به جمع با افراد جدید ارتباط برقرار کنید و تلاش کنید از هر یک از افراد چیزهایی را یاد گرفته و دامنه ارتباطات خود را گسترش دهید. همچنین یکی از راه‌های افزایش عزت نفس این است که با تلاش، اهداف خود در زندگی را محقق نمایید تا احساس رضایت ناشی از آن، بر روی اعتماد به نفس شما نیز تاثیر مثبتی داشته باشد.

لازم است مهارت‌های جدید کسب کنید، نقاط قوت خود را پرورش دهید و تلاش کنید زمان و انرژی خود را روی مسائل مهم خرج نمایید. پیش از آغاز کردن اهداف بزرگ، برنامه ریزی مناسبی داشته باشید و کارهای بزرگ را به قدم‌های کوچک تقسیم نمایید تا نه تنها یک دور نما از روش دستیابی به هدف خود داشته باشید؛ بلکه در صورت بروز مسائل و مشکلات در میانه راه، بتوانید شرایط را بهتر کنترل کنید.

این راهکارها چه قدر موثرند؟

جهت مشاهده بیشتر بروشورهای رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

