



راههای عملی و ساده برای داشتن اعتماد به نفس فوق العاده

مقدمه

تعریف اعتماد به نفس

تاثیر اعتماد به نفس در زندگی

افرادى كه از اعتماد بنفس پايينى برخوردار مىباشند داراي خصوصيات زير هستند

راههای افزایش اعتماد به نفس

1) پشتت به خدا باشه

2) دودل نباش

3) همین الان انجامش بده

4) مسئولیت پذیر باش

5) همیشه تمیز و مرتب باش

6) از خودت و از بقیه تعریف کن

7) ورزش کن

8) بخند

9) به نیازمندا کمک کن

10) یاد بگیر بگو " نه "

11) خودت رو با بقیه مقایسه نکن

12) همیشه سرت بالا باشه

13) بلند و شمرده شمرده (صریح) صحبت کن

14) هنگام صحبت کردن به چشمان طرف مقابل نگاه کن

15) محکم دست بده

16) با ترس خودت مواجه شو

17) باورهای تو تغییر بده

17.1) استفاده از عبارت های تاکید

17.2) گوش دادن به فایل های فاقد کلام (Subliminal message)

داستان افزایش اعتماد به نفس من

برخی از سخنان بزرگان در مورد اعتماد به نفس

کلام آخر

به نام خدا

مقدمه:

هدف من از تالیف این کتاب اینه که راهکارهایی بسیار عملی رو به صورت مختصر و مفید به عنوان یک برادر کوچکتر به شما خواننده ی عزیز معرفی کنم که تمام این راهکارها رو در زندگی شخصی خودم به کار بردم و تونستم اعتماد به نفس خودم رو از صفر به یک وضعیت ایده آل برسونم که بسیار در تعاملات اجتماعی و روابطم با اطرافیان و دوست و آشنا موثر بوده و از تو خواننده ی گرامی درخواست دارم که اگه از مشکل کمبود اعتماد به نفس که پایه و اساس زندگی موفق و سعادتمندی انسانه رنج میبری این راهکارهای بسیار ساده و عملی رو در زندگی شخصی یا کاری خودت پیاده کنی تا تاثیرات خارق العاده ی داشتن اعتماد به نفس رو بر تمام جنبه های زندگیت ببینی .



تعریف اعتماد به نفس:

تعاریف مختلفی از اعتماد به نفس وجود دارد و همه ی ما تا حدودی میدونیم اعتماد به نفس چیه... ولی چرا خیلی ها همین اعتماد به نفسی که ازش خبر دارن و میدونن چیه رو نمیتونن در خودشون ایجاد کنن؟ چرا نمیتونن خودشون رو توی یه جمع نشون بدن و از جمع فراری هستن؟ چرا خودشون رو باور ندارن؟ چرا منتظر تایید دیگران هستن برای انجام دادن کارهاشون؟ چرا نمیتونن نظر خودشون رو ابراز کنن؟ چرا وقتی با یه جنس مخالف میخوان حرف بزنن تن و بدنشون میلرزه؟ چرا صورتشون سرخ میشه؟ و هزاران چرای دیگه...

همه ی این چراها یک دلیل دارد و اون کمبود اعتماد به نفس در شخصه...

برای یه نفر اعتماد به نفس شاید صحبت کردن در جمع باشه... برای یه نفر شاید اعتماد به نفس صحبت کردن با جنس مخالف باشه... برای یه نفر قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی باشه. شاید یه نفر که کسب و کارش عالیه و اعتماد به نفسش در کارش به اوج خودش رسیده اما توی موقعیتهای اجتماعی نتونه اون جور که باید خودشو نشون بده و با

بقیه ارتباط برقرار کنه.. یا به نفر که در روابطش اعتماد به نفس عالی داره صحبت کردن در جمع همکاراش یا جاهای دیگه ی کارش براش مصیبت باشه و ازش فراری باشه.. پس هر فردی در شرایط اجتماعی مختلف به نمره ای از اعتماد به نفس رو میگیره بعضی جاها بالاتر و بعضی جاها پایین تر...

به طور کلی اعتماد به نفس یعنی اینکه خودتو در هر کاری توانا , دوست داشتی, باکفایت و منحصر به فرد بینی . اون احساس و شناختی که از توانایی ها و محدودیت های درونی و بیرونی خودت داری رو بهش اعتماد به نفس میگن.

به قول دکتر آزمندیان اعتماد به نفس فندانسیون و پایه و اساس موفقیت است.... کسی که اعتماد به نفس نداره به خودش باور نداره و خودشو نمیتونه موفق ببینه و طبق ضرب المثل از کوزه همان طراود که در اوست, نتیجه میگیریم که در زندگی به جایی نمیرسه.

یکی دیگه از تعاریف اعتماد به نفس قاطع و مصمم بودن برای چیزی که میخوای بدست بیاریه... اگه درمورد چیزی که میخوای قاطع باشی و واقعا خواستار بدست آوردنش باشی و برای بدست آوردنش تلاش کنی به طور خیلی محسوسی اعتماد به نفستو به دیگران نشون میدی...

خلاصه اگه شما از جمله افرادی هستین که در شرایط مختلف اعتماد به نفستون پایتتر از چیزیه که دوست دارین باشه باید روی خودتون و تصویر ذهنیتون از خودتون و روی باورهایتون نسبت به خودتون کار کنید و سپس ببینید که چجوری از اون اعتماد به نفس پایین به سطح بالایی از اعتماد به نفس رسیدین که خودتون شگفت زده میشین که در قسمت بعد براتون به صورت خیلی واضح توضیح میدم که چگونه .

تاثیر اعتماد به نفس در زندگی:

وقتی که اعتماد به نفس به میزان سالم و طبیعی باشه فرد حس خوبی داره و خودش رو مستحق احترام میدونه , اما به جاش اگه فردی اعتماد به نفس پایینی داشته باشه برای نظرات و عقاید خودش ارزش کمی قائل میشه که همین امر باعث میشه که دیگران هم برای نظرات اونا ارزشی قائل نشن . چنین افرادی همیشه نگران هستن, نگران اینکه مردم در موردشون چه فکری میکنند و ترس از اینکه به اندازه کافی در نگاه اطرافیان خوب و مورد قبول نباشن.

وقتی که به زندگی افراد موفق نگاه میکنیم که در زمینه های مختلف به موفقیت و درجات عالی رسیدن متوجه میشیم که همشون اعتماد به نفس های بالایی داشتن. و این نشون میده که اعتماد به نفس بنیان و پایه و اساس موفقیت و شادمانی در تمامی جنبه های زندگیه. به شرطی که اعتماد به نفس سالمی باشه و به سمت غرور و تکبر کشیده نشه.



افرادی که از اعتماد بنفس پایینی برخوردار میباشند دارای خصوصیات زیر هستند:

- 1- مرتب خودشون رو مورد انتقاد و سرزنش قرار میدن
- 2- هنگام صحبت کردن به چشمای طرف مقابل نگاه نمیکنن و با سر پایین و قدمهای آهسته قدم بر میدارن
- 3- احساس تنهایی میکنن حتی وقتی که در یک جمع هستن

- 4- در درون خود احساس خلا و پوچی می کنن
- 5- فکر میکنن با بقیه فرق دارن و بقیه از اونا بهترن
- 6- نسبت به توانایی های خودشون برای رسیدن به موفقیت تردید دارن
- 7- از امتحان کردن موقعیت های جدید میترسن و فکر می کنن که موفق نمیشن
- 8- از شکست خوردن و حتی موفق شدن میترسن
- 9- همیشه سعی دارن که دیگران رو راضی نگه دارن و هرکاری میکنن که بقیه ازشون راضی باشن حتی اگه به ضرر خودشون باشه
- 10- کارها رو پشت گوش میندازن
- 11- از ابراز عقاید و احساسات خود خودداری میکنن چون از واکنش های بقیه هراس دارن
- 12- به مواد مخدر و روابط مخرب روی میارن
- 13- از تعیین یک هدف مشخص عاجزن
- 14- نمیتونن نیازها و خواسته هاشون رو بگن
- 15- معمولا عصبی و پرخاشگرن
- 16- احساس خویشون به عوامل خارجی مانند وقایع روزانه یا نوع رفتار دیگران بستگی داره
- 17- موفقیت های خودشون رو کوچک میشمارن
- 18- به تایید دیگران نیاز دارن
- 19- از ریسک کردن می ترسن چون میترسن که شکست بخورن
- 20- خودشون رو دست کم میگیرن و از خودشون انتظار موفقیت در کارها رو ندارن



راههای افزایش اعتماد به نفس:

01. اعتماد و تکیه به خداوند: وقتی که تو هر لحظه به قدرت و یاری خدای رحمان که

یک قدرت عظیم و بی پایان در جهان هستی است اتکا میکنی و به او توکل میکنی اعتماد به نفست افزایش پیدا میکند چرا که ضمیر ناخودآگاهت یک قدرت لایتناهی رو پشت خودش میبینه و باعث میشه که اضطراب و دلهره نداشته باشی. هرچقدر یاد خدا کمرنگ تر باشه در زندگیت اضطراب و ترس از مشکلات بیشتر میشه... مثل ترس از شکست , ترس از رقیبان, ترس از ورشکستگی و...

چجوری با خدا باید ارتباط داشته باشی؟ ارتباط با خدا یعنی بر اساس قوانین الهی رفتار کردن، گناه نکردن، کمک به دیگران، احترام و احسان به والدین و ...

02. یقین در برابر تردید: بعضی از آدم ها که شاید تعدادشون خیلی هم باشه در

دنیا تردید هاشون زندگی می کنند وقتی که به یه دو راهی یا سه راهی در زندگی شون می رسن مضطرب میشن و نمی دونند که کدوم راه رو انتخاب کنند چون به خودشون اعتماد ندارند. تردید و دودلی در تصمیم گیریها اعتماد به نفس انسان رو کم میکنه. به طور مثال فرض کن که میخوای بری یه لباس بخری بعد به هزار نفر

میگی که باهات بیان و نظر بدن چون میترسی که اگه با انتخاب خودت یه چیزی بخری بقیه بهت خرده میگیرن و ایراد میگیرن که این چیه خریدی ؟ چرا رنگش اینجوریه؟ چرا انقد تنگه؟ چرا انقد گشاده؟ و...

این مثالی که زدم فقط یک مثال کوچیک از دنیای بزرگ تردید و دودلی هاست که خیلی ها باهاش روبرو میشن. ما باید به خودمون و توانایی هامون اعتماد کنیم. با یقین تصمیم بگیریم و با یقین انتخاب کنیم و با یقین شروع کنیم و با یقین ادامه بدیم و مطمئن باشیم که موفق می شیم.

03. عدم تاخیر در انجام کارها:

تاخیر يك قاتل ساكت و بي سر و صدا است . اگه مي خوي كاري رو انجام بدی همین الان انجام بده و نگو فردا انجام میدم چرا که فردا همون امروزه . اگه همین الان کاری رو انجام دادی انجام دادی ولی اگه بذاری واسه یه ساعت دیگه این یه ساعت دیگه میشه دوساعت میشه فردا میشه دوز روز بعد میشه هفته بعد و همینجوری ادامه پیدا میکنه و زمان میگذره و تو هنوز همون یک کار کوچیک رو که شاید تمیز کردن کمدت بوده باشه رو انجام ندادی. من یه اصلی رو همیشه وقتی میخوام کاری رو انجام بدم و برای انجامش تنبلی میاد سراغم یه چیز به خودم میگم که **"اگه الان نه , پس کی؟"** و فوراً کارم رو هرچی که باشه سعی میکنم انجامش بدم.

04. مسئولیت پذیری:

مسئولیت کارهامون رو به عهده بگیریم و دیگران و شرایط رو مقصر ندونیم . یه چیزی رو همیشه یادت باشه که اگه چیزی میخوای اتفاق بیفته باید خودت شروع کنی به انجامش چون همه چیز از خودت شروع میشه پس باید مسئولیت پذیر باشی. وقتی مسئولیت یه کاری رو به عهده میگیری به ضمیر ناخودآگاهت ثابت

میکنی که انسان بزرگی هستی که مسئولیت فلان کار رو قبول کردی و همین کار باعث میشه اعتماد به نفست بره بالا.

05. تمیزی و زیبایی ظاهری:

نظم و ترتیب اولین قانون طبیعت و تا حد بسیار زیادی باعث افزایش اعتماد به نفس میشه . پس سعی کن که همیشه در همه جا آراستگی ظاهرت رو حفظ کنی و نگی که اینجا که خونمه , درسته که خونه ولی به نظرت همسرت یا پدرمادرت یا بچه هات حق ندارن که تورو آراسته ببینن و فقط برای انسانهای بیرون باید آراسته باشی و پیش خانوادت با شلوار پینه شده باشی و زیر پوش تیر خورده بپوشی ؟ نوع لباس پوشیدنت هم بسیار مهمه که برای چه مراسم و چه محفلی چه نوع لباسی بپوشی که مناسب برای اون مکان باشه .

06. تعریف و تشویق خود و دیگران:

این اصل بسیار مهمه که از دیگران جلوی خودشون تعریف کنیم نه تعریفهای چاپلوسانه که مثلا برای کسی که مدل موهاش همیشه یکنواخته یهو یه روز که دیدیش بهش بگی موهاش چه قشنگ شده! از اینجور تعریف کردن نه تنها طرفمون خوشحال نمیشه بلکه شاید ناراحت بشه و برداشت کنه که داری مسخرش میکنی. یا برای کسی که کفشهای زیبایی پوشیده و لباسش کهنه است بهش نگیم چه لباسیه که پوشیدی! بهش بگیم چه کفشای قشنگی پوشیدی چقد بهت میاد. وقتی از دیگران تعریف کنی اعتماد به نفسشون بالا میره و اونم یاد میگیره که جنبه های مثبت وجود تورو ببینه و بهت یادآوری کنه که فلانی چقد پیرهنی که امروز پوشیدی به شلوارت میاد! و خیلی راحت اعتماد به نفس تو تا حد زیادی بالا میره.

07. سلامتی جسم:

روح سالم در بدن سالمه. این جمله رو بارها شنیدین و واقعا هم درمورد نگهداری جسم و روح حق رو ادا کرده. واقعا ورزش کردن و همچنین تغذیه سالم هم جسم رو پرورش میده و هم باعث سلامت روح انسان میشه و روحیه ی انسان رو بالا

میبره و در راستاش اعتماد به نفس انسان زیاد میشه. واقعا بهت پیشنهاد میکنم که هرروز صبح روزی نیم ساعت رو به پیاده روی اختصاص بدی چون روحیه ات رو تاحد زیادی بالا میبره و روزت هم بسیار شاداب تر و با انرژی تر شروع میکنی. واقعا نمیدونم چجوری بهت این حس رو منتقل کنم که ورزش و حتی یک پیاده روی ساده در صبح چه تاثیرات مثبتی داره پس ازت خواهش میکنم که این کار رو هرروز انجام بده. تا به هفته ده روز اول برات دل کندن از بالشت سخته, ولی وقتی چند روز به احساس تنبلیت چیره بشی دستوری قدرتمند به ضمیر ناخودآگاهت میدی که دیگه بسه تا نه خوابیدن میخوام ازین به بعد ساعت شش بیدار شم. فقط یک نکته ای که اینجا لازمه بگم اینکه که یکدفعه نمیتونی ساعت بیدار شدنتو از نه بیاری به شش صبح. این کار رو شاید یکی دو روز بتونی انجامش بدی ولی مطمئن باش به بعدش ناخودآگاهت خیلی مصمم تره که بخوابه تا اینکه بخواد ساعت شش بیدار شه. برای حل این مشکل ازت میخوام که کم کم ساعت بیدار شدنت رو کاهش بدی. مثلا امروز که ساعت نه بیدار شدی فردا رو نیم ساعت زودتر بیدار شو و به همین ترتیب روزای بعد رو هم روزی نیم ساعت زودتر از روز قبل بیدارشو. اینجوری ضمیر ناخودآگاهت هم بهت کمک میکنه و باهات دشمنی نمیکنه.

08. لبخند زدن:

همیشه سعی کنید که یک تبسم ملایم بر روی لبهایتان داشته باشید چون لبخند مسریه و من اینو خودم شخصا امتحان کردم و بهتون پیشنهاد میکنم که شمام انجامش بدین بسیار جالبه نتیجش. من همیشه از کوچیکی یک لبخند روی لبهام هست چون به جادوی لبخند ایمان دارم. یه روز داشتم تو خیابون راه میرفتم نمیدونم چرا حالم خوب نبود و لبخند که نداشتم هیچی یه اخم وحشتناکی ام به چهره داشتم جالبه هرکسی رو که میدیدم از کنارم رد میشدن همشون چهره های عصبی و درهم رفته داشتن فردای اون روز من حالم خوب بود و به خودم گفتم بیا امروز به هرکی نگاه کردی یه لبخندم بهش تحویل بده, باورت نمیشه دوست من بلا استثنا به هرکسی که لبخند میزد امون هم داشت بهم لبخند میزد روی ده نفر این کار رو انجام دادم و بی دلیل یک لبخند (نه از روی تحقیر و مسخره کردن)

بهشون تحویل میدادم تمام ده نفر به من لبخند زدن و حتی کسایی هم که من اصلا بهشون توجهی نداشتم دیدم صورتشون بشاش و خندونه. لبخند جادو میکنه .

09. کمک و بخشش به دیگران:

یکی دیگه از کارهایی که میتونه اعتماد به نفست رو بسیار بسیار بالا ببره کمک کردن به بقیه چه از لحاظ مادی و چه از لحاظ معنویه. واقعا نمیدونم چجوری بگم از قدرت بخشش دوست من که چه تاثیری تو زندگیت داره. وقتی که شما به کسی کمک میکنی چه از لحاظ مادی و چه از لحاظ معنوی ضمیر ناخود آگاهت میگه حتما یه چیزی از خودم دارم که دارم کمک میکنم و میگه چه انسان بزرگیم من که دارم به بقیه کمک میکنم و همین کار ساده میتونه اعتماد به نفست رو خیلی ببره بالا .

بین منظور از کمک این نیست که آره درسته آقای سلمانی ولی حالا بذار من خودم پولدار بشم بعد یک دهم ثروتم رو میبخشم به نیازمندا , یا یک پنجمشو یا هرچقدر نه هرگز اینجوری نیست. تو از همین جایی که هستی کمک کن. از همین دویست تومن درآمدی که داری پنج تومنشو کمک کن به کسی که شاید لنگ همون پنج تومنه , این کار دو اثر مثبت داره یکی اینکه اعتماد به نفستو بالا میبره و یکی دیگه اینکه بخشش یکی از اصول اصلی ثروتمند شدن و با بخشش تو ثروت بیشتری وارد زندگیت میکنی.



10. قدرت "نه" گفتن داشته باشیم:

تو یک کلام بهت بگم برای وقت خودت برای سرمایه ی خودت و برای زندگی خودت ارزش قائل باش. نه گفتن خودش یک هنره که چه مواقعی باید نه بگیم . دوست من اگه کار داری و میخوای کارتو انجام بدی ولی یهو دوستت زنگ میزنه که فلانی بیا بریم یه دور بزیم سریع قبول نکن که باشه بریم. بعد که رفتی هی با خودت بگی این دوست منم وقت و موقع حالیش نمیشه , بابا من کار داشتم , حالا همه ی کارام مونده چکار کنم. اگه اینجوری باشی دچار استرس و اضطراب میشی که نتونستی یک نه ساده بگی. ولی اگه یک نه میگفتی به دوستت که دوست عزیز من خیلی خوشحال میشم که با تو پیام بریم بیرون ولی الان وقت مناسبی نیست برای من بذاریم برای یه وقت دیگه , به نظرتون اینجوری به دوستت بگی ناراحت میشه؟ مطمئنا ناراحت نمیشه و تازه خوشحالم میشه که اینجوری ازش تعریف کردی . همین نه گفتن ساده تا حد زیادی اعتماد به نفس تورو بالا میبره و دوستت هم برات ارزش بیشتری قائله چون خودت برای خودت و کار خودت ارزش قائلی به همین راحتی.

۱۱. خودت رو با بقیه مقایسه نکن:

مقایسه کردن خودت با بقیه بسیار روی اعتماد به نفست تاثیر منفی داره دوست من . بیا به تمرین همین الان انجام بده و یکی از دوستاتو بیار تو ذهنت و بگو که خوشبحالت چه خوشتیپه! دوست من فکر کردی؟ احساسات چیه توی اون لحظه؟ حس اضطراب داری ؟ خودت رو شماتت میکنی که چرا من خوشتیپ نیستم یا پولدار نیستم یا فلان ماشین رو ندارم یا فلان خونه رو ندارم. میبینی اصلا خودت رو به حساب نمیاری و میگی من هیچی نیستم در مقابل اون و این بدترین کاریه که به آدم میتونه انجام بده که خودشو با بقیه مقایسه کنه و بگه مرغ همسایه غازه ! دوست عزیز سعی کن همیشه خودت رو با دیروز خودت مقایسه کنی و سعی کنی همیشه از دیروز خودت بهتر باشی و هرگز خودت رو با بقیه مقایسه نکنی . چون شرایط همه مثل هم نیست , تو منحصر به فردی چرا باید خودت رو با کسی مقایسه کنی؟/ از مقایسه خودت با بقیه هیچی گیت نیامد به جز خود کم بینی و اضطراب . پس چرا آدم باید کاری کنه که به جای احساس عشق این احساسات ناخوشایند به سراغت بیاد و اعتماد به نفست رو کاهش بده؟

۱۲. همیشه سرت بالا باشه :

این تکنیک بسیار ساده بسیار کاربردی هستش فقط کافیه امتحانش کنی. اگه تا امروز همش سرت رو پایین مینداختی و گردنت کج بود و مثل انسان های شکست خورده بودی ازین به بعد سعی کن سرت رو بالا بگیری و راه بری . اولش سخته چون عادت نداری گردنت خسته میشه ولی به مرور وقتی برات عادت شد دیگه راحت میشه. فقط امتحان کن دوست من.

۱۳. بلند و شمرده شمرده(صریح) صحبت کن:

کسای که آرام صحبت میکنن و مواظب گوشای طرف مقابلشون هستن که به وقت اذیت نشه اعتماد به نفس پایین خودشون رو نشون میدن. ولی منظور از بلند حرف زدن هم این نیست که داد بزنی که بخوای اعتماد به نفست رو نشون

بدی...مثل بعضی از انسانها که اعتماد به نفس کاذب دارن و فکر میکنند هرچی بلند تر حرف بزنن جذاب تر میشن . در صورتی که بیشتر گوشه‌های مخاطباشون رو اذیت میکنند و کسی حاضر به گپ و گفت باهاشون نیست. بلند صحبت کردن یعنی صداتون رسا باشه و به راحتی قابل شنیدن باشه و مخاطب تون به خودش زحمت نده که بخواد حرفهای شما رو بشنوه. صحبت کردن بلند و صریح به راحتی اعتماد به نفستون رو نشون میده.

14. هنگام صحبت کردن به چشمان طرف مقابل نگاه کنید:

میدونم شاید سخت باشه برای بعضیا ولی این کار بسیار اعتماد به نفست رو بالا میبره. یه کار خیلی راحت میتونی انجام بدی وقتی میخوای به چشمای طرفت نگاه کنی و خجالت نکشی اینه که بین ابروهاشو نگاه کن . آسون شد نه؟ وقتی بین ابروهاش رو نگاه میکنی طرفت فکر میکنه داری به چشماش نگاه میکنی . نگاه کردن به چشمهای طرف مقابل هم یه راه برای نشون دادن اعتماد به نفس به این کار ساده ای که بهتون گفتم. ازت میخوام که دفعه بعدی که خواستی با کسی صحبت کنی اگه خجالت میکشی مستقیم به چشماش نگاه کنی این کار رو انجام بدی و ببینی که چقدر کار برات راحت میشه.

15. محکم دست بدهید:

یکی دیگه از کارهایی که اعتماد به نفس بالاتو نشون میده محکم دست دادنه که نیاز به توضیح نداره .

16. با ترس خودتون روبرو بشین:

همه ی ترس ها مجازین دوست من . هروقت کاری خواستی کنی و میترسیدی که انجامش بدی یه جمله به خودت بگو که اگه نمیترسیدی چکار میکردی؟ اینو من از یکی از دوستانم یاد گرفتم یه بار که باهم رفتیم استخر . من شنا بلد بودم ولی همیشه توی قسمت کم عمقش شنا میکردم و همیشه یه ترس کاذبی داشتم که برم توی قسمت عمیق و نتونم از عهدش بر بیام و غرق بشم !! (با اون همه نجات غریق). خلاصه داشتیم توی قسمت کم عمق آب بازی میکردیم (همیشه گفت شنا میکردیم) که دوستانم بهم گفت امید تو که بلدی شنا چرا نمیری توی قسمت عمیق شنا کنی و من از ترسی که داشتم بهش گفتم اونم یک کلمه گفت اگه نمیترسیدی چکار میکردی؟ منم گفتم خب اگه نمیترسیدم میرفتم شنا میکردم . گفت پس برو شنا کن و منم رفتم پریدم تو قسمت عمیق و خیلی راحت شنا کردم وقتی داشتم شنا میکردم به این فکر میکردم که تا الان از هیچی میترسیدم . نمیدونی چه حسی داشتم وقتی با ترسم روبرو شدم دوست من . انگار دنیا زیر پاهام بود اعتماد به نفسم خیلی بالا رفته بود. از اونجا با خودم عهد کردم که هروقت از چیزی ترسیدم باهاش مواجه شم. چون همه ی ترسها مجازین... از تو میخوام که یکی از کارهایی که از انجام دادنش میترسی رو انتخاب کنی و به خودت بگی اگه الان نمیترسیدم چکار میکردم؟ و بری به سمت ترست و اونو از بین ببری تا تاثیرش رو ببینی که چقدر اعتماد به نفست زیاد میشه... اگه انسان اقدام کنه که به همون کاری دست بزنه که ازش میترسه دیگه مجبور نیست که اون کار رو انجام بده به این قانون قانون عدم مقاومت میگن.

به چیزی که هستی افتخار کن و نگران چیزی
که دیگران در موردت فکر می کنند نباش



۱۷. تغییر در باورها:

برای تغییر در باورها خیلی کارها هست که میشه انجامش داد ولی من اینجا به دومورد از اونها اشاره میکنم که خودم بیشترین تاثیری که دیدم از همین کارهایی بود که الان بهت میگم... اولین کار استفاده از عبارت های تاکیدی مثبت مخصوص اعتماد به نفس و دومین کار گوش دادن به فایل های سابلیمینال (تاثیر فوق العاده ای دارن این فایل ها که خودم به شخصه تاثیراتشو دیدم)

۱۷/۱. استفاده از عبارت های تاکیدی:

عبارت های تاکیدی واقعا ساده , قدرتمند و تاثیر گذار هستند . و باعث کنترل آگاهانه ی افکارتون میشن. وقتی که شما اونا رو میبینید یا میگوید یا حتی میشنوید اونا به افکارتون تبدیل میشن که در نهایت به واقعیت تبدیل میشن. تحقیقات دانشمندان نشون داده که ما در طول روز بین ۴۵۰۰۰ تا ۵۱۰۰۰ بار فکر به مغزمون

خطور می‌کنه که میشه دقیقه ای بین 150 تا 300 فکر. همچنین نشون داده که برای بیشتر مردم نزدیک 80 درصد افکار منفی هستن. و چیز دیگری که بهش رسیدن اینه که بیشتر این 51000 فکر به صورت ناخودآگاه صورت می‌گیره و به معنی اینه که در پس افکار خودآگاه مون صورت می‌گیره و ما آگاه نیستیم از این افکار. عبارت های تاکیدی باعث میشه که افکار ناخودآگاهتون به صورت خودآگاه بشه و شما رو از افکاری که دارین آگاه می‌کنه. وقتی که شما از افکارتون آگاه نیستین افکار شما به سمت و سوی افکار منفی کشیده میشه. عبارت های تاکیدی میتونه همه ی این اعداد و ارقام رو تغییر بده و باعث بشه که شما کنترل افکار خودتون رو به دستتون بگیرید. در زیر چند عبارت تاکیدی مثبت در خصوص اعتماد به نفس رو براتون مینویسم و ازتون می‌خوام اگه خجالت نمیکشید اونا رو هر روز بعد از خواب و شب قبل از خواب با خودتون تکرار کنید تا توی ناخودآگاهتون بشینه و اگر هم خجالت میکشید که کسی بهتون نگه دیوونه میتونین صدای خودتون رو ضبط کنید و صبح بعد از خواب و شب قبل خواب با خیال راحت بذارید دم گوشتون و بشنوید . به مدت 21 روز.

من خودم رو دوست دارم و به خودم افتخار میکنم.

من بسیار دوست داشتنی و مورد احترام هستم.

من بسیار منحصر به فرد و خاص هستم.

من دیگران رو همانطور که هستن قبول دارم و دیگران هم من را همینطور که هستم قبول دارند.

فرقی نمی‌کنه دیگران درمورد من چی میگن مهم اینه که من خودم به چی اعتقاد دارم.

من اعتماد به نفس بالایی دارم و به خودم احترام می‌گذارم.

همه چیز در جهت رشد منه و زندگی من روز به روز بهتر و بهتر میشه.

من شاکر و سپاسگزار خدای رحمان هستم برای داشتن زندگی فوق العاده و دوست داشتنی که دارم.

من هیچوقت تنها نیستم, خداوند و کائنات در هر قدم من رو پشتیبانی میکنند. من چهره ای بسیار زیبا و جذاب دارم.

من متکی به خود و خلاق هستم و در هر کاری مداومت و پشتکار دارم.

من پر انرژی و مشتاق هستم و اعتماد به نفس من به اوج خودش رسیده.
من همیشه بهترین شرایط و مثبت ترین افراد را به زندگی خودم جذب میکنم.
هیچ چیز در جهان من غیر ممکن نیست و زندگی من بسیار جذاب و هیجان انگیز است.

من بسیار خوشتیپ , سالم و پر از اعتماد به نفس هستم.
شانس های فوق العاده ای در هر جنبه ای از زندگی من وجود دارد .
من خوش شانس ترین فرد در جهان هستم.
همه ی کسانی که با من در ارتباط هستند من رو از صمیم قلب دوست دارند.

همین الان میخوام موسیقی رایگان بی کلام اعتماد به نفس جادویی رو دانلود کنم

17/2. گوش دادن به فایل های (subliminal message) فاقد کلام:

فایل های سابلیمینال چیست؟ یکی دیگه از راه هایی که برای تغییر باور ها و افکار استفاده میشه و بسیاری از ستارگان جهان و ثروتمندان و افراد موفق ارزش استفاده میکنن گوش دادن به فایل های (subliminal message) فاقد کلام است . که میتونه در مدت زمان بسیار بسیار کوتاه افکار منفی که در ضمیر ناخودآگاهتون جای گرفته رو به افکار مثبت تبدیل کنه به صورتی که ذهن خود آگاهتون متوجه نشه. اما چگونه عمل میکنه و چرا یکی از قدرتمندترین راه های نفوذ به ضمیر ناخود آگاه است؟

فایل های فاقد کلام با تلقیناتی که بر ناخودآگاه دارن باعث ایجاد تغییرات مطلوب و پایدار در انسان میشن که هر کدام از فایل ها برای تغییرات باور های مختلفه و به شیوه ای کاملا متفاوت به ناخودآگاه نفوذ میکنند... فایل های (subliminal message) فاقد کلام تلقیناتی که به ناخودآگاه ارسال میکنند در قالب نت ها و بیت های موسیقی است و نیاز به هیچ شرایط خاصی ندارد برای گوش دادن. بلکه چون تلقینات به زبان نت ها و بیت های موسیقی طراحی , نوشته و اجرا شده صرفا برای ضمیر ناخودآگاه قابل درک و تشخیص است و اطلاعات و تلقینات مطلوب و مثبت به راحتی در قالب زبان موسیقی به ضمیر ناخودآگاه تحویل داده میشه .

بنابراین با تکرار گوش دادن به فایل‌های **(subliminal message)** فاقد کلام به راحتی می‌توانید ذهن خود را با موردی که فایل برای آن طراحی شده هم فرکانس و مدار کنید.

اما این فایل‌ها رو چه زمانی و در چه شرایطی باید گوش داد؟ این فایل‌ها رو می‌تونید در هر شرایطی و حتی زمانی که مشغول به کارهای دیگر هستید گوش داده و به صورت اتوماتیک نتایج دلخواه خود را کسب کنید. در حین آشپزی، رانندگی، انجام کارهای خانه، مطالعه، زمانی که در محل کار مشغول به کار کردن هستید، در حال پیاده روی و ورزش کردن گوش کنید و عالی از تمرینات نتیجه بگیرید. برای نتیجه گرفتن از این فایل‌ها نیاز ندارید که کار خارق العاده ای انجام بدید و به پروسه ی بسیار پیچیده ای که در طراحی این نوع فایل ها دخیل است آگاهی داشته باشید. تنها کاری که لازمه انجام بدهید این است که به این فایل‌های حرفه ای گوش بدهید تا اتوماتیک وار بقیه ی پروسه برای شما رخ دهد و به راحتی نتیجه ی مطلوب و مورد نظر خودتان را کسب نمایید. برای تثبیت این تغییر باورها باید حداقل 21 روز روزی یک مرتبه این فایل‌ها رو گوش بدید تا تاثیر خودش رو بر ضمیر ناخودآگاهتون بذاره. این حداقل مقدار گوش دادن بود و شما می‌تونید در روز بیش از یک بار هم به این فایل‌ها گوش بدید.

یک خبر خیلی خوب دارم براتون و اون اینه که یکی از فایل‌های **(subliminal message)** فاقد کلام که در مورد افزایش اعتماد به نفس هست رو براتون به صورت **کاملا رایگان** و به صورت هدیه برای تشکر از شما برای خواندن این کتاب با ارزش در سایت حس ناب قرار دادم که از لینک زیر می‌تونید اون رو دانلود کنید و گوش بدید و از گوش دادن بهش لذت ببرید، تا خیلی خیلی سریعتر به اعتماد به نفس دلخواهتون برسید و مسیر رسیدن به اعتماد به نفس رو سریعتر از بقیه طی کنید. و امیدوارم که نگید که وقت ندارم و نمیرسم و هزارتا کار دارم چون همونطور که در بالا گفتم در همه جا و همه وقت می‌تونید اون رو گوش کنید.

همین الان می‌خواهم موسیقی رایگان بی کلام اعتماد به نفس جادویی رو دانلود کنم

اما داستان افزایش اعتماد به نفس من:

من هم مثل خیلی از افراد دیگه خجالتی بودم و همیشه توی خودم بودم و از ارتباط برقرار کردن با بقیه ترس داشتم. تا این که اومدم و مطالعاتی در زمینه ی اعتماد به نفس انجام دادم و تاثیر باورهای انسان رو روی زندگیش و روی اعتماد به نفسش فهمیدم و همه ی راهها رو امتحان کردم و اعتماد به نفسم به یه حدی رسید که بتونم موقع صحبت کردن توی چشمای طرفم نگاه کنم و صحبت کنم ولی از وقتی اعتماد به نفس من به اوج خودش رسید که با فایلهای (**subliminal message**) فاقد کلام آشنا شدم و از تاثیر جادویی این فایلها بر ضمیر ناخودآگاه مطلع شدم و از اونجایی که من هر راهی رو امتحان میکنم این راه هم امتحان کردم. کار سختی نبود , فقط به جای موزیک های دیگه که هیچ سودی برای آدم نداره جز افسردگی (البته بعضی از موزیک ها) روزی یکی دوبار به فایل (**subliminal message**) فاقد کلام اعتماد به نفس گوش میدادم به این صورت که توی گوشیم بود و هر جا میرفتم هندزفری ها به گوشم بود و این فایل رو اجرا میکردم و گوش میدادم. باورتون نمیشه که بعد از دو سه هفته چه تاثیری روی من داشت . دوست من هرچی بگم از تاثیر این فایلها کم گفتم .اولش باورم نمیشد و میگفتم مگه میشه یه فایل صوتی بیاد و اعتماد به نفس آدم رو خوب کنه ولی خیلی جالب بود که واقعا کار کرد و روی من بیشترین تاثیر رو داشت. منی که همیشه سرم پایین بود و سنگ فرش های خیابون ها رو میشمردم , منی که میترسیدم صحبت کنم و با کسی ارتباط برقرار کنم , الان اعتماد به نفسم به صورت فوق العاده ای از این رو به اون رو شده و هر کاری بخوام انجام میدم . خواننده ی عزیز ازت میخوام که این روش رو امتحان کنی و به نتیجه ی فوق العادش پی ببری. من اگه نتیجه نمیدیدم واقعا به خودم اجازه نمیدادم که پیام و اینجا برای تو از تاثیرات این فایلها بگم . پس ازت میخوام که این تکنیک رو پیاده کنی و بهم از تاثیرات خارق العاده ای که این فایل به ضمیر ناخودآگاهت و در نهایت به اعتماد به نفست میذاره بگی . میتونی نظرت رو در سایت حس ناب برام بذاری .

همین الان میخوام موسیقی رایگان بی کلام اعتماد به نفس جادویی رو دانلود کنم

برخی از سخنان بزرگان در مورد اعتماد به نفس:

تمام چیزی که در این زندگی لازم دارید بی خبری و اعتماد به نفس است و موفقیت حتمی است

مارک تواین

آنچه فرد تحصیلکرده را از فرد خودآموخته مشخص می سازد. وسعت دانش نیست. بلکه مراتب گوناگون نیروی حیات و اعتماد به نفس است

میلان کوندرا

اعتماد به نفس ضرورتاً تضمین کننده ی موفقیت نیست. اما عدم اعتماد به نفس به یقین باعث شکست می شود

آلبرت بندورا

شما بدون تسلط بر خود نمی توانید فاتح دیگران باشید

کیم وو چونگ

ایستادگی در برابر سختی ها در شما اعتماد به نفس ایجاد می کند و توانایی شما را نیز افزایش می دهد

برایان تریسی

در هر زمینه ای هر چه بیشتر یاد بگیرید و دانش خود را بالا ببرید. اعتماد به نفس تان نیز بیشتر می شود

برایان تریسی

راحت طلبی. دشمن شماره یک شهامت و اعتماد به نفس است

برایان تریسی

**هر چقدر کارتان را بهتر انجام دهید، خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت و
اعتماد به نفس تان نیز بیشتر خواهد شد**

برایان تریسی

**تمام وعده ها و نویدهای دنیا فریبی بیش نیست و بهترین دستور زندگی این
است که اعتماد به نفس داشته باشی و در پرتو سعی و تلاش خود به مقامی**

برسی

میکل آنژ

**خودباوری در دو دقیقه ی پایانی بازی، از روزها، هفته ها، ماه ها و حتی
سالها کار سخت سرچشمه می گیرد**

راجر استاباک

**کسانی که پیوسته ناآرام اند، عزت نفس شان کم است و خودشان را دست کم
می گیرند**

ریچارد گرهم

**هنگامی که با خودباوری کم، کارتان را آغاز کنید، امکان اینکه چیزهای تازه
ای را بیازمایید، کمتر است**

گریس ولد

**اگر قدرت انگاره ی خود را از قید و بند رها کنیم، خودباوری و بینشی در ما
ایجاد می شود که محدودیت های گذشته مان را در هم می شکند**

آنتونی رابینز

خودباوری، برآمده از عزت نفس و آگاهی است

پاول فریزر

**زیانبارترین احساس پس از شکست، از دست دادن اعتماد به نفس و مشکوک
شدن به توانایی و صلاحیت خویش است**

جان ماکسول

زندگی برای هیچ کس آسان نیست. اما که چه؟ باید پشتکار و از همه مهمتر
اعتماد به نفس داشته باشیم. باید باور کنیم که هر یک برای انجام کاری استعداد
داریم و آن کار باید انجام شود
ماری کوری

بزرگترین شیطان گمان بدی است که نسبت به خودت داری

گفته

همین الان میخوام موسیقی رایگان بی کلام اعتماد به نفس جادویی رو دانلود کنم

کلام آخر:

در آخر از تو خواننده ی عزیز در خواست دارم که این تکنیک های بسیار ساده رو
عملی کنی چون واقعا با کتاب خوندن به نتیجه نمیرسی تا کاری انجام ندی. واقعا
از صمیم قلب خوشحال میشم اگه حتی فقط یه نفر از شما به نتیجه ی دلخواهش
برسه و اونجاست که من دستمزد کارم رو میگیرم . شعار نمیدم دوست من ولی
واقعا خودتون فکر کنید که یک درصد بتونین توی زندگی یک نفر دیگه تاثیر مثبت
داشته باشید , چه حسی بهتون دست میده؟ خب مطمئنا منم واقعا خوشحال
میشم و با انرژی بیشتری به مسیرم ادامه میدم که روز به روز ایران رو جایی بهتر
برای زندگی کنیم ...
به امید اون روز
دوستدار تو : امید سلمان

WWW.HESSENAAB.IR

روز به روز بهتر و بهتر

