

راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

و

کاهش استرس



نویسنده: امین آذری پور

[www.azaripour.com](http://www.azaripour.com)

# بنام خداوند بخشنده مهربان

## فهرست مطالب

مقدمه / ۵

فصل اول : اعتماد به نفس چیست؟ / ۷

تعریف اعتماد به نفس / ۷

روش‌های افزایش اعتماد به نفس چیست؟ / ۱۲

فصل دوم : روش‌های مدیریت ذهن و فکر / ۱۵

مدیریت استرس / ۱۵

گام اول : پذیرش / ۱۷

گام دوم : اصل تعمیم / ۱۸

گام سوم : درگیر کردن حواس پنج‌گانه / ۲۰

گام چهارم : تغییر مدل تنفس / ۲۲

گام پنجم : بالا بردن سطح انرژی / ۲۳

گام ششم : حذف گفتگوی منفی درونی / ۲۴

گام هفتم : تنبلی درون / ۲۶

گام هشتم : تصویرسازی ذهنی / ۳۰

تحقیق پیانو / ۳۱

آیا خدا کافی نیست؟ / ۳۴

فصل سوم : روش‌های مدیریت رفتار / ۳۵

تکنیک اول : اول اداشو دربیار بعد خودش شو / ۳۵

تکنیک دوم : اثر هاله‌ای / ۳۶

تکنیک سوم : زبان بدن / ۳۹

تکنیک چهارم : اطرافیان / ۴۱

سخن پایانی / ۴۳

## مقدمه

با سلام

از شما ممنونم که این کتاب را تهیه کردید و برای آموزش خود ارزش قائلید. همانطور که از عنوان این کتاب مشخص است، در این کتاب روش‌هایی را بیان می‌کنم که چطور اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

این کتاب شامل دو بخش است:

در بخش اول به تعریف اعتماد به نفس و در بخش دوم به روش‌های مختلف برای مدیریت استرس می‌پردازم.

در اینجا باید به این نکته اشاره کنم که روش‌های بیان شده بطور سریع به شما کمک می‌کنند اما تمرین‌ها را باید جدی گرفته و تکرار کنید تا تبدیل به عادت شوند. بنابراین دیگر نیازی نیست در موقعیت‌های مختلف آنها را انجام بدهید زیرا در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت شده و هر زمان که مغزتان احساس کند که به آنها نیاز دارد، بطور خودکار به اجرا در می‌آورد.

به شما این اطمینان را می‌دهم که با مطالعه این کتاب الکترونیکی و عمل به آن، به راحتی می‌توانید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و با قدرت عمل نمایید.

امیدوارم که از مطالعه این کتاب لذت ببرید و نتایج موفقیت‌تان را با ما به اشتراک بگذارید.

امین آذری پور

شهریور ۹۹

## فصل اول

### اعتماد به نفس چیست؟

همه دوست دارند اعتماد به نفس داشته باشند اما چرا افراد کمی اینگونه هستند؟ به این دلیل که بسیاری از افراد حاضر نیستند بهای موفقیت در کاری را پرداخت کنند.

بسیاری از افراد دوست دارند اعتماد به نفس داشته باشند اما حتی حاضر نیستند به خود زحمت بدهند که این کتاب را تا انتها بخوانند. اما شما با تهیه این کتاب نشان دادید که برای رسیدن به هدفتان مصمم هستید و قصد دارید در زندگی‌تان پیشرفت کنید.

اولین قدم اعتماد به نفس این است که آگاه باشیم افزایش و تقویت اعتماد به نفس نیاز به تمرین و تکرار دارد.

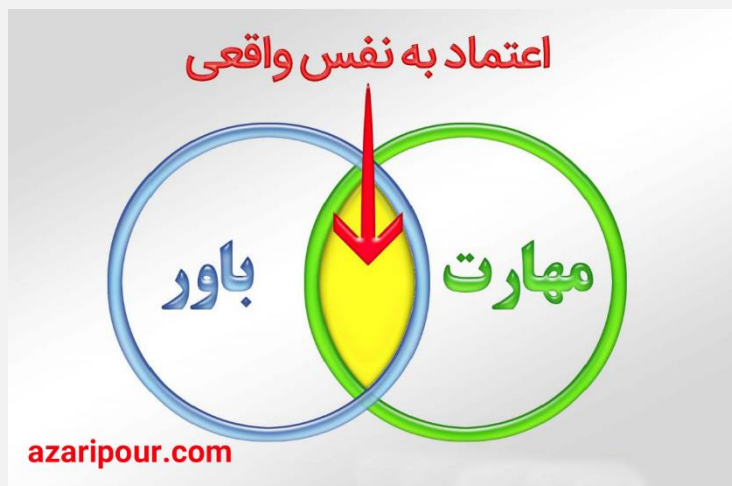
### تعریف اعتماد به نفس

معمولاً همه ما در زندگی‌مان از عبارت اعتماد به نفس استفاده می‌کنیم و مثلاً می‌گوییم که: علی اعتماد به نفس خوبی دارد ولی امیر اعتماد به نفس ندارد!

اما وقتی از خودمان می‌پرسیم واقعاً اعتماد به نفس یعنی چه؟ جواب واضحی نمی‌توانیم بدهیم. یعنی به نظر می‌رسد که اعتماد به نفس مقوله‌ای است که همه آن را درک می‌کنیم اما در توضیح دادن آن خیلی موفق نیستیم و به همین دلیل در اولین قدم باید توضیح درستی از آن داشته باشیم.

برای اعتماد به نفس تعریف‌های متفاوتی بیان شده و بعضی از این تعاریف با موضوع عزت نفس اشتباه گرفته شده است. اما تعریفی هست که فکر می‌کنم یکی از درست‌ترین تعاریف در مورد اعتماد به نفس می‌باشد:

اعتماد به نفس یعنی: داشتن مهارت کافی به‌علاوه داشتن باور کافی در مورد توانایی انجام کاری.





فرض کنید شما دانش ادبی خوبی دارید و می‌توانید به خوبی طنز، داستان تعریف کنید و شعر بخوانید، اما از کودکی به شما اجازه نداده‌اند که در جمع دوستان یا خانواده صحبت کنید و خودتان را نشان دهید. بنابراین در هنگام حرف زدن دچار ترس می‌شوید و صدایتان می‌گیرد. در اینجا شما مهارت و دانش لازم را دارید ولی باور شما نسبت به خودتان در مورد صحبت کردن ضعیف شده است. بنابراین این امر باعث شده اعتماد به نفس‌تان در خصوص حرف زدن در جمع پایین بیاید.

برعکس آن نیز صادق است. شخصی در جمع به‌طور پیوسته حرف می‌زند و حتی اجازه نمی‌دهد دیگران صحبت کنند اما مهارت کافی در جلب نظر دیگران ندارد و نمی‌تواند دیگران را جذب خود کند که در اصطلاح پشت سر او می‌گویند فلانی وراج است.

در اینجا لازم است به این نکته مهم اشاره کنم که اعتماد به نفس در هر کاری در اشخاص متفاوت است. برای مثال، من اعتماد به نفس خوبی در رانندگی دارم زیرا هم مهارت آن را دارم و هم به خودم باور دارم که می‌توانم خوب رانندگی کنم. اما اعتماد به نفسم در آشپزی اصلاً خوب نیست، به دلیل

اینکه مهارت کافی در آشپزی را ندارم و هر وقت چلو درست می‌کنم مثل شفته می‌شود.

شما هم با یک بررسی ساده می‌توانید پی‌ببرید در چه کارهایی اعتماد به نفس پایین و در چه کارهایی اعتماد به نفس بالایی دارید.

می‌توان اعتماد به نفس را به یک هواپیما تشبیه کرد که یک بال آن مهارت و بال دیگر خودباوری است. اگر بخواهیم در مدت زمان کوتاهی مثلاً یک ساعت اعتماد به نفس را افزایش دهیم، بیشتر می‌توانیم روی یک بال یعنی خودباوری کار کنیم و یادگیری مهارت‌ها موضوعی زمان‌بر است که نیاز است مدت بیشتری روی آن تلاش کنیم.

مثال جالب دیگری که همین الان به ذهنم رسید در مورد تایپ ده انگشتی است. همین الان که در حال نوشتن این بخش هستم، با سرعت زیادی در حال ده انگشتی تایپ کردن هستم. اما به محض اینکه برادرم بالای سرم می‌آید و به درون کامپیوتر سرک می‌کشد تمرکزم بهم می‌خورد و اعتماد به نفسم پایین می‌آید و غلط تایپ می‌کنم. خوب کم‌کم آماده می‌شویم برای بیان روش‌های افزایش اعتماد به نفس.



azaripour.com

wiseGEEK

## روش‌های افزایش اعتماد به نفس چیست؟

شاید برای‌تان پیش آمده است که در موقعیتی مهم و تأثیر گذار قرار گرفته باشید که از چند دقیقه تا چند ساعت بعد باید کاری انجام دهید.

مانند:

- مصاحبه‌های شغلی
- سخنرانی در جمع
- موقعیتی برای فروش یک محصول
- مذاکره برای جذب سرمایه‌گذار

در این شرایط منظور از اعتماد به نفس این است که اگر در چنین موقعیت‌هایی قرار گرفتیم، چطور بتوانیم به صورت خیلی فوری خودباوری‌مان را افزایش دهیم و دچار استرس و اضطراب نشویم و شرایط را مدیریت کنیم.

یکی از دوستانم تعریف می‌کرد که یک سال پیش برای مصاحبه شغلی دعوت شده بودم. هنگام مصاحبه حسابی دست و پایم را گم کرده بودم و انگار قلبم داشت از دهانم بیرون می‌آمد. دوستم می‌گفت: وقتی مصاحبه کننده از من سؤال می‌پرسید حرف‌هایش را درست نمی‌فهمیدم، بنابراین

نمی‌توانستم جواب سئوالاتش را درست و واضح بدهم. نتیجه این شد که در مصاحبه شکست خوردم و این بخاطر استرس زیاد بود که اعتماد به نفسم را بسیار پایین آورده بود.

به احتمال خیلی زیاد همه‌ی ما چنین شرایطی را تجربه کرده‌ایم. چه می‌شد اگر در مدت زمان کوتاهی می‌توانستیم استرس خود را کنترل کنیم و با اعتماد به نفس بالایی در آن موقعیت‌ها شرکت کنیم. در ادامه این کتاب به این موضوع می‌پردازیم که چطور در زمان کوتاهی استرس خود را مدیریت کنیم و فوری اعتماد به نفس‌مان را بالا ببریم.

تکنیک‌هایی را که بیان می‌کنم به دو دسته تقسیم می‌کنیم :

۱- روش مدیریت ذهن و فکر

۲- روش مدیریت رفتار

اجازه بدهید یک نکته‌ی مهم را برای شما بگویم « یادمان باشد هر چقدر موقعیتی که قرار است در آن قرار بگیریم مهم‌تر باشد، استرس ما بیشتر خواهد بود و در این مواقع نه تنها نباید ناراحت باشیم، بلکه با خود بگویید که من کار مهمی در زندگی انجام می‌دهم و این قوت قلبی برای ماست که قصد انجام کار مهمی را داریم.»

شاید این مثال را زیاد شنیده‌اید که، گاندی در اولین سخنرانی خودش از شدت استرس بیهوش شد.  
در فصل‌های بعدی به توضیح تکنیکها خواهیم پرداخت.

## فصل دوم

### روش‌های مدیریت ذهن و فکر

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات پایین آمدن اعتماد به نفس، ندانستن تکنیک‌های مدیریت ذهن و فکر است و در این بخش به شما تکنیک‌هایی را خواهم گفت که بتوانید ذهن و فکر خود را کنترل کنید.

#### مدیریت استرس

- استرس یک واکنش طبیعی به تهدیدات خارجی است. مانند :
- مواجهه شدن با یک حیوان وحشی
- روبه‌رو شدن با فردی که قصد دزدی دارد
- شرکت در مسابقه
- شرکت در امتحان کنکور
- نگرانی از بروز مشکلات مالی

نکته قابل توجهی که وجود دارد این است که ما تا زمانی که اقدامی علیه این تهدیدات و عوامل تنش‌زا انجام ندهیم، استرس باقی می‌ماند.

برای مدیریت استرس دو راه وجود دارد :

#### ۱- ایجاد تغییر در عوامل و تهدیدات خارجی

- یعنی کاری کنیم که عوامل تهدیدزا را از بین ببریم  
یعنی کاری انجام ندهیم یا از موقعیت فرار کنیم.
- ۲- ایجاد تغییر در نگرش خودمان در برابر تهدیدات
- یعنی دید خود را نسبت به تهدید تغییر دهیم و برای آن کاری انجام دهیم.

شما کدام راه را انتخاب می‌کنید راه اول یا دوم؟  
راهی که من به آن می‌پردازم راه دوم است. زیرا در دنیای امروزی راهی برای فرار از مشکلات وجود ندارد، بنابراین باید نگرش‌مان را نسبت به تهدیدات عوض کنیم.



## گام اول : پذیرش

همانطور که در بالا اشاره کردم، باید قبول کنیم که استرس وجود دارد و این غیر ممکن است که در مسیر موفقیت باشیم ولی استرسی را تجربه نکنیم. تحقیقات نشان می‌دهد همین که بپذیریم استرس وجود دارد ما را از لحاظ ذهنی آماده می‌کند و استرس کاهش می‌یابد.

پس قدم اول در مدیریت استرس این است که آن را بپذیریم و دست‌مان را روی قلبمان بگذاریم و بگوییم آفرین، داری کار بزرگی انجام می‌دی وگرنه در خانه نشسته بودی و استراحت می‌کردی.

پس از پذیرش استرس قدم بعدی این است که اقدامی انجام بدهیم تا توجه‌مان را از روی عامل خارجی برداریم و به نوعی دیدمان را تغییر دهیم.

برای این اقدام ۴ راه پیشنهاد می‌شود :

۱- استفاده از اصل تعمیم

۲- درگیر کردن حواس

۳- حذف گفتگوی منفی درونی

۴- تصویر سازی ذهنی

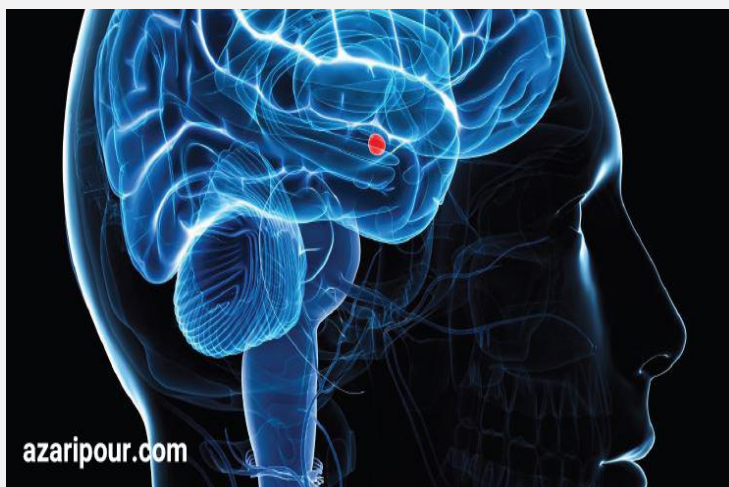
**گام دوم : اصل تعمیم**

اصل تعمیم به معنای ساده یعنی ما تجربه‌هایی را که در گذشته داشتیم را به موقعیتی که اکنون در آن هستیم را ربط می‌دهیم. برای مثال، در کودکی به ما گفته‌اند که دستت را به کتری یا قوری داغ نزن وگرنه میسوزی یا دستت جیز میشه. بنابراین الان هم، وقتی یک ظرف داغ را می‌بینیم یاد همین جمله می‌افتیم و دستمان را عقب می‌کشیم یا از دستگیره استفاده می‌کنیم.

بنابراین، ما می‌خواهیم از این اصل که در کودکی یاد گرفتیم در مدیریت استرس‌مان از آن استفاده کنیم. برای مثال، فرض کنید ۵ سال قبل در یک مصاحبه شغلی بسیار موفق بودید و در چند روز آینده هم به یک مصاحبه دعوت شده‌اید، خوب، مغز شما (قسمت آمیگدال)، شما را به یاد مصاحبه قبلی که در آن موفق بودید، می‌اندازد. در نتیجه میزان استرس شما

بطور ناخودآگاه پایین می‌آید و اعتماد به نفس‌تان افزایش می‌یابد.

یا برعکس، اگر شما قبلاً در مقابل جمعی سخنرانی کرده‌اید و آن سخنرانی خراب شده است، مغز شما (قسمت آمیگدال)، صحبت در جمع را به یک موقعیت خطرناک تفسیر می‌کند و میزان اعتماد به نفس‌تان کاهش می‌یابد، صدای‌تان می‌گیرد و ضربان قلب‌تان افزایش می‌یابد. در واقع مغز شما آن را یک موقعیت خطرناک تلقی می‌کند.



حالا ما می‌خواهیم جناب آمیگدال مغزمان را گول بزنیم. برای این کار لازم است به چند کار مهمی که در گذشته انجام داده‌ایم و با موفقیت از عهده آن برآمده‌ایم، فکر کنیم. این موضوع باعث می‌شود که به خودمان و مهارت‌هایمان اطمینان بیشتری پیدا کنیم و بدانیم که می‌توانیم این موقعیت را نیز مانند موقعیت‌های قبلی با موفقیت سپری کنیم.

**تمرین ۱:** همین الان ۵ موقعیتی را که در گذشته در آن موفق بوده‌اید را یادداشت کنید.

**تمرین ۲:** به خودتان یادآوری کنید یا بر روی یک برگه کاغذ بنویسید، یادته توی اون موقعیت که استرس داشتی موفق شدی، این موقعیت هم شبیه اونه.

### **گام سوم : درگیر کردن حواس ۵ گانه**

یکی دیگر از روش‌های کاهش استرس در موقعیت‌های مهم، درگیر کردن حواس ۵ گانه است. در این روش لازم است که با درگیر کردن حواس پنج گانه ( بینایی، چشایی، لامسه،

شنوایی و بویایی) ذهن‌مان را به‌صورت آگاهانه از موقعیت استرس‌زا به سمت دیگری هدایت کنیم.

به عنوان مثال، من هر وقت در موقعیت مهمی قرار بگیرم که میزان استرسم را بالا ببرد، با آب خوردن یا گوش دادن به یک موسیقی بدون کلام مانند پیانو، خودم را آرام می‌کنم و کنترل ذهنم را به‌دست می‌گیرم. بعضی افراد با بو کردن عطر خاصی یا بوی گل خود را تسکین می‌دهند. خوشبختانه، امروزه گوشه‌های هوشمند بسیار می‌توانند در این امر به ما کمک کنند با ذخیره موسیقی‌های متن و آرام، بازی، عکس و فیلم‌های مناسب.

البته باید به این مورد هم اشاره کنم که برخی افراد بدون تجویز پزشک در شرایط تنش‌زا از قرص‌های آرام‌بخش استفاده می‌کنند که این کار منجر به مشکلات بعدی مانند تپش قلب، کاهش یا افزایش فشار خون، افسردگی، خستگی و خواب آلودگی می‌شود. بنابراین تا آنجایی که امکان دارد تلاش کنید که اعتماد به نفس شما وابسته به قرص‌های آرام‌بخش نشود. اما هر وقت لازم دیدید به پزشک متخصص مراجعه کنید.

## گام چهارم : تغییر مدل تنفس

دقت کرده‌اید، زمانی که دچار استرس می‌شویم مدل تنفس مان تغییر می‌کند. تنفس مان کوتاه‌تر و سریع‌تر می‌شود و این باعث می‌شود میزان اکسیژن کافی به بدن مان نرسد و احساس نفس تنگی می‌کنیم.

برای این که آرامش بیشتری را تجربه کنیم و استرس را از خود دور کنیم، لازم است که نحوه تنفس مان را تغییر دهیم.

یک روش مناسب برای آرامش در تنفس استفاده از الگوی ۴۴۴ است :

۴ = چهار شماره دم

۴ = چهار شماره هوا را نگه می‌داریم

۴ = چهار شماره بازدم ( تا آنجا که می‌شود تمام هوای ریه را تخلیه کنید )

و این روبه را تکرار می‌کنیم.

**تمرین ۱:** روزانه به مدت چند دقیقه این نوع تنفس را انجام دهید تا تبدیل به عادت شود.

**تمرین ۲:** در مورد تمرین‌های تنفسی یوگا تحقیق کنید.

## گام پنجم : بالا بردن سطح انرژی

یکی از مهم‌ترین کارها برای این‌که دچار افکار منفی و مکالمات منفی درونی نشویم و بتوانیم سطح انرژی خود را بالا نگه داریم، بالا بردن میزان انرژی با بالا بردن ضربان قلب است که یکی از ساده‌ترین کارها ورزش کردن است.

ما می‌توانیم ظرف چند دقیقه با دویدن ضربان قلب خود را بالا ببریم تا سوخت و ساز بدن مان افزایش یابد. اگر در محل کار هستید می‌توانید با بالا و پایین رفتن از پله‌ها یا با بالا و پایین پریدن میزان انرژی خود را افزایش دهید.

**تمرین :** تلاش کنید یک روش مانند دویدن یا فعالیتی دیگر برای بالا بردن سطح انرژی خود تعیین کنید.

## گام ششم: حذف گفتگوی منفی درونی

معمولاً در موقعیت‌های استرس‌زا یک سری افکار منفی به سراغ‌مان می‌آید. واقعیت این است که ما هر لحظه در حال گفتگو با خودمان هستیم ولی در بیشتر مواقع به آن دقت نمی‌کنیم. این مکالمات افکاری هستند که بیشتر مواقع در ذهن ما تکرار می‌شوند و باورهای ما را می‌سازند.

اگر در موقعیت‌های مختلف این باور را داشته باشیم که ما می‌توانیم از عهده کارهای مختلف برآییم، معمولاً مکالمات ذهنی ما گرایش مثبت دارند اما اگر به توانمندی‌های خود شک داشته باشیم، مکالمات درونی ما گرایش بیشتری به منفی پیدا می‌کنند.

بنابراین در موقعیت‌های مهم و چالش برانگیز، آن مکالماتی که گرایش بیشتری به آن‌ها داریم به سراغ‌مان می‌آیند. پس اگر به توانمندی‌های خود شک دارید، بدانید که در این شرایط، مکالمات ذهنی منفی به صورت ناخودآگاه به شما هجوم می‌آورند و ما باید به صورت خودآگاه و آگاهانه جلوی این گفتگوی ذهنی منفی را بگیریم. برای مثال، فرض کنید یک ساعت دیگر مصاحبه استخدامی دارید، اگر مکالمات



ذهنی منفی داشته باشید ممکن است این افکار به ذهن شما  
برسد:

- نکته سئوالاتشون سخت باشه
  - اگر از تیپ من خوششون نیاد چی؟
  - اگر اون چیزهایی که بدم را فراموش کنم چیکار کنم؟
- از آنجایی که ضمیر ناخودآگاه ما فعال است و همین‌طور به  
کار خود ادامه می‌دهد، لازم است که جلوی این مکالمات را  
بگیریم. پس راه حل چیست؟

یک راه ساده برای انجام این کار این است که به افکارتان  
آگاهی داشته باشیم که در اصطلاح به آن ذهن آگاهی  
می‌گویند. یعنی به خود بیایید و ببینید که ذهن شما چه دارد  
می‌گوید. مرحله بعد این است که آگاهانه با خود به گفتگوی  
مثبت بپردازید.

برایان تریسی یکی از نویسندگان و سخنرانان بزرگ در زمینه  
موفقیت می‌گوید :

« ۹۵ درصد احساسات شما با گفتگوی درونی خودتان، در  
طول روز شکل می‌گیرد. واقعیت تلخ این است که اگر عمداً و

آگاهانه با خودتان، مثبت و سازنده صحبت نکنید، ناخودآگاه به چیزهای منفی و ناراحت کننده که باعث نگرانی و عصبانیت می‌شود، فکر می‌کنید.»

باور کنید موضوع مدیریت افکار منفی را خیلی جدی بگیرید، چون اگر صدایی به‌طور همیشگی در درون شما باشد و به شما بگوید که هیچ کاری نمی‌توانید بکنید، به نظرتان آیا ممکن است اعتماد به نفس بالایی داشته باشید؟

### گام هفتم : تنبلی درون

در اینجا یادم آمد که درباره یک تنبلی درونی صحبت کنم. این آقا یا خانم تنبل که روی شانه‌ها و دم گوش‌مان نشسته و هر وقت بخواهیم کاری را شروع کنیم برای ما رجز می‌خونه و به‌صورت مکرر در گوش‌مان افکار منفی تکرار می‌کنه. مانند:

- تو نمی‌تونی
- بزار بعداً انجامش بده
- این از عهده تو بر نمی‌یاد
- چرا خودت رو به دردرس میندازی

- ولش کن
- که چی بشه و .....

همه‌ی ما این آدم تنبل را درون‌مان داریم. برای برخی از افراد کمتر صحبت می‌کند و برای برخی بیشتر. اما این مهم نیست! مهم نحوه برخورد ما با این تنبلو هست. آیا به او اجازه می‌دهیم کنترل زندگی ما را به دست بگیرد یا این که فقط اجازه می‌دهیم قارقارش را بکند و برود؟

اگر اجازه دهیم که کنترل زندگی ما را به دست بگیرد، به طور حتم نباید انتظار موفقیتی هم داشته باشیم چرا که این تنبلو با هر گونه تغییری مخالفت خواهد کرد و سعی دارد ما را با هر فعالیتی که باعث شکل‌گیری استرس در وجودمان شود، دور نگه دارد.



البته من اطمینان دارم که شما جزء این دسته افراد که به این تنبلو اجازه کنترل زندگی‌شان را داده‌اند نیستید و یکی از نشانه‌های آن مطالعه این کتاب است که نشان می‌دهد شما اهل آموزش هستید و می‌خواهید خودتان کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید.

اما چطور با این تنبلو تعامل کنیم؟ ۳ گام برای تعامل وجود دارد.

۱- باهاش بحث نکنیم

۲- از او تشکر کنیم

۳- به یه چیز جالب توجه کنیم

به هیچوجه نباید با این تنبلو بحث کنیم و برای او دلیل بیاوریم. زیرا بحث کردن با او باعث دامن زدن به تفکرات منفی بیشتری می‌شود. بجای بحث کردن، از او تشکر می‌کنیم که ممنونم تنبلو جان که به فکر من هستی! بعد توجه‌مان را به یک چیز باحال و جالب جلب می‌کنیم یا به کار دیگری مشغول می‌شویم. یک چیز باحال برای هر کسی متفاوت است و باید ببینید که شما به چه چیزی علاقمند هستید. مانند:

- دویدن
- رانندگی
- کتاب خواندن
- آشپزی کردن
- فیلم دیدن و یا .....

## گام هشتم : تصویر سازی ذهنی

یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی است. تصویرسازی ذهنی جریانی از فکر است که می‌توانید آن را ببینید، بشنوید، بویید یا بچشید. این تکنیک از چند دقیقه تا یک ساعت می‌تواند به طول انجامد. ذهن ما از قدرتی برخوردار است که می‌تواند روی جسم ما تأثیر بگذارد. زیرا تفاوتی بین واقعیت و خیال را قائل نمی‌شود. تا حالا شده که در خواب ببینید از جایی پرت می‌شوید و ناگهان بدن‌تان به سمت بالا پرتاب می‌شود.

لطفاً همین الان که در حال مطالعه این کتاب هستید، تصور کنید یک لیمو ترش را بر می‌دارید، آن را می‌شوید و با چاقو نصف می‌کنید. حالا یک نصف لیمو را بو کنید. چه حسی به شما دست می‌دهد؟ دهان شما پر از آب می‌شود. این آزمایش نشان می‌دهد ذهن ما تفاوتی بین حقیقت و تصور قائل نیست.



**تحقیق پیانو :** تحقیقی را پروفیسور لئون ( استاد پزشکی دانشگاه هاروارد ) روی تعدادی از دانشجویان انجام داده است که به تحقیق پیانو نام‌گذاری شده است. در گام اول این تحقیق به گروهی که اصلاً پیانو بلد نبودند، نواختن اولیه را آموزش دادند که چطوری با کلیدهای پیانو می‌توان کار کرد. پس از پایان آموزش‌های اولیه، دانشجویان را به دو گروه تقسیم کردند : گروه اول که به صورت عملی با پیانو کار می‌کردند و گروه دوم که قرار بود به صورت ذهنی و با تصویرسازی تمرینات را انجام دهند. هر دو گروه موظف بودند

ظرف مدت ۵ روز و به صورت روزانه ۲ ساعت تمرینات را انجام دهند.

در روز سوم تمرینات، هر دو گروه پیشرفت یکسانی داشتند. اما در روز پنجم گروه دوم که به صورت ذهنی تمرین انجام داده بودند یک مقدار نسبت به کسانی که به صورت عملی تمرین کرده بودند ضعیف تر عمل کردند. بنابراین در همان روز به گروه دوم اجازه داده شد که به صورت عملی دو ساعت تمرین کنند. جالب اینجاست که پس از دو ساعت تمرین عملی، گروه دوم به مراتب نسبت به گروه اول بهتر پیانو نواختند.

تمرین‌های ذهنی باعث می‌شوند که مسیرهای عصبی جدیدی در مغز نسبت به کاری که تصمیم به انجام آن را دارید، ایجاد شوند یا مسیر عصبی آن تقویت شوند.





**تمرین:** در مورد راه و روش‌های تصویرسازی ذهنی از اینترنت یا کتاب‌های این حوزه تحقیق کنید. انجام دادن تمام این تمرین‌ها به اعتماد به نفس شما کمک می‌کند.

## و اما مهم‌ترین گام، آیا خدا کافی نیست؟

احساس می‌کنم اگر به معنای واقعی توکل داشته باشیم و خداوند متعال را در تمام مراحل زندگی خود در کنارمان احساس کنیم، بدون هیچ تردیدی اعتماد به نفس‌مان تا حد چشم‌گیری رشد خواهد کرد و این مسیر را با سرعت بیشتری طی خواهیم کرد.



## فصل سوم

### روش‌های مدیریت رفتار

در این بخش چند تکنیک کاربردی را با شما به اشتراک خواهیم گذاشت.

#### تکنیک اول : اول اداشو دربیاری بعد خودش بشو

یکی از سریع‌ترین تکنیک‌های رفتاری برای افزایش اعتماد به نفس، تکنیک ادای موفقیت است. در این تکنیک ما ادای افرادی را که احساس می‌کنیم با اعتماد به نفس هستند را در می‌آوریم و خودمان را شبیه به آن‌ها می‌کنیم. مانند :

- افراد با اعتماد به نفس چگونه راه می‌روند؟
  - چگونه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند؟
  - چگونه مذاکره می‌کنند؟
  - چگونه صحبت می‌کنند؟
- زمانی که می‌ایستید به این نکات توجه داشته باشید تا حس اعتماد به نفس خود را به دیگران منتقل کنید:
- راست قامت بیاستید
  - شانه‌های خود را باز کنید
  - سر خود را کمی بالاتر نگه دارید

**تمرین :** همین الان از جای خود بلند شوید و مانند بالا بیایستید. چه احساسی دارید؟ آیا احساس می‌کنید با اعتماد به نفس‌تر شده‌اید؟

### **تکنیک دوم : اثر هاله‌ای**

از آنجایی که مغز ما به دنبال کمترین مصرف انرژی است، سعی می‌کند که در موضوعات مختلف کمترین انرژی را انجام دهد. یکی از این موضوعات، قضاوت کردن در مورد دیگران است. مغز ما ظرف ۵ ثانیه تا یک دقیقه سعی می‌کند که در مورد یک موضوع قضاوتش را انجام دهد تا انرژی کمتری مصرف کند و به همین دلیل گاهی اوقات دچار خطای ذهنی می‌شود.



یکی از خطاهای ذهنی، اثر هاله‌ای است که بر اساس آن، من یکی از ویژگی‌های شما را می‌بینم و بر اساس آن ویژگی در مورد سایر ویژگی‌های شما قضاوت می‌کنم.

منظور از ویژگی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- نحوه پوشش ظاهری
- تُن صدا
- بویی که از ما ساطع می‌شود
- خوش‌رویی یا اخمویی
- نحوه ارتباط‌گیری
- نوع دست دادن و.....

در اثر هاله‌ای اگر طرف مقابل‌مان، ظرف ۵ ثانیه تا یک دقیقه که ما را می‌بیند، یک ویژگی مثبت در ما مشاهده کند، آن ویژگی مثبت را به سایر ویژگی‌های ما تعمیم می‌دهد ولی اگر ظرف همان ۵ ثانیه تا یک دقیقه یک ویژگی منفی در ما مشاهده کند، آن ویژگی منفی را به سایر ویژگی‌های ما تعمیم می‌دهد. حتی ممکن است آن ویژگی در شما وجود نداشته باشد ولی آن فرد این طور قضاوت می‌کند.

برخی از مواردی که در ثانیه‌های اولیه ارتباط از اهمیت بالایی برخوردار است، عبارت است از :

- آراستگی مو
- آرایش ( مناسب )
- میزان استفاده از زیورآلات
- پوشش مناسب موقعیت
- ارتباط چشمی
- زبان بدن قدرتمند
- خوشرویی و لبخند
- لحن بیان
- واژگانی که استفاده می‌کنیم و.....

اثر هاله‌ای موضوع بسیار با اهمیتی است (بخصوص در مصاحبه‌های استخدامی) که می‌تواند بر روی اعتماد به نفس‌مان تأثیر مثبت داشته باشد.

**تمرین:** قبل از قرار ملاقات با هر فردی حتی دوستان صمیمی، موارد بالا را چک کنید.

### **تکنیک سوم: زبان بدن**

افرادی که با اعتماد به نفس هستند در ارتباط با دیگران از زبان بدن خود استفاده می‌کنند. زبان بدن یعنی استفاده از دست، حرکات بدن و ارتباط چشمی در حین صحبت کردن. افرادی که اعتماد به نفس خوبی دارند به خوبی با دیگران ارتباط چشمی برقرار می‌کنند.

فرض کنید با کسی صحبت می‌کنید و طرف مقابل همین‌طور به پایین نگاه می‌کند و هیچ ارتباط چشمی با شما برقرار نمی‌کند. چه حسی به شما دست می‌دهد؟ کاملاً مشخص است طرف مقابل یا نمی‌خواهد با شما سخن بگوید یا فردی ترسو است. البته باید این نکته را هم در نظر داشته باشید که

به طرف مقابل خیره نشوید، زیرا در این صورت هم حس بدی  
به او انتقال می‌دهید.





## تکنیک چهارم : اطرافیان

از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار روی اعتماد به نفس‌مان، اطرافیان ما هستند. اگر بیشتر دوستان و آشنایان شما دائماً به شما تلقین کنند که نمی‌توانید از پس کاری برآیید و شما را قبول نداشته باشند یا با هر هدفی که دارید مخالفت کنند، شما چه حسی پیدا می‌کنید؟ به مرور زمان اعتماد به نفس شما نابود می‌شود.

به ۵ نفر مهم اطراف خود نگاه کنید و ببینید که آیا آن‌ها به افزایش اعتماد به نفس شما کمک می‌کنند یا نه؟ اگر احساس می‌کنید که اثر آن‌ها بیشتر نقش کاهشی است، پیشنهاد می‌کنم سعی کنید دوستان و اطرافیان مثبت‌تری را به ترکیب آن‌ها اضافه کنید. یک راهکار دیگر کتاب خواندن است زیرا شما به آسانی می‌توانید نویسنده‌های خوب را به اطرافیان خود اضافه کنید و از آن‌ها الگو بگیرید. راه دیگر ثبت‌نام در وب سایت‌ها و کلاس‌های آموزشی افزایش اعتماد به نفس است که در این کلاس‌ها می‌توانید دوستان خوبی پیدا کنید.

تمرین: اگر بخواهید به یک سخنرانی بروید و در آنجا صحبت کنید، چه کسی را همراه خود می‌برید؟

## سخن پایانی

از این‌که تا پایان کتاب با من بودید از شما سپاسگزارم. باز هم در پایان کتاب پیشنهاد می‌کنم که اگر می‌خواهید همیشه اعتماد به نفس بالایی داشته باشید، تمرینات این کتاب را به صورت مکرر انجام دهید تا تبدیل به ناخودآگاه شما شود و هر زمان در موقعیت‌های ناگهانی قرار گرفتید بتوانید بطور خودکار و بدون استرس از آن‌ها استفاده کنید.

تمرین‌های این کتاب ساده ولی با پشتوانه علمی هستند. حتماً آن‌ها را جدی بگیرید. بسیار خوشحال خواهم شد که خبرهای موفقیت شما را به واسطه مطالعه این کتاب از طریق ایمیل یا وبسایت برای ما به اشتراک بگذارید.

**ایمیل سایت: [mail@azaripour.com](mailto:mail@azaripour.com)**

**ایمیل مشاوره: [amin\\_azaripour@yahoo.com](mailto:amin_azaripour@yahoo.com)**

**Site: [azaripour.com](http://azaripour.com)**

پیروز و موفق باشید

امین آذری پور