

فرمول اعتماد به نفس چیست؟

همانطور که در مقاله اعتماد به نفس گفتیم، اعتماد به نفس مهارتی قابل ارتقا است که باید با تقویت ذهنیت و همچنین مهارت آن را بالا ببریم. و الان در این مقاله قصد داریم فرمول اعتماد به نفس را بررسی کنیم و بگوییم که راه موفقیت در انجام هر کاری و همچنین کسب اعتماد به نفس کافی چطور است؟

این فرمول اعتماد به نفس از کتاب اعتماد به نفس به زبان آدمیزاد انتخاب شده است که امیدوارم مورد توجه شما قرار بگیرد.

بهانه «تا» در کاهش اعتماد به نفس

اکثر افراد ناموفق و بدون اعتماد به نفس و یا با اعتماد به نفس کم، بهانه‌ای دارند به نام «تا»:

بهانه «تا» یعنی: تا زمانی که کار «الف» انجام نشود، نمی‌توانم کار «ب» را انجام بدهم



به نمونه‌هایی از این بهانه توجه کنید:

تا بچه‌ها بزرگتر نشده‌اند، نمی‌توانم به کلاس آموزشی بروم (یا کلاً به زندگی ام برسم)

تا پولی نداشته باشم نمی‌توانم جوری که می‌خواهم زندگی کنم

تا همسرم تغییر نکند نمی‌توانم زندگی بهتری داشته باشم

تا شغلم را عوض نکنم نمی‌توانم به باشگاه ورزشی بروم

تا اوضاع مملکت اینطوری هست نمی‌تونم در هنر موفق بشم
تا پدر و مادرم به من پول ندهند نمی‌تونم جایگاه بهتری کسب کنم
تا درسم تمام نشود نمی‌تونم درآمد کسب کنم
تا خانه نخرم نمی‌تونم ازدواج کنم
تا.....

و این داستان «تا» همیشه ادامه دارد و یکی از بهترین روش‌ها برای احوال کاری و تنبلی به شمار می‌رود که به شدت هم باعث کاهش اعتماد به نفس ما می‌شود.

بیشتر مردم، یعنی همان هایی که در قرآن بارها و بارها به آنها با عنوان «اکثرهم لایعقلون» اشاره شده است بهانه‌هایی این چینی دارند و برای انجام رسالت خود بهانه‌های مختلفی را مطرح می‌کنند و هر روز این درماندگی بیشتر و بیشتر و پررنگ و پررنگ تر می‌شود.

بیشتر مردم دلیل نرسیدنشان به آرزوها و خواسته‌هایشان را نداشتن وقت کافی، پول کافی و یا انرژی کافی می‌دانند البته درست هم می‌گویند و همه مردم دنیا در این موارد دچار مشکل هستند اما هستند کسانی که با همین شرایط کارهای ارزشمندی انجام داده‌اند.

در ادامه قصد دارم فرمول اعتماد به نفس را برای شما مطرح کنم تا از آن لذت ببرید و مطمئن باشید که هر کاری را می‌توانید با آن انجام دهید. هر کاری!

مراحل فرمول اعتماد به نفس

این روش و فرمولی است که تمام افراد کاریزماتیک و با اعتماد به نفس در موفقیت به کار می‌بندند که امیدوارم شما نیز از آن لذت ببرید.

این فرمول به صورت گام به گام و بسیار ساده است و مطمئن باشید که با استفاده از آن می‌توانید از پس هر کار معقولی بر بیایید.

این فکر را که وقت، پول یا انرژی کافی ندارید را کنار بگذارید و فرض کنید که کمبودها و یامشکلات وجود ندارد (یا حداقل قدرت ندارند) مثلاً می‌توانید فرض کنید که به اندازه کافی وقت و پول و انرژی و یا اطرافیان خوب دارید.

هدف یا آرزویتان را به شکلی مثبت بیان کنید و آن را بنویسید. مثلاً می‌خواهم یک سخنران یا استاد حرفه‌ای بشوم.

از خودتان بپرسید آیا می‌تونم امروز این کار را بکنم؟ اگر جوابتان مثبت است که خب همین حالا انجام بدهیدش و اگر جواب منفی است (که عموماً منفی است) به مرحله بعدی بروید

این سوال را از خود بپرسید که اول باید چه کاری انجام بدهم؟ و همه اقداماتی که باید برای رسیدن به هدفتان انجام دهید، یکی یکی بنویسید. مثلاً در مورد استاد شدن لازم است که دانش کافی داشته باشیم، الگوهای خوبی داشته باشیم، وقت بیشتری به تمرین اختصاص دهیم و تمرینات سخنرانی را انجام دهیم.

مراحل سه و چهار را اینقدر تکرار کنید تا به انجام کار دست پیدا کنید.
موفقیت چیزی جز تکرار لجوجانه کارهای ساده نیست...

+1



موفقیت امر ساده‌ای است.

اول تصمیم بگیرید که دقیقاً چه می‌خواهید.

آنگاه تصمیم بگیرید که در صورت رسیدن به آرزوها، بهای آن را بپردازید

و بعد هم بهای آن را پرداخت کنید...

آنتونی رابینز

www.bishtarazyek.com