

۹ راهکار تضمینی برای افزایش اعتماد به نفس



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب ۹ راهکار تضمینی برای افزایش اعتماد به نفس مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ تأثیر اعتماد به نفس در زندگی شما
- ✓ اشتباه رایج در مورد اعتماد به نفس
- ✓ معنای اعتماد به نفس
- ✓ شروع آسان بالابردن اعتماد به نفس
- ✓ چگونه رفتارمونو تغییر بدیم؟
- ✓ تقسیم بندی انواع اعتماد به نفس
- ✓ ۹ راهکار تضمینی برای افزایش اعتماد به نفس
- ✓ ارتباط با خدا باعث تقویت اعتماد به نفس میشه



اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس رو همیشه یک شرایط روحی دونست که انسان بخاطر تجربه‌های گذشته و شناختی که به توانایی‌ها و استعدادهایش داره خودش رو در انجام کارهاش موفق میدونه چرا؟ چون وقتی که ما بدونیم و درک کنیم که گذشته درس‌های مفیدی برای ما داشته و بتونیم به شناختی از خودمون و دنیای اطرافمون برسیم و در این کتاب ۹ راهکار تضمینی برای افزایش اعتماد به نفس رو یاد می‌گیرید تا به فردی با اعتماد به نفس و شخصیت مستقل تبدیل شوید.

اونوقت شما دارای روحیه قوی‌تری برای انجام کارها هستید، یا شما اعتماد به نفس انجام اون کار رو خواهید داشت اگر بخوایم برای اعتماد به نفس یک فرمول در نظر بگیریم اون رو میشه در سه قسمت تقسیم کرد و اون رو مثلث اعتماد به نفس دونست:

۱. باور

۲. رفتار

۳. احساس

اشتباه رایج در مورد اعتماد به نفس

یکی از عواملی که شاید در مطالب و آموزش‌های که می‌خونم و در آموزش‌ها بهش برخورد می‌کنم اون موضع اینه اعتماد به نفس که در مواردی هم می‌بینم اون با عزت نفس اشتباه می‌گیرند و تعریف عزت نفس رو برای اعتماد به نفس به کار می‌برن که این دوتا با هم کاملاً

متفاوت هستند وقتی به این تعریف نگاه می‌کنیم می‌بینیم که قدرت تفکیکی از این که به اعتماد به نفس اشاره دارد یا عزت نفس نداریم.



ریشه اعتماد به نفس چیست؟

خیلی از دوستان معانی خوبی برای تعریف اعتماد به نفس ارائه میدن و خیلی زیبا هست اما معنی اعتماد به نفس یعنی باور و اعتقادیه که فرد به خودش داره خودتو چطور می‌بینی؟ اگه خودتو قوی می‌بینی پس قوی هستی، اگه خودتو ضعیف می‌بینی پس ضعیف هستی اگه خودتو توی ریاضی قوی می‌بینی پس تو توی ریاضی قوی هستی اگه تو زبان خودتو ضعیف میدونی پس تو توی زبان ضعیف عمل می‌کنی.

در واقع هر دیدگاهی که نسبت به خودت داری اعتماد به نفس تو رو داره بیان میکنه، اگه فکر میکنی دیگران دوستت دارن.

پس دیگران دوستت دارن و اگه فکر میکنی بقیه ازت متنفرن بقیه ازت تنفر دارن اگه باور داری به تواناییات به خلق یک بیزنس بزرگ به برگزاری یک کنفرانس مهم پس تو میتونی و این مسئله برعکسشم صادق.



یعنی اگر این باور رو داری که شخص بی ارزشی هستی پس بی ارزش هستی و دیگران تورو بی ارزش میدونن پس هر باوری به خودت داری به قدرت هات و به توانایی هات به خدایی که قبول داری تورو موفق میکنه و این باور هارو باید بسازی،

اینکه چقد از خودت رضایت داری و از خودت خوشنود و خوشحالی و اینکه چقد خودتو می‌شناسی همونقدر تورو تعریف و اعتماد به نفستو مشخص میکنه همونقدر که از خودت راضی هستی و خودتو می‌شناسی همونقدر اعتماد به نفس تورو میبره بالا، چقدر به نقاط ضعف آگاهی؟

همه ما نقاط ضعف و قوت زیادی داریم خیلی از آدم‌ها وجود دارن که تعدادشونم خیلی زیاده که نمیتونن نقاط ضعفشونو بگن، و با حل مسئله هست که ما به اعتماد به نفس بیشتری دست خواهیم یافت، برای مثال: اعتماد به نفس یعنی یک نفر به توان و توانمندی‌های خودش باور داشته باشه.

شروع آسان بالابردن اعتماد به نفس

در واقع اگر ما بخوایم یک نقطه شروع برای اعتماد به نفس در نظر بگیریم اون نقطه باور های مثبت داشتن نسبت به خود و زندگی است اما این سه مورد مثل یک مثلث هستند که هر ضلع اون روی ضلع‌های دیگه تأثیر میذاره.

در واقع هر طرز فکر و باور مثبت به دنبال خود یک رفتار مثبت به همراه دارد و وقتی این رفتار شکل بگیرد احساس مثبتی در شخص ایجاد

می‌شود و در نهایت روی رفتار خودش ظاهر می‌کند و شما می‌بینید که دارین تغییر میکنید و احساس و رفتارتون در جهت مسیرون قرار میگیره و با حس خوب و مهربونی و محبت و پر قدرت به ادامه راهتون میپردازین.

برای اینکه اعتماد به نفس خودتون رو بالا ببرین به تمرین زیر دقت کنید و اونو انجام بدین.

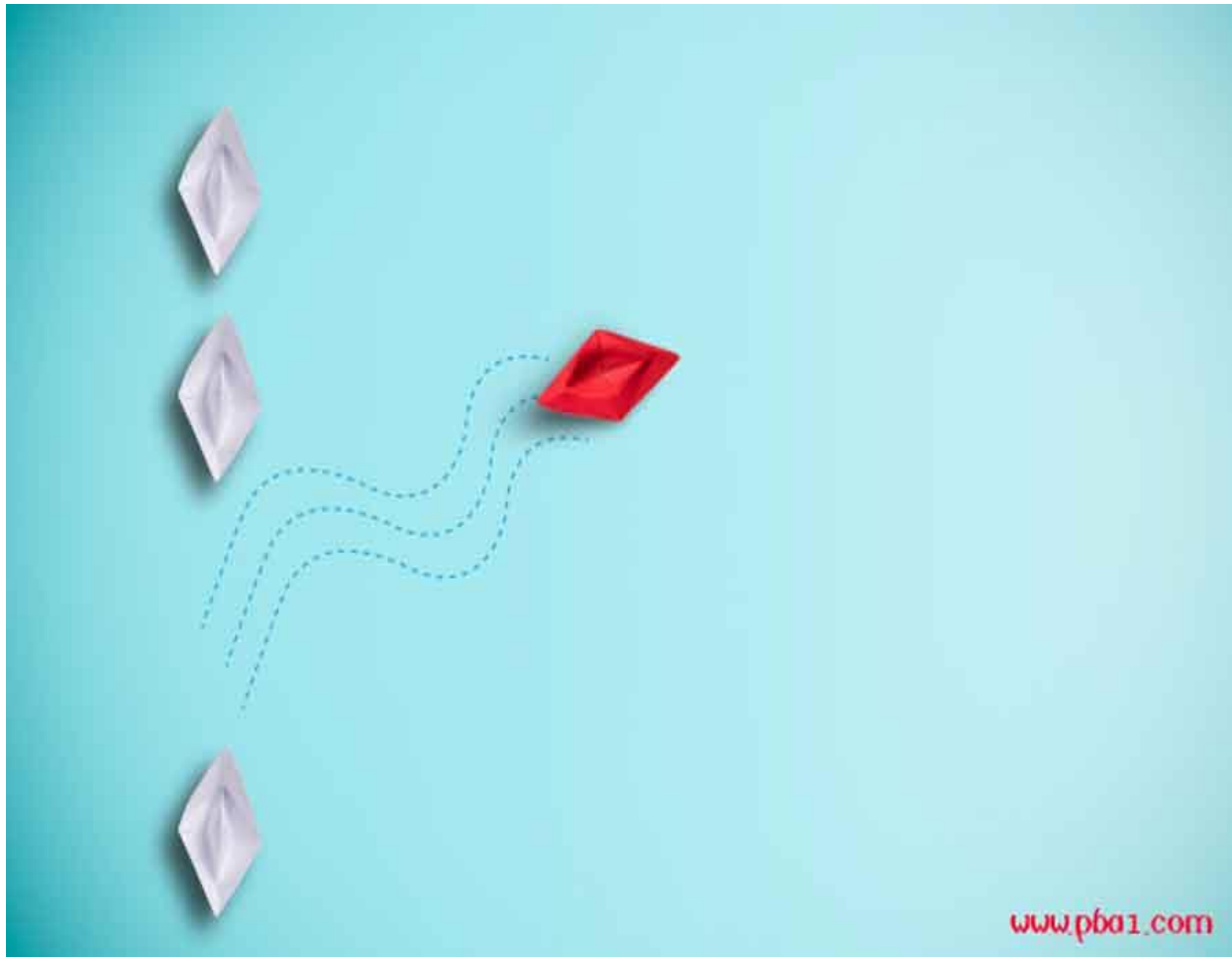
تمرین بیان ده دقیقه در مورد توانایی‌ها و کارهایی که میتونین انجام بدین رو بنویسین.

شاید بگین هیچی نتونین بنویسین و اتفاقی که میوفته و در سمینارهایی که برگزار کردیم به دوستانی که حضور داشتن گفتیم پنج دقیقه در مورد توانایی هات همین الان بنویس و توضیح بده.

اتفاقی که میوفتاد در اکثر موارد این بود که طرف مارو نگاه می‌کرد و هیچ حرفی برا گفتن نداشت. ولی وقتی ما باور و دیدگاهشو نسبت به خودش عوض کردیم و توضیحات بیشتری دادیم شروع کرد به نوشتن و اون توضیحات اینه که:

واقعاً تو مشقاتو خوبتر از بقیه نمی‌نوشتی؟ دست خطت بهتر نبود؟ واقعاً توی هیچ درسی شما اون درس رو بهتر از بقیه یاد نمی‌گرفتین؟ توی ورزش؟ توی موسیقی؟ توی هنر؟ واقعاً نمیتونی یه بچه رو ساکت کنی؟ یا یک املتی چیزی درست کنی؟

اینجا توانایی هست اینها همش توانایی محسوب میشه اعتماد به نفس توانایی مواجهه با چالش‌های سخت زندگیه چقد میتونی با مسائل و روزای سخت زندگی کنار بیای همه ما روزای خوب و سخت توی زندگیمون داریم.



چگونه رفتارمونو تغییر بدیم؟

احساس خوب باعث تقویت باورها و باورها هم باعث تغییر رفتارها میشوند پس بر اساس گفته‌های که تا الان گفتیم اعتماد به نفس واقعی در درون شما تولید می‌شود اعتماد به نفس واقعی زاینده تعهد شما نسبت به خودتان است و این تعهد باعث می‌شود که هر کاری که لازم

است رو انجام بدیم تا به خواسته‌های که داریم برسیم در واقع همیشه گفت که اعتماد به نفس یک باور نسبت به روحی که در درون انسان وجود داره به عنوان یک انسان است.

اعتماد به نفس تترسیدن نیست بلکه بدانیم با وجود ترس‌های که هست با ایمان درست به عمل و اقدام بزنیم و بدانیم که در اون مورد موفق خواهیم شد با آگاهی و شناخت از خودمون در مسیر قدمی برداریم و مصمم برداریم، حالا اگه درک کنیم اعتماد به نفس چیه و چطور میشه اونو به کار برد برای اینکه بتونیم اونو به کار ببریم بایستی راه‌های افزایش و قدرتمند کردنش رو بدونیم که توی این قسمت به راه‌های افزایش اعتماد به نفس می‌پردازیم.

اینکه ما در برخورد با مشکلات و سختی‌ها چه برخورد و رفتاری از خودمون نشون میدیم تمایز مارو نشون میده. خیلی تفاوت هست بین انسان‌های با اعتماد به نفس و انسان‌های بی اعتماد به نفس آدمایی کمی میتونن از شرایط سخت زندگی سالم بیرون بیان.

تقسیم بندی انواع اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به سه دسته تقسیم میشه عاطفی، معنوی، رفتاری البته اینم عنوان کنیم که اعتماد به نفس این نیست که ما اعتماد به نفسمونو بالا ببریم و همیشه اون بالا بمونه نه، اینطوری نیست بلکه بعضی وقتا اتفاقاتی میوفته و باعث میشه که اعتماد به نفس ما تضعیف یا گاهی از بین بره.

در اون مورد خاص و این بدان معناست که ما باید همیشه روی خودمون کار کنیم و تمریناتمونو انجام بدیم تا حالت پایدار رو در خودمون ایجاد کنیم و همیشه با اعتماد به نفس در زندگی و کارامون ظاهر بشیم.

و ما در ادامه این سه دسته رو کامل برای شما عزیزان توضیح میدیم تا درک شما نسبت به این مطالب بهتر و با کیفیت‌تر بشه و شما بیشتر با این مباحث آشنا بشین تا بدونین که اعتماد به نفس میتونه گونه‌های متفاوتی داشته باشه.

۱) اعتماد به نفس رفتاری

این نوع اعتماد به نفس رفتاری یعنی کارایی که ما بتونیم انجام بدیم چه کارهای خیلی کوچیک چه کارهای خیلی بزرگ کارهای آسون کارهای سخت یعنی توانایی عمل کردن،

یعنی ما میدونم که فیزیکمون خیلی قویه و معمولاً اتفاقی که رخ میده اینه که ما فقط توی گروهی که در مورد فیزیک هست قوی عمل می‌کنیم و اعتماد به نفسمون بالاست.

در باقی موارد مثلاً در هنر اون اعتماد به نفس رو نداریم و در جمعی که همه هنرمندن نمیتونیم صحبت کنیم و اون اعتماد به نفس رو از خودمون بروز بدیم.

در واقع وقتی ما میاییم هدف گذاری می‌کنیم و در راستای خواسته هامون قدم بر می‌داریم اینو بهش میگن اعتماد به نفس رفتاری و به خواسته هامون جامه عمل بپوشونیم خودمون در جهت رسیدن به خواسته‌ها و اهدافمون قرار بدیم و به موفقیت برسیم.

۲) اعتماد به نفس عاطفی

اعتماد به نفس عاطفی یا احساسی یعنی بدونیم چه احساساتی داریم و احساسات خودمون رو درک کنیم و درین میان خیلیا هستن که متوجه این موضوع نمیشن که چه احساساتی دارن، مثلاً میدونن حالشون بده ولی نمیدونن چرا حالشون بده؟

نمیدونن این احساسشون احساس غمه رنجه درده افسردگیه چیه درکش نمیکنن که چه نوع احساسی دارن؟ در واقع اینکه ما بدونیم چه احساسی داریم و چطور میتونیم که ما چطور احساسمون رو خوب کنیم یا چطور ما احساسمون رو خوب نگه بداریم، ما درین قسمت ما چطور بتونیم با دیگران روابط خوب برقرار کنیم بدونیم طرفمون حالش خوبه یا بده.

و باهش نسبت به حال و هواش باهش ارتباط برقرار کنیم، در مورد خودمون همین قضیه برقرار باشه مثلاً وقتی ناراحت و عصبانی هستیم برخورد خوبی رو نسبت به خودمون اراپه بدیم و خودمونو کنترل کنیم و خودمونو محکوم نکنیم و با خودمون در صلح و آشتی باشیم.

۳) اعتماد به نفس معنوی

و اما بهترین و مهمترین نوع اعتماد به نفس معنوی هستش اینکه ما خدارو در زندگیمون حس کنیم و قبولش داشته باشیم و باهش ارتباط برقرار کنیم و همواره آر این رابطه زیبا لذت ببریم و سپاسگزار خداوند باشیم.

بخاطر داشتن همچین خداوند بزرگ و بلند مرتبه^۱ داریم و اینکه باور کنیم که همه چی آخرش خوب میشه و بر وفق مراد ما خواهد

شد باور به اینکه جهان هستی در مسیر بزرگ شدن و تکامل هستش و هر روز داره به سمت خوبی‌ها و لذت‌های بیشتر سوق پیدا میکنه.

و شرایط داره عالی‌تر میشه و این باور که من بخاطر انجام رسالتی درین جهان هستی وجود دارم، اینکه خداوند و فرشتگان همواره منو حمایت و حفاظت میکنن و همه چی تحت کنترل خداونده و اگه خداوند ناخدای کشتی ماست نگران دریا نباشیم.



تنها راز اعتماد به نفس در چیست؟

این راز خیلی مهمه و ما همیشه باید در نظرمون باشه و بیاد داشته باشیم و اون اینه که اعتماد به نفس رو به نتیجه ربط ندیم چون در صورتی که اون کار نتیجه نده ما اعتماد به نفسمونو از دست میدیم و احساسمون بد میشه،

همچنین فارغ از هر نتیجه ما باورهای درست و صحیح رو برای داشتن اعتماد به نفس بالا برای خودمون همواره بدست بیاریم و بسازیم و اینو یادمون باشه که یه کاری رو شروع می‌کنیم در ابتدا نتیجه خوبی رو شاید به دنبال نداشته باشه و نیازمند صبر و باور و ایمان و پشتکار داره که هر روز تلاش بیشتری کنیم تا به نتیجه دلخواهمون برسیم.

ما باید حرکت کنیم و همواره فعال باشیم و درین مسیر امکان اشتباه و شکست و اتفاقات پیش بینی نشده وجود داره و وقتی ما اعتماد به نفسمون رو به نتیجه گره بزنیم.

وقتی به نتیجه دلخواهمون نرسیم انگیزه و انرژیمونو از دست خواهیم داد، و دیگه درون مسیر تلاشی نمی‌کنیم و دست از کار می‌کشیم پس دوست قدرتمند من با تلاش و انگیزه و با ایمان در دل ترسهاست قدم بردار و به ترسهاست حمله ور شو و بدون، شکستشون میدی.

تفاوت بین غرور و تکبر و اعتماد به نفس

غرور و تکبر با اعتماد به نفس معنی کاملاً مجزا دارن و اکثر مردم غرور رو با اعتماد به نفس یکی میدونن در صورتی که غرور یعنی خودتو در تو میخوای ثابت کنی که از بقیه بهتری، غرور یعنی اینکه من خودمو قبول

دارم و بقیه وجود نداره که بخوام قبول داشته باشم یا نداشته باشم، در صورتی که اعتماد به نفس یعنی اینکه من خودمو دوست دارم و در عین حال به بقیه هم احترام می‌زارم و این دیدگاه رو دارم که من بنده بینظیر خداوند هستم و دیگران هم بندگان بینظیر خداوند هستن.



تفاوت بین پر رویی و اعتماد به نفس

پر رویی با اعتماد به نفس فرق داره چون فردی که پر رو هست در واقع داره نشون میده که از درون تهی هستش و چیزی برای عرضه نداره و با تحقیر کردن دیگران و پر رو بازی میخواد ضعفها و نواقص خودشو کم رنگ جلوه بده، در صورتی که فردی که اعتماد به نفس داره شخصیت

متواضعانه و خاضعانه داره و دنبال عیوب و فخر فروشی به دیگران نیست و دنبال تحقیر کردن دیگران نیست و مشغول انجام کارهای خودشه و به کسی کاری نداره، در واقع نیازی نداره خودشو به کسی ثابت کنه نیازی نداره قدرتهای خودشو به رخ کسی بیاره و خودنمایی کنه. و به تواناییهای و ارزشمند بودن خودشون اذعان دارن و به همین خاطر نیازی نداره که خودشو به کسی اثبات کنه.

۹ راهکار شگفت انگیز تقویت اعتماد به نفس

برای اینکه ما نیروی اعتماد به خودمونو بالا ببریم و نفسمونو بزرگ کنیم و بهش پر و بال بدیم و پر قدرت در زندگیمون ظاهر بشیم به شش ابزار تأثیر گذار و شگفت انگیز درین مطلب اشاره می‌کنیم افزایش اعتماد به نفس در زنان و مردان رو باهم بررسی می‌کنیم.

هرچقدر در دنیای امروز پیش میریم اهمیت ارتباط در زندگی ما انسان‌ها بیشتر میشه و در ارتباط و زندگی درست اعتماد به نفس نقش خیلی مهم و پررنگی رو داره و اگر نتونیم اعتماد به نفس درستی رو برای خودمون شکل بدیم مطمئناً در خیلی از جنبه‌های زندگی عقب می‌مونیم و خیلی وقتها ضربه‌های زیادی رو از نبود اعتماد به نفس می‌خوریم.

درواقع اعتماد به نفس باعث میشه که ما ارتباطهای درستی رو بگیریم، از توانایی هامون درست استفاده کنیم و همواره فرصت‌های درستی رو برای خودمون بسازیم که داخل این کتاب و در ادامه باهم یاد می‌گیرید چطور اعتماد به نفس درستی رو داشته باشیم.

همون طوری که اشاره کردیم اعتماد به نفس یعنی باور داشتن به خود،

بر اساس توانایی‌های که در گذشته داشتیم و به واسطه این باور ما بتونیم به سمت کارهای جدید و اقدام‌های جدید بریم در این موضوع ما باید مراقب باشیم که درگیر اعتماد به نفس کاذب نشیم.

چون اگر اعتماد به نفس رو به صورت درست و واقعی درک نکنیم نمیتونیم به یک خروجی مناسب برسیم، اعتماد به نفس کاذب رو همیشه از اینجا شناخت که ما بیایم خودمون رو بزرگتر از اون چیزی که هستیم نشون بدیم و در اصل در اون اندازه‌ای که خودمون رو توانا نشون میدیم نباشیم و هدف جلب توجه کردن و خوب نشون دادن خودمون در زندگی باشه ولی اعتماد به نفس درست به این صورت نیست.

به توضیح کامل هر یک از این راهکارها می‌پردازیم و شما هم این راهکارها رو بارها و بارها با خودتون تمرین و تکرار کنید و در ذهنتون بهش فکر کنید تا نتایج شما پررنگتر بشه و نسبت به راه‌های افزایش اعتماد به نفس در خود آگاهی پیدا کنید.

همون طوری که از عنوان آموزش مشخص بود قرار باهم ۹ راهکار رو بررسی کنیم که این ۹ راهکار در نهایت باعث بشن ما اعتماد به نفسمون افزایش پیدا کنه یا در حالت دیگه تقویت بشه و بتونیم به بهره مناسبی رو دریافت کنیم.

راهکارهایی رو که قرار باهم بررسی کنیم راهکارهای اساسی و مهمی هستن که میتونن در اعتماد به نفس هر انسانی نقش سازنده‌ای رو داشته باشن پس این راهکارها رو در زندگی پیاده‌سازی کنید.

راهکار اول) اعتماد به خود

واژه اعتماد به نفس همون طوری که از خود واژه مشخصه منظور باور داشتن و اعتماد کردن به خودمون هست و بر اساس اون اعتماد ما قدم برداریم و پیش‌بریم.

اما یکی از نکات مهم در زندگی این هست که انسان‌های که به خودشون باور دارن و به همین دلیل در موقعیت‌های که مسائل و چالش‌های به وجود میاد انسان‌ها خودشون رو می‌بازند و نمیدونن باید چه‌کاری رو انجام بدن.



www.pba1.com

در حالت بعدی انسان‌ها به خودشون اعتماد ندارند به همین دلیل به سراغ انجام کارهای تازه نمیرن یا اگه بخوان برن باید یک همراه رو داشته باشند،

درواقع تنهایی نمیتونن کاری رو انجام بدن و همین موضوع باعث میشه که ما اعتماد به خودمون و اعتماد به نفسمون نداشته باشیم خودتون رو باور کنید و در راستای اهدافتون قدم بردارید تا باور به خودتون بیشتر بشه

اما چرا باید به خودمون اعتماد داشته باشیم؟

اولین نکته‌ای که میخوام بهتون بگم همه ما انسان هستیم و هیچ برتری نسبت به هم نداریم تنها موضوعی که باعث میشه انسان‌ها نسبت به هم قوی‌تر باشند یادگیری و تمرین‌هایی هست که انجام میدن درواقع ما هرچقدر یک موضوع رو بهتر درک کنیم و براش وقت بزاریم ما در اون موضوع قدرت بیشتری رو به دست میاریم.

پس به همین دلیل ما هم میتونیم به اون جایگاه برسیم فقط باید در قدم اول به خودمون اعتماد داشته باشیم و برای اون موضوع قدم برداریم شما در زندگی نیاز به همراه ندارید برای اینکه خیلی از کارها رو انجام بدید و ما خیلی راحت به آدم‌ها اعتماد می‌کنیم و به واسطه اعتمادی که به اونا داریم حرکت می‌کنیم.

من میخوام بگم اون اعتماد رو به‌جای اینکه به بقیه بدیم بهتره به خودمون بدیم چون ممکنه در طول مسیر انسان‌های که ما اعتمادمون رو

به اونا دادیم مارو رها کنن اما وقتی اعتماد رو به خودمون بدیم در هر لحظه خودمون در کنار خودمون هستیم و میتونیم به واسطه اون اعتمادی که داریم همیشه حرکت کنیم.

در قدم اول به خودمون اعتماد داشته باشیم و این رو همیشه در ذهنمون داشته باشیم ما هر آگاهی و هر مهارتی که لازم داشته باشیم رو میتونیم یاد بگیریم و با تمرین داخل اون به صورت حرفه‌ای عمل کنیم اما قبل از تموم اینا خودمون رو باور کنیم که ما میتونیم در یک مسیر قدم برداریم و میتونیم اون رو به نتیجه برسونیم اونوقت ما یک قدم درست رو برداشتیم.

راهکار دوم) دیدن نقاط قوت

هر انسانی نقاط قوت و نقاط ضعفی داره که ما برای اینکه بتونیم اعتماد به نفسمون رو افزایش بدیم باید نقاط قوت خودمون رو پیدا کنیم و برای اونا وقت بزاریم چون مادامی‌که ما داریم برای نقاط قوتمون وقت می‌زاریم ما در حال شکل دادن یک ساختار ذهنی برای خودمون هستیم که من فرد توانایی هستم و من هم میتونیم به دست آوردهای بهتری برسیم.

هرچقدر برای این موضوع وقت بزاریم برای رشد اعتماد به نفسمون وقت گذاشتیم در واقع باید ما عادت کنیم در روند زندگی عادیمون همواره به دنبال نقاط قوت باشیم و اون نقاط قوت رو برای خودمون آنالیز کنیم و یادآوری کنیم که ما چه نقاط قوتی داریم اما شاید این سؤال پیش‌چطور نقاط قوتمون رو پیدا کنیم؟

همیشه سؤال‌های درست منجر به جواب‌های درست می‌شود و برای پیدا کردن نقاط قوت ما می‌تونیم با فکر کردن به سؤال‌های درست به نتایج درست برسیم که سه سؤال رو برای شما آماده کردیم و در ادامه در مورد این سؤالات بیشتر صحبت می‌کنیم.

سؤال اول: چه کاری رو خوب انجام می‌دید؟

سؤال دوم: اطرافیان شما رو در چه زمینه‌ای توانا میدونن؟

سؤال سوم: به چه دست آوردی در زندگی افتخار می‌کنید؟



وقتی به سؤال‌های بالا جواب‌های درستی بدیم اونوقت ما نقاط قوتمون رو پیدا کردیم و همواره میتونیم برای رشد اون نقاط قوت وقت بزاریم یادمون باشه که نقاط قوت رو نباید با التزام اشتباه بگیریم وقت‌هایی در زندگی هست که ما باید بر اساس لزوم یکتخصص رو یاد بگیریم یا یک موضوع رو رشد بدیم درواقع توانایی اون قسمتی از زندگی ماست که ما داخل اون خوب هستیم و خوب عمل می‌کنیم.

راهکار سوم) خود را با بقیه مقایسه نکنیم

نکته‌ای که همیشه سعی کردم به اون اشاره‌کنم این هست که برای زندگیمون چرتکه نندازیم و حساب‌کتاب نکنیم زندگی خودمون رو با بقیه وقتی که ما داریم حساب می‌کنیم و مقایسه می‌کنیم دو حالت داره یا ما برنده‌ایم یا بازنده.

اما از اونجایی که ساختار ذهن ما آدم‌ها به این صورت هست که به دنبال منفی‌ها هستیم ما در اکثر اوقات در مقایسه کردن بازنده هستیم و همین عامل باعث میشه که اعتماد به خودمون و اعتماد به نفسمون رو از دست ندیم، مقایسه درست مقایسه‌ای هست که ما در اون خودمون رو با خودمون مقایسه کنیم و با این مقایسه بخوایم میزان پیشرفتمون رو مشخص کنیم یا در حالت‌های دیگه خودمون رو ارزیابی کنیم تا به واسطه اون ارزیابی بتونیم خودمون رو بهبود بدیم.

پس اگر در زندگی به این صورت عمل کنیم که مقایسه نکنیم و رفتار مقایسه‌گر رو کنار بزاریم اونوقت ما میتونیم اعتماد به نفسمون رو تقویت کنیم که در ادامه دلیل مقایسه نکردن رو برای شما کامل توضیح میدیم.

دلیل مقایسه نکردن چیست؟

وقتی ما در حال مقایسه کردن هستیم طبعاً نقاط ضعف خودمون و زندگیمون رو پیدا می‌کنیم و وقتی این نقاط رو پیدا کردیم شروع می‌کنیم به سرکوفت زدن و سرزنش کردن خودمون و یک احساس بد و ناتوانی رو تجربه می‌کنیم این درحالی‌که در اعتماد به نفس ما احساس خوب و احساس توانا بودن رو تجربه می‌کنیم.



www.pba1.com

پس این عامل یکی از دلایل محکم برای این موضوع هست که ما تصمیم بگیریم خودمون رو مقایسه نکنیم چون با مقایسه هم عزت نفس و هم اعتماد به نفسمون کاهش پیدا میکنه و حتی در بعضی جاها سبب تخریب کامل میشه.

آیا اعتماد به نفس اکتسابی است؟

من همیشه به این نکته اشاره میکنم اگر در زندگی ما مسئلهای داریم و میتونیم با یادگیری و تمرین اون مسئله رو حل کنیم نباید نگران اون باشیم چون میتونیم با انجام یکسری اقدامهای درست به یک خروجی مناسب برسیم و اون موضوع رو حل کنیم.

پس اگر در زندگی حس میکنید که اعتماد به نفس مناسبی ندارید اصلاً نگران این موضوع نباشید چون با یادگیری و تمرین شما میتونید تبدیل به یک فرد با اعتماد به نفس شوید.

مهمترین تأثیر نداشتن اعتماد به نفس در زندگی چیست؟

در زندگی همواره به دنبال تغییر و دیدن فرصتها بودن و در کنار این موضوع همواره از مسئلهها و واقعیتهای زندگی فراری بودم و اصلاً به این موضوع توجه نکردم که با حل کردن مسئلهها و چالشها من میتونیم فرصتهایی رو در زندگی ایجاد کنم و بتونم مسیرهای جدیدی رو تجربه کنم.

نداشتن اعتماد به نفس در زندگی گذشته من باعث شد که کارهای اشتباه زیادی رو انجام بدم و بعضی اوقات ضربههای بدی رو از اون

موضوع به زندگی‌م وارد بشه برای مثال من به این نتیجه رسیده بودم که این دوستی و ارتباط دوستی، ارتباط درستی نیست.

اما به دلیل نداشتن اعتماد به نفس و ترس از دست دادن اون شخص در اون رابطه و دوستی می‌موندم و هرچقدر از این موضوع می‌گذشت من فشارهای بیشتری رو تحمل می‌کردم و ضربه‌های سنگینی از سمت اون شخص به من وارد می‌شد.

روزی که تصمیم گرفتم روی خودم کار کنم و در حوزه خودشناسی به آگاهی‌های لازم درباره خودم و قوانین حاکم بر جهان اشراف پیدا کردم در سریع‌ترین زمان ممکن اون دوستی و اون شخص رو از زندگی‌م حذف کردم و نتیجه این شد که به احساس آرامش و رضایت از درون رسیدم.

این موضوع رو گفتم که به این نتیجه برسم در زندگی ما انسان‌ها نداشتن اعتماد به نفس علاوه بر اینکه باعث میشه کارها و مسیر اشتباه رو رها نکنیم هم‌زمان باعث میشه فرصت‌های زیادی رو از خودمون بگیریم و تا زمانی که برای این موضوع یک تصمیم درست بگیریم نمیتونیم تغییر درست و اساسی رو در زندگی‌مون ایجاد کنیم.

پس اگر در زندگی تأثیرهای شبیه به این موضوعاتی که گفتم رو دریافت کردید بهتره همین حالا برای بهبود اعتماد به نفستون یک تصمیم جدی بگیرید و آموزش‌های لازم رو در این حیطه بگذرونید.

اعتماد به نفس جنبه‌های زیادی رو در برمی‌گیرد شاید در زندگی چالش‌ها و مسئله‌های مختلفی رو تجربه کردیم یا همین‌الان هم داریم تجربه می‌کنیم من به این موضوع اعتقاد دارم که خیلی از مسائل ما یک ریشه

دارد و اگر بتونیم ریشه اون رو پیدا کنیم و اون رو درمان کنیم میتونیم خیلی از مسائل زندگیمون رو حل کنیم.

این موضوع در مورد اعتماد به نفس هم صدق می‌کند اگر ما بتونیم اعتماد به نفس درستی رو برای خودمون بسازیم اونوقت خیلی از مسئله‌های ما مثل روابط، حس و حال بد، روابط اشتباه، تفکرهای اشتباه و ... حل میشه.

چون اعتماد به نفس یک موضوع مهم و ریشه‌ای در زندگی ما آدم‌هاست و اگر اعتماد به نفستون رو تغییر داده باشید این موضوع رو بهتر درک می‌کنید.

راهکار چهارم) پذیرش گذشته زندگی خود

یکی از مواردی که تأثیر زیادی روی احساس درونی ما در زندگی داره گذشته ما انسانهاست، در اولین مرحله از این قسمت که در قسمت‌های مختلفی، درباره پذیرش واقعیت های زندگی خود در تحقیق کنید اما درینجا توضیحات کابردی که از اهمیت زیادی برخوردارن ارائه میدیم.

پذیرفتن گذشته به این صورت که ما نمیتونیم گذشته زندگی خودمونو تغییر بدیم ما نمیتونیم تأثیری رو گذشته خودمون و انسانها داشته باشیم چون این مورد از اختیار ما خارج شده است اما ما میتونیم از گذشته استفاده کنیم.

خیلی از مواقع که به گذشته فکر می‌کنیم احساس ضعیف بودن و احساس گناه داشتن به ما دست می‌دهد و اینجا دقیقاً نقطه‌ای که اعتماد به نفس در مورد خود شخص نابود می‌شود همیشه من نمی‌گم گذشته رو بیخیال فقط می‌گم اون مواردی رو به یه مورد خوب تبدیل کنیم.

برای مثال درس‌ها و تجربیاتی که اون مورد در گذشته برای ما به وجود آورده رو بنویسیم و سعی کنیم در ادامه مسیر اون رو استفاده کنیم و بدونیم و درک کنیم که فقط ما نیستیم که اشتباه کردیم تموم انسان‌ها در جاهایی از زندگیشون اشتباهاتی داشتن.



پس باید این احساس بد نسبت به گذشته خودت اعتماد به نفس رو در درونت نابود نکنی بلکه یاد بگیر با حس خوبی نسبت به گذشته و یادگیری درس‌های ارزشمند گذشته زندگیت این احساس رو تقویت کنی،

انیشتین در مورد اشتباهات گذشته دیدگاه قشنگی داره و درینجا خیلی به ما کمک میکنه انیشتین در مورد اشتباه کردن میگه کسی که هیچوقت اشتباه نمی‌کن، هیچوقت هم چیز جدید یاد نمیگیره انیشتین میگه هرگز از اشتباه کردن ترسین، چون اشتباه، شکست نیست اشتباهات شما را بهتر، زیرکتر و سریع‌تر می‌نمایند، اگر شما از آنها درست استفاده کنید.

قدرتی که منجر به اشتباه می‌شود را کشف کنید اگر می‌خواهید به موفقیت برسید، از اشتباه کردن نهراسید و ما توجه به اصولی که در یادگیری نهفته است که شروع به نوشتن کنیم و تموم اتفاقات خوب گذشته رو بنویسیم و در اونا تفکر کنیم که چه دستاوردهایی بدست آوردیم نوشتن این موفقیت‌ها و دستاوردها به ما سوخت بیشتری میرسونه برای ادامه مسیر.

راهکار پنجم) چگونه آیندمونو بسازیم؟

آینده هر انسانی هنور آفریده نشده و آینده هر انسانی چیزی نیست جز باورها و اندیشه‌های شما و کوشش شما برای آفریدن آن، باید بدانیم که یک درون قدرتمند در انسان میتونه یک آینده قدرتمند رو خلق کنه، در بالا گفتم گذشته رو همیشه از بین برد اما ما از الان با تمرکز کردن روی مواردی که توان انجام و ساختن اونو رو داریم میتونیم به ساختن آینده‌ای جدید به خودمون کمک کنیم پس بدونیم آینده زندگی ما جز

همین احساسی که داریم نیست، پس با اعتماد به نفس قوی‌تری حرکت کنیم همه ما وقتی به دنیا می‌ایم و بچه هستیم از اعتماد به نفس بالایی برخورداریم و خواسته هامونو راحت و صریح بیان می‌کنیم خیلی راحت به افراد نگاه می‌کنیم و خواسته هامونو بیان می‌کنیم.



کودکان خیلی راحت بغل افراد میرن درخواست میکنن اینو میخوان اونو میخوان اما وقتی که بزرگ میشین با شرایطی که به وجود میاد و با اتفاقاتی که براشون رخ میده کم کم اعتماد به نفسموشو از دست میدن محیط خیلی تأثیر داره، از حرفای پدر مادر گرفته تا در مدرسه از برخورد و تحقیرهای دوستان و معلم‌ها همه اینها مقدمه برای کاهش تدریجی

اعتماد به نفس ماست چون همش در حال نه شنیدن هستین اینکار رو نکن اون وسیله رو بر ندار میشکنه و ...

راهکار ششم) هدفمند باشید

گفتگوی درونی که در طول روز در مورد خودتون و توانایی هاتون دارین تعیین کننده اعتماد به نفس شماست برای مثال اگر در درون خود را سرزنش می‌کنید و خودتونو تحقیر می‌کنید خب انتظار اعتماد به نفس بالایی از خودتون نباید داشته باشین، چون با این واگویه ها و شکل دادن به احساسات همیشه انتظار این رو داشت که درون قدرتمندی رو برای خودتون شکل بدین.

میشه برای خودتون یک سری از اهداف روزانه، هفتگی و ماهانه انتخاب کنین و یا حتی مقصدی رو برای خودتون برگزینید در راستای اونا شروع به حرکت کنین و با اینکار هم درون رو کنترل می‌کنید هم بیرون و با رسیدن به هر کدوم از خواسته‌های که دارین خب احساس اعتماد به نفس بیشتری دروتتون شکل میگیره پس همیشه مراقب گفتگوهای درونیمون باشیم.

راهکار هفتم) تصمیم گیری کنید

طی تحقیقاتی که انجام شده فرزندان که در بچگی تشویق به تصمیم گیری شدن از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار بوده‌اند تا فرزندان که این کار رو انجام نمیدن، تصمیم گیری باعث میشه که شما نسبت به قدرت خودتون قضاوت کنید.

که چه کاری رو انجام بدید و با انجام هر کار این قدرتها شروع به تقویت و رشد میکنن، پس یادمون باشه قضاوت درست خودش نتیجه تجربه است و تجربه هم نتیجه چندین قضاوت نادرست است.



پس در هر لحظه‌ای که میتونید تصمیم گیری رو انجام بدید، حتی در موارد کوچیک که با انجام همین کارهای ساده و ریز ما میتونیم این قدرت رو رشد بدیم و یاد بگیریم در کوتاه‌ترین زمان ممکن تصمیم‌های درستی بگیریم.

و همین کار باعث میشه که شخص احساس کنه دارای اعتماد به نفس بالایی نسبت به خودش است، تصمیم گیری نیازمند مسئولیت پذیری

است و اگر کسی از تصمیم گیری فرار میکند پس مسئولیت پذیری رو نمیتونه قبول کنه و برای زندگیش دنبال یک مقصر در بیرون از خودش میگرده پس با قدرت تصمیم بگیرید.

راهکار هشتم) تجسم کردن نتایج

اگه ما در مسیری که میخوایم بریم یک تصویر واضحی از هدفی که میخوایم داشته باشیم باعث میشه که با قدرت و اعتمادبه نفس بیشتری به سمت اون هدف و خواسته حرکت کنیم.



چون این کار باعث میشه که ما درک کنیم همچین موقعیتی هست و ما هم میتونیم به اون برسیم و همین کار باعث میشه که زمینه‌های رسیدن به اون هدف براتون مهیا بشه چون بارها گفتم دنیا دارای قانونه و یکی اینه ما همیشه در حال ارسالیم و دنیا به ارسالی‌ها ما پاسخ میده.

پس همین تجسم کردن باعث میشه که در درونمون یک حس قدرتی شکل بگیره که با اون احساس قدرت به سمت اهدافمون حرکت کنیم هر چقدر ما بتونیم حس درونمون رو قدرتمندتر کنیم میتونیم اعتماد به نفس بیشتری نسبت به خودمون داشته باشیم.

راهکار نهم) تخصصی کار کردن

اطلاعات عمومی داشتن در زندگی در مورد دنیای اطراف ما خوبه اما زمانی که ما در یک حیطه‌ای شروع می‌کنیم به تخصصی کار کردن و یادگیری کردن.

همین که یک سری داشتن هارو به دست بیاریم و بدونیم نکاتی هست که ما میدونیم و اشخاص دیگه ای نمیدونن یک اعتماد به نفس رو در درون شخص به وجود میاره، اگه بخوام به طور واضح‌تر صحبت کنم دنیای امروز دنیای حرفه‌ای‌هاست و حرفه ایی نیازمند تخصصه باور کنید کارهای ساده و روزانه‌ای که در راستای اهدافتون انجام میدین باعث میشه که در بلند مدت تخصص‌های پیدا کنین که فکرشو نمیکردین اگر آکادمی باور مثبت الان در زمینه توحید و موفقیت تخصصی کار میکنه یک تخصص یک شبه نیست آروم آروم حرکت کردن باعث تخصص ما شد و الان اعتماد به نفس تیم آکادمی به دلیل همین تخصص هست وگرنه

تمام ما انسان‌های هستیم با توانایی‌ها یکسان اما با تخصصی کار کردن یکسری از توانایی‌ها در درون ما رشد می‌کنه و ما دارای خودباوری میشیم.

اعتماد به نفس یک مهارت مهم و ضروری برای این هست که ما بتونیم خوب زندگی کنیم پس اگر خواسته ما خوب زندگی کردن هست نباید از این موضوع غافل بشیم موضوعات خیلی زیادی در مورد اعتماد به نفس تا به امروز بیان شده که هر کدام میتونه به رشد و تقویت اعتماد به نفس کمک کنه.



اما نکته مهم این هست که صرفاً یادگیری و دونستن اون موضوعات کافی نیست ما باید بیایم یک برنامه‌ای داشته باشیم و اون نکته‌ها رو در زندگیمون پیاده‌سازی کنیم، برای همین اولین قدم رو همین حالا بردارید و این ۹ راهکار رو در زندگی پیاده‌سازی کنید.

و در مرحله بعدی به دنبال پیاده‌سازی موضوعات بیشتر برید مهم نیست الان کجای زندگات هستی و داری چطور زندگی می‌کنی مهم اینه که همیشه بالاتر و پایین‌تر از تو وجود داره و اگه تو بتونی به خودت و زندگات درست نگاه کنی مطمئناً میتونی یک اتفاق تازه رو در زندگات رقم بزنی.

شعر زیبای قیصر امین پور

پیش از اینها فکرمی کردم خدا
خانه‌ای دارد کنار ابرها
مثل قصر پادشاه قصه‌ها
خشتی از الماس و خشتی از طلا
پایه‌های برجش از عاج و بلور
برسرتختی نشسته با غرور
ماه برق کوچکی از تاج او
هر ستاره، پولکی از تاج او
اطلس پیراهن او، آسمان
نقش روی دامن او، کهکشان
رعدوبرق شب، طنین خنده‌اش

سیل و طوفان، نعره توفنده‌اش
دکمه پیراهن او، آفتاب

برق تیغ خنجر او ماهتاب
هیچ کس از جای او آگاه نیست
هیچ کس را در حضورش راه نیست
پیش از اینها خاطر م دلگیر بود

از خدا در ذهنم این تصویر بود
آن خدا بی رحم بود و خشمگین
خانه‌اش در آسمان، دور از زمین
بود، اما در میان ما نبود

مهربان و ساده و زیبا نبود
در دل او دوستی جایی نداشت
مهربانی هیچ معنایی نداشت
هر چه می‌پرسیدم، از خود، از خدا

از زمین، از آسمان، از ابرها
زود می‌گفتند: این کار خداست
پرس و جو از کار او کاری خطاست
هر چه می‌پرسی، جوابش آتش است
آب اگر خوردی، عذابش آتش است
تا ببندی چشم، کورت می‌کند

تا شدی نزدیک، دورت می‌کند
کج گشودی دست، سنگت می‌کند

کج نهادی پای، لنگت می‌کند
با همین قصه، دلم مشغول بود
خوابهایم، خواب دیو و غول بود
خواب می‌دیدم که غرق آتشم

در دهان اژدهای سرکشم
در دهان اژدهای خشمگین
بر سرم باران گرز آتشین
محو می‌شد نعره‌هایم، بی صدا

در طنین خنده خشم خدا
نیت من، در نماز و در دعا
ترس بود و وحشت از خشم خدا
هر چه می‌کردم، همه از ترس بود

مثل از بر کردن یک درس بود
مثل تمرین حساب هندسه
مثل تنبیه مدیر مدرسه
تلخ، مثل خنده‌ای بی حوصله
سخت، مثل حل صدها مسئله
مثل تکلیف ریاضی سخت بود

مثل صرف فعل ماضی سخت بود
تا که یک شب دست در دست پدر

راه افتادم به قصد یک سفر
در میان راه، در یک روستا
خانه‌ای دیدم، خوب و آشنا
زود پرسیدم: پدر، اینجا کجاست؟

گفت، اینجا خانه خوب خداست!
گفت: اینجا می‌شود یک لحظه ماند
گوشه‌ای خلوت، نمازی ساده خواند
با وضویی، دست و رویی تازه کرد

با دل خود، گفتگویی تازه کرد
گفتمش، پس آن خدای خشمگین
خانه‌اش اینجا است؟ اینجا، در زمین؟
گفت: آری، خانه او بی ریاست

فرش‌هایش از گلیم و بوریاست
مهربان و ساده و بی کینه است
مثل نوری در دل آینه است
عادت او نیست خشم و دشمنی

نام او نور و نشانش روشنی
خشم، نامی از نشانیهای اوست

حالتی از مهربانی‌های اوست
قهر او از آشتی، شیرین‌تر است
مثل قهر مهربان مادر است
دوستی را دوست، معنی می‌دهد
قهر هم با دوست معنی می‌دهد
هیچ کس با دشمن خود، قهر نیست
قهری او هم نشان دوستی است...
تازه فهمیدم خدایم، این خداست
این خدای مهربان و آشناست
دوستی، از من به من نزدیک‌تر
از رگ گردن به من نزدیک‌تر
آن خدای پیش از این را بار برد
نام او را هم دلم از یاد برد
آن خدا مثل خیال و خواب بود
چون حبابی، نقش روی آب بود
می‌توانم بعد از این، با این خدا
دوست باشم، دوست، پاک و بی‌ریا
می‌توانم بعد از این، با این خدا
دوست باشم، دوست، پاک و بی‌ریا
می‌توانم با این خدا پرواز کرد

سفره دل را برایش باز کرد
می‌توان درباره گل حرف زد
صاف و ساده، مثل بلبل حرف زد
چکه چکه مثل باران راز گفت
با دو قطره، صد هزاران راز گفت
می‌توان با او صمیمی حرف زد
مثل یاران قدیمی حرف زد
می‌توان تصنیفی از پرواز خواند
با الفبای سکوت آواز خواند
می‌توان مثل علفها حرف زد
با زبانی بی الفبا حرف زد
می‌توان درباره هر چیز گفت
می‌توان شعری خیال انگیز گفت
مثل این شعر روان و آشنا:
«پیش از این‌ها فکر می‌کردم خدا»...

رابطه خداوند اعتماد به نفسمونو بالا میبره

وقتی ما دیدگاهمونو نسبت به خدا تغییر بدیم به اعتماد به نفس بالاتری دست پیدا می‌کنیم و با درک بیشتر خداوند، ما زندگی پر از لذت و آرامش و خدا شناسی و خودشناسی خواهیم داشت و این شعر زیبارو بارها و بارها بخونین واقعاً درک درستی از خدا به ما نشون میده.

وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ إِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

و من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم چرا که نفس قطعاً به بدی امر می‌کند مگر کسی را که خدا رحم کند زیرا پروردگار من آمرزنده مهربان است (یوسف آیه ۵۳)

در قرآن کلمه رحیم ۶۱ بار تکرار شده و ۴۶ بار اون با کلمه غفور تکرار شده و این نشون میده که خداوند ابتدا مارو می‌آمرزه، و بعد مهربونی و دهش میکنه نسبت به ما و بیشتر به خداوند نزدیک بشیم تا اعتماد به نفس بیشتری همراه با آرامش پایدار در زندگیمون پدیدار بشه اعتماد به نفس در قرآن آیات دیگه هم داره که توضیحات و تحقیقات بیشتر رو میتونید خودتون بدست بیارید



www.pba1.com

چگونه از کارهاتون نتیجه بگیرید؟

از اونجایی که درک شد اعتماد به نفس یک مهارته و میشه اون رو کسب کرد شاید به جرات بشه این رو گفت که اگه ما در زندگی نتیجه گرا باشیم و نتایج زندگیمون رو ببینم، اونوقت اعتماد به نفسمون آرام آرام افزایش پیدا خواهد کرد.

پس سعی کنید عمل کنید و برای هر عملی که انجام می‌دهید نتایج اون رو ببینید و به خودتون یادآوری کنید که این شما هستین که دارین این نتایج رو به وجود میارین داشتن همین طرز فکر و همین نگاه باعث میشه خودمون رو فرد کارآمد و با اعتماد به نفسی بدونیم.

البته اینجا جا داره یه نکته خیلی مهم رو یادآوری کنم که وقتی ما در شرایط جدید و عمل‌های جدید خودمون رو کارآمد بدونیم و به این باور برسیم که ما شخصیتی رو داریم که میتونه نتایج رو به وجود بیاره.

چون در گذشته تونستیم این کار رو بکنیم این یک اعتماد به نفس درست و کاربردی میتونه باشه و برای رسیدن به این مرحله به اعتماد به نفس اصلاً عجله نکنید یا نگران وضعیت الانتون نباشین که شاید اعتماد به نفس پایینی دارید این موضوع در اثر تمرین و تکرار افزایش پیدا خواهد کرد.

خیلی موارد در زندگی انسان‌ها هستن که با یک بار پرداختن درست به اونا میتونیم در ادامه زندگی از اونا استفاده کنیم و لذت ببریم و شاید

مهم‌ترین اونا همین عزت نفس و اعتماد به نفس میتونه باشه پس پیشنهادی که برای شما داریم اینه که حتماً برای بهبود اونا وقت بزارین، و شروع رشد اونا میتونه از همین کتاب باشه.

یک شخص با اعتماد به نفس اگه به دست آوردهای بزرگی در زندگیش نرسه مطمئناً در زندگیش میتونه مفید باشه و از زندگیش لذت بیره اما فردی که روی این موضوع وقت نزاره به هیچ کدوم از اینا نخواهد رسید، این موضوعات پیشنهادهایی بود برای راحت‌تر شدن مسیر زندگی شما و تصمیم گیرنده نهایی شما هستید امیدوارم بهترین تصمیم هارو بگیرید .



www.pba1.com

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

باور کنید شما انسان‌های لایقی هستید و لیاقت بهترین‌ها را دارین و درک همین موضوع باعث میشه به اعتماد به نفس بیشتری نسبت به زندگی‌تون حرکت کنین.

اعتماد به نفس رو با غرور در زندگی اشتباه نگیریم حرف ما غرور نیست حرف ما داشتن یک احساس خوب نسبت به خودتون و دروتونه که شما میتونن به خواسته و اهدافی که در زندگی دارین برسونه، یادگیری رو دنبال کنید چون به شکل دادن یک شخصیت قدرتمند در درون شما کمک میکنه.

چون با تمرین و تکرار و فکر کردن در مورد این مطالب شخصیت دلخواهتونو بسازین و دنبال موفقیت‌های با کیفیت‌تری بگردین و سعی کنین احساس عالی نسبت به خودتون ایجاد کنید امیدوارم در هر جایی از زندگی‌تون که هستین بهترین خودتون باشین و بتونین به بهترین‌های در زندگی‌تون برسین هر جا هستید شاد و موفق و پیروز باشید.

دوستتون داریم

یا حق.