



## اعتماد به نفس

پرسش: مشکل من این است که خیلی از جاها نمی توانم حرفم را بزنم. اگر بخواهم حرفی بزنم یا نمی توانم درست منظورم را بفهمانم یا جاهایی که کمی **خجالت** بکشم زبانم می گیرد. یا به این فکر می کنم که الان که این حرف را زدم، در مورد من چه فکری می کنند؟ لطفاً بفرمایید چکار کنم؟

### فهرست مندرجات

- ۱- مقدمه
- ۲- راهکارهای افزایش اعتماد به نفس
  - ۲.۱- تهیه لیستی از نقاط مثبت خود
  - ۲.۲- احترام گذاشتن به خود
  - ۲.۳- شوخی کردن
  - ۲.۴- تمرین بدنی
  - ۲.۵- تمرین مقابله با اضطراب اجتماعی
  - ۲.۶- مبارزه با افکار منفی
  - ۲.۷- توجه گردانی و تمرکز یابی
  - ۲.۸- دور کردن افکار خودسرنویشی
  - ۲.۹- بررسی برکاری و کم کاری تیروئید
  - ۲.۱۰- ورزش و شنا
  - ۲.۱۱- صحت کردن در جمع های خودمانی
- ۳- منبع

### مقدمه

مشکلاتی که شما در ارتباطات با افراد دارید به **اعتماد** به نفستان برمی گردد و بهتر بود تاریخچه ای از زندگی تان را مطرح می فرمودید تا وضعیت ارتباطاتتان از **دوران کودکی** تا به حال بررسی شود و **مشکلات** و ناکامی هایی که در این مسیر داشته اید، ریشه یابی شده و راهکارهای درمانی ارائه شود.

### راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

اما با توجه به مسائلی که فرمودید راهکارهای زیر ارایه می شود:

#### ← تهیه لیستی از نقاط مثبت خود

لیستی از نقاط مثبت و خوبی های خود را تهیه کنید و سعی کنید هر روز مرور کنید و نادیده ، بی ارزش و بی اهمیت نکنید.

#### ← احترام گذاشتن به خود

سعی کنید خودتان را به عنوان یک **انسان** تحویل بگیرید و به خودتان احترام بگذارید و به هیچ وجه و در هیچ موقعیتی خودتان را سرزنش نکنید.

#### ← شوخی کردن

قبل از وارد شدن به جمع سعی کنید برای عادی شدن و ایجاد جو صمیمانه **شوخی** کنید.

## ← تمرین بدنی

قبل از شروع جلسه سعی کنید که تمام عضلات را منقبض کرده و شل کنید و سعی کنید که این وضعیت با نفس کاملاً عمیق باشه، بعد تمام عضلات را شل نگه دارید.

## ← تمرین مقابله با اضطراب اجتماعی

سعی کنید در مکانی دراز کشیده و خود را در کنفرانس تصور کنید. یا در جایی که معمولاً از صحبت کردن هراس دارید و با چشمانی بسته یک موقعیت موفقیت‌آمیز را در تصورات خود ترسیم کنید و با تمرین پی‌پی‌روز یک بار انرژی و **انگیزه** مقابله با اضطراب اجتماعی را در واقعیت پیدا خواهید کرد.

## ← مبارزه با افکار منفی

قبل از شروع سعی کنید به شدت با **افکار منفی** مانند خراب می‌کنم ، دیگران مسخره‌ام می‌کنن و.. مبارزه کنید. و سعی کنید به جای فکر کردن به این مسائل با خودگویی مثبت مانند من موفق می‌شم و می‌تونم صحبت‌م به دیگران برسونم و...

## ← توجه‌گردانی و تمرکز یابی

سعی کنید با توجه‌گردانی و تمرکز یابی به موضوع جلسه و صحبت‌های دیگران از ورود افکار منفی و **اضطراب** درونی جلوگیری به **عمل** آورید.

## ← دور کردن افکار خودسرزنشی

بعد از اجرای کنفرانس و صحبت در جمع از هجوم افکار **خودسرزنشی** جلوگیری کنید و با خود بگویید بهترین کنفرانس را داشته‌اید و به شدت خودتان را تحویل بگیرید.

## ← بررسی پرکاری و کم‌کاری تیروئید

پرکاری و کم‌کاری **تیروئید** خود را حتماً بررسی کنید.

## ← ورزش و شنا

**ورزش** و تحرکات بدنی را هر **روز** انجام بدهید و در صورت امکان هفته‌ای یک بار **شنا** داشته باشید.

## ← صحبت کردن در جمع‌های خودمانی

سعی کنید برای این‌که جرأت خود را **امتحان** کنید، در جمع‌های کوچک و خودمانی صحبت کنید و تمرین کنید موفق باشید.

## منبع

### [شهر سوال](#)

رده‌های این صفحه : [اعتماد به نفس](#) | [روانشناسی](#)