

۳۰

افزایش اعتماد به نفس در سخنوری



افزایش اعتماد به نفس در سخنوری

تعریف های کلی و زیادی برای اعتماد به نفس وجود دارد، اعتماد به نفس یعنی فرد به تواناییها و قدرت خود اعتماد و ایمان دارد. از سوی دیگر تعدادی از روانشناسان بیان داشتند که اعتماد به نفس به معنای این است که انسان خود را توانمند و ارزشمند می داند.

کسی که در مسیر زندگی و کسب و کار خود موفق بوده است و می داند که موفقیت او ادامه خواهد داشت از اعتماد به نفس بالایی برخوردار خواهد بود. در واقع اعتماد به نفس به طرز تفکر شما نسبت به تواناییها و ویژگیهای شما مربوط است.

اگر شما طرز فکری مثبت و خوب نسبت به عوامل ذکر شده داشته باشید از اعتماد به نفس برخوردار خواهید بود، اما اگر نسبت به تواناییها و ویژگیهای شخصیتی خود افکاری منفی داشته باشید از اعتماد به نفس برخوردار نیستید.

همه ما در حضور جمعی از افراد دچار ترس و استرس می شویم، حتی بزرگترین سخنرانان هم گاهی دچار ترس و اضطراب سخنرانی می شوند لذا باید در نظر داشت که ترس از سخن گفتن در جمع امری طبیعی تلقی می شود. هنگامی که شما اعتماد به نفس کافی داشته باشید قادر خواهید بود بر این ترس تا حدودی غلبه کنید، برای اینکه شما فردی با اعتماد به نفس باشید نیاز به تمرین و تلاش در این امر دارید. ما در اینجا راهکارهایی را که به شما در تقویت اعتماد به نفس کمک می کند را نشان می دهیم:

ارتباط تقویت اعتماد به نفس در سخنوری و پوشش مناسب

تمیز و شیک لباس بپوشید:

هنگامی که شما به ظاهر خود اهمیت دهید و ظاهری مرتب و درست داشته باشید نسبت به خود احساس خوبی پیدا می کنید، همیشه سعی کنید که در زندگی خود نظم و ترتیب داشته باشید و به گونه ای زندگی کنید و لباس بپوشید که درخور شما باشد. وقتی شما به خود احترام بگذارید و به خود برسید دیگران هم به شما احترام خواهند گذاشت آنگاه احساس رضایتمندی نسبت

به خودخواهید داشت و این امر در تقویت و بالا رفتن اعتمادبه‌نفس در شما کمک می‌کند.

توانایی نه گفتن و تقویت اعتمادبه‌نفس در سخنوری

جرئت و جسارت نه گفتن را داشته باشید:

وقتی گفتن این کلمه (نه) برای شما سخت باشد میزان استرس و نگرانی شما بالا می‌رود و هم‌چنین این امر ممکن است در شما ایجاد افسردگی کند. در نتیجه منجر به کاهش اعتمادبه‌نفس در شما می‌شود. هر روز با خود تمرین کنید که قدرت نه گفتن را داشته باشید زیرا افرادی که دارای اعتمادبه‌نفس هستند از گفتن این واژه هراسی ندارند و آن‌ها نظر خود را، حتی اگر به شکل مخالفت کردن باشد بیان می‌کنند و نسبت به خود و وظایف خود اهمیت می‌دهند.

مهارت زبان بدن در تقویت اعتمادبه‌نفس در سخنوری

زبان بدن خود را به خوبی به کار بگیرید:

زبان بدن نشان‌دهنده میزان اعتمادبه‌نفس نسبت به خودتان است باید خود را به گونه‌ای نشان دهید که تسلط کافی را نسبت به اوضاع داشته باشید بنابراین تمرین کنید که از زبان بدن خود به خوبی استفاده کنید.

رابطه سلامت جسم با تقویت اعتمادبه‌نفس در سخنوری

ورزش کنید:

ورزش کردن علاوه بر اینکه منجر به سلامت جسم شما می‌شود میزان اعتمادبه‌نفس شما را افزایش می‌دهد؛ بنابراین سعی کنید در هفته حداقل دو روز را برای ورزش کردن اختصاص بدهید و به اندام خود اهمیت دهید تا اعتمادبه‌نفس بالایی را کسب کنید. قاطعانه و با آرامش صحبت کردن در تقویت اعتمادبه‌نفس در سخنوری محکم و قاطع صحبت کنید:

لحنی مؤدبانه، آرام و قاطع داشته باشید تا میزان اعتمادبه‌نفس بالایی پیدا کنید. توجه داشته باشید که در حرف‌هایتان هرگز با پرخاشگری صحبت نکنید چراکه این موضوع اعتماد و احترام دیگران را نسبت به شما کم می‌کند و شما نسبت به خود حس خوبی نخواهید داشت.

احترام به خود در تقویت اعتمادبه‌نفس در سخنوری

به خود احترام بگذارید:

همیشه سعی کنید برای خودتان احترام بسیاری قائل شوید، گفتگوهای درونی خود را بر روی فرکانس درست و مثبت تنظیم کنید این به این معنا است که همه ما دارای گفتگوهای درونی با خود هستیم خواه این گفتگوها منفی هستند و خواه مثبت که ممکن است ناخواسته باشند بنابراین هنگامی که شما با آگاهی بتوانید گفتگوهای درونی خود را مدیریت کنید و آن‌ها را به سمتی هدایت کنید که در وجود شما حس رضایت و امیدواری ایجاد کند، قطعاً خواهید توانست میزان اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهید، لذا از جملات مثبت و انگیزشی استفاده کنید و آن‌ها را مدام با خود تکرار کنید تا عادت شما شود و تبدیل به باور شما نسبت به خود شود.

با خود تکرار کنید:

من خودم را دوست دارم.

به خاطر داشته باشید هنگامی که شما خودتان را دوست داشته باشید دیگران هم شما را دوست می‌دارند و هنگامی که شما به خود احترام بگذارید دیگران هم به شما احترام خواهند گذاشت و این امر منجر به کاهش میزان ترس شما برای صحبت در حضور دیگران می‌کند و منجر به افزایش حس رضایت و اعتمادبه‌نفس در شما خواهد شد.

با خود تکرار کنید:

من می‌توانم انجامش دهم.

این جمله جادویی و انگیزشی منجر خواهد شد تا شما خود را از افکار منفی که ناشی از ترس شکست خوردن است رها سازد و با قدرت و محکم بتوانید سخن بگویید بی‌آنکه به این بیندیشید که هرلحظه ممکن است در بیان مطلب دچار شکست شوید.

با انجام این تمرین‌ها و راه‌کارها شما می‌توانید اعتمادبه‌نفس خود را تقویت کنید و قادر خواهید بود در حضور جمع با اعتمادبه‌نفس و موفق به سخنرانی بپردازید.