

برکم رویا ها غلبه کنیم

شیدا فروغی
نویسنده و مترجم (قزوین)

۱- همیشه در مراسم در ردیف‌های جلو بنشینید:

نشستن در ردیف جلو، اعتماد به نفس ایجاد می‌کند. بی شک وقتی در ردیف جلو بنشینید بیشتر در معرض دید هستید و همین مسئله باعث دقت افزون شما نسبت به موضوع صحبت می‌شود.

۲- سعی کنید تند راه بروید:

افرادی که عادت به پرسه زدن و شل راه رفتن دارند، افرادی بی هدف هستند و زمان برایشان اهمیت ندارد. آنها آدم‌های واخورده و بی مسئولیت هستند زیرا اعتماد به نفسشان بسیار پایین و در حد صفر است. عده‌ای دیگر، افرادی هستند که قدم‌های معمولی بر می‌دارند ولی گروه دیگری هستند که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. آنها همیشه سریع راه می‌روند گویی سر قرار مهمی باید بروند. این گونه افراد بی شک در کار و هدفی که دارند موفق می‌شوند. اگر شما سریع راه رفتن را تمرین کنید آن گاه اعتماد به نفس خود را بالا برده‌اید برای این کار شانه‌ها را عقب نگه دارید، سر بالا و کمی تندتر از قبل راه بروید.

۳- بلند و جدی صحبت کنید:

در اجتماعات و محافل و کلاس درس و... طوری صحبت کنید که نظر را جلب کند. در برنامه‌های جمعی سکوت نکنید، اظهار نظر و سوال کنید. هرگز فکر نکنید اگر حرفی را بر زبان آورید، باعث آبروریزی می‌شود. هر بار که سکوت کنید، فرصت مناسبی را برای حرف زدن و بیان دیدگاه مورد نظر تان از دست می‌دهید و پس از آن احساس ندامت





**درمان اعتیاد فقط ترک نیست
بلکه نیاز به درمان روانپزشکی دارد**

**درمان اعتیاد با روش U.R.O.D مطابق با
پیشرفته ترین روش در دنیا
در مجهزترین بیمارستان
بدون نگرانی برای درمان اعتیاد خود
اقدام نمایید**

**دکتر حسین عسکری
(روانپزشک)**

**تلفن مطب :
۸۸۸۴۲۶۲۴ و ۵-۸۸۳۰۱۰۰۳**

می‌کنید و به خودتان قول می‌دهید تا دفعه‌ی بعد حتما حرف بزنید. (ولی این دایره‌ی معیوب هم چنان به خاطر کمرویی ادامه پیدا می‌کند) اگر بلند صحبت کنید به اطمینانتان نسبت به خود افزوده‌اید و این مسئله باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود. همیشه سعی کنید اولین داوطلب برای دادن نظر و پیشنهاد و سوال و نظایر آن باشید.

۴- خندان باشید:

حتما شنیده‌اید که یک لبخند عالی‌ترین مرحم برای جبران اعتماد به نفس پایین است. خنده‌ی از ته دل، ترس و دلهره و نگرانی را از بین می‌برد. در صورتیکه با یک لبخند گرم و صمیمی با افراد روبرو شوید، آن‌ها دیگر قادر نخواهند بود تا از دست شما عصبانی شوند. بلند بخندید تا احساس کنید زندگی دوباره قشنگ و زیبا می‌شود. طوری بخندید که دندان‌هایتان را بتوان شمرده‌نر خندیدن وقتی معلوم می‌شود که شما از بابت مسئله و موضوعی عصبانی باشید و حال خندیدن را نداشته باشید ولی به خودتان امر کنید که باید "بخندم" و این کار را انجام دهید. سعی کنید نیروی خنده را در اختیار بگیرید. بی‌خود نیست از قدیم گفته‌اند "بخندید تا دنیا به شما بخندد".

منبع:

Focos Monthly