S.U.G College Of Education
Motivation lecture

How To Build Self Confidence
આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવાના ઉપાયો

Dr. Kiranben. J. Patel

વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ ઓછો થવાના કારણો

આત્મવિશ્વાસ ઓછો હોવાની શરૂઆત બાળપણથી જ થતી હોય છે

- 1. માતાપિતા દ્વારા નિર્ણયો જાતે ન લેવા દેવા
- 2. હંમેશા નકારાત્મક સૂચનો અને ડરબતાવવામાં આવ્યો હોય.
- 3. માતાપિતા હંમેશા ઢાલ બની રહે
- 4. વ્યક્તિની બધી જ માંગણી પૂરી કરી હોય
- 5 મહેનત કરવા છતાં નિષ્ફળતા મળી હોય
- 6. કરેલા કાર્યની કદર ન થાય

shutterstock.com · 620136743

આત્મવિશ્વાસ વધારવાના ઉપાયો

સૌથી પહેલા તો આત્મવિશ્વાસનું મૂળ ક્યાં અને ક્યાંથી આત્મવિશ્વાસ જન્મે છે તે બાબત પહેલી વિકસાવવી પડે.અને તે છે self Image

- 1. **Self Immage વિકસાવવી**: જેમાં પાંચ બાબતોનો સમાવેશ કરી શકાય
    1. પોતાની જાતને સ્વીકારો
    2. પોતાની જાતને ચાહો
    3. પોતાના શરીરને પ્રેમ કરો
    4. પોતાને ઓળખો અને લાયક બનો
    5. પોતાના પર વિશ્વાસ રાખો

આત્મવિશ્વાસ વિકાસવવાના ઉપાયો

- **2. તમારી ડ્રેસિંગ સેન્સ ઈમ્પ્રુવ કરો**

ઇન્ટરવ્યૂ હોય કે પાર્ટી હોય કે કોઈને ફેસ કરવાનાં હોય તો તે મુજબનું ડ્રેસિંગ અપનાવવું, આમ સારુ દેખાવું લોકોને ફેસ કરવામાં મદદ કરે છે જે આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં ચોક્કસ મદદ કરશે

આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવાના ઉપાયો

- **3.જે કાર્ય કરવાનું નક્કી કરો તેનો અમલ કરો** : જેમકે ઇંગ્લીશ બોલવાનું શરુ કરશો તો જ એક દિવસ ઇંગ્લીશ બોલી શકશો, સ્ટેજ પર બોલ્યા વગર સ્ટેજ પર બોલવાનો આત્મવિશ્વાસ નહી આવે.

આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવાના ઉપાયો

- **4. તમારા ડર સામે લડો –Fight Your Fear :** કોઈપણ કામ કરવા પહેલેથી સજ્જ બનો, અને તેના માટે સતત પ્રેકટીસ કરો

આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવાના ઉપાયો

- **5. તમારી નબળાઈયો સ્વીકારો Accept Your Weaknesses :** તમે જેવા છો તે બાબત સ્વીકારી આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કરો

આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવાના ઉપાયો

- **6. કોઈ એક બાબતમાં અધિકતર માણસોથી બહેતર બનો:** એટલે કે ભીડમાં અલગ દેખાસો તો બીજા તમારું સન્માન કરશે, જે તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારશે

shutterstock.com · 1170156016

આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવાના ઉપાયો

- **7.કોન્ફિડેન્સ માણસોને જુઓ અને તેમને અનુસરો :** જેમકે કોઈની સાથે હાથ મિલાવવાના હોય તો ટટ્ટાર ઉભા રહી, આંખોમાં આંખો પરોવી, ચહેરા પર હાસ્ય રાખી હાથ મિલાવો

આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવાના ઉપાયો

- **૮. વિશેષ મોકા પર વિશેષ તૈયારી કરો :** કોઈ પણ બાબત કે કાર્ય કરવાનું હોય તો અગાઉથી પ્લાન બનાવી તેની તૈયારી કરવા લાગો, છેલ્લી ઘડીની રાહ ન જુઓ

આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવાના ઉપાયો

- **9. Attitude Toward Gratitude અપનાવો :** બીજાની સારી બાબતને Appreciate કરો, જેથી જયારે તમે કોઈ બાબત સારી કરશો તો તે તમને પણ ચોક્કસ Appreciate કરશે, જેનાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે.

- આમ આત્મવિશ્વાસ વધારવાનો કોઈ short કટ નથી હોતો તે તો આજીવન એટલે કે સતત વિકાસ કરવાની પ્રક્રિયા છે તેને વિકસાવવા અને ટકાવી રાખવા આપણી સૂઝ, સજ્જતા, મહાવરો, અનુભવ અને છેલ્લે કડી મહેનત જ તે ટકાવી રાખે છે

Dr. Kiranben. J. Patel