

## Как стать уверенным в себе?

Автор: Administrator

03.06.2013 18:53 - Обновлено 03.06.2013 18:55

---

**ВОПРОС:** Салам алейкум брат Мейрам.

Скажите пожалуйста, как выработать в себе уверенность?

Меня раздражает, что я "теряюсь" среди друзей, не могу, уже несколько лет, выступать публично перед аудиторией, да вот даже у круга друзей. Просто устал. Да и голос у меня при общении с незнакомцами меняется - снижается, становится каким-то рыхлым. Очень давно эти страдаю. Не знаю, что делать. Посоветуйте что-нибудь. ДжазакаЛалху хайран. Мухаммад

**ОТВЕТ:** уа алейкум ас салям брат Мухаммад!

Вообще-то этим вопросом надо обратиться к психологу. Но все таки постараюсь ответить. В детстве, несмотря, что я сам был хулиганом, но в то же время был стеснительным и не совсем уверенным в себе. Но, альхамдулиЛлях, со временем стал таким, каким сейчас являюсь. Поэтому сильно не переживайте за свой характер и темперамент, возможно, в этом есть польза для вас в данное время. Придет время и станете, иншааЛлах, одним из уверенных в себе мужчин. Всегда знайте свое место, не комплексуйте и не заставляйте себя слишком много страдать из-за придуманных вами проблем. Научитесь выступать, сначала читайте из готового текста, а потом со временем привыкнете и без текста излагать свои мысли. Нечего тут комплексовать зря, посмотрите на ораторов, на Президентов, они также не комплексуют, когда из готовой бумаги читают перед аудиторией. Я не знаю, совершаете ли вы намаз. Если нет, то начните. Попробуйте быть имамом и вслух читайте аяты во время намаза. Попробуйте перед зеркалом в первое время выступать. Потом со временем привыкнете. Если даже комплексуете, не показывайте это другим, держите себя всегда уверенным и готовым на все. Напишите на полу мелом большими буквами слово «СТРАХ» и перешагните через «СТРАХ» с уверенностью и оставьте свой страх позади себя. А когда начнете «теряться», сразу же вспомните этот случай и станьте уверенным в себе человеком!

Также почаще просите Всевышнего Аллаха дать вам то, о чем мечтаете. Только нельзя уставать просит, тем самым мы всегда показываем, что всегда нуждаемся в Аллахе и не можем обойтись без Него в любой обстановке: **«Не можете вы пожелать чего-либо, пока этого не пожелает Аллах. Поистине, Аллах – Всезнающ и Премудр»** (76:30) и **«Скажи: «Я не властен принести себе пользу или причинить себе вред, если того не**

## Как стать уверенным в себе?

Автор: Administrator

03.06.2013 18:53 - Обновлено 03.06.2013 18:55

---

**пожелает Аллах»  
(7:188).**