www.takbook.com

ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین

آکادمی مجازی باور مثبت

www.takbook.com

در کتاب ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین چیست؟
- ✓ یک تعریف ساده از اعتماد به نفس
- ✓ ویژگی اول)ثبات ندارند
- ✓ ویژگی دوم)این افراد با خود در صلح نیستن
- ✓ ویژگی سوم)عدم مسئولیت پذیری
- ✓ ویژگی چهارم)مقایسه خود با دیگران
- ✓ اکنون برای بهبود شرایط چه‌کاری رو انجام بدید؟

www.takbook.com

ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین چیست؟

اعتماد به نفس یکی از مهم‌ترین عامل‌های تأثیرگذار در زندگی ما انسان‌هاست در آموزش ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین این مبحث رو کامل بررسی میکنیم.

که به‌واسطه اون میشه یک تأثیر مثبت درروند زندگی گذاشت اما یکی از موضوعات مهم این هست که انسان‌ها از کمبود اعتماد به نفس ضربه می‌خورند و در حالت بدتر رنج می‌برند و تنها دلیل این موضوع اطلاع نداشتن کافی از اعتماد به نفس است،

وقتی ما ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین رو بدونیم در جهت اصلاح این موضوعات وقت بیشتری خواهیم گذاشت.

www.takbook.com

یک تعریف ساده از اعتماد به نفس

اعتمادبه‌نفس میشه باور داشتن به خود برای انجام یک کار و نشان دادن خود و توانایی‌ها به صوت کاملاً درست برای داشتن ارتباط‌های خوب و به دست آوردن‌های موفقیت‌های بزرگ ما این‌رو میتونیم به‌عنوان یک تعریف در نظر بگیریم.

داخل کتاب ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین باهم میخوایم عوامل مهم که نشان‌دهنده کمبود اعتمادبه‌نفس است رو باهم بررسی کنیم که با درک بهتری خودمون رو رصد کنیم با انجام تمرین و وقت گذاشتن این ویژگی هارو بهبود بدیم.

ویژگی اول)ثبات ندارند

منظور از ثبات داشتن این هست که این افراد خیلی زود تسلیم می شن، خیلی زود عقیده خودشون رو تغییر میدن، خیلی زود خواسته شون رو رها می‌کنند، خیلی زود از عقیده خودشون دست میکشن یا کلاً عقیده‌ای که دارن رو بیان نمیکنن درواقع این ثبات نداشتن دلیلش نداشتن اعتمادبه‌نفس کافی است.

وقتی ما اعتماد به نفس رو درک کنیم اونوقت اگر عقیده‌ای هست و نظری هست اون رو خیلی درست بیان می‌کنیم و این درحالی‌که اون عقیده و نظر میتونه یک عقیده و نظر سازنده باشه، افرادی رو در اطراف خودم دیدم که دانش انجام یک کار رو در یک سطح عالی داشتن،

www.takbook.com

اما به دلیل نداشتن اعتمادبه‌نفس کافی در جایی که بایستی یک نظر رو مطرح کنند این کارو رو نکردن یا اگر کسی نظر ازشون خواسته خودشون رو در سطحی ندیدن که بخوان نظر بدن و این دقیقاً در حالی بود که افراد زیادی اون فرد به‌عنوان یک صاحب‌نظر قبول دارند و این ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین باعث میشه رشد شخصیتی در زندگیشون نداشته باشن،

و این یک فرهنگ غلط در بین مردم کشورمون هست که میگن انسان نباید از خودش و توانایی هاش تعریف کنه چون از تواضع و رادمردی به دوره، درصورتیکه تا شما خودتو معرفی نکنی و توانایی هاتو نگی کسی بهت کاری رو پیشنهاد نمیده،

www.takbook.com

و دست به دست هم بدیم و این فرهنگ غلط رو تبدیل به فرهنگ درست تعریف درست و راست از خودمون و توانایی هامون کنیم و فردی باشیم که ثبات شخصی داشته باشه.

و یکی از حالات دیگه ای که در این بی‌ثباتی هست اینه که جز ویژگی افرادی که اعتماد به نفس پایین دارن محسوب میشه خیلی راحت موضوعی که درست نیست رو قبول می‌کنند و چون حس می‌کنند نمیتونن روی فرد مقابلشون تأثیر مثبتی بزارین ترجیح میدن که پا پس بکشن،

چطور انسان‌ها رو بشناسید و یک پیشنهاد رو مطرح کنید دلیل این موضوع این هست که اعتمادبه‌نفس یک موضوع درونی و ذهنی هست و ما بایستی اون رو در درونمون بهبود بدیم تا بتونیم در دنیایی بیرون یک رفتار درست داشته باشیم .

www.takbook.com

ویژگی دوم)این افراد با خود در صلح نیستن

یکی از موضوعاتی که ما اون رو یاد گرفتیم این هست که تو وقتی یک کار رو اشتباه انجام میدی تبدیل به یک انسان بد میشی و بایستی سرزنش بشی و نشانه این موضوع رو میشه در نحوه برخورد والدین با فرزندان دید وقتی ما این رفتار رو تجربه کردیم و بعد بزرگ شدیم اونوقت وقتی اشتباهی رو انجام میدیم،

خودمون رو یک انسان بد میدونیم و شروع می‌کنیم به سرکوفت زدن به خودمون و هم زمانی که در حال سرکوفت زدن به خودمون هستیم انگیزه رو از خودمون دور می‌کنیم سرزنش کردن خود باعث میشه ما اعتماد به نفسمون رو از دست بدیم.

www.takbook.com

ویژگی سوم)عدم مسئولیت پذیری

در حالت بعدی این افراد مسئولیتی رو قبول ندارن و همیشه سعی می‌کنند افراد دیگه رو مقصر بدونن من میخوام این موضوع رو با شما در میون بزارم که مسئولیت‌پذیری آرامش و خود دوستی رو با خودش به همراه داره درواقع وقتی ما بتونیم مسئولیت پذیری درست رو در زندگی یاد بگیریم،

اونوقت میتونیم خودمون و زندگیمون رو کنترل کنیم و کنترل کرد باعث میشه ما **عزت نفس و اعتماد به نفس** بیشتری رو احساس کنیم البته قبول مسئولیت در زندگی خودش یک پیش‌نیاز داره به اسم خودباوری و یک اعتماد به خود و وقتی کنترل قسمت زیادی رو به دست بگیریم حس اعتمادبه‌نفس بیشتری رو خواهیم داشت،

www.takbook.com

ویژگی چهارم)مقایسه خود با دیگران

یکی از موضوعات دیگه مقایسه کردن هست وقتی من خودم رو با افراد دیگه مقایسه کنم چون اون فرد اصولاً ویژگی‌های بهتر و برتری نسبت به من داره همین موضوع باعث میشه که من در درونم یک احساس ضعف و ناتوانی رو احساس کنم چون به‌اندازه فرد مقابل خوب و توانا نیستم همین باعث میشه که اعتمادبه‌نفسم رو از دست بدم.

هر فردی در روز اول توانایی خالص و بالایی رو نداشته با تمرین کردن و ادامه دادن به یک حد از توانایی رسیده که ما اون رو موفق و قدی میدونیم من میخوام بگم در اعتمادبه‌نفس ما مقایسه رو نداریم ما الگوبرداری و تحسین رو داریم،

www.takbook.com

به این صورت که وقتی ی فرد موفق رو می‌بینیم ما بایستی اول اون فرد رو تحسین کنیم که به اون جایگاه رسیده و در حالت بعدی خوشحال باشیم چون وقتی اون فرد تونست به نتایج مناسبی برسه پس من و تو هم میتونیم فقط بایستی خودباوری و اعتمادبه‌نفس رو در خودمون ایجاد کنیم و ادامه بدیم.

اکنون برای بهبود شرایط چه‌کاری رو انجام بدید؟

اگر به این نتیجه رسیدیم که ما کمبود اعتمادبه‌نفس داریم اصلاً نباید ناراحت بشیم چون اعتماد به نفس یک مهارت هست که با آموزش میشه اون رو بهبود داد دقیقاً مثل یک بیماری که وقتی تشخیص داده میشه اونوقت درمان اون هم امکان‌پذیر هست فقط کافیه اول قبول کنیم که این ضعف رو داریم و در مرحله بعدی تصمیم بگیریم که میخوایم اعتماد به نفسمون رو بهبود بدیم.

www.takbook.com

و برای اینکه بدونیم الان میتونیم چه‌کاری رو انجام بدیم میتونیم این آموزش رو معکوس کنیم و بعد در زندگیمون پیاده‌سازی کنیم درواقع اگر نیاز هست اعتقاد و دانشمون رو در مورد یک موضوع بیان کنیم یک برنامه‌ای رو داشته باشیم که این کار رو انجام بدیم.

جمع بندی آموزش و کلام پایانی

تنها زمانی میتونیم از یک موضوع ناراحت باشیم که درعین‌حالی که میدونیم باید چیکار کنیم و الآن دقیقاً وقت انجام یکسری از کارهاست اما ما بیایم اون کار رو بی‌خیال بشیم و انجامش ندیم امیدوارم در زندگی با بهبود اعتماد به نفستون از اون حسی که به‌واسطه داشتن اعتمادبه‌نفس و باور به خود به وجود میاد لذت کافی رو ببرید همیشه بهترین هارو از خدا برای شما میخوایم ما در این مسیر کنار شما هستیم.

دوستتون داریم

در پناه حق

یاحق.