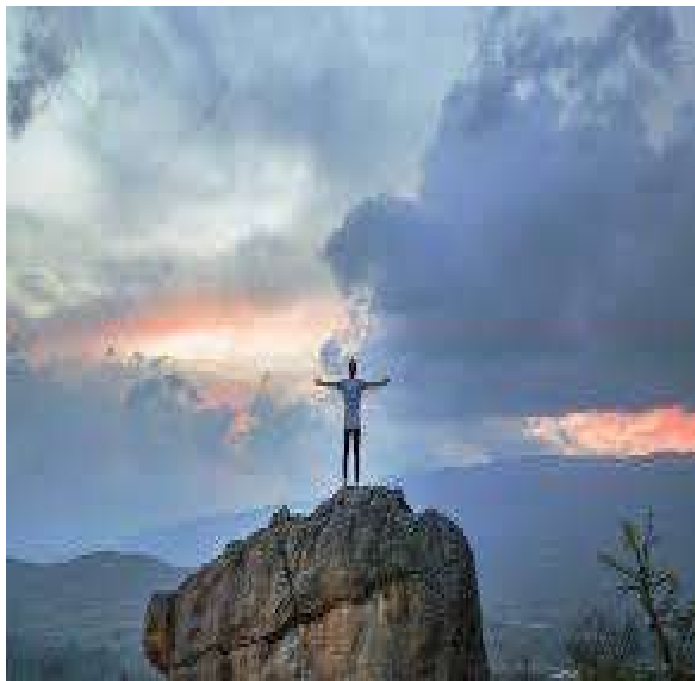


به نام خداوند جان و خرد



اعتماد به نفس



اعتماد به نفس چیست ؟

اعتماد به نفس خودتان را چگونه ارزیابی می کنید ؟



اعتماد به نفس واقعی



اعتماد به نفس:

قدرت درونی برای تغییر.

حاصل ارزیابی درونی ما از خود است.

اكتسابي است.

قابل ترمیم است.



ارزیابی درونی :

حاصل مثبت: تقویت و افزایش انگیزه
(اعتماد به نفس بالا)

حاصل منفی: احساس حقارت و بی انگیزگی (اعتماد به نفس ضعیف)

حاصل مثبت غیرواقعی : خودخواهی و غرور
(اعتماد به نفس کاذب)



تفاوت اعتماد به نفس با عزت نفس

عزت نفس ترجمه واژه

Self- steam است،

به معنی این که ما در مورد
برداشت و نظر دیگران در
مورد خود چه فکر می
کنیم

اعتماد به نفس ترجمه واژه self-
confidence است.

کلمه self به معنی خویشتن است که به
تمامیت فرد شامل افکار، احساسات و
رفتارها که کلیات دنیای درونی فرد
را تشکیل می دهند، اشاره دارد و
confidence به معنی اعتماد و اطمینان
است. پس معنای لغوی این مفهوم
اعتماد یا اطمینان به خود است.

به نظر شما افراد داراي اعتماد به نفس چه ویژگی‌هایی دارند؟



- خود را دوست دارند و توجه دیگران برایشان چندان مهم نیست.
- مثبت می‌اندیشند و در برابر مشکلات احساس ضعف نمی‌کنند.
- برای احساس توانمندی نیازی به سرکوب دیگران ندارند.
- خود را کامل نمی‌دانند و مایلند ضعف‌های خود را بشناسند.
- برای اثبات وجود خود نیازی به رفتار و گفتار خاصی ندارند.
- به جای شکایت از مشکلات به راه حل می‌اندیشند.
- اغلب سرزنده‌اند و از انرژی خود با دقت بهره می‌برند.
- خواسته‌ها و اهداف خود را می‌شناسند.
- در صدد بهبود روابط خود با دیگران و رفع نقایص هستند.



اعتماد به نفس حقيقي به اين معنا نيست كه هيچ نگراني
نداريد يا از شكست نمي ترسيد ، بلكه به معنای ايمان به خود
عليرغم آگاهي از ضعف ها و ترس ها است.



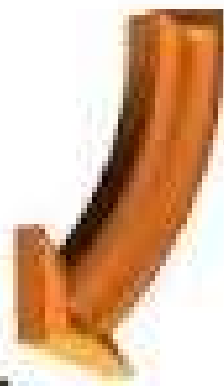
کم شدن
مهارت



کمبود
اعتماد
به نفس



انجام
ندادن
کار



من مي توانم.....

من دارم.

من هستم.





I WON'T DO IT

I CAN'T DO IT

I WANT TO DO IT

HOW DO I DO IT?

I'LL TRY TO DO IT

I CAN DO IT

I WILL DO IT

YES, I DID IT!



ویژگی‌های افراد دارای اعتماد به نفس ضعیف



■ ناتواني در پذيرش تعريف ديگران

■ تصورات منفي نسبت به خود (بي ارزشي ، عدم جذابيت و ...)

■ مشكل در نه گفتن (به دليل ترس از طرد شدن)

■ فقدان هدف يا داشتن اهداف سطح پايين

■ ناتواني در بيان نكات مثبت در مورد خود

■ احساس ناراحتي در جمع

■ نسبت دادن موفقيت ها به شانس و شكست ها به خود

■ گفتگوهاي منفي با خود (صفات منفي)

■ تلاش براي راضي نگه داشتن ديگران



هیچ کس نمی‌تواند احساس حقارت را در شما به وجود بیاورد ،
مگر این که خودتان بخواهید.



فوايد! كم بودن اعتماد به نفس



جلب احساس ترحم و مراقبت اطرافیان (نقش "من بیچاره")

کاهش انتظارات و توقعات دیگران

دور ماندن از برخوردهای رقابت آمیز و استرس‌زا

پرهیز از شکست

شاخص شدن در صورت انجام کوچکترین کار

وادار کردن دیگران به انگیزه دادن و شاد کردن خود



ویژگی‌های افراد دارای اعتماد به نفس کاذب

ریاست طلبی

خودخواهی

ادعای آگاهی نسبت به همه چیز

اصرار بر اثبات برتری خود به دیگران

بی‌توجهی به فیدبک‌های منفی



اعتماد به نفس کاذب (خودبینی): راهی برای جبران احساس
حقارت درونی



اعتماد به نفس این نیست که کفش‌هایی بزرگ‌تر از پایتان بپوشید. بلکه یاد گرفتن این است که کفش‌هایی مناسب پای خود بپوشید و به موازات رشدتان ، کفش‌هایتان را تغییر دهید.



وقتي واقعا احساس خوبي نسبت به خود خواهم داشت که

.....

همین حالا احساس خوبي نسبت به خودم دارم،

..... چون



من واقعي

من ايدهال





روش‌های افزایش اعتماد به نفس

■ به افکار منفی در مورد خود خاتمه دهید.

■ خود گویی مثبت

■ مهارت‌های خود را تقویت کنید.

■ کاری را انجام دهید تا یک قدم به هدف‌هایتان نزدیک شوید.

■ از به‌کار بردن واژه‌های تحقیرآمیز در مورد خودتان پرهیزید. (گفتن باور کردن است)

■ با مراقبت از جسم و روان خود ، باور کنید که انسان ارزشمندی هستید.
(اختصاص وقت برای خود)



روش‌های افزایش اعتماد به نفس (ادامه)

■ به احساسات خود احترام بگذارید و آن را ابراز کنید.

■ بر اساس ارزش‌های خود زندگی کنید نه دیگران.

■ تمجید و تعریف دیگران را بپذیرید .

■ نقاط ضعف خود و شکست‌های احتمالی را بپذیرید.

■ از شکسته نفسی بی‌مورد پرهیزید.

■ با خود مهربان باشید ، خود را ببخشید.

■ برای خود آگهی تبلیغاتی تهیه کنید!

■ بدون قید و شرط برای خودتان ارزش قائل باشید.

■ الگوبرداری یا سرمشق‌گیری





اگر برای شروع کاری جدید یا تلاش در جهت تحقق رویاهایتان
منتظرید تا اعتماد به نفس بیابید، تا ابد در انتظار خواهید
بود. همین حالا شروع کنید!!!!



تشکر از شما
دکتر کاظم دلروز

