

اعتماد به نفس چقدر اهمیت دارد

بسیاری از مردم درباره اعتماد به نفس سوآلی دارند. آن‌ها می‌خواهند بدانند کجا آن می‌آید، چه چیزی در واقع است و چگونه می‌تواند بیشتر شود. ما می‌توانیم درک کنیم که چگونه تمام این سوآلات را معتبر می‌دانیم وقتی که ما اعتماد به نفس در زندگی ما را در نظر می‌گیریم.

اعتماد به نفس بالا چه کاری برای شما می‌تواند انجام دهد؟

در حقیقت، اعتماد به نفس اغلب دارای مهم‌تری نسبت به مهارت، دانش یا حتی تجربه است. تصور کنید که شما دارای مهارت، دانش و تجربه هستید تا شما را برای یک کار مشخص معطوف کنید. هنگامی که شما برای مصاحبه شغلی می‌روید، چه چیزی شما را از دیگران که به همان اندازه واجد شرایط هستند متمایز می‌کند؟ فراتر از اعتبار شما، این چیزی است که می‌خواهد آن‌ها را به جای شخص دیگری استخدام کند؟

این تصور که شما انجام می‌دهید، درست است؟ اعتبارنامه شما ممکن است چشمگیر باشد، اما اگر زبان بدن یا رفتار شما نشانه‌ای از عدم اطمینان باشد، مصاحبه‌کننده بر آن خواهد بود که شما را رد کند. این چیزی نیست که آگاهانه از آن آگاهی داشته باشید، اما در بعضی مواقع شک و تردید از نشانه‌های آن خواهد بود. بنابراین می‌توانید اطمینان را به دیگران تحمیل کنید.

اعتماد به نفس برای دیگران اطمینان به وجود می‌آورد

افرادی که تمایل به اعتماد به نفس بیشتری دارند، تمایل طبیعی دارند.. آیا این به نظر غیرعادلانه است؟ از خودتان سوآل کنید که آیا شما کسی را استخدام می‌کنید که از توانایی‌های خود مطمئن نباشد؟ اگر شما نیاز به عمل جراحی دارید، آیا می‌توانید از یک پزشک که به خودش اعتماد ندارد، اعتماد کنید مهم نیست که اعتبارنامه‌های شما چه تأثیری داشته باشد، شخص دیگری را پیدا خواهید کرد.

اعتماد به نفس اعتماد را ایجاد می کند و هر کس می خواهد بتواند به افرادی که با آنها کار می کنند، اعتماد کند و با آنها دوست شود. اگر می خواهید به دیگران اعتماد کنید، ابتدا باید به خودتان اعتماد کنید. برای اطمینان از پروژه، باید اعتماد به نفس پروژه ای داشته باشید، این همه بر اساس ادراک است.

اگر این فقط ادراک است پس چرا مهم است؟

ادراک این است که ما چطور شخصاً چیزها را مشاهده می کنیم؛ نسخه ما از واقعیت است. هنگامی که شخص را نمی شناسیم، ادراک ما بر اساس سیگنال‌هایی است که ما از کلمات، زبان بدن، عبارات، تماس با چشم، و غیره می گیریم. ما همچنین درجه اعتماد به نفس خود را می سنجیم و بر ادراک ما تاثیر می گذارد.

آیا تا به حال گفته اید: "من نمی دانم چرا، اما من فقط به این شخص اعتماد ندارم؟" ببینید ذهن شما یک دلیل منطقی برای کمبود اعتماد شما ندارد، اما هنوز به آنها اعتماد نکردید. از آنجا که درک شما بر سطح ناخودآگاه تاثیر گذاشته است. ادراک ممکن است واقعیت مطلق نباشد، اما واقعیت شماست و همه چیز در وضعیتی مثل این موضوع مهم است.

مقاله ای در دانشگاه ایلینوی یادآور می شود که والدین شما ممکن است باعث ایجاد اعتماد به نفس در شما شده و از طریق تشویق اعتماد به نفس و تشویق کردنتان حتی زمانی که اشتباه کرده اید. اگر شما کمک والدین خود را نداشتید، می توانید این را خودتان انجام دهید. آنتونی رابینز در کتاب خود «بیدارکردن غول پیکر درون» بیان میکند که اعتماد به نفس او از تسلط بر توانایی وی برای احساس اعتقاد است که او واقعاً می تواند چیزی به دست آورد. حکومت او این است: "اگر من تصمیم بگیرم که اطمینان داشته باشم، من احساس می کنم این راه را به هر چیزی می دهد، و اعتماد به نفس من به موفقیت من کمک خواهد کرد."

نشستن بی سر و صدا با چشمان بسته شده و ذهنیت خود را در جزئیات عالی به تصویر می کشد، به عنوان یک فرد مطمئن، راهی عالی برای شروع اعتماد به نفس است. دنی دیکه در کتاب خود، "رها کردن قهرمان"، می گوید تجسم موثرترین ابزار برای ایجاد اعتماد به نفس است. دیکه پس از مداوایی مکرر از خود بودن و اعتماد به نفس و دستیابی به آنچه که با اطمینان به دنبالش می گردید، یاد می گیرد که هنگامی که وقت تلف کردن با اطمینان حرکت کند، با اطمینان حرکت می کنید، زیرا ذهن شما این را به عنوان زمین آشنا می بیند.

غلبه بر افکار منفی

استراتژی های متعددی برای غلبه بر افکار منفی وجود دارد که شما را در عدم اطمینان به دام می اندازد. مقاله دانشگاه ایلینوی اوربانا شامپاین چهار راهنمایی را ذکر می کند.

اول) با دادن اعتبار به خودتان توانایی های خود را تأکید کنید.

دوم) با نگاه کردن به تجربیات جدید به عنوان فرصتی برای یادگیری، برنده شدن استفاده کنید.

سوم) با متوقف کردن در وسط یک فکر منفی و استفاده از آن با یک تفکر یا کلمات مثبت، از گفتار خود استفاده کنید. (خود ارزیابی)

چهارم) به شما امکان می دهد که خود احساس قویتری داشته باشید و قدرت شخصی خود را به دیگران نشان دهید.

حرکت به جلو با اعتماد به نفس

بدیل شدن به اعتماد به نفس به این معنا نیست که شما در مورد خود و موقعیت خود غیر واقعی هستید. شما می دانید که شما سوپرمن نیستید، اما با اعتماد به نفس به این معنی است که هنوز در حال حرکت به سوی دستیابی به اهداف و خواسته های خود نیستید، حتی زمانی که چیزها به نظر نمی آیند.

با استفاده از سخنرانی مثبت خود، مانند برنده جایزه مدال طلای سال 1992 در تنیس تک نفره، جنیفر کاپریاتی که به خودش گفت "می توانم این کار را انجام دهم! بهترین هستم"، واقعاً می تواند به شما کمک کند از طریق شک و تردید کمک کند شما این احساس اعتماد به نفس را حفظ می کنید.

اعتماد به نفس برای یک زندگی شاد بسیار حیاتی است. اگر به خودتان اعتماد نکنید، مردم و چیزهایی را پیدا خواهید کرد تا اعتماد خود را به دست آورید و به آرامی قدرت خود را از دست می دهید.

متوجه خواهید شد که شادترین افرادی که ملاقات می کنید کسانی هستند که واقعاً در خود و توانایی های خود اعتماد دارند. آنها خود، نقاط قوت و ضعف خود را می دانند، و همه آنها را به طور کامل می پذیرند. آنها سعی نمی کنند چیزی باشند که نیستند.

جامعه می خواهد شما را باور کند که اعتماد به نفس چیزی است که از تصویب دیگران به دست می آید.

1 مزایای اعتماد به نفس

شما قبلاً تصویری بزرگ از دو مزیت اصلی اعتماد به نفس را دیده اید: به طور طبیعی شما را خوشحال تر می کند و به شما در موفقیت بیشتر کمک می کند.

با این حال، شما می توانید عمیق تر حفاری برای شناسایی مزایای خاص تر است که نیز ارزش قدردانی.

با توجه به این موضوع، در اینجا 11 مزیت تبدیل شدن به یک فرد مطمئن تر است:

ارزش خود ارضایی: وقتی اعتماد به نفس شما بیشتر است، بیشتر به خود و توانایی های خود ارزش می دهید، به این معنی که ارزشمندتر می شوید؛ این چیزی است که باعث می شود تا اثر آن به طور طبیعی نگه داشتن سر شما بالا باشد، زیرا شما عزت نفس بالایی دارید و افتخار می کنید به خودتان

خوشبختی و لذت بیشتر: برای تمام دلایل بالا، شما بیشتر اعتماد به نفس باید داشته باشید، خوشبخت ترین شما با خودتان هستید؛ در نتیجه، بیشتر از همیشه از زندگی لذت می برید.

آزادی از خود شکست: اعتماد به نفس بالا باعث می شود، بیشتر آزاد می شویم که از شکایت های ذهنی خود تردید کنید و سؤال کنید که آیا واقعاً ارزشمند هستید و یا قادر به دستیابی به چیزهایی هستید که می خواهید دست یابید

قدرت و قابلیت بیشتر: اعتماد به نفس بالا باعث می شود ، قوی تر احساس می کنید؛ شما همچنین به طور طبیعی در هنگام مواجه شدن با چالش ها قوی تر و با اعتماد به نفس بیشتری رشد می کنید، نه احساس تضعیف، فلج و شکست آنها

آزادی از ترس و اضطراب اعتماد به نفس بالا باعث می شود که بیشتر می دانید که می توانید پذیرش، رسیدگی، یادگیری، کسب و استفاده از هر موقعیت، شرایط یا نتیجه را به دست آورید؛ به این ترتیب، به طور طبیعی ترس و اضطراب را با اعتماد به نفس بیشتری در خود و توانایی های خود جای دهید

آزادی از اضطراب اجتماعی: ایمن تر از آن است که خود را ارزشمند بدانید، صرف نظر از اینکه دیگران چگونه شما را می بینند، کمتر توجه می کنید به آنچه که ممکن است یا شاید دیگران در موقعیت اجتماعی شما فکر می کنند

آرامش بیشتر ذهن و استرس کمتر: آزادی از خود شک، ترس و اضطراب را به طور طبیعی به آرامش بیشتر ذهن و زندگی بدون استرس بیشتر تبدیل می کند

انرژی بیشتر و انگیزه برای عمل: اعتماد به نفس بالا باعث می شود که شما می توانید چیزهایی را که می خواهید برای رسیدن به آن (مانند اهداف شخصی یا رویاها) به دست بیاورید، بیشتر انگیزه و انرژی می گیرید، و در این حال شما باید برای دستیابی به اهدافتان اقدام کنید.

تعاملات مفید تر و لذت بخش تر با دیگران: اعتماد به نفس بالا باعث می شود که شما خوشبخت تر و مطمئن تر از قبل باشد، آرام تر و راحت تر هستید، و این به طور طبیعی دیگران را به راحتی در اطراف شما قرار می دهد؛ همچنین، با این ویژگی ها، دیگران اعتماد، احترام، ارزش بیشتری برای شما قائل می شوند، و با شما بیشتر همکاری می کنند؛ نتیجه کلی تعاملات اجتماعی بهتر و لذت بخش تر است

خواب بهتر و سلامت: ترس و اضطراب کمتر + استرس کمتر + آرامش بیشتر ذهنی + خوشبختی بیشتر = شما در زندگی سالم تر هستید و از خواب خود لذت می برید.

موفقیت بزرگ: در صورتی که تا به حال رمز و راز برای شما بوده است که چرا افراد با اعتماد به نفس به طور طبیعی موفق تر هستند، اکنون می توانید به وضوح درک کنید که چرا چنین همبستگی زیادی بین اعتماد به نفس و موفقیت وجود دارد. هر یک از مزایای فوق به شما کمک می کند تا چیزهایی را که می خواهید سریعتر و آسانتر به دست آورید، به این معنی که شما از موفقیت بیشتری در زندگی لذت می برید