



چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟

سلامت نیوز: استاد دانشگاه علامه طباطبایی با بیان اینکه «منظور افزایش اعتماد به نفس باید شناخت مناسبی از توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف خود داشته باشیم»، گفت: «به طور ذاتی افراد روی نقاط ضعف خود متمرکز هستند و در صورت نادیده گرفتن استعداد و توانایی‌های خود دچار کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس پایین می‌شود.»

سلامت نیوز: استاد دانشگاه علامه طباطبایی با بیان اینکه «منظور افزایش اعتماد به نفس باید شناخت مناسبی از توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف خود داشته باشیم»، گفت: «به طور ذاتی افراد روی نقاط ضعف خود متمرکز هستند و در صورت نادیده گرفتن استعداد و توانایی‌های خود دچار کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس پایین می‌شود.»

دکتر فرید براتی سده در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز، اظهار داشت: «در علم روانشناسی، اعتماد به نفس یکی از مؤلفه‌های مرتبط با خویشتن آدم است که فرد به توانایی‌های خود به طور کامل اشراف دارد و سعی می‌کند این آگاهی‌ها و توانایی‌ها را در رفتار و کارهای روزانه خود بکار ببرد.»

وی افزود: «اعتماد به نفس بخشی از عزت نفس است که با ویژگی‌های اجتماعی، زیستی، روابط خانوادگی و ژنتیک افراد در ارتباط است.»

مدیرکل سابق آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه «بر اساس شواهد موجود در جامعه، اعتماد به نفس مردان به دلیل نمایان شدن توانایی‌ها و فرهنگ خانواده‌ها بیشتر است»، تصریح کرد: «به منظور افزایش اعتماد به نفس باید شناخت مناسبی از توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف خود داشته باشیم تا به درستی روی نقاط قوت متمرکز و نقاط ضعف خود را برطرف کنیم.»

وی ادامه داد: «به طور ذاتی افراد روی نقاط ضعف خود متمرکز هستند و در صورت نادیده گرفتن استعداد و توانایی‌های خود دچار کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس پایین می‌شود.»

این روانشناس اظهار داشت: «افراد باید یاد بگیرند روی نقاط مثبت و توانایی‌های خود متمرکز شوند و به خاطر کارهای مثبت خود را تشویق کنند تا بتوانند در جامعه مفید باشند و به اهداف خود برسند.»

براتی خاطر نشان کرد: «در صورتیکه روی نقاط مثبت تکیه و به نکات شادی‌آور توجه و خود را تشویق کنیم، اعتماد به نفس بالایی خواهیم داشت. در مراکز آموزشی و دانشگاه‌ها باید به این اصل مهم توجه کنند تا به سمت اعتماد به نفس بالایی جامعه پیش رویم.»