



۱۱ نشانه که تنها در افراد با اعتماد به نفس واقعی وجود دارد

تصور می‌کنیم که در جامعه از اعتماد به نفس وجود دارد کمی مبهم است. چیزهایی که به عنوان رفتار با اعتماد به نفس ارائه می‌شوند، بیش از حد خشن، بی پروا و تهاجمی هستند.

تصور می‌کنیم که در جامعه از اعتماد به نفس وجود دارد کمی مبهم است. چیزهایی که به عنوان رفتار با اعتماد به نفس ارائه می‌شوند، بیش از حد خشن، بی پروا و تهاجمی هستند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ محبوب ترین تصور از اعتماد به نفس، تصویر یک زن یا مرد موفق است که تمایل دارد با سر و صدا، صحبت کردن و تحمیل کردن خود به دیگران راه خود را به سوی محیط کسب و کار مطلوب تر باز کنند!

این تصور، مردم را گیج کرده و باعث ایجاد اعتماد به نفس کاذب و غیر واقعی در آن ها می شود که به جای این که آن ها را به حرکت وادارد، در واقع آن ها را عقب نگه می دارد و آن ها را به سمت رابطه های نامناسب می کشاند. حفظ این نوع اعتماد به نفس نیز مشکل است، زیرا ریشه و منبعی ندارد. کسی که سعی می کند چنین شخصیتی داشته باشد انرژی زیادی از دست می دهد. اساسا در چنین شرایطی مردم نقش بازی می کنند. این نوع شخصیت به ندرت به طور طبیعی ظاهر می شود.

از همین رو می خواهیم در این جا تعریف کامل از یک شخص با اعتماد به نفس واقعی و کاملا طبیعی ارائه دهیم. پس بیاید با هم ببینیم که افراد با اعتماد به نفس واقعی چه رفتار هایی از خود نشان می دهند.

۱. آن ها به تعریف های دیگران برای افزایش اعتماد به نفس شان نیازی ندارند

بهرتر شدن اعتماد به نفس با شنیدن تعریف و تمجید از سمت دیگران طبیعی است و لزوما اصلا چیز بدی نیست. با این حال فردی که برای داشتن اعتماد به نفس به بازخورد های مثبت دیگران نیاز دارد را نمی توان یک فرد با اعتماد به نفس واقعی تعریف کرد. افراد با اعتماد به نفس واقعی، حتی زمانی که هیچ کس به طور خاص کار یا رفتار آن ها را ستایش نمی کند، شخصیت و نگرش خود را حفظ می کنند. به عبارت دیگر، آن ها خودشان بازده و انگیزه ی خود را تنظیم می کنند.

۲. آن ها ظرفیت شنیدن تعریف را دارند

هیجان زده شدن بیش از حد به خاطر شنیدن تعریف نیز یکی از شاخص هایی است که نشان می دهد اعتماد به نفس یک شخص کاملا واقعی نیست. یک فرد با اعتماد به نفس تعریف و تمجید ها را می پذیرد، آن ها را تشخیص می دهد، اما اجازه نمی دهد که آن ها بیش از حد بر تصویری که او از خودش دارد تاثیر بگذارند. اگر هر تعریف بتواند تصور یک شخص از خودش را تغییر دهد، این بدان معنی است که این تصور با ثبات نیست. ثبات یک ویژگی الزامی برای داشتن یک شخصیت با اعتماد به نفس واقعی است.

۳. آن ها ظرفیت شنیدن انتقاد را نیز دارند

این ویژگی برای نظرات منفی نیز صادق است. این به آن معنی نیست که افراد با اعتماد به نفس واقعی از شنیدن نقد های منفی پشیمان نمی شوند و یا این نقد ها به هیچ وجه بر آن ها تأثیر نمی گذارد. بلکه آن ها وقتی که با انتقاد مواجه می شوند دست به عمل نمی زنند. آن ها می توانند کاری که انجام داده اند را نسبت به نقدی که شنیده اند بسنجند و سپس دست به اقدام مناسبی بزنند. همه نقد ها از روی خیر خواهی نیستند. افراد با اعتماد به نفس می توانند نکات مثبت انتقاد ها را استخراج کرده و بهترین نتیجه را از آن ها بگیرند. آن ها احساس ترس نمی کنند، زیرا می دانند که انسان ها جایزالخطا هستند و به این ترتیب، کاری منطقی انجام می دهند، یعنی از این انتقاد ها درس می گیرند.

۴. آن ها تحت فشار اجتماعی خرد نمی شوند

شخصیت ما ناگزیر تحت تاثیر محیط اجتماعی، دوستان، خانواده، افراد مشهور، معلمان و ... است. با این حال، همه ما خصوصیات و علایق عجیب و غریب مختص به خودمان را داریم که با بقیه افراد جامعه متفاوت است. به عنوان مثال افرادی وجود دارند که از مار ها و خزندگان به عنوان حیوان خانگی نگه داری می کنند، در حالی که دیگران این حیوانات را چندان آوار نمی دانند.

دلیل این امر به طور علمی توضیح داده شده است. یک فرد با اعتماد به نفس واقعی، حیوان خانگی مورد علاقه اش را به دلیل فشار های دیگران رها نمی کند. این مطلب می تواند به تمام جنبه های دیگر زندگی نیز تعمیم داده شود.

۵. آن ها خودنمایی نمی کنند

پیوسته خود نمایی کردن از واضح ترین نشانه های عدم اعتماد به نفس است. تمایل دائمی به حضور در مرکز توجه دیگران و طلب توجه با تعریف کردن از خود با صدای بلند در مورد مسائل مختلف، معمولا یک مکانیزم دفاعی برای افرادی است که زیاد از تصور درونی خود رضایت نداشته و ثبات شخصیتی ندارند.

از سوی دیگر افرادی که اعتماد به نفس واقعی دارند، اعتماد به نفس خود را تنها به کسانی که نظر آن ها واقعا برایشان ارزش و اهمیت دارد نشان می دهند. آن ها از صحبت در مورد موفقیت ها، تخصص و یا چیز های دیگر خود با افرادی که به وضوح به دستاورد های آن ها علاقه ای ندارند خودداری می کنند. فروتنی اعتماد به نفس را از بین نمی برد، بلکه کاملا برعکس این حقیقت دارد.

۶. آن ها از موفقیت های دیگران نمی ترسند

احساس رضایت واقعی از موفقیت های اخیر خود، احساس حسادت به موفقیت های دیگران را در افراد از بین می برد. اعتماد به نفس واقعی به این معنی است که موفقیت دیگران شما را وارد مارپیچی از شک و تردید و ارزیابی دوباره خود نمی کند.

این موضوع به افراد با اعتماد به نفس اجازه می دهد تا از وقوع اتفاقات خوب در زندگی دیگران خوشحال شوند. همچنین به آن ها اجازه می دهد تا از موفقیت های دیگران یاد بگیرند. به همین دلیل است که تغییر کردن برای آن ها ساده تر است. افراد با اعتماد به نفس راحت تر می توانند از یک فرد بی خاصیت به یک شخص فعال تبدیل شوند، زیرا آن ها از دیگران یاد می گیرند و از موفقیت خود انگیزه می گیرند.

۷. آن ها زمانی که به کمک نیاز داشته باشند درخواست کمک می کنند

دلیلی برای اجتماعی بودن انسان ها وجود دارد. هیچ کس نمی تواند بدون دوستان، خانواده و همکارانش به زندگی خود ادامه دهد. غرور و مبارزه برای حل هر مسئله زندگی به تنهایی چیزی جز سختی و گرفتاری برایتان در پی نخواهد داشت.

داشتن اعتماد به نفس واقعی به این معنی است که بپذیرید اشتباه کرده اید؛ یا نمی توانید مسئله ای را به تنهایی حل کنید و به کمک کسی که در حل کردن این نوع مسائل تبحر بیشتری دارد نیاز دارید. با تکیه بر تجربه دیگران و تماشای آن ها در هنگام مقابله با شرایط دشواری که شما نمی توانید از پسشان بر بیایید، بخش مهمی از یادگیری و رشد شخصی است.

۸. آن ها از ایجاد تغییر نمی ترسند

محدوده ی راحتی جای دنجی است. افراد زیادی در جامعه وجود دارند که حاضر نیستند برای هیچ چیزی محدوده ی راحتی خود را ترک کنند، البته این اشکالی ندارد. با این حال، در بسیاری از شرایط چیز هایی که ما می خواهیم، خارج از منطقه راحتی مان هستند. این اولین قدم مهمی است که ما را به سمت ناشناخته ها هدایت می کند و به اعتماد به نفس واقعی نیاز دارد.

همچنین در حالی که تغییراتی که برای ما مفید هستند، ممکن است در نظر افراد اجتماع مشکوک باشد، ما هم می

توانیم به چنین ویژگی‌هایی نیاز داشته باشیم. طاس شدن به لحاظ اجتماعی قابل قبول است، اما یک فرد با اعتماد به نفس واقعی اگر معتقد باشد که با حل این مشکل کیفیت زندگی‌اش بهبود پیدا می‌کند؛ بدون در نظر گرفتن قضاوتی که ممکن است از محیط اجتماعی دریافت کند، از انجام دادنش نمی‌ترسد؛ بنابراین همواره به یاد داشته باشید که تغییرات از درون ما شروع می‌شوند، نه از فشارهای اجتماعی.

۹. آن‌ها بیشتر از صحبت کردن گوش می‌دهند

در حالی که ما در حال یادگیری هستیم، افراد با اعتماد به نفس احساس نمی‌کنند که باید دائماً تجربیات و نظرات خود را با دیگران در میان بگذارند. آن‌ها آگاه هستند که راه‌های بسیار زیادی برای گذر از زندگی وجود دارد و علاقه‌مند به شنیدن در مورد آن‌ها هستند.

آن‌ها همچنین متوجه هستند که برای ایجاد یک رابطه سالم، علاوه بر صحبت کردن باید به حرف‌های دیگران نیز گوش کرد. آن‌ها نیازی ندارند که با صحبت‌های طولانی خودشان را به دیگران نشان دهند. اعتماد به نفس آن‌ها را تبدیل به شنونده‌های خوبی می‌کند و این موضوع به آن‌ها کمک می‌کند که بهتر با مردم ارتباط برقرار کنند.

۱۰. آن‌ها از اشتباهات‌شان برای بهبود استفاده می‌کنند و آن‌ها را مانع خود نمی‌بینند

اعتماد به نفس شما را در برابر اشتباهات محافظت نمی‌کند، بلکه مربوط به زمانی است که می‌خواهید با انکار کردن حال خود را بهتر کنید. اعتماد به نفس باعث می‌شود توانایی پذیرش تقصیرات خود را پیدا کنید و زمینه‌ی تغییر را فراهم می‌کند. احساس گناه به ما کمک می‌کند تا متوجه شویم که اشتباه کرده‌ایم و باید جنبه‌هایی از زندگی یا شخصیت مان که نیاز به شناخت، پذیرش و عمل دارند را بهبود ببخشیم. اعتماد به نفس به ما کمک می‌کند تا گمراه نشویم و فضایی را فراهم می‌کند تا در آن رشد کنیم.

۱۱. آن‌ها از بحث کردن و برحق نبودن نمی‌ترسند

نمی‌خواهم بگویم که افراد با اعتماد به نفس نظر خود را به دیگران تحمیل می‌کنند و در مباحثه‌ها به دیگران حمله می‌کنند، اما حتی اگر به طور صد در صد مطمئن نباشند که نقطه‌ای که از آن دفاع می‌کنند درست است، باز هم از بحث کردن عقب نمی‌کشند. اکثر مردم از بحث کردن طفره می‌روند و از مقابله با دیگران اجتناب می‌کنند، چه احساس کنند که نظرشان درست است یا غلط.

ریسک اشتباه کردن در مقابل افراد دیگر و احمق به نظر رسیدن بسیار زیاد است. فقط با اعتماد به نفس واقعی می‌توانید قبول کنید که همیشه نمی‌توانید درست عمل کنید و نمی‌توانید برنده‌ی همه‌ی استدلال‌ها باشید. اعتماد به نفس همچنین به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که در اشتباه کردن هیچ تحقیری وجود ندارد.

برترین‌ها: به یاد داشته باشید که اعتماد به نفس واقعی چیزی است که روی آن کار می‌کنید. پیدا کردن اعتماد به نفس به زمان، صبر و شکیبایی نیاز دارد! این مسیر را تنها با سخت‌کوشی و جا زدن می‌توانید طی کنید! در این راه به خودتان تردید می‌کنید، می‌ترسید و اشتباه می‌کنید. خوشبختانه داشتن اعتماد به نفس به معنی کامل و بی‌نقص بودن نیست. بلکه به معنی پذیرش نقص‌های خود و یادگرفتن این است که علی‌رغم آن‌ها با خودتان راحت باشید. اگر بخواهم افراد با اعتماد به نفس واقعی را تعریف کنم، باید بگویم آن‌ها کسانی هستند که در پوست خود احساس راحتی می‌کنند. به همین سادگی.

منبع: lifehack