

**اعتماد به نفس شما چقدر است؟**

ارزشمندترین دارایی شما در زندگی چیست؟ بهترین دوستان؟ کارتان؟ خلاقیت و مهارت هایتان؟ همسر و فرزندانان؟



ارزشمندترین دارایی شما در زندگی چیست؟ بهترین دوستان؟ کارتان؟ خلاقیت و مهارت هایتان؟ همسر و فرزندانان؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله موفقیت ؛ آیا هرگز فکر کرده اید در دنیا چه چیزی وجود دارد که از تمام این موارد ارزشمندتر است؟ یک لحظه به اعتماد به نفستان فکر کنید؛ همان احساس و نگرشی که شما نسبت به خودتان دارید و مفهوم شکست و پیروزی یا محبوب و منفور بودن را برایتان معنادار می کند.

اعتماد به نفس شما در بیشتر رفتارهایتان نمود عینی پیدا می کند و حتی فردی که تخصصی در زمینه رفتارها و احساسات انسانی نداشته باشد می تواند آن را ببیند. این دو رفتار را تصور کنید:

یک نفر با سر افتاده، قدم های آهسته و شانه های قوز کرده راه می رود و هنگامی که صحبت می کند به زحمت می توان صدای او را شنید. جملاتش را با ترس بیان می کند و به محض دیدن کوچکترین مخالفتی کلامش را نیمه تمام رها می کند. در مقابل فرد دیگری را تصور کنید که با سر بالا و پشت صاف، محکم و راسخ قدم برمی دارد، لحن صدایش گیراست و با حالتی مطمئن نظرش را بیان می کند.

کمتر کسی متوجه تفاوت میان این دو نفر نمی شود. راه های زیادی برای ارزیابی میزان اعتماد به نفس وجود دارد و یکی از این راه ها، پاسخگویی به سوالات آزمون حاضر است: در آزمون زیر لیستی از رفتارها و باورهای جمع آوری شده که نشان می دهند شما نسبت به خودتان چه احساسی دارید و اعتماد به نفستان در چه حدی است:

- 1 - معمولاً در میان غریبه ها راحت هستم و از بودن در جمع آنها معذب نمی شوم.
- 2 - معمولاً به دیگران صحیح حسود می کنم.
- غلط صحیح
- غلط صحیح

3 -

بدون  
اینکه  
عصبان  
ی شوم  
یا

خجالت صحیح غلط

ت  
بکشم  
انتقاد  
ها را  
می  
پذیرم.

4- اگر  
کسی  
کار  
قابل  
توجه و  
مهمی  
انجام

دهد، صحیح غلط

از او  
آزادانه  
تشکر  
و  
قدردان  
می  
کنم.

5 -

تقریبا  
همیش  
می  
توانم

مخالف صحیح غلط

ت ها  
را با  
روی  
باز  
پذیرم  
.

6- به  
شدت  
دنبال

تحسین صحیح غلط

و  
تقدیر  
هستم.

7- من  
به صحیح غلط

فردی  
معروف  
هستم  
که به  
سختی  
خوشحال  
می‌شود.

8- اگر  
نظری  
کسی  
مخالف  
نظری  
من

باشد،  
به  
شدت  
زاراح  
ت و  
آزرده  
می  
شوم.

9 -  
بسیار  
ی  
اوقات  
در  
جمع از  
افرادی

که  
نزدیک  
من  
هستند  
,

خجالی  
ت می  
کشم.  
10 -  
برای  
اینکه  
به  
ارزش  
خودم

پی  
ببرم،  
خودم  
را با  
دیگران  
مقایسه  
می

غلط

صحیح

غلط

صحیح

غلط

صحیح

کنم.

## امتیازات

برای محاسبه امتیازاتتان به هر پاسخی که مطابق با کلید است یک امتیاز بدهید:  
1- صحیح، 2- غلط، 3- صحیح، 4- صحیح، 5- صحیح، 6- غلط، 7- غلط، 8- غلط، 9- غلط، 10- غلط

امتیاز 6 و بالاتر از آن

اعتماد به نفس شما در حد قابل قبولی است، شما خود و توانایی هایتان را قبول دارید و به همین دلیل، در محافل عمومی و در جمع غریبه ها خیلی معذب نمی شوید. شما به ارزش واقعی خود واقف هستید و توانایی هایتان را به خوبی بروز می دهید.

امتیاز 5 و کمتر از آن

اعتماد به نفس شما خیلی بالا نیست اما اگر می خواهید موفق تر باشید و از زندگی بیشتر لذت ببرید، باید سعی کنید اعتماد به نفستان را بالاتر ببرید. این کار خیلی دشوار نیست فقط کمی تمرین و اراده ای قوی نیاز دارید تا بتوانید خود و توانایی هایتان را بهتر آشکار کنید.

اعتماد به نفس یکی از نشانه های سلامت یا عدم سلامت روح و روان افراد است اما ریشه اصلی بالا یا پایین بودن اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس نوعی ارزیابی شخصی است که از دوران کودکی با توجه به بازخوردهایی که از دیگران دریافت می کنیم در ما ایجاد می شود. عملکرد ما در دوران مدرسه و در جمع همسالان، ویژگی های ظاهری و شخصیتی، وضعیت درسی و توانایی های مختلف همگی بازخوردهای مختلفی دارند که برخی از آنها در ما احساس رضایت و غرور ایجاد می کنند و برخی دیگر موجب می شوند احساس سرخوردگی و شرمندگی کنیم. واکنش های اطرافیان موجب می شود ما تصویر خاصی در ذهنمان از خود بسازیم و احساس کنیم فرد با ارزش و والایی هستیم. کودکی که از ویژگی هایش راضی است و به خودش می بالد مسلماً اعتماد به نفس بالاتری خواهد داشت اما در مقابل کودکی که مدام از او انتقاد می شود اعتماد به نفس پایینی خواهد داشت و همواره از خود و ویژگی هایش شرمنده و خجالت زده می شود.

چنین فردی احساس خوبی نسبت به خودش نخواهد داشت، خجالتی و کم رو می شود و نمی تواند در حضور دیگران خود واقعی اش را بروز دهد، این فرد حتی نمی تواند با دیگران ارتباط موفقی برقرار کند و سعی می کند به گونه ای رفتار کند که نظرش با دیگران متفاوت نباشد تا از او انتقادی نشود چون نمی تواند از خودش دفاع کند، این فرد دوست ندارد در معرض قضاوت دیگران قرار بگیرد.

از آنجا که برخوردهای نادرست دوران کودکی اعتماد به نفس این فرد را به شدت پایین آورده شخصیت او بسیار ضعیف شده است و از خودش اظهار عقیده نمی کند و متاسفانه به سادگی نظرات دیگران را می پذیرد و بسیار اتفاق می افتد که تنها به دلیل اعتماد به نفس پایینش در دام افرادی بیفتد که از ضعف شخصیت او سوء استفاده می کنند.

اما گاهی اوقات اعتماد به نفس بالا با خودبینی و خودشیفتگی اشتباه گرفته می شود، فردی که اعتماد به نفس بالایی دارد واقع بین است. همانطور که خود و توانایی هایش را باور دارد به نقاط ضعفش نیز واقف است و آنها را می پذیرد اما به جای اینکه از ضعف هایش سرخورده و خجالت زده شود سعی می کند نقاط ضعفش را به قوت تبدیل کند.

بیش از بیست سال است که روانشناسان در مورد اعتماد به نفس تحقیق و بررسی می کنند و به این نتیجه رسیده اند که برای بالا بردن اعتماد به نفس فرد باید الگوی ذهنی تفکر و باورهایش را تغییر دهد. درمان های شناختی یکی از راه هایی است که به افرادی با اعتماد به نفس بسیار پایین پیشنهاد می شود، در این روش درمانی به افراد آموخته می شود که به گونه دیگری ببینند و به آنها کمک می کنند دیدگاه شان را نسبت به خودشان بهبود بخشند. این تفکرات جدید باید کم کم به باور فرد تبدیل شود و در کنار آموزش مهارت های رفتاری و کلامی فرد بتواند اعتماد به نفسش را بالاتر ببرد.