

## با این روش های اشتباه اعتماد به نفس شما بالا نخواهد رفت



پیشرفت کاری، شغلی، اجتماعی و روابط خانوادگی ما وابسته به اعتماد به نفس ما دارد. هر چه این اعتماد به نفس بالاتر باشد به طور قطع زندگی بهتری در انتظار ما خواهد بود. [اعتماد به نفس](#) ریشه در احساسات درونی ما نسبت به کارهایی است که با علاقه فراوان آن را انجام می دهیم و همچنین این توانایی را در خود می بینیم که آن را انجام دهیم.

هر چه به سمت کارهایی که علاقه داریم برویم اعتماد به نفس ما بالاتر می رود. این قانون طبیعت است. در پی هر عملی یک عکس العملی وجود دارد. اگر ریسک پذیر باشید، اعتماد به نفس بالاتری خواهید یافت و بر عکس این موضوع هم صادق است.

اما اشخاصی در این زمینه کارهایی را به اشتباه انجام می دهند که نه تنها اعتماد به نفس بالاتری به دست نخواهند آورد، بلکه خود را از درون خراب می کنند.

تیم "کافه نیاز" این راه ها را برای شما آشکار خواهد کرد تا با پیروی نکردن از این روش ها قدمی بزرگ در بوجود آوردن اعتماد به نفس بالاتر، بردارید.

## ۱. بیان کردن نقاط ضعف دیگران



این موضوع قابل مشهود است که با بیان کردن نقاط ضعف دیگران اعتماد به نفس در شما به صورت کوتاه مدت افزایش می یابد. اما به چه قیمتی؟

خراب کردن دیگران حس بهتری را فقط در کوتاه مدت در شما ایجاد می کند. اما در بلند مدت شما را از درون خراب می کند. به خاطر اینکه شما خود را با وی مقایسه خواهید کرد. پیش خودتان فکر می کنید که وی موفق است و من ناموفق. او ثروتمند است و من فقیر. او باهوش است و من خنگ.

همین موارد باعث می شود که ضمیر ناخودآگاه شما روز به روز خراب و خراب تر شود. آن موقع است که افسار شما به دست ضمیر ناخودآگاه خواهد افتاد و هر جا که بخواهد شما را با خودش می برد.

### اما راه حل چیست؟

سعی کنید در این موارد به جای نقد کردن، خراب کردن و دیدن نکات منفی و رفتارهای منفی دیگران، نکات مثبت و رفتارهای مثبت وی را ببینید و او را تحسین کنید. شما زمانی موفق خواهید شد که برای دیگران آرزوی

موفقیت کنید و آنها را تحسین کنید. زمانی که وی را تحسین کردید در خود هم اعتماد به نفس بالایی به وجود می آورید که خود را جزء افراد موفق قلمداد خواهید کرد.

سعی کنید نکات و رفتارهای مثبت افراد موفق را فرا بگیرید.

۲. تحقیر دیگران، هرگز

آدم های بزرگ عظمت دیگران  
را می بینند

آدم های متوسط به دنبال عظمت  
خود هستند

آدم های كوچك عظمت خود را  
در تحقیر دیگران می بینند



kafeniaz.com

شاید این موضوع هم برای شما به وجود آمده باشد که دیگران برای اینکه خود را نسبت به شما برتری بدهند، شما را به باد تحقیر می گیرند. آنها شما را کوچک تر و ضعیف تر از خود می بینند و سعی در افزایش اعتماد به نفس خود می کنند و متأسفانه این موضوع در همه جا قابل مشاهده است.

به طور مثال در مدرسه این موضوع زیاد پیش می آید. معلمان چند بار یک موضوع را تکرار می کنند و چون یکی از دانش آموزان متوجه نمی شود او را در جلو جمع ضایع می کند و به او لقب "خنگ" می دهد. این نوعی بی احترامی به دانش آموز و پایین آمدن اعتماد به نفس در آنها است.

### ۳. فخر فروشی



این موضوع هم بیشتر در قشر افراد مرفه دیده می شود. اشخاصی که با ماشین های فوق گران قیمت، لباس های مارک دار گران قیمت، اشخاصی که ثرویشان را به رخ دیگران می کشند و ... می خواهند اعتماد به نفس بالایی داشته باشند. اما در کوتاه مدت این موضوع صادق است.

4

[Kafeniaz.com](http://Kafeniaz.com)

سایت تبلیغاتی

شما می توانید با ذکر منبع این کتاب یا مقاله را در سایت یا وبلاگ خود منتشر نمایید.

شما باید واقعیت ها را در این مواقع ببینید. باید دیدی بلند مدت داشته باشید. باید سعی کنید به دنبال راههایی باشید که در طولانی مدت جوابگو باشد و اعتماد به نفس شما را تا جایی بالا ببرید که کاری فوق العاده انجام دهید به طوری که مردم و خانواده به شما افتخار کنند. و الا با ماشین دوست ثروتمندان هم می توانید برای مدت کوتاهی فخر فروشی کنید و اعتماد به نفس کوتاه و کاذبی داشته باشید.

#### ۴. به هر شکلی موفق شدن

### موفق شدن به هر قیمتی در کوتاه مدت اعتماد به نفس شما را بالا می برد



تنها موردی که می تواند به مانند یک آتشفشان اعتماد به نفس شما را روز به روز شعله ور کند، موفق شدن و موفقیت روز افزون است. هر چه خود را موفق تر بدانید، هر چه خود را به موفقیت نزدیک تر بدانید و در کل هر چه به توانایی های خود اعتماد و باور بیشتر داشته باشید، اعتماد به نفس شما هم بیشتر و بیشتر خواهد شد.

اما نکته ی اصلی این است که بیشتر مردم این موضوع را اشتباه برداشت می کنند. آنها می خواهند با له کردن افراد زیر پاهایشان و به هر شکل ممکن که شده، به موفقیت برسند. اما هم این موفقیت کوتاه است و هم اعتماد

به نفسی که به وجود می آید. تا زمانی که سختی نکشید، تا زمانی که دلسرد و نا امید نشوید و تا زمانی که دوباره روی پاهای خودتان نایستید، موفقیت و اعتماد به نفس دائمی در کار نخواهد بود.

## ۵. دانش زیاد برابر است با اعتماد به نفس کاذب



یکی از روش های اشتباهی که اشخاص انجام می دهند این است که تصور می کنند هر چه بیشتر بدانند، اعتماد به نفس آنها بیشتر می شود. اشتباه از این لحاظ که دانش زیادی و زیاده از حد می تواند اعتماد به نفس کاذبی را در شما بوجود بیاورد که حتی معمولی ترین کارها را هم نتوانید انجام دهید. سعی کنید به اندازه ای که می خواهید یاد بگیرید و اگر لازم بود به مرور زمان به یادگیری ادامه دهید.

## سخن آخر

داشتن اعتماد به نفس در زندگی بزرگترین موهبتی است که خداوند به انسان داده است. این نکته حائز اهمیت است که اعتماد به نفس اکتسابی است و با تمرین زیاد و کارهایی که از آنها ترس دارید می توانید افزایش دهید. اگر [ترس از شکست](#) دارید، به سمت آن بروید. اگر [ترس از سخنرانی](#) دارید، سعی کنید در جمع سخنرانی کنید. تنها با روبرو شدن با ترس ها است که می توانید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

**موفقیت خود را با روبرو شدن با ترس ها ببینید.**