

از سری کتاب های انسان برتر

اعتماد به نفس



برتر

نویسنده: علی نورهانی

www.EnsaneBartar.com

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۲.....	ضرورت اعتماد به نفس در محیط کار.....
۳.....	عزت نفس و موفقیت در محیط کار.....
۴.....	ارتباط ماهیت کار با سطح اعتماد به نفس.....
۵.....	اعتماد به نفس و ارتباط با همکاران.....
۷.....	مهارت کلیدی دستیابی به اعتماد به نفس.....
۹.....	افزایش توانمندی و اعتماد به نفس.....
۱۰.....	قدرت بیان و اعتماد به نفس.....
۱۱.....	مدیریت چالش ها و اعتماد به نفس.....
۱۳.....	ارتباط ناراضیاتی شغلی و اعتماد به نفس در کار.....
۱۴.....	نحوه واکنش به بازخورد منفی.....
۱۵.....	چطور با طرد شدن کنار بیایید.....
۲۰.....	اعتماد به نفس در روابط عاشقانه.....
۲۰.....	مهمترین جنبه های روابط عاشقانه.....
۲۱.....	نقش اعتماد به نفس در روابط عاشقانه.....
۲۳.....	اعتماد به نفس در بیان احساسات.....
۲۴.....	راه های دستیابی به اعتماد به نفس در ابراز احساسات.....
۲۷.....	شور عشق را با اعتماد به نفس بسازید.....

مقدمه

هر یک از ما در پس کوچه های کودکی دیواری از رویا در سر ساخته ایم، کم کم که پا در خیابان های بلند و ممتد شهر زندگی مان نهادیم در حصار ساختمان های بلند و کوتاه اش این سو آن سو کردیم تا ما نیز بنای رویاهایمان را بالا ببریم. اما امروز باید از دایره ذهنی رویاهایی که در سر پرورش دادیم، دایره ای که هر روز و هر روز آن را بزرگ تر و بیشتر می کنیم، رویاهایی که هر لحظه رنگی تازه می گیرد و شکلی نو، به همت دستانمان برسیم، به قدرت کلامان و به عظمت درونمان. امروز باید خود خودمان را آماده و مهیا کنیم تا فقط و فقط رویاهای خودمان را به ظهور برسانیم. به پشتوانه قدرت درونی مان، توانایی هایمان و با اشتیاق رویاهایمان فردای ما سبز خواهد بود فقط کافی است خودمان را مهیا کنیم. این خودی که نقش رویاها را در ذهن ما نقش زده، اگر بر باور آن تکیه بزنیم به آن نقش رنگ واقعیت خواهیم زد و رویاهایمان از ثمره درونمان، اعتماد بر خودمان محقق خواهد شد. آری کلید تحقق این رویاها خود ما هستیم. خودی که باید از پس ترس و ناتوانی کودکی بگذرد، همراه با دست و پاهایمان بزرگ شود و رشد کند و هر روز بزرگ و بزرگ تر گردد تا در هر لحظه از زندگی آنچه را که اراده دارد بسازد و ما این ساختن و این رشد را به شما خواهیم آموخت. شما تنها نیستید، اینجا نقطه شروع یک اتفاق است و آن اتفاق چیزی نیست جز ساختن اعتماد به نفس در ارتباطات شما. از آنجا که دو مهد بزرگ زندگی ما محیط کار و محیطی است که در آن روابط احساسی داریم، ما در این کتاب شما را با نکات طلایی ساختن اعتماد به نفس در محیط کار و روابط عاشقانه آشنا می کنیم.

ضرورت اعتماد به نفس در محیط کار

شما در یک محیط کاری معمولی همواره در حال بمباران تأثیرات مثبت و منفی می‌باشید که از طرف محیط بیرونی یا محیط محدود درونی ایجاد می‌شود. تنها چیزی که می‌تواند مانع نفوذ این عوامل منفی به روح و روان شما باشد، اعتماد به نفس است و باید بدانید که این تنها خود شما هستید که می‌توانید اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید و نه کس دیگر.

بخش بزرگی از احساس شما در رابطه با اینکه چه کسی هستید به شغل‌تان بستگی دارد و تعریفی که از آن ارائه می‌دهید، می‌تواند مراتب قدرتمندی شما را فراهم آورد. اگر به بالاترین حد اعتماد به نفس در محل کارتان برسید، این خصوصیت را پیدا می‌کنید که با خودتان و دیگران راحت باشید، در ارتباط با همکارانتان روراست و مهربان باشید، کار کردن با شما خوشایند می‌گردد و همکاریتان با دیگران خوب خواهد بود، آماده‌اید به شوخی‌ها بخندید و در انجام وظایفتان خیلی کارآمد هستید. آگاهی از این که شغل‌تان چه نقشی در زندگی‌تان دارد و چقدر در آن انتظار موفقیت دارید، امری ضروری است. این یک حقیقت است که شما مدام در هجوم تأثیرات مثبت و منفی شغل‌تان هستید، از محیط فیزیکی آن گرفته تا افرادی که آنجا هستند، از سرعت و ماهیت کارتان گرفته تا اینکه چقدر خودتان را با آنچه انجام می‌دهید یکی می‌دانید. یادتان باشد که این مسئولیت خودتان است که نگرشی به کارتان داشته باشید که نیازهایتان را در این زمینه تأمین کند، از جمله غرور و اعتماد به نفس و رفاه حاصل از کار کردن درست.

عزت نفس و موفقیت در محیط کار

عزت نفس بالا موجب اعتماد به نفس می‌شود که تصمیم‌گیری خوب و مستقلانه و برخورد مناسب با تعارضات بین فردی را تسهیل می‌نماید. عزت نفس افراد در محیط حمایت‌کننده و مثبت تقویت می‌شود. افراد با اعتماد به نفس بالا در محیط کار نیازی به پذیرش، موافقت، تأیید، تشویق و دلگرمی دیگران ندارند. همچنین اعتماد به نفس بالا این‌گونه نیست که شما را از هر گونه تردید، یاس و نگرانی مصون بدارد بلکه تنها تحمل و غلبه بر آن‌ها را برای شما آسان‌تر می‌سازد.

شغل شما شاید بدون آنکه بدانید تأثیر زیادی روی احساس هویت شما دارد. این احتمال هست که شما شغلی داشته باشید که با احساس واقعی‌تان نسبت به خودتان در جهان تضاد داشته باشد، اما این اتفاق غیرعادی است و نیاز به اعتماد به نفس و اعتماد قوی به خودتان دارد. اگر از شغل یا کارفرمایان متنفر باشید این تنفر می‌تواند به اعتقادات عمیق‌تر شما نسبت به خودتان و ارزشتان در جهان، ارتباط پیدا کند. در چنین شرایطی با اعتماد به نفس عمل کردن خیلی سخت است چون برایتان مهم نیست که با انجام این کار به چه آدمی تبدیل می‌شوید و این شغل شما را به کجا می‌رساند. کار شما می‌تواند ارزش‌ها و اعتقاداتتان در مورد خودتان را نشان دهد. کار شما در این جهان می‌تواند چیزی بسیار نزدیک به روحتان باشد، امری تقریباً مقدس. اما برای پیدا کردن کار اصلیتان در جهان باید به امری فراتر از شغلتان فکر کنید. هر چه آگاهی شما نسبت به خودتان بیشتر می‌شود بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه کاری در این جهان به انجام برسانید. بعد وقتی تغییراتی را ایجاد می‌کنید که لازم می‌دانید اعتماد به نفستان بالاتر می‌رود و بهتر می‌توانید یک زندگی قدرتمند متعادل و رضایت‌بخش برای خودتان بیافرینید.

ارتباط ماهیت کار با سطح اعتماد به نفس

برای اینکه اعتماد به نفس داشته باشید و با اعتماد به نفس کامل کار کنید، باید بدانید نقش کاری که انجام می‌دهید در این دنیا چیست و چقدر با ارزش‌های جامعه هماهنگی دارد. برای داشتن اعتماد به نفس بالا افراد باید اول بدانند چه چیزی در آنان احساسات خوب به وجود می‌آورد و سپس به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که این نوع رویدادها در زندگی‌شان رخ دهد. کار شما در دنیا، در حد اعلائی خود نمادی از هستی شماست، چیزی قدرتمند و نزدیک به مرکز وجودتان. اما شغل شما خود به خود فرصت انجام کار دلخواهتان را به شما نمی‌دهد. باید آن را مدیریت کنید، برای کسب مهارت‌های لازم قدم بردارید، و در کنار گسترش شغل‌تان داوطلبانه به کاری مشغول شوید که به کار آرمانیتان نزدیک‌تر است و زندگی‌تان را به تعادل برسانید.

برای انتخاب کار آرمانیتان ابتدا باید به این فکر کنید که به چه جنبه‌هایی از کار کردن عشق می‌ورزید، در کدام یک از این جنبه‌ها عملاً خوب هستید و خوب عمل می‌کنید، در مرحله بعد تعیین کنید که کارتان چه خصوصیتی باید داشته باشد تعیین این خصوصیات می‌تواند بر مبنای نیازهای شما باشد، بعد از کارها یا مشاغلی که دوست دارید انجام دهید بنویسید و در پایان به حقیقتی که درونتان برای شما زمزمه می‌کند گوش دهید. شما زمانی در کارتان بیشترین قدرت و اعتماد به نفس را پیدا می‌کنید که بتوانید شغل و نقشی هماهنگ با رسالت و هدف زندگی‌تان پیدا کنید. کشف ارزش‌های پنهان کارتان به شما عزت نفس می‌دهد و روی اعتماد به نفس‌تان تأثیر می‌گذارد چه ناخواسته وارد این کار شده باشید چه آگاهانه و با برنامه آن را انتخاب کرده باشید شغل‌تان بیش از هر چیز دیگری شما را در جهان تعریف می‌کند.

اعتماد به نفس برتر

باید همیشه به این فکر کنید که در بعد وسیع تر چه چیز ارزشمندی در کارتان وجود دارد و مطمئن شوید که همه‌ی ارزش‌های پنهان آن را می‌شناسید. کارتان هر چه هست به تخصص خودتان افتخار کنید. تخصص یعنی کارتان را بلد باشید و آن را کامل به انجام برسانید. وقتی به کارتان دید تخصصی دارید، این اعتماد به نفس را به دیگران نشان می‌دهید که می‌دانید دارید چه کار می‌کنید، این باعث می‌شود آن‌ها هم به شما اعتماد کنند. آینده به کسانی تعلق دارد که زیبایی رویاهایشان را باور دارند. یکی از کلیدهای رسیدن به اعتماد به نفس داشتن رویاست. اگر کارتان را با هدف رو به رشد زندگی‌تان مرتبط کنید بیشتر با نیازهای روحتان هماهنگ می‌شود.

اعتماد به نفس و ارتباط با همکاران

کلید ارتباط موثر و داشتن رابطه خوب با بیشتر همکاران مجموعه‌ای از مهارت‌های فردی است که در کنار هم قاطعیت نام می‌گیرد. قاطعیت مهارتی اکتسابی است. قاطعیت مهارتی است که بیشتر از هر مهارت دیگری در محیط کار به درد می‌خورد. قاطعیت می‌تواند عزت نفس را زیاد کند، در شما اعتماد به نفس ایجاد کند و از استرستان بکاهد. افراد قاطع در شرایط سخت خوب کار می‌کنند و از نه گفتن نمی‌ترسند. قاطعیت در اصل این باور است که هر انسانی با انسان‌های دیگر برابر است و هر کسی این مسئولیت را دارد که از نیازها و حقوق خودش مراقبت کند.

۱. پس برای خودتان و دیگران به یک اندازه ارزش قائل شوید.
۲. این توانایی را بیابید که هرگاه حق انتخاب داشتید بله یا نه بگویید و همیشه هم لازم نیست دلیلی برای این کار بیاورید.
۳. از حقوق انسانیتان دفاع و حمایت می‌کنید. از خودتان دفاع کنید و از ابراز آن

اعتماد به نفس برتر

نترسید.

۴. مسئولیت نیازهای خودتان را به عهده می‌گیرید و برآورده شدن آن را تضمین کنید.
۵. از پذیرفتن اشتباهات یا نیاز کمک گرفتن از دیگران نترسید.
۶. مسئولیت تأثیری که ایجاد می‌کنید یا ارزشی که به وجود می‌آورید را بپذیرید.
۷. احساسات و افکارتان را چه مثبت و چه منفی صادقانه و در عین حال با احترام به دیگران بگویید.
۸. می‌توانید اختلافات پیش آمده را حل کنید و در صورت لزوم آمادگی مقابله با افراد سرسخت بیابید.
۹. بازخوردهای صادقانه و روراست بدهید یا بگیرید.
۱۰. این حقوق را برای دیگران هم محترم شمارید و درک کنید که آن‌ها هم مثل شما همین حقوق را دارند.

مهارت کلیدی دستیابی به اعتماد به نفس

می‌توانید با آموزش و تمرین مهارت‌های جدید کسب کنید چیزی که در محیط‌های حرفه‌ای به صلاحیت معروف است. در محیط حرفه‌ای ماهر شدن در هیچ زمینه‌ای غیر ممکن نیست، اگر در انجام کاری متبحر نیستید درخواست آموزش دهید. باید مهارت در کار و شیوه‌های انجام سریع و بهبود عملکرد خود را بشناسید بدین نحو به سمت رشد و اعتماد به نفس پیش می‌روید پس.....

۱. توانایی‌ها، استعدادها و موفقیت‌های خود را جشن بگیرید.
۲. خود را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب گشته‌اید عفو کنید.
۳. بر روی نقاط ضعف خود تمرکز نکنید. هر انسانی نقاط ضعف خاص خود را دارد.
۴. با حقوق فردی خود آشنا شده و از آن‌ها پیروی کنید.
۵. از تحقیر و سرزنش خود دوری کرده و مثبت اندیشی را فرا بگیرید. مغز حتی در خواب نیز در حال فعالیت و پردازش اطلاعات است قبل از خواب جملاتی مثبت را به خود تلقین کنید این امر اگر تکرار شود اثر با دوام در شخصیت شما بر جای می‌گذارد.
۶. خود را بر اساس یک سری استانداردهای منطقی و دور از دسترس مورد قضاوت قرار ندهید.
۷. یاد بگیرید که شما یک انسان منحصر به فرد بوده و تنها خود شما مسئول تصمیم‌گیری‌های زندگی‌تان می‌باشید.
۸. بیاموزید که با پشتکار و سماجت قادر خواهید بود به موفقیت دست یابید.
۹. خودتان تعیین‌کننده مفهوم موفقیت باشید.
۱۰. هر کجا که می‌روید پیش فرضتان این باشد که موفق می‌شوید و انتظار داشته

اعتماد به نفس برتر

باشید که مورد محبت و توجه دیگران قرار گیرید.

۱۱. لازم نیست که کسی غیر از خودتان باشید. فقط کافی است از کسی که قبلاً بوده‌اید بهتر باشید.

۱۲. هر کاری را که دیگری انجام داده باشند شما هم به احتمال زیاد می‌توانید انجام دهید به شرط آن که شدیداً طالب آن باشید.

۱۳. هیچ کس بهتر از شما نیست. فقط بعضی از افراد در زمینه‌های به خصوصی بهتر از شما پرورش یافته‌اند و دانش بیشتری کسب کرده‌اند، پس شما هم طالب آموزش باشید.

۱۴. کاری را که مهارت دارید، انجام دهید. هر کاری که بر آن تسلط دارید انجام دهید، کاری که مستلزم دقت و توجه است و شما را از فکر کردن به موارد دیگر باز می‌دارد انجام دهید. بدین ترتیب احساس لیاقت و شایستگی و موفقیت می‌کنید که مهم‌ترین پادزهر اعتماد به نفس کم است.

۱۵. کارهایی را که به خوبی انجام داده‌اید به یاد آورید. شاید انجام این امر در ابتدا مشکل باشد. ولی پس از مدتی با به یاد آوردن موفقیت کوچک اعتماد به نفستان افزایش می‌یابد. شاید بگویید «من هرگز موفق نشده‌ام یا کار مهمی انجام نداده‌ام.» نیازی نیست قله اورست را فتح کنید. انجام رویدادهای روزمره نیز نوعی موفقیت است.



افزایش توانمندی و اعتماد به نفس

هر گاه در یک نشست رسمی و بزرگ حضور دارید یا حتی یک نشست عادی و کوچک هر چه ذهنتان را بیشتر مشغول موضوع جلسه بکنید نقش مؤثرتری در آن پیدا می‌کنید. باید همواره تعادل بین گفتگوی جاری در جلسه و گفتگوی جاری در ذهنتان برپا باشد. پس راحت باشید. در اینجا ویژگی افراد توانمند بیان می‌شود شما باید برای دستیابی به اعتماد به نفس مناسب در محیط کار این ویژگی‌ها را در درون خود پرورش دهید.

فرد توانمند در محیط کار فردی است که :

قادر است از تمام مهارت‌ها و توانمندی‌های خود استفاده کند.

پذیرش رهبری دارد.

خطر پذیر است و به استقبال خطر می‌رود.

سعی می‌کند تهدیدات را به فرصت تبدیل کند.

این افراد اعتقاد دارند که کار ناشدنی و غیر ممکن وجود ندارد.

در برابر تغییرات محیطی انعطاف پذیر است.

همیشه در حال یادگیری و کسب اطلاعات جدید است.

نوآور، خلاق و مبتکر هستند.

احساس می‌کند می‌تواند تنوع ایجاد کند.

در قبال نتایج کار احساس پیشرفت می‌کند.

خود کنترل است و خود را فردی از گروه می‌داند.

نسبت به سازمان و اهداف آن وفادار است.

باعث جلب اعتماد دیگران می‌شود و هم سبب اعتماد فرد به دیگران می‌شود.

قدرت بیان و اعتماد به نفس

برای ارائه یک سخنرانی مناسب باید بر اساس دستورالعمل‌های معتبر پیش روید. اساسی‌ترین چیزی که باید در ذهن داشته باشید این نکته است که حرفم چیست؟ خیلی سخت است که بخواهیم یک سخن بیهوده را با اعتماد به نفس بگوییم. پس نگرستان و این موضوع را که می‌خواهید مخاطب در نتیجه شنیدن حرف‌هایتان چه کار کند مشخص کنید.

دومین مسئله این است که برای چه کسی می‌خواهید صحبت کنید یعنی مخاطب شما چه کسانی هستند.

تمرین کردن و بازخورد گرفتن از دیگران بهتر از هر چیز دیگری مهارت شما را زیاد می‌کند. پس به دنبال فرصت‌هایی در محیط‌های غیر کاری باشید تا مهارت‌های رو به رشدتان را تقویت کنید. به استقبال تجربه بروید و جایی به یادگیری بپردازید که مجبور نباشید با نتایجش زندگی کنید.

مدیریت چالش‌ها و اعتماد به نفس

زورگویی در محل کار خیلی رایج است، چیزی که اعتماد به نفس را تا حد زیادی از بین می‌برد. زورگویی به هیچ وجه قابل قبول نیست از طرف هر کسی و تحت هر شرایطی که می‌خواهد باشد. زورگویی درست مثل یک حمله وحشیانه می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس شما را تخریب کند. زورگویی شامل عیب و تحقیر، سرزنش و نیش و کنایه است و به خصوص اگر جلوی دیگران باشد این کار می‌تواند شما را به انزوا بکشد و اعتماد بنفستان را نابود کند و شما را به قربانی مناسبی برای زورگوها تبدیل کند. پس نباید نقش قربانی را بپذیرید و بدانید این فرد زورگو است که ناهنجار است و باید تغییر کند نه شما.

عیب جویی‌های دیگران را به خودتان نگیرید حتی اگر رگه‌هایی از واقعیت در آن وجود داشته باشد. هر قدر هم که کارتان را بهتر کنید فرد زورگو را راضی نمی‌کند زورگو به فکر پیشرفت شما نیست بلکه فقط می‌خواهد کنترلتان کند. گاهی علت این رفتار خود ما هستیم مثلاً:

- اگر سعی دارید همیشه دیگران را راضی نگه دارید
- مسئولیت‌های بیشتری به عهده بگیرید تا رضایتمندی بیشتری بدست آورید
- نه گفتن برایتان سخت است
- همیشه می‌خواهید در مورد دیگران خوب فکر کنید
- می‌خواهید همیشه همه چیز کامل باشد
- به شدت دوست دارید احساس ارزشمند بودن کنید
- عادت دارید کارهای خودتان را بی ارزش بدانید

اعتماد به نفس برتر

اولین کار برای مبارزه با یک زورگو این است که کنترل کار را خود بدست بگیرید و قاطع تر برخورد کنید.

مقامات ارشد را از مشکلاتتان باخبر کنید، به توصیه های آنان عمل کنید و اگر این کافی نبود از دیگران یا مشاور مشورت بگیرید.

درباره این وضع با همکارانتان صحبت کنید. ممکن است دیگران هم درگیر شده باشند و تجربه ای داشته باشند.

اگر توانش را دارید مستقیم با فرد زورگو مقابله کنید یا از طریق نامه یا ایمیل این کار را انجام دهید.

یک دفتر خاطرات درست کنید و همه اتفاقات روزانه را در آن ثبت کنید، این یک تخلیه روانی است.

با مقامات سازمان مشورت کنید و در صورت نیاز از او رسماً شکایت کنید.

از نظر روانی خود را آماده مواجهه با فرد زورگو کنید.

بودن در محیط مثبت و یا حتی احساس حضور مثبت به انسان اعتماد به نفس می دهد که به دنبال آن بازده کار فردی و گروهی افزایش پیدا می کند. پس این محیط را برای خود ایجاد کنید.

ارتباط نارضایتی شغلی و اعتماد به نفس در کار

نارضایتی از رئیس موضوعی رایج و تا حد زیادی هم اجتناب ناپذیر است. برای اینکه اعتماد به نفستان بیشتر شود به این فکر کنید که رئیس شما هر قدر هم الان به نظر شما بزرگ و ترسناک بیاید، این جذبه را از جنگیدن با مشکلات و شرایط سخت به دست آورده، و از اینکه اگرچه رئیس است، او هم به اندازه شما آسیب پذیر است. نکته مهم در مورد رئیس‌ها این است که باید کارها را به انجام برسانند و به هدف‌ها برسند. کمکی که شما می‌توانید به خودتان و رئیس‌تان بکنید این است که کارهای خودتان را جمع و جور بکنید.

مدیریت بازخوردهای دیگران در بالا بردن اعتماد به نفس نقش مهمی دارد. اگر بتوانید بازخورد موثر بدهید و بگیرید و حتی از بازخوردهای نادرست به نفع خودتان استفاده کنید، کارایی و اعتماد به نفستان در محل کار چندین برابر می‌شود. در زمان به‌کارگیری بازخورد به نکات ذیل توجه کنید:

اطلاعات را کاملاً واضح و روشن بیان کنید و مسئولیت نظرتان را بپذیرید.

روی کاری که می‌خواهید انجام شود تمرکز کنید.

تا جایی که می‌توانید دقیق باشید.

روی جنبه‌های مثبت وضع موجود تاکید کنید.

همیشه نکته منفی را در یک روکش خوشمزه قرار دهید تا برایش شیرین‌تر شود. یعنی قبل و بعد از حرفتان نکات مثبت را یادآوری کنید. اگر این کار را درست و صادقانه انجام دهید مصنوعی به نظر نمی‌رسد و کمک می‌کند نکته مطلب بهتر درک شود.

نحوه واکنش به بازخورد منفی

سرزنش و ایرادگیری‌های بی معنی شکل نامناسبی از بازخورد است. اما اطلاعاتی که در آن نهفته است می‌تواند به دردتان بخورد و برای سازمانتان اهمیت داشته باشد. این سرزنش‌ها تلاشی است برای انتقال اطلاعات. در نتیجه شما می‌توانید از طریق آن هر بازخوردی را که می‌تواند به بهتر شدن کارت‌تان کمک کند درک کنید و به کار گیرید.

ندادن پاداش یا مزایایی که قولش را به شما داده اند می‌تواند رابطه‌تان را با کارفرما خراب کند و اعتماد به نفستان را تحلیل ببرد.

در زمانی که بدقولی اتفاق می‌افتد احساس می‌کنید با شما مغرضانه رفتار شده یا از شما سوءاستفاده شده است و به این گونه اعتماد به نفس شما از بین می‌رود، مگر اینکه در این مورد کاری نکنید. بهتر است در این شرایط به جای سکوت یادداشتی برای رئیس خود بنویسید و در آن در ارتباط با قول داده شده کسب وضعیت نکنید. در قلب اعتماد به نفس اعتماد وجود دارد: اعتماد به خودتان، اعتماد به دیگران و اعتماد به اینکه کارها درست انجام می‌شود. هر کسی ممکن است گاهی اشتباه کند هر کسی ممکن است در برداشت‌ها و قضاوت‌هایش دچار خطا گردد. چیزی که در محل کار بیشتر از همه اهمیت دارد جبران یک مشکل است و اقدام برای جلوگیری از تکرار آن. اگر از اشتباه یا قضاوت نادرست همکارانتان مطمئن هستید؛ باید به خودتان اعتماد داشته باشید و بدون توجه به اینکه سن، موقعیت اجتماعی، درآمد، تجربه‌ها یا سطح‌تان چقدر با هم فاصله دارد، ارزشتان به عنوان یک انسان با او یکی است و این را به او مدیونید که اشتباه اش را رو در رو با او در میان بگذارید. اگر این کار را با احترام و احتیاط انجام دهید، صداقت و کاردانی‌تان در خاطر او می‌ماند و به

اعتماد به نفس برتر

آن احترام می‌گذارد. هیچ‌گاه در جمع اشتباه کسی را به او متذکر نشوید. در موردی که مطرح می‌کنید قاطع باشید و برای آگاه کردن فرد خاطی تلاش کنید این کار به شما اعتماد به نفس می‌هد.

چطور با طرد شدن کنار بیایید..

یکی از مفیدترین نگرش‌ها نسبت به طرد شدن این است که تغییر و ناامیدی را صرفاً یک بازخورد بدانیم نه شکست. طرد شدن به این معنی نیست که شخصیت شما مورد قبول نیست بلکه به این معنی است که مهارت‌های شما و سبک کاری شما در این زمان خاص مناسب نبوده است. رنده‌ها حرفه‌ای باقی می‌مانند و در طولانی مدت راهشان را ادامه می‌دهند. افرادی که اعتماد به نفس دارند از بازخورد استقبال می‌کنند و به یادگیری ادامه می‌دهند.

پس همین‌آلان بیندیشید که چه کسی هستید و هدف واقعی‌تان چیست و همین‌آلان کار و سبک زندگی مناسب خودتان را پیدا کنید. به خاطر داشته باشید که این فقط یک انتقال در زندگی شماست. اگر اعتماد به نفس داشته باشید، انرژی این تغییر را با آغوش باز می‌پذیرید و درس مثبتی را که برایتان دارد درک می‌کنید.

در این قسمت چند نکته وجود دارد که با استفاده از آن‌ها ارزش شخصی و عزت نفس شما در محل کار هیچ‌گاه از بین نخواهد رفت.

۱- بدون کوچک کردن خود رئیستان را کارآمد جلوه دهید زمانی که کارفرمای شما ترفیع رتبه می‌گیرد برای شما دو موقعیت مختلف پیش می‌آید، یکی اینکه به شما

اعتماد به نفس برتر

اهمیت نداده و برایتان خلاء ایجاد کند، و دیگر اینکه چون شما یکی از سرمایه های با ارزش شرکت هستید شما را با خود به بخش جدیدی که منتقل شده است ببرد. تنها کاری که باید بکنید این است که مطمئن شوید که او و دیگران از سهم بزرگی که برای شرکت انجام می دهید، آگاه می شوند. خود را در معرض دید قرار دهید، سودمند واقع شوید و برای قبول مسئولیت های جدید آماده باشید، اما به هیچ وجه چاپلوسی نکنید. به ندرت اتفاق می افتد که یک رهبر پر قدرت اطراف خود را با «بله قربان گو» ها پر کند. به موفقیت های خود افتخار کنید و استعداد ها و توانایی هایتان را بروز دهید.

۲- گله و شکایت نکنید. اگر همیشه از کارفرمای خود تقاضای مرخصی کنید و زمانی که به مهلت تحویل پروژه ها نزدیک می شوید از او بخواهید تا وقت بیشتری را در اختیار شما قرار دهد، او به طور حتم از شما منزجر می شود و تأثیر مخالفی بر روی شغل و در نتیجه بر روی عزت نفستان می گذارد. کسانی که دائماً در حال گله و شکایت کردن هستند هیچ گاه ترفیع رتبه نمی گیرند. شما می خواهید رئیستان دوستتان باشد نه دشمنتان؛ پس سعی کنید اسباب ناراحتی و رنجش او را فراهم نسازید. زمانی که می خواهید نزد او بروید مجدداً فکر کنید و تمام جوانب گفته های خود را در نظر بگیرید. ارزش خود را با تصمیم گیری های مناسبی که مربوط به حیطة کاری خودتان می شود، حفظ کنید و به دنبال تعریف و تمجید بیهوده از جانب کارفرمایان نباشید.

۳- مطمئن شوید که شرایط کاری مناسب است آیا شما حقوق کافی دریافت می کنید، و در یک محیط کاری امن مشغول به کار هستید. برای بدست آوردن حقوق خود قد علم کنید و هیچ گاه عزت نفس و ارزش خود را به خاطر فیش حقوقیتان زیر پا

اعتماد به نفس برتر

نگذارید. باید به راحتی مواردی که برایتان مهم است را با رئیستان در میان بگذارید، مثلاً: ساعات فراغت، کاهش ساعات هفتگی کاری، کار کردن در خانه و فرستادن اطلاعات از طریق رایانه. مدعی باشید اما پرخاشگر نباشید؛ و همیشه بر روی فواید و مزایای کارهای خود برای شرکت تاکید داشته باشید. با ارزشی که برای کارفرمایان قائل هستید و با اتکا به عزت نفس، احتمال پذیرش طرح‌ها و پیشنهاداتتان را افزایش دهید.

۴- همیشه از اکثریت پیروی نکنید. همکاری و تشریک مساعی داشته باشید، اما هیچ‌گاه اجازه ندهید تا دیگران از شما استفاده کنند. اگر اجازه دهید تا همکارانتان تمام کارها را بر روی سر شما بریزند ارزش و احترامتان پایین می‌آید و در عوض آن‌ها به وسیله کاری که شما را آن‌ها به خوبی انجام داده‌اید افتخار کسب می‌کنند. بد نیست گاهی استقلال خود را امتحان کنید. اگر همه از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر سر خود را با کارهای غیر کاری گرم می‌کنند لازم نیست که شما هم مشابه آن‌ها عمل کنید. برای مسائل مهم مثل ایمنی در محل کار، حقوق و مزایا خوب است به جمع بپیوندید، اما علاوه بر اینکه در چنین جمع‌های شرکت می‌کنید، بهتر است برای افزایش درآمد با مدیریت رودررو صحبت کنید. اگر دوربین‌های ایمنی در تمام قسمت‌های محل کار شما برای جلوگیری از تقلب نصب شده و تصور می‌کنید که این امر به حقوق و استقلال شما آسیب می‌رساند، ارزش آن را دارد که در مقابل آن‌ها بایستید. پیش از اینکه به دیگران برای محافظت از حقوقشان بپیوندید، تمام جوانب کار خود را در نظر بگیرید.

۵- اجازه ندهید تا عنوان دلچک و یا لوده بخش را به شما بدهند. بد نیست که در ساعات بی‌کاری و اوقات فراغت خود بخندید و شادی کنید اما نباید زیاده‌روی کنید.

اعتماد به نفس برتر

ادب مساوی است با ارزش. خندانیدن مردم در زمان سخنرانی و یا کنفرانس یک ویژگی شایان ذکر است اما اگر همکارانتان شما را به عنوان دلچک و جوکر بشناسند، هیچ کس شما را جدی نمی‌گیرد و چیزی نمی‌گذرد که عزت نفس خود را از دست خواهید داد.

۶- مشکلات شخصی را به محل کار نبرید. بلند صحبت کردن با تلفن در محل کار هیچ جایی ندارد. اگر شما جر و بحث دارید و یا برای بخشش از طرف کسی که آن سوی خط تلفن است گریه زاری سر دهید و یا او را ببوسید، باید آن را در خارج از دفتر کار و به وسیله تلفن همراه انجام دهید. پیش از اینکه بخواهید با هر یک از همکارانتان ارتباط برقرار کنید به تأثیراتی که ممکن است او بر روی مسائل کاری شما بگذارد به دقت فکر کنید. اگر به خاطر کارهایی بدی که با یکی از همکارانتان انجام داده‌اید، ارتباط خود را با او قطع کرده‌اید این امر منجر به نابودی‌شان و ارزش شما خواهد شد، چرا که به زودی تمام کارمندان از تمام مواردی که شما سعی می‌کنید مخفی نگه دارید، آگاه خواهند شد.

۷- جلوی خشم خود را بگیرید و احساساتتان را کنترل کنید. زمانی که یکی از همکاران، کار خود را سر موقع انجام ندهد و تأثیر آن مستقیماً بر روی بازده شما تأثیر بگذارد، طبیعی است که شما ناراحت، رنجیده و عصبانی شوید. اما نحوه برخورد شما با قضیه، میزان ادراک شما را برای سایرین روشن می‌کند. اگر انسان کم‌طاقتی هستید باید مراقب باشید که در زمان عصبانیت حرکت ناشایستی از شما سر نزنند. با کنترل احساسات، ارزش و شأن خود را بالا ببرید. اگر چیزی بگویید و یا حرکتی انجام دهید که نباید، سریعاً برای نجات ابروی خود عذر خواهی کنید.

۸- مراقب آزار و اذیت‌ها باشید. خط مشی و سیاست‌های شرکت را به دقت بررسی

کنید. اگر همواره از طریق یکی از همکارانتان تحقیر می‌شوید، و یا یکی از کارمندان ارتباط نا مناسب جنسی با ارباب رجوع برقرار می‌کند، اعتراض کنید. درست مثل قلدری کردن در حیاط مدرسه، آزارهایی که در محل کار به وقوع می‌پیوندد، بر روی ارزش و شأن شخصی شما تأثیر می‌گذارد.

۹- خلاقیت و توانایی خود را در مدیریت اثبات کنید. ابتکار و نوآوری به عنوان رمز تجارت آینده محسوب می‌شود. در حین انجام کارهای روزمره دید خود را بر روی تصاویر بزرگ‌تر معطوف کنید. همیشه از فعالیت‌ها و تغییرات رقبا مطلع باشید. اگر بر اساس غریزه و درک شغلی خود عمل کنید، همیشه رضایت شغلی بیشتری کسب کرده و اعتماد به نفستان افزایش پیدا خواهد کرد. شالوده دانش خود را افزایش داده و از استعدادها و خلاقیت‌های خود در زمینه رشد شرکت بهره بگیرید.

اعتماد به نفس در روابط عاشقانه

به نظر می‌رسد عشق از هر جهت آزمایشی شیرانه برای اعتماد به نفس است، اشتیاق شدید، ترس از شکست خوردن، تحقیر و ناامیدی بابت اینکه هرگز موفق نشویم اما وقتی تمام کارها جفت و جور شود عشق طبیعی ترین پدیده جهان به نظر می‌رسد.

بهتر است قبل از اینکه وارد یک ارتباط عاشقانه شوید با عشق ارتباط برقرار کنید. یعنی معنا و مفهوم عشق را با توجه به فرهنگ خود شناسایی کنید سپس خودتان در مورد معنای عشق بر اساس تفکر و نیازتان تصمیم‌گیری کنید.

مهم ترین جنبه های روابط عاشقانه

اعتماد: همه دلشان می‌خواهد بتوانند اعتماد کنند و به آن‌ها نیز اعتماد شود. اعتماد فقط به معنی کلک نزدن و رودررو دروغ نگفتن نیست، بلکه شکل‌های ظریف روراست بودن را هم در بر می‌گیرد، مثل امتناع از گفتن حقیقت. مهم این است که قوانین خاص شما در مورد اعتماد در رابطه‌تان وجود داشته باشد و به آن پایبند باشید.

ارتباط: شما دوست دارید بتوانید آزادانه آنچه را که دوست دارید بگویید و از او هم انتظار دارید این حس آزادی را داشته باشد. شما باید بتوانید احساسات مهم‌تان را با او در میان بگذارید و از همسرتان هم چنین انتظاری دارید.

پذیرش: هر کسی در عمق وجودش کمی احساس ترس دارد. اگر شما هم مثل بیشتر مردم باشید، کاملاً با تصویری که از خودتان دارید هماهنگ نیستید تا جایی که می‌توانید تلاشتان را می‌کنید اما نگرانید که نکند به اندازه کافی خوب نباشید.

حس شوخ طبعی: بامزه بودن به شدت شما را جذاب می‌کند به خصوص اگر با اعتماد

اعتماد به نفس برتر

به نفس همراه باشد. پس در کنار هم از شوخی‌های خوب لذت ببرید. ملاحظه و توجه: همسری که از نیازهای شما باخبر است و زحمت برآورده کردن آن‌ها را به جان می‌خرد، همسری بسیار دلگرم کننده است. با ملاحظه بودن با پذیرش همراه است. شخص با ملاحظه به هر چیزی که برای معشوق مهم است توجه دارد. امکان داشتن یک آینده پرجذبه: این ویژگی از مهم ترین ویژگی‌های یک رابطه عاطفی است. باور به داشتن آینده ای الزام آور در کنار هم آخرین ماده جادویی سازنده‌ی یک رابطه عاطفی خوب است و مهم ترین چیزی که یک رابطه عاطفی موفق از ناموفق را متمایز می‌سازد. اصرار ورزیدن در کار بدون توجه به نتیجه استراتژی قدرتمندی است که می‌تواند در سخت ترین شرایط به کمکتان بیاید.

نقش اعتماد به نفس در روابط عاشقانه

اگر اعتماد به نفس به این معنی است که بدون توجه به اینکه چه احساسی دارید بتوانید دست به عمل بزنید، پس دادن درخواست آشنایی می‌تواند برای خیلی‌ها آزمون بزرگ اعتماد به نفس باشد. باید انگیزه قوی داشته باشید، به تمام پاسخ‌های ممکن فکر کرده باشید و بدانید هر اتفاقی هم بیفتد شما را نمی‌کشند. پس دلتان را به دریا بزنید.

مجبور نیستید در رابطه‌ی عاشقانه به کمتر از خواسته تان رضایت بدهید، اما به شرطی که خواسته تان قابل دسترسی باشد و کمک کند زندگی دلخواهتان را بسازید. در هر رابطه ای که در آن وابستگی دوطرفه وجود دارد هر دو نفر مسئول برآوردن نیازهای یکدیگر هستند، یعنی باید نیازهای خود را درک کرده و آن را با طرف مقابل در میان بگذارید. این مسئله روالی است که شما باید در تمام طول زندگی تان انجام

اعتماد به نفس برتر

دهید و آن را بسنده به روزهای ابتدایی آشنایی با معشوقتان نکنید. اگر یک طرف رابطه نیازهای خود یا دیگری را نداند قطعاً این رابطه دستخوش تغییرات بدی می‌گردد.

اعتماد به نفس در بیان احساسات

برای بیان نیازها اصلی که مهم و قابل اهمیت است نحوه بیان احساسات است. شما باید یاد بگیرید خوب گوش دهید و درست و صادقانه نیازهای خود را بگویید. از گفتن احساسات و نیازهای خود ترس و واگه نداشتن باشید اگر خوب بدانید که چگونه درست و صحیح بدون اضافه کردن دغدغه ای نو به مشکلات همسران نیازهای تان را بگویید یا نیازهای او را بشنوید کمک بزرگی به رابطه‌ی عاشقانه خود می‌کنید. پس با اعتماد به نفس و با آرامش حرف‌های خود را بزنید و حرف‌های او را گوش دهید. گاهی فقط شنیدن حرف‌های یکدیگر با جان و دل بزرگ‌ترین کمکی است که ما می‌خواهیم.

شما برای ابراز احساسات نیاز به تشویق و انگیزه دارید. از طریق احساسات تان است که می‌توانید با خودتان و با همسران رابطه‌ی عمیق‌تر و قوی‌تر داشته باشید. اگر فایده‌های دراز مدت بیان افکار و احساسات واقعی تان را کشف کنید و روابط خود را بر پایه‌ی بیان صادقانه احساسات قرار دهید شانس زیادی برای تازه و محکم ماندن رابطه عاشقانه خود خواهید داشت. چنین رابطه‌ی ای را کد نمی‌ماند و همواره رشد می‌کند و قوی‌تر می‌شود.

اولین راه برای ایجاد صداقت در احساسات، تصدیق و ارزش قائل شدن برای عواطف فردی است. زمانی که از نظر احساسی مورد پذیرش قرار بگیریم و احساسات مان را به رسمیت بشناسند، آن وقت دیگر هیچ ترسی نخواهیم داشت که مورد پذیرش قرار نگرفته و یا به دلیل بیان احساسات و افکارمان تنبیه شده و یا با عدم پذیرش روبه رو شویم.

ما آزاد هستیم که خودمان باشیم و ما را همان طور که هستیم قبول کنند. زمانی

اعتماد به نفس برتر

که ما را همان طوری که هستیم بپذیرند و نه به عنوان تصویری که ما تصور می‌کنند باید آن گونه باشیم، احساس امنیت درونی بیشتری به ما دست خواهد داد. می‌توانیم از نظر احساسی نیز با دیگران روراست باشیم و از عدم پذیرش آن‌ها هیچ ترسی به دل راه ندهیم. از آنجایی که در اعماق وجود خود احساس امنیت داریم، پذیرش و یا عدم پذیرش از سوی دیگران برایمان اهمیت چندانی در بر نخواهد داشت. آزاد هستیم که خود واقعی‌مان را به دیگران نشان دهیم. این ویژگی افرادی را که آن‌ها نیز احساس امنیت می‌کنند و می‌توانند خودشان باشند، به سوی ما جذب می‌کند. در نتیجه اطراف ما پر خواهد شد از افرادی که احساس امنیت، اعتماد به نفس، و صداقت احساسی دارند. ما زمانی احساس خواهیم کرد دیگری به درستی ما را درک کرده که طرف مقابل ما را از نظر احساسی درک کند اما اگر این اجازه را نداشته باشیم که احساسات واقعی خود را بروز دهیم، آن وقت چگونه می‌توانیم از طرف مقابل انتظار داشته باشیم که ما را درک کند. صداقت احساسی نیازمند آگاهی، اعتماد به نفس و حتی شجاعت است.

راه‌های دستیابی به اعتماد به نفس در ابراز احساسات

شناسایی و شناخت احساسات خود، اولین و مهم‌ترین گام در ابراز صحیح احساسات است. یافتن و استفاده از کلمات و جملات مناسب برای ابراز احساسات در دومین گام موفقیت در ابراز احساسات قرار دارد و سومین گام، برنامه‌ریزی برای چگونگی و نحوه اعلام تقاضا برای خواسته‌ی خود است؛ به گونه‌ای که بتوانید بدون رفتار انفعالی یا پرخاشگرانه، قاطعیت به خرج داده و ابزار وجود کنید.

برای بیان احساسات خود و یا شنیدن احساسات و نیازهای فرد مقابلتان بهتر است نکات زیر را در نظر داشته باشید:

۱. صادقانه در کنار هم بنشینید و در مورد موضوعات مختلفی که هر یک دوست دارید کمی آشکار تر صحبت کنید، مانند: احساسات، افکار، ترس‌ها و غیره با هم به گفتگو بپردازید. اگر می‌خواهید در نهایت به نتیجه دلخواه برسید، هر دو طرف باید در بحث شرکت فعال داشته باشید.

۲. به هم قول بدهید که دیگر از این به بعد زمانی که می‌خواستید در مورد مسائل مختلف صحبت کنید هیچ یک از طرفین قضاوت نسنجیده‌ای در مورد طرف مقابل از خود ابراز نکند. به عبارت دیگر هیچ کس حق ندارد به دیگری بگوید که احساسات و ترس‌های تو در مورد مسائل مختلف مزخرف و احمقانه است. بلکه با روی خوش باید آن‌ها را بپذیرد. اگر شما دائماً بخواهید شریکتان را قضاوت کنید، آن وقت طرف مقابل سرخورده شده و ترجیح می‌دهد که احساساتش را با شما در میان نگذارد و نهایتاً به هیچ کجا نمی‌رسید و در همان موقعیت اولیه باقی خواهید ماند.

۳. آسان‌ترین جایی که می‌توان بحث را شروع کرد، صحبت کردن در مورد آمال و آرزوهای ذهنی است. شما صحبت کردن با هر کسی را می‌توانید با بیان آرزوهایتان شروع کنید، فقط کافی است جایی را برای شروع پیدا کنید. دقت داشته باشید که این امر نیازمند گذشت زمان و اندکی تلاش می‌باشد، پس دست به دست هم دهید و یکدیگر را آماده کنید. گاهی اوقات اتفاق می‌افتد که شریکتان ساکت می‌ماند و ترجیح می‌دهد که چیزی به زبان نیاورد، اما شما صبور باشید، موقعیت‌هایی هستند که در آن افراد ترجیح می‌دهند در مورد موضوع مشخصی در آن زمان مشخص، صحبت نکنند اما با گذشت زمان خودشان با روی باز از قضیه استقبال کرده و در

اعتماد به نفس برتر

مورد آن با شما به گفتگو می‌نشینند.

۴. همیشه به خاطر داشته باشید که ما احساسات خود را تنها با کسانی در میان می‌گذاریم که ما را احمق تصور نمی‌کنند و در حین گفتگو، احساس آرامش به ما می‌دهند. برای صحبت کردن، باید محیط آرامی را به وجود آورید که شریکتان در آن احساس راحتی کند و بدون هیچ محدودیتی بتواند به احساسات شما گوش دهد و عواطف خودش را نیز با شما در میان بگذارد و در عین حال از انجام چنین کاری لذت ببرد. مراقب رفتار و حرکات دست و بدن خود باشید! به راحتی می‌توانید دریافت که چه زمان طرف مقابل به شما گوش نمی‌دهد و به احساساتتان توجهی ندارد.

شور عشق را با اعتماد به نفس بسازید

شور عشق کلید شما برای رسیدن به گرما و حرارت در زندگی است. شور عشق یکی از قدرتمندترین احساسات ماست. اگر به زندگی همراه با اعتماد به نفس اعتقاد دارید و دوست دارید از تک تک روزهای زندگی تان بیشترین بهره را ببرید، حتماً شور عشق را لازم دارید. وقتی به عشق مجهز باشید می‌توانید با چالش‌های بزرگ‌تری رو به رو شوید و به دستاوردهای بزرگ‌تری در زندگی تان برسید.

هر نوع ارتباط بین انسان‌ها نوعی معجزه است و ساختن یک رابطه‌ی عاشقانه‌ی ماندگار هنری است که استادی در آن ممکن است یک عمر زمان ببرد. در هر رابطه‌ی مسیری خیلی مهم‌تر از مقصد است، پس بهترین لذتی که می‌توانید ببرید لذتی است که از کنار هم بودن و با هم بودن در طول مسیر باید نصیب رابطه‌تان کنید.

برای اینکه بتوانید رابطه‌ی موفق بسازید که نیاز خودتان را نیز تأمین کند، واقعاً باید مسئولیت آنچه را از رابطه به دست می‌آورید به عهده بگیرید و این مسئولیت را در هر شرایطی عهده دار باشید. آدم‌ها تغییر می‌کنند، شرایط تغییر می‌کند و روابط هم تغییر می‌کند. تغییر بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است، تغییر برای زنده ماندن لازم است. شما در مقطعی که این تغییرات در رابطه تان رخ می‌دهد آزادید که به سمت عشق پیش بروید یا به سمت ترس عقب نشینی کنید. این زندگی شماست و تصمیم با خود شماست. گاهی لازم است که نگاهی به رابطه‌تان بی‌اندازید و برای بهبود آن طرحی نو بسازید. پس برای تغییری که به وجود آمده گاهی نیاز است تا شما نیز تغییر کنید تا دوباره حس عاشقانه قبل را تجربه کنید. از خاطرات خود و از لذت‌هایی که کنار هم تجربه کردید و از نیروی درونی خود و حس دوست داشتن تان کمک بگیرید مطمئناً به اعتماد به نفسی دست خواهید یافت که شما را به بهترین موقعیت

اعتماد به نفس برتر

می‌رساند. بازیابی تمام بخش‌های یک رابطه خوب تنها راهی است که تضمین می‌کند واقعاً آینده‌ی بهتری داشته باشید. هر چه بیشتر در مورد خواسته‌ها و آرزوهای عمیق و درونی تان با هم صحبت کنید، بیشتر می‌توانید با هم همکاری کنید و روی آرزوهایتان کار کنید.

عشق یک اتفاق است که در یک لحظه ایجاد می‌شود اما عشق ورزی یک اختیار است و یک انتخاب که برای پایداری عشق باید هر روز آن را تکرار کنید. به خودتان و شریک زندگی تان اعتماد به نفس دهید تا در زیر سایه عشق هر روزتان عاشقانه شود. هیچ دو انسانی کاملاً متناسب نیستند، باید برای متناسب شدن تمرین کرد تا زندگی شیرین استمرار یابد.

اعتماد به نفس امری است اکتسابی، انسان‌های شاخص تنها با همت خویش آن اطمینان خاطر و اعتماد به نفس را ذره ذره اندوخته‌اند.

داشتن اعتماد به نفس در روابط عاشقانه قطعاً منجر به ایجاد حس رضایتمندی در فرد مقابل می‌گردد. چسبندگی بیش از اندازه به فردی که دوستش داریم می‌تواند منجر به ایجاد حس ترس از دست دادن گردد و این امر اعتماد به نفس ما را در انجام کارهایی که دوست داریم یا در بیان نیازهایمان می‌گیرد و این احساس ناامنی درونی منجر می‌گردد تا با این رفتار درونی مان خود به رابطه عاشقانه به وجود آمده پایان دهیم.

داشتن اعتماد به نفس در بیان نیازها و آنچه دوست داریم کمک می‌کند تا با بیان آن‌ها از تکرار مواردی که برای ما آزاردهنده می‌باشد فرد مقابل دوری کند و این امر منجر به نزدیکی رابطه گردد در صورتی که اگر اعتماد به نفس وجود نداشته باشد و ترس از دست دادن مانع ابراز بیان احساسات گردد در جایی و نقطه‌ای از زندگی

اعتماد به نفس برتر

نمی‌توانیم متحمل درک و پذیرش آن رفتار گردیم و در نتیجه رابطه مان دست‌خوش آسیب جدی می‌گردد.

داشتن اعتماد به نفس در طی یک رابطه کمک می‌کند تا ما در کنار یکدیگر به اهداف فردی و بین فردی خود برسیم. اگر اعتماد به نفس کافی داشته باشید در به اشتراک گذاری عواطف و احساساتتان موفق‌تر عمل خواهید کرد و خواهید توانست از زندگی مشترک و روابط عاشقانه خود بیشترین لذت را ببرید.