

به نام خدا

اعتماد به نفس در دانش آموزان

مؤلف :

مبینا برزگر محمودی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: برزگر محمودی، مبینا، ۱۳۷۷-

عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس در دانش آموزان / مولف مبینا برزگر محمودی.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۱۷-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه:ص.[۹۹]-۱۰۰.

Self-confidence in children

موضوع: اعتماد به نفس در کودکان

Self-confidence

اعتماد به نفس

Students -- Psychology

شاگردان -- روان شناسی

رده بندی کنگره: LB۱۰۶۲

رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۴۸۳۹۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اعتماد به نفس در دانش آموزان

مولف: مبینا برزگر محمودی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۱۷-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	اعتماد به نفس.....
۷.....	تعریف جامع اعتماد بنفس.....
۸.....	تعاریف دیگر اعتماد به نفس از نظر روانشناسان.....
۸.....	انواع اعتماد به نفس.....
۹.....	عاطفی.....
۹.....	روحي.....
۱۰.....	رفتاری.....
۱۰.....	آیا همه افراد اعتماد به نفس دارند؟.....
۱۱.....	اهمیت اعتماد به نفس.....
۱۱.....	مزیت های اعتماد به نفس.....
۱۳.....	آیا فرزندان والدین سخت گیر، اعتماد به نفس دارند؟.....
۱۳.....	خود کارآمدی.....
۱۴.....	چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟.....
۱۵.....	رابطه اعتماد به نفس با موفقیت.....
۱۶.....	عزت نفس چیست؟.....
۱۷.....	تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس.....
۱۸.....	سه تفاوت مهم عزت نفس با اعتماد به نفس.....
۲۰.....	تفاوت عزت نفس و خود بزرگ بینی.....
۲۲.....	نشانه های عزت نفس پایین.....

- ۲۴..... دیدگاه های روانشناختی عزت نفس
- ۲۸..... علل پیدایش عزت نفس
- ۳۰..... ابعاد عزت نفس
- ۳۲..... سه شرط لازم برای داشتن عزت نفس
- ۳۴..... سه وجه از عزت نفس پایین
- ۳۵..... مشکلات ناشی از عزت نفس پائین
- ۳۶..... عزت نفس و سازگاری
- ۳۶..... مقایسه عزت نفس با اعتماد بنفس و غرور
- ۴۲..... اثرات کمبود عزت نفس در زندگی چیست؟
- ۴۲..... کمبود عزت نفس ما را درگیر مقایسه دائمی می کند
- ۴۳..... اعتماد به نفس پایین
- ۴۳..... عزت نفس پایین به عنوان مانعی برای توسعه مهارت ها
- ۴۵..... تاثیر عزت نفس پایین روی کیفیت تصمیم های ما
- ۴۵..... تاثیر کمبود عزت نفس بر شیوه انتقاد پذیری ما
- ۵۲..... اهمیت اعتماد به نفس در دانش آموزان
- ۵۲..... اعتماد به نفس در دانش آموزان
- ۵۳..... چرا اعتماد به نفس برای دانش آموزان مهم است؟
- ۵۵..... راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان در مدرسه
- ۶۰..... راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان
- ۶۶..... چرا باید اعتماد به نفس خود را بشناسیم؟

- والدین برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموز چه کاری انجام دهند؟ ۷۲
- معلم برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموز چه کاری انجام دهد؟ ۷۳
- راهکارهای مناسب برای معلمان ۷۴
- نقش اعتماد به نفس در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ۷۴
- عوامل زیر در شکل گیری هر فرد از خود مؤثر است: ۸۳
- تأثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی ۸۷
- جنبه هایی وجود دارد که باید در آموزش مدرسه بر آنها تمرکز شود: ۹۲
- چرا رفتن بچه ها به مدرسه مهم است؟ ۹۴
- مدارس، زمینه ساز پرورش دانشمندان آتی ۹۵
- تفاوت آموزش صرف با ارزش آموزش ۹۵
- مدرسه و زندگی اجتماعی ۹۶
- منابع:..... ۹۹**

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به معنی باور به توانایی‌ها و استعدادهایتان برای رسیدن به موفقیت در یک حوزه خاص است. ممکن است شما به خودتان در انجام کارهای شغلی اعتماد داشته باشید یا مطمئن باشید یک‌های شما یکی از خوشمزه‌ترین کیک‌های دنیاست اما در مورد برقراری ارتباط با دیگران نسبت به توانایی‌هایتان شک داشته باشید.

این احساس در زندگی تمام افراد موفق دنیا نقش بزرگی داشته است. و بیل گیتس، استیو جابز و هزاران نفر دیگر به اهمیت آن اشاره کرده‌اند. یکی از مثال‌های معروف در رابطه با این موضوع زندگی هنری فورد موسس و بنیانگذار شرکت خودروسازی فورد است.

اگر هنری فورد به خودش اعتماد نداشت و روی آرزویش پافشاری نمی‌کرد هیچ‌گاه از کارمند شرکت ادیسون به مدیر یکی از بزرگترین شرکت‌های تاریخ آمریکا تبدیل نمی‌شد.

تعریف جامع اعتماد بنفس

اعتماد به نفس یا **self-confidence** شرایط روانی است که فرد، با تجربه‌های قبلی خود به توانایی‌ها و استعدادهایش باور و اعتماد داشته و در موفقیت‌آمیز انجام دادن کارها، به خود اطمینان کامل دارد؛ به عبارت دیگر، انسان به خود و توانمندی‌هایش باور دارد و به آنها ارزش و اعتبار می‌دهد.

self-confidence به دو واژه «self» به معنای خویشتن و واژه «confidence» به معنای مقدار اعتمادی که فرد به خود دارد، اشاره می‌کند. این را بدانید که **خودباوری**، یکی از عنصرهای اصلی در پیشرفت و موفقیت یک فرد می‌باشد.

تعاریف دیگر اعتماد به نفس از نظر روانشناسان

تعریف سیندی پیچ: «اعتماد بنفوس نگرش و قضاوت شما در رابطه با خودتان است».

باربارا دی آنجلیس در تعریف مختصری گفته است، «خودباوری، ایمان به خود غلبه به ترس هایتان است».

جین یودر و ویلیام پراکتور گفته اند، «اعتماد به نفس به معنای خودشناسی است که احترام و ارزش به خود را نشان می‌دهد».

انواع اعتماد به نفس

تقسیم بندی‌های متفاوتی از این موضوع وجود دارد. اما یکی از ساده‌ترین و قابل فهم‌ترین آن‌ها تقسیم بندی آن به کوتاه مدت، کاذب و واقعی است.

۱. اعتماد به نفس کوتاه مدت

این نوع اطمینان به مدت طولانی در شما باقی نمی‌ماند. ممکن است شما بعد از انجام یک عمل خاص تا مدت کوتاهی به خودتان اطمینان پیدا کنید اما وقتی دوباره مجبور به انجام آن شود استرس بگیرید و اعتماد خود را از دست بدهید. این مدل از اعتماد به نفس از عوامل قوی ریشه نمیگیرند و باید برای ماندگار شدن آن‌ها تلاش کرد.

۲. اعتماد به نفس کاذب

افراد با اعتماد به نفس کاذب به شدت درگیر ظواهر هستند و سعی میکنند خود را قوی و بدون مشکل نشان دهند. در حالی که این احساس واقعی نیست و حتی مشکلات

بسیار زیادی را برای صاحب خود ایجاد میکند. در حقیقت اعتماد کاذب همان حس بی اعتمادی است اما با ظاهر خوب.

۳. اعتماد به نفس متعادل

این نوع از اطمینان به خود، بهترین نوع آن است که در شما ماندگار است و فواید بسیار زیادی برایتان دارد. شما از طریق تکرار و کسب تجربه میتوانید این ویژگی را داشته باشید. هیچکس نمیتواند بر روی این حس قیمتی بگذارد چون سرچشمه بسیاری از موفقیت های زندگی همین نوع از اعتماد به نفس است.

اگر شما بخواهید خودباوری را درون خودتان پرورش دهید، ابتدا باید توانایی و باور هایتان را شکل دهید و برای این کار لازم است با انواع آن آشنا شوید.

عاطفی

روحي

رفتاری

عاطفی

یکی از انواع اعتماد بنفس است که ریشه در احساسات و عواطف شما دارد. این ویژگی عبارت است از کنترل کافی و مناسبی که باید روی عواطف و احساسات خودمان داشته باشیم و بدانیم در هر شرایطی، باید چه رفتاری را از خود نشان دهیم.

برای پرورش باور هایتان بهتر است احساساتتان را کاملاً بفهمید و درک مناسبی از آن داشته باشید تا بتوانید در شرایط غم و اندوه با دیگران رابطه ای دوستانه برقرار کنید.

روحي

ویژگی روحی و معنوی، یکی از مهم ترین موضوعات در این حوضه است. یکی از عوامل اصلی بالا بردن و افزایش خودباوری، همین ویژگی روحی افراد می باشد. اعتماد به مبدأ آفرینش و هدفمند بودن آن، باعث می شود شما احساس کنید که وجودتان در زندگی

بیهوده نیست و خلقت شما، هدف و مقصود خاصی دارد؛ در نتیجه باید برای زندگی‌تان هدفی قرار داده و برای رسیدن به آن، تلاش بسیاری کنید و زندگی‌تان را به بهترین شکل ممکن بسازید.

رفتاری

ویژگی رفتاری عبارت است از توانایی انجام دادن کارها که به بیانی ساده تر می‌توان آن را در جمله "من می‌توانم" خلاصه کرد. این موضوع بدین معنی است که من می‌توانم هم کارهای سخت و مشکل و هم کارهای ساده و آسان را انجام دهم تا به هدف و آرزوهایم برسیم. با تقویت این باور، می‌توانید اعتمادبه‌نفس خود را افزایش داده و به موفقیتی که دلتان می‌خواهد، دست پیدا کنید.

آیا همه افراد اعتماد به نفس دارند؟

همه افرادی که در خیابان، خانه، مهمانی و... می‌بینید حتی کودکانی که تازه به دنیا می‌آیند، همه و همه دارای اعتمادبه‌نفس هستند. این ویژگی از دوران کودکی در ۱۴ ماه اول زندگی شکل می‌گیرد. حال این سوال پیش می‌آید که اگر همه افراد به خودشان را باور دارند چرا موفق نیستند؟

همان‌طور که می‌دانید، در جهان هیچ فردی شبیه به دیگری نیست، همین مسئله باعث بسیاری از تفاوت‌ها شده است. تعداد کمی از افراد اعتماد بنفس را در جهت مثبت و پیشرفت و رشد استفاده می‌کنند و اکثراً آن را در جهت منفی استفاده می‌نمایند. این موضوع در دوران کودکی تأثیر بسزایی در رشد خودباوری فرد دارد.

برای مثال فردی که در ذهن خود از عبارات "من می‌دانم" و "من می‌توانم" استفاده می‌نماید، اعتماد به نفس خودش را در جهت مثبت تقویت می‌کند و در مقابل فردی که در ذهنش از عبارات "من نمی‌دانم" و "من نمی‌توانم" استفاده می‌کند، آن را در جهت منفی رشد می‌دهد. اگر این افکار از کودکی همراه کسی باشد، تا آخر عمر نیز با او خواهد ماند.

اگر از پایین بودن خودباوری رنج می برید، می توانید با راهکار هایی که دکتر مهدوی نسب برای افزایش اعتماد به نفس بیان کرده اند، مشکل کمبود آن را حل کنید.

اهمیت اعتماد به نفس

اعتماد به خود به طور مستقیم روی موفقیت شما در زندگی تاثیر میگذارد. با داشتن آن شما انگیزه بالایی برای شروع برخی از کارها دارید و استرس کمتری در رابطه با آن ها تجربه میکنید. این احساس از خودشناسی ریشه میگیرد و تلفیق هر دو این موارد شما را در زندگی خوشبخت تر و شادتر میکند. اگر میخواهید در روابط شخصی خود و محیط کار انسان موفقی باشید باید به جایگاه و اهمیت این حس در زندگیتان توجه کنید.

مزیت های اعتماد به نفس

هر انسانی در زندگی توانایی، قدرت و استعداد متفاوتی دارد. به همین خاطر است که افراد مختلف به توانایی های مختلفی اعتماد دارند. همه ما انسان ها در یک موضوع مشابه به خودمان اعتماد نداریم.

این تفاوت جزو زیبایی ها و جذابیت زندگی محسوب میشود. فقط باید خودمان و توانایی هایمان را بشناسیم تا بتوانیم در مسیر درستی حرکت کنیم. فکر میکنید داشتن اعتماد به نفس چه فایده ای دارد؟

۱. احساس موفقیت واقعی را تجربه می کنند

وقتی از این خصوصیت بهره مند باشید احساس میکنید در زندگی موفق هستید. در واقع شما با استفاده از اطمینانی که به خود دارید برای موفقیت برنامه میریزید و میدانید چگونه از مسیر رسیدن به هدف هم لذت ببرید. با داشتن اعتماد به دنبال رویاهایتان میروید. و در همین هنگام است که احساس میکنید واقعا انسان موفقی هستید. چراکه موفقیت چیزی جز در مسیر انتخاب هدف نیست.

۲. به دنبال رشد شخصیتی خود هستند

اگر به خودتان مطمئن باشید میدانید که میتوانید هرروز پیشرفت کنید. همیشه یک نسخه بهتر از شما در انتظارتان است و همیشه چیزی برای یادگیری وجود دارد. یکی از عادات روزانه افراد موفق این است که در هر لحظه به دنبال یادگیری هستند. این افراد برای رشد شخصیتی خود کارهای زیر را انجام میدهند:

به دنبال موضوعات جدید می گردند

کتاب میخوانند

مستند و فیلم های پر از اطلاعات میبینند

با انسان های جدید آشنا میشوند

برای از بین بردن ضعف های خود تلاش میکنند

۳. برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند

خیلی از ما برای شروع یک کار جدید انواع ترس را تجربه می کنیم چون فکر میکنیم ممکن است موفق نشویم. لازم نیست حتما رویای شما بزرگ باشد تا ارزش تلاش کردن داشته باشد شما باید برای رسیدن به هر رویایی بجنگید. اعتماد به نفس باعث میشود شما یک نوع روحیه ریسک پذیری سالم داشته باشید. با داشتن این ویژگی، برای رسیدن به اهداف خود تلاش خواهید کرد و به خاطر انرژی مثبتی که دارید احتمال موفقیت شما بسیار بالا میرود.

۴. مثبت نگر هستند

منفی نگری شما را به هیچ کجا نخواهد رساند. اعتماد به شما آرامش میدهد و باعث میشود بتوانید بدون استرس و منطقی فکر کنید. اگر اعتماد به نفس شما پایین باشد همه چیز را در بدترین حالت خودش خواهید دید و چون فکر نمیکنید بتوانید موفق شوید پس بدترین اتفاق را تصور میکنید و این منفی نگری شما را به نتایج بد میرساند.

۵. روابط عاطفی بهتری با دیگران دارند

افرادی که به خودشان اعتماد دارند، شانس موفقیت بیشتری در روابط اجتماعی خود دارند. آن‌ها ارتباط چشمی مناسب و زبان بدن خوبی دارند و اغلب مورد توجه دیگران قرار می‌گیرند. و اما اگر کسی این احساس را به خود نداشته باشد با همان زبان افسردگی و بدبینی حرف می‌زند و رفتار می‌کند. آن فرد نه به کسی اعتماد می‌کند نه کسی به او اعتماد دارد.

آیا فرزندان والدین سخت گیر، اعتماد به نفس دارند؟

طبق بررسی های روانشناسان، بچه هایی که والدینشان از روش های سخت گیرانه استفاده می کنند، اعتماد به نفس پایین تری نسبت به دیگر کودکان دارند. این سختگیری نه تنها به نفع این کودکان نیست بلکه قدرت تصمیم‌گیری را از آنها گرفته و در شرایط گوناگونی آنها را به چالش می کشد.

همان‌طور که در مقاله **اعتماد به نفس چیست** گفتیم، انسان‌ها از ابتدای تولد، این ویژگی را دارند و با گذشت زمان آن را پرورش می دهند. حال اگر والدین در دوران رشد اعتماد به نفس کودک، محدودیت‌های غیر ضروری را برای او ایجاد کنند، این امر مانع رشد خودباوری در آنها شده و در بزرگسالی نیز، باعث عدم اعتماد به خودشان می شود. سخن ما، خطاب به والدینی است که می خواهند کودکشان در آینده به فرد موفق تبدیل شود.

خود کارآمدی

یکی از عبارات‌هایی که در کتاب‌های روانشناسی داخل کشور به آن پرداخته نشده است و یا اشاره کوچکی به آن شده، خود کارآمدی می باشد. یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که بیشتر در کتاب‌های روانشناسی ترجمه شده روی آن تاکید کرده اند، این موضوع است. خود کارآمدی عبارت است از: باور و اعتقاد فرد درباره ظرفیت خود، برای تاثیر گذاشتن روی محیط و حوادث زندگی.

خود کارآمدی تفاوت بسیاری با خودارزشمندی دارد؛ چرا که عزت نفس به ارزش خود فرد اشاره می کند ولی خود کارآمدی به باور و اعتقاد فرد، در رابطه با استعداد هایش برای رسیدن به موفقیت، اشاره دارد. این را بدانید که خودارزشمندی به زمان حال مربوط می شود و خود کارآمدی به زمان آینده مربوط است. در زبان ساده تر می توانیم بگوییم، خود کارآمدی همان اعتماد بنفس است. در اینجا ما دریافتیم که **اعتماد به نفس چیست** را می توانیم در معنی خودکارآمدی نیز بیابیم.

چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟

باور به خود و توانایی هایمان برای رسیدن به موفقیت خودباوری است. کسانی که خودشان و توانایی هایشان را به طور کامل باور دارند در مسیر زندگی خود، ماجراجویی می کنند، تن به شکست و خطرات می دهند و از تلاش دست بر نمی دارند. این گونه افراد برای رسیدن به موفقیت، از تجربیات زیادی برخوردار هستند.

هر کدام از ما، حتی شده برای یک بار در زندگی خود، شرایطی را پشت سر گذاشته ایم که در آن انجام کاری برایمان بسیار سخت و دشوار بوده است. ممکن است برخی از افراد در مواجهه با این شرایط، انجام آن کار را به زمان دیگری موکول نموده یا برخی دیگر آن کار را تا نیمه انجام داده و سپس، رهایش کرده باشند. در واقع، اگر ما در این شرایط، اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم، آن کار را با تمام سختی هایش به راحتی انجام خواهیم داد.

از نظر خانم نازنین زهرا مهدوی نسب، افرادی که به خودشان باور زیادی دارند، اشخاصی موفق و عمل گرا هستند. در ذهن این افراد، اعتقاد و باوری قوی وجود دارد و روزانه جملات زیر را در ذهنشان مرور می کنند:

من می توانم

من توانایی انجام این کار را دارم

کار را شروع کن و نترس

مهارت این کار را بیاموز و انجامش بده

...و

همه ما در ذهن خود، اهدافی را در نظر گرفته ایم که می خواهیم در آینده به آن ها دست پیدا کنیم و زندگی رویایی خودمان را بسازیم. ما در مسیر رسیدن به اهداف خود، به دو عامل تأثیرگذار نیاز داریم. یکی از این عوامل خودباوری و عامل دیگر، عزت نفس می باشد. دکتر نازنین زهرا مهدوی نسب، برای سهولت در امر یادگیری در پکیج های خود این دو عامل را برایتان فراهم کرده است تا شما عزیزان با کمک این دو عامل، هرچه سریع تر به موفقیت و زندگی رویایتان دست یابید.

همان طور که در این کتاب گفتیم، افرادی که کار خود را به زمان دیگری موکول کنند، از اعتماد بنفس و عزت نفس پایینی برخوردار هستند؛ در نتیجه بهتر است همین لحظه که در حال خواندن مقاله هستید و می خواهید در آینده به فردی موفق تبدیل شوید، فرصت را از دست ندهید و پکیج اعتماد به نفس را دریافت کنید و آینده خودتان و یا فرزندان را تضمین کنید.

رابطه اعتماد به نفس با موفقیت

قطعاً شما در زندگی خود، افرادی را می شناسید که در ابتدا هیچ چیزی از خود نداشتند؛ اما پس از گذشت سال ها، به موفقیت باور نکردنی دست پیدا کرده اند. قطعاً موفقیتی که این اشخاص به دست می آورند، با اعتماد به نفس رابطه مستقیمی دارد. این را بدانید که هیچ موفقیتی بدون داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس محقق نمی شود، نمونه آن را می توان در افراد موفق جهان مشاهده کرد. افرادی مثل کریستین رونالدو، استیو جابز و... . تمام این مثال ها انگیزه را در ما بیشتر می کند تا دقیق تر بفهمیم اعتماد به نفس چیست ؟

موفقیت افرادی که هم خودارزشمندی دارند و هم خود را بسیار باور دارند در ۵ مورد بیان می شود:

حس ارزشمندی

لذت بردن از شرایط حال و زندگی

از بین بردن استرس، ترس و رهایی از ترس های اجتماعی

افزایش انگیزه و انرژی برای عمل کردن به کارها، در جهت رسیدن به اهداف

لذت بردن از صحبت با دیگران، برقراری ارتباط اجتماعی و دوری از شک به خود و دیگران

عزت نفس چیست؟

عزت نفس چیست؟ عزت نفس در واقع ذهنیت شما نسبت به خودتان است. یعنی میزان ارزشی که به خودتان می گذارید و خودتان را قبول دارید. عزت نفس به همان صورتی است که خودتان را در آینده ذهن تان می بینید. این تصویر ذهنی که شکل گیری آن از دوران کودکی آغاز می شود و به مرور با تجارب مختلف تکمیل می گردد، عزت نفس و ارزشمندی شما نزد خودتان را شکل می دهد.

۱- نقش دیگران در عزت نفس

زمانی که به موضوع عزت نفس می پردازیم، نظر دیگران در مورد ما چندان مهم نیست. شاید اطرافیان شما مثل دوستان، خانواده، همکاران و... شما را فردی بسیار زیبا، جسور، توانمند و مسئولیت پذیر بدانند. اما تا زمانی که نظر درونی شما در مورد خودتان هیچ کدام اینها نباشد، نظر آن ها روی شما تاثیر مثبتی نخواهد گذاشت.

این متن جالب را با دقت بخوانید. گفته می شود برای اینکه فردی بتواند به توانایی ها و استعداد های خود ایمان بیاورد و انگیزه کافی برای انجام کارهای دلخواهش را به دست آورد، همین که یک بار مقابل آینه بایستد و جمله انگیزشی به خود بگوید، کافی است. اما

برای اینکه همان جمله از سمت شخص دیگری در او اثر کند و به او انگیزه بدهد، نیاز است هفده مرتبه تکرار شود.

برای مثال تنها کافی است در برابر آینه به خود بگویید: "من از عهده انجام این کار برمیام و موفق میشم."

۲- چه کسانی عزت نفس دارند؟

افراد با عزت نفس بالا و کسانی که از عزت نفس معقولی نسبت به دیگران برخوردار هستند، نیازی به انجام کارهای عجیب و غریب برای جلب توجه دیگران و اثبات ارزشمندی خود نمی‌بینند. این افراد ادا به انجام کارهای پر خطر و مصرف مواد مخدر روی نمی‌آورند و جلب نظر مثبت دیگران در کارها برای‌شان اهمیت چندانی ندارد.

البته منظور از بیان این نکته، خودخواهی افراد با عزت نفس نیست. منظور این است که آن‌ها برای جلب توجه هر کسی خود را به آب و آتش نمی‌زنند و به کارهایی که انجام می‌دهند، ایمان دارند.

این‌گونه افراد از اینکه طبق ارزش‌های وجودی پذیرفته شده خود حرکت کنند، خوشحال هستند و برای‌شان اصلا مهم نیست که دیگران ارزش‌های آن‌ها را می‌پذیرند یا نه. از طرف دیگر نیز افراد با عزت نفس بالا ارتباط بهتری با بقیه برقرار می‌کنند و چون صداقت برای‌شان مساله مهمی است می‌توانند به راحتی نه بگویند و یا نه بشنوند.

برخی از افراد داشتن عزت نفس را با خود بزرگ بینی اشتباه می‌گیرند، در پایان مقاله، در یک فایل صوتی بیان کرده‌ایم که تفاوت عزت نفس با خود بزرگ بینی در چیست.

تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس

اگر بخواهیم تعریف ساده و مختصری از عزت نفس داشته باشیم، باید بگوییم، میزان ارزشی است که فرد به خود می‌دهد و اعتماد بنفس باوری است که فرد، نسبت به توانایی‌ها و مهارت‌های خود دارد.

عزت نفس، توضیحی برای حال خوب و بد، میزان ارزش و دوست داشتن خودمان است و اعتماد به نفس توضیحی درباره میزان دست آورد های زندگی و عملکرد فرد برای رسیدن به موفقیت می باشد. خودارزشمندی و خودباوری، رابطه تنگاتنگی با یک دیگر دارند، همین موضوع باعث شده است که برخی از افراد این دو را با یک مفهوم در نظر بگیرند؛ در صورتی که تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس کاملاً مشهود است. در حقیقت اگر کسی از ما در مورد عزت نفس یا اعتماد به نفس سوال کند باید تفاوت های این دو مفهوم را بدانیم.

آیا اعتماد به نفس یک ویژگی شخصیتی است؟

آبراهام مازلو از دو بعد متفاوت به اعتماد به نفس نگاه می کند. زمانی که اعتماد به نفس باعث می شود فرد کاری را انجام دهد و در آن به توانایی خود ایمان داشته باشد، می گوید اعتماد به نفس باعث «خود کارآمدی» فرد در آن مساله شده اما این که فردی بتواند یک یا چند کار را به خوبی انجام دهد، باعث نمی شود به طور کلی از اعتماد به نفس بالایی در شخصیت خود برخوردار باشد.

سه تفاوت مهم عزت نفس با اعتماد به نفس

در ادامه به برخی دیگر از فرق های عزت نفس و اعتماد به نفس اشاره می کنیم. دانستن تفاوت ها برای شناخت صحیح معنی این دو ویژگی ضروری است.

۱. جنبه های مختلف زندگی

برای انجام هر کاری در زندگی نیاز داریم در آن زمینه از اعتماد به نفس کافی برخوردار باشیم. برای مثال اگر قصد داشته باشیم:

مهارت جدیدی یاد بگیریم مانند رانندگی، خیاطی، گلدوزی و...

کار جدیدی را شروع کنیم،

نظر خود را در مورد موضوعی خاص با دیگران در میان بگذاریم،

در جمع‌های مختلف صحبت کنیم،

غذا بپزیم،

ورزش خاصی را حرفه‌ای دنبال کنیم،

و ...

لازم است در هر کدام از این حیطه‌ها اعتماد به نفس کافی داشته باشیم تا بتوانیم اقدام کنیم. به عبارت دیگر اعتماد به نفس در تمام جنبه‌های زندگی ما باید حضور داشته باشد. اما عزت نفس یک جنبه بیشتر نداره، ما یا عزت نفس داریم و یا نداریم.

۲. احساسی درونی یا بیرونی

تفاوت بعدی در احساس درونی یا احساس بیرونی است. عزت نفس احساسی کاملاً درونی و اعتماد به نفس احساسی بیرونی است.

به همین دلیل زمانی که می‌خواهیم کاری را برای اولین بار انجام دهیم باید به خوبی بررسی کنیم که می‌توانیم آن را انجام دهیم و به ثمر برسانیم یا نه. اگر اعتماد به نفس کافی در این زمینه داشته باشیم می‌توانیم توانایی‌ها و استعدادهای خود را باور کرده و در نتیجه برای انجام آن کار اقدام کنیم.

اما عزت نفس احساسی درونی است. اینکه تا چه اندازه ما به شایستگی‌های خودمان باور داریم و برای خود ارزش قائل هستیم. تا چه اندازه به خودمان احترام می‌گذاریم و عشق می‌ورزیم. تمام این حس‌ها از درون ما نشأت می‌گیرند.

۳. عزت نفس یا اعتماد به نفس کاذب

عزت نفس کاذب اصلاً وجود ندارد اما اعتماد به نفس کاذب وجود دارد. به عبارت دیگر هر چه ما عزت نفس بیشتری داشته باشیم و برای افزایش آن تلاش کنیم، نتیجه خوبی خواهیم گرفت و آسیبی از این بابت به ما نمی‌رسد.

اما اعتماد به نفس کاذب این‌گونه نیست. اگر در زمینه‌ای خاص اعتماد به نفس کاذب و بیش از حد داشته باشیم، بدون شک با شکست مواجه می‌شویم. برای مثال اگر فردی در رانندگی اعتماد به نفس کاذب داشته باشد و با سرعت بالا و بدون این‌که به علائم راهنمایی و رانندگی توجه داشته باشد، رانندگی کند، بدون شک تصادف خواهد کرد.

اعتماد به نفس کاذب خوب نیست چون شما احساس توانایی‌هایی می‌کنید که اصلاً آن‌ها را ندارید. اما عزت نفس این‌گونه نیست (هر چه بیشتر، بهتر)

۴. راه‌های افزایش آن‌ها

برای اینکه بخواهیم اعتماد به نفس خود را در زمینه‌ای خاص افزایش دهیم، تنها کافی است به مدت ۶ ماه در آن زمینه مهارت کسب کنیم و تمرین و تکرار مستمر داشته باشیم. مطمئناً در مدت زمان کافی به توانایی‌هایی در آن زمینه دست پیدا می‌کنیم و اعتماد به نفس مان افزایش پیدا می‌کند. اما عزت نفس کاملاً برعکس است چون یکی از بنیادی‌ترین جنبه‌های شخصیتی ما را در بر می‌گیرد. برای اینکه بتوانیم در کل زندگی عزت نفس مان را حفظ کنیم و آن را افزایش دهیم، باید همیشه در حال تکرار تمرینات باشیم. زیرا همواره در طول زندگی با اتفاقاتی مواجه می‌شویم که می‌توانند عزت نفس ما را به‌طور کامل از بین ببرند.

تفاوت عزت نفس و خود بزرگ بینی

بسیاری از افراد عزت نفس را با خود بزرگ بینی و غرور نیز اشتباه می‌گیرند. به همین دلیل تصمیم گرفتیم فایل صوتی در این رابطه ضبط کرده و در اختیارتان قرار دهیم. توصیه می‌کنم حتماً به این فایل ۳ دقیقه‌ای ارزشمند گوش دهید و اگر مایل بودید متن آن را بخوانید. در این فایل کوتاه ۵ تفاوت افراد با عزت نفس بالا و افرادی که خود بزرگ بینی دارند را توضیح داده‌ایم.