

۵

چطور بر

مانع اعتماد به

نفس غلبه کنیم؟

چه فکر کنیم می‌توانیم، چه  
فکر کنیم نمی‌توانیم در هر  
صورت حق با ما است. پس  
دست از اولین مانع اعتماد به  
نفس یعنی خودشکنی برداریم و  
به جای آن خویش‌تن دوستی را  
تمرین کنیم.





فاصله موجود بین هدف رویایی  
و واقعیتی که در حال حاضر در آن  
هستیم می‌تواند منجر به  
افسردگی و کاهش انگیزه شود.

حتی در شرایط پرچالش هم ما حق انتخاب داریم تا چطوری به مشکلاتمان پاسخ دهیم. اگر از آن دسته افرادی هستیم که به چالش‌های زندگی و کار ناسزا می‌گوییم و دم به دقیقه یک فردی را پیدا می‌کنیم تا تمام تقصیرها را گردن او بیندازیم؛ بدانیم که در مسیر کاهش اعتماد به نفس قدم گذاشتیم.



حالت تدافعی داشتن و عدم اطمینان به خود

وقتی کسی از ما انتقاد کند و ما بعد از دقیق گوش دادن و در صورت دیدن ضرورت برای پاسخ بحث کنیم یک طرف است اما وقتی انتقادی در کار نیست چه لزومی لازم دارد وارد بحث با همه شویم. به جای آن به خودمان اطمینان کافی داشته باشیم.

اعتماد به نفس بیش از حد قاتل  
موفقیت در تمامی ابعاد است،  
افراد بزرگ را می‌تواند تا مرز  
نابودی ببرد. افراد با اعتماد به  
نفس کاذب تصور می‌کنند  
موفقیت حق مسلم آنان است.  
پس هیچ‌گونه تلاشی هم نمی  
کنند.