

عاداتی که اعتماد بنفس شما را نابود میکند!

امروزه بسیاری از افراد اعتماد به نفس پایین تری نسبت به چند سال پیش دارند. علت اعتماد به نفس پایین امروزی ها عادات اشتباهی است که در زندگی دارند.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، اعتماد به نفس مبحث بسیار مهمی است و شما باید سعی کنید آن را در خودتان تقویت کنید. در غیر این صورت نمی توانید در کار های مختلف خوش بدرخشید اما جالب است بدانید که انسان های امروزی نسبت به چند سال پیش اعتماد به نفس ضعیف تر و پایین تری دارند اما به نظر شما چه اتفاقی می افتد و چه عاداتی باعث شده است که سطح اعتماد به نفس شما و هم نوعانتان کاهش پیدا کند؟ در این قسمت در این باره توضیح خواهیم داد.

استفاده زیاد از شبکه اجتماعی

هنگامی که شما مدام در شبکه های اجتماعی زندگی خودتان را با دیگران مقایسه می کنید، قطعاً ناامید می شوید، زیرا به خیال خودتان رمانتیک ترین رابطه ها را بعد از ازدواج، بهترین فرزندان و بالاترین موفقیت ها را در دیگران مشاهده می کنید و خودتان به این درجات نرسیدید.

در نتیجه اعتماد به نفس تان کاهش پیدا می کند و فکر می کنید که زندگی بی ارزشی دارید اما همه این ها تصاویر غلطی هستند که به شما بازتاب داده می شوند و نباید آن ها را باور کنید.

دادن قدرت خودمان به دیگران

بسیاری از افراد کنترل زندگی شخصی خود را ندارند. اعتماد به نفس آن ها پایین است و قدرت زیادی را در خودشان احساس نمی کنند و در نتیجه ناامید می شوند. در واقع فکر می کنند که خانواده و اطرافیانشان به اندازه کافی برای آن ها تلاش نکردند و همین عامل آسیب به آن ها شده است. در صورتی که قدرت خودشان را نادیده می گیرند و همه چیز را تقصیر دیگران می اندازند.

افکار منفی

با خودتان فکر کنید که چند بار در روز منفی بافی می کنید و فکر های منفی از سرتان می گذرد. هنگامی که از خواب بیدار می شوید و در آینه نگاه می کنید، مدام از پف زیر چشم و سیاهی زیر آن کلافه هستید و از همان اول صبح حس بد را در خودتان ایجاد می کنید و همین افکار منفی باعث می شود که اعتماد به نفس درونی شما از بین برود.

ایده آل گرایی

همانطور که بالاتر هم اشاره کردیم، استاندارد های ما در زندگی بیش از حد بالا رفته است و هر چیزی را در حالت عالی و کامل می خواهیم و نمی توانیم نقص هایمان را بپذیریم. در مورد چیز های ظاهری و باطنی کاملاً ایده آل گرا شده ایم و می خواهیم همه چیز عالی به نظر برسد اما قطعاً هیچ چیز نمی تواند عالی و کامل باشد و در نتیجه در این مورد به مشکل برمی خوریم.

نداشتن حرفی در گفت و گو

بسیاری از افراد در محافل اجتماعی با دیگران مکالمه و گفتگو برقرار نمی کنند، زیرا فکر می کنند که هیچ چیز برای ارائه ندارند. علت آن هم این است که اعتماد به نفسشان پایین است و فکر می کنند که اگر صحبت کنند، دیگران کلافه می شوند و آن ها نیز باهوش به نظر نمی رسند و در نتیجه ترجیح می دهند که صحبت نکنند تا به سخره گرفته نشوند و ترکیبی از اعتماد به نفس پایین و اضطراب اجتماعی در آن ها ایجاد می شود.