

# نفس های زنان با اعتماد به مهمتین ویزگی



عکس: ایسنا

زنانی که اعتماد به نفس بالایی دارند لزوماً زیباترین، باهوشترین و یا مغرورترین افراد نیستند بلکه زنانی هستند که دیگران همواره از بودن در کنار آنها حس خوب و مثبتی دارند چرا که افراد با اعتماد به نفس بر اطرافیان خود تاثیر مثبت می گذارند.

های زنانی که دارای ها و ویژگی ای در این زمینه به معرفی برخی از بارزترین خصیصه پست در مقاله، روزنامه هافینگتن ایسنا به گزارش اعتماد به نفس بالا هستند پرداخته که به شرح زیر است:

- پذیرفتن نقاط ضعف خود

هیچ فردی کامل نیست، اگرچه این جمله را بارها شنیده ایم اما به آن اعتقاد قلبی نداریم. زنان با اعتماد به نفس بالا نه تنها عیب های خود را می پذیرند بلکه از آنها به عنوان اتفاق ها و تجارب مثبت یاد می کنند. تلاش برای کامل بودن در هر زمینه ای نیاز به زمان زیادی دارد و این افراد زمان خود را برای آن هدر نمی دهند. آنها به خاطر آنچه که هستند و آن چیزهایی که ندارند خود را دوست دارند.

- گفتن «نه» توانایی

برخی افراد فکر می کنند پاسخ منفی به دیگران بی ادبانه است در حالی که کاملاً برعکس است. زنان با اعتماد به نفس بالا به دلیل رک کنند چرا که آنها حقیقت را بر گرفتن اکتفا می «نه» دهند و به گفتن گاه تعهد بیش از اندازه و وعده دروغ نمی هایشان، هیچ بودن در پاسخ دروغ های مصلحتی ترجیح می دهند. علاوه بر این، این اشخاص اغلب زمان لازم برای انجام هر کاری را ندارند که البته این در مورد همه افراد صدق می کند. در واقع این زنان مطمئناً به جای انجام کارهای کوچک برای رضایت دیگران به انجام کارهایی متعهد می شوند که از آنها لذت ببرند.

- یک شنونده خوب

زنان با اعتماد به نفس بالا در عین حال که به قضاوت های خود اطمینان دارند، صاحب گوش خوبی برای شنیدن اظهارنظرات دیگران نیز هستند. البته واضح است که آنها لزوماً هر چیزی را که می شوند دوست ندارند اما از شنیدن دریغ نمی کنند.

- هم رنگ نشدن با جماعت

این زنان کارهایی را که به آن اعتقاد ندارند به صرف هم رنگ شدن با جماعت انجام نمی دهند؛ مثلاً هر لباسی را نمی پوشند، هر سخنی را نمی گویند و به تقلید از دیگران برای شاد کردن خود نمی پردازند. این زنان مطمئناً آنقدر شجاع هستند که به جستجوی علائق درونی خود باشند.

- قدرت مقابله با شکست های عاطفی

صرف نظر از گذشته‌ای که هر فرد دارد، زنانی که اعتماد به نفس بالا دارند مطمئناً به دنبال فرصت‌های بهتر و به آینده امیدوار هستند و به شکست‌های گذشته به عنوان فرصت نگاه می‌کنند. این زنان به گذشته اجازه نمی‌دهند که به زندگی‌شان بازگردد و خود را لایق یک رابطه خوب و موفق دانسته و در صورت شکست عاطفی، توانایی نجات خود را دارند.

- درخواست کمک از دیگران

توجه به این موضوع بسیار مهم است. زنان با اعتماد به نفس بالا به خوبی می‌دانند که انجام همه امور به تنهایی غیرممکن است و برای کمک گرفتن از دیگر افراد و مشاوران معذب نیستند و همواره نزدیکانی دارند که به آنها کمک کنند.

- درک احساسات

این زنان بدون در نظر گرفتن شرایط برای درک احساسات خود و تسلط بر آنها تلاش می‌کنند. آنها بدون سرزنش خود، احساساتشان را در مواقع مناسب بروز می‌دهند.

- برعهده گرفتن تقصیرات

زنان با اعتماد به نفس، تقصیرات خود را پذیرفته و راه‌های اصلاح آن را شناسایی می‌کنند. برعهده گرفتن اشتباهات موجب بررسی رفتارها، اصلاح اشتباهاتمان و عذرخواهی از دیگران می‌شود.

- حمایت از دیگران

زنان موفق و با اعتماد به نفس از موفقیت دیگران استقبال می‌کنند و موفقیت دیگران در زمینه‌های مختلف مانع از پیشرفت آنها نمی‌شود.