



اعتماد به نفس

- هر فردی از شخصیت خود، دیدگاه و نقاط ضعف و قوتش یک تصویر ذهنی دارد که از دوران کودکی شکل می گیرد. به این تصویر «خودانگاره» می گویند: یعنی تصویری که شخص از خویشتن در ذهن خود دارد. «خودانگاره» شخص نقش بسیار مهمی را در شکل گیری اعتماد به نفس ایفا می کند. بسیاری از این تصورات که ما از خود داریم، براساس تعامل ما با دیگران و تجربیات زندگی خودمان شکل می گیرد. اعتماد به نفس به این موضوع بستگی دارد که شخص احساس می کند از نظر دیگران تا چه حد مورد قبول و علاقه است و همچنین خودش چقدر احساس ارزشمند بودن دارد.
- پس اعتماد به نفس یعنی ایمان داشتن فرد به توانایی ها و استعدادهای خود و احساسات افتخارآمیز و مثبت او نسبت به خود. اعتماد به نفس در حالت چهره ای ، رفتار ، طرز صحبت کردن و حرکت افراد مشخص و مشهود است.