

## اعتماد به نفسی نه قدری؟

سیزین لاپ ارزشلی وارلیغیز نه دیر؟ لاپ یاخجی دوستوز؟ ایشیز؟ مهارت و خلاقیتلریز؟ خانوادہز؟



سیزین لاپ ارزشلی وارلیغیز نه دیر؟ لاپ یاخجی دوستوز؟ ایشیز؟ مهارت و خلاقیتلریز؟ خانوادہز؟

ایندیہ قدر دنیادا سیزین اوچون لاپ ارزشلی وارلیغین نه اولدوغونو دوشونموسوز؟ بیر لحظه اعتماد به نفسیزه فکرلشین؛ همان اؤزوزه اولان حسیاتیز و باخیشیز.

اعتماد به نفسیز رفتارلاریزین چوخوندا عینتت تاہار و حتی انسان رفتارلاری زمینہ سینہ تخصصی اولمایان شخص اونو گؤره بیلر. آشاعیداکی رفتارلاری تصور اندین:

بیر نفر باشی آشاعی، یاواش آددیملارینان و چیگینلرین قوزلامیش و دانیشاندا دا سسینی زوراکی انشیتماق اولور. جمله لرنی قورخو اینن دئییر و کیچیک مخالفت گؤرونجه سؤزونو پاریمچیق قویور. مقابلده بیر آیری شخصی تصور اندین کی باشی اوچا، بئلی صاف و محکم آددیم آتیر سس لحنی یئترلی و مطمئن حالدا نظرنی دئییر.

چوخ آز آدم بو ایکی رفتارین فرقینی بیلمز. اعتماد به نفسی اولچمک اوچون چوخلو یوللار وار. اولنارین بیر آشاعیداکی سؤاللارا جواب وئرمقدیر. آشاعیداکی تستده اؤزوزه اولان حسیاتی گؤرسدن رفتارلار و ایناملار بیغیلیب:

1. غریبه لر بانبندا معمولاً راحت اولارام و اولنارین جمعینده اولماقدان معذب اولمارام.	دور	غلط
2. معمولاً اؤزگه یه پخیل لبق انلرم.	دور	غلط
3. حرصلنمه دن و اوتانمادان انتقادلاری قبول انلرم.	دور	غلط
4. بیر گؤزه کلیم و مهم ایش گؤرسه، اوندان تشکر انلرم.	دور	غلط
5. همیشه من اینن مخالف اولنلاری چوخ راحت قبول انلرم.	دور	غلط
6. همیشه تحسین و تقدیر دالیسی جانام.	دور	غلط
7. من، چنین سنوینن آداما مشهورام.	دور	غلط
8. بیرکین نظری من اینن مخالف اولسا چوخ ناراحت اولوب اورکیم سیخیلار.	دور	غلط
9. جمع ایچینده منه یاخین اولنلاردان اوتانارام.	دور	غلط
10. اؤز ارزشیمی بیلماق اوچون اؤزومو آیریلار اینان مقایسه انلرم.	دور	غلط
<b>امتیازلار:</b>		
اؤز امتیازیزی حسابلاماق اوچون، آشاعیداکی آچارینان مطابق اولان هر جوابیزا بیر امتیاز وئرن.		
1- دور، 2- غلط، 3- دور ، 4- دور ، 5- دور ، 6- غلط، 7- غلط، 8- غلط، 9- غلط، 10- غلط		

آلتی و اوندان یوخاری امتیاز:

سیزین اعتماد به نفسیز قبول اولان حده دیر، سیز اؤزوزو و گوجوزو قبول ائلیرسیز و غریبه لر جمعینده چوخ معذب اولمورسوز.

بئش و اوندان آشاعی امتیاز:

سیزین اعتماد به نفسیز چوخ یوخاری دئییل اما زندگانلیقدا داها آرتیق موفقیت ایسته سز اونو یوخاری آپارمالیسیز. بو ایش چنین اولمایاجاق فقط بیر آز تمرین و اراده لازم دیر.

اعتماد به نفس انسانین اؤزونه وئردیغی ارزشدیر کی اوشاقلیق دؤرانیندان آیریلارین رفتارلاری و عکس العمل لرنی نتیجه سینده یارانار.