



مقالات اعتماد به نفس: شماره ۱

اعتماد به نفس به چه معناست و نشانه‌های اعتماد به نفس پایین چیست؟

اعتماد به نفس بنیادی‌ترین بخش شخصیت هر فرد است. اعتماد به نفس یعنی ارزیابی یا برداشتی که برد از خود، توانایی‌ها و ویژگی‌های وجودی‌اش دارد. ما گاهی به جای واژه‌ی اعتماد به نفس واژه‌های مشابهی مانند "ارزش خود"، "عزت نفس" و "اعتماد به خود" را نیز به کار می‌بریم که معادل‌های اعتماد به نفس در زبان فارسی هستند.

یکی از مسائلی که ما در بین مراجعان خود زیاد می‌بینیم، مسئله‌ی پایین بودن اعتماد به نفس است؛ و یکی از اشتباهات رایج بین مراجعان ما این است که ادعا می‌کنند اصلاً اعتماد به نفس ندارند. درحالی‌که نمی‌توان گفت فردی اصلاً اعتماد به نفس ندارد، باید گفت خودباوری او ضعیف و اعتماد به نفس او پایین است؛ یعنی از توانایی‌ها و خصوصیات خود آگاهی کافی ندارد و تصویری که از خود دارد در برخی جنبه‌ها خیلی ضعیف و کم رنگ است، روی بخش‌های ضعیف وجودش خیلی تکیه می‌کند و نمی‌پذیرد که قسمت‌های قوی و باارزشی هم در او وجود دارند.

اعتماد به نفس برداشتی است که فرد از وجود خود دارد و بر اساس آن برای خود ارزش و احترام قائل می‌شود.

پایین بودن اعتماد به نفس از نوع کلام، رفتار و ظاهر افراد مشخص می‌شود، ولی به طور کلی افرادی که اعتماد به نفسشان پایین است غالباً افرادی افسرده، مضطرب و خجالتی هستند، نمی‌توانند توانایی‌های خودشان را درست ارزیابی کنند و نسبت به خود دید انتقادی دارند. این افراد معمولاً احساس تنهایی می‌کنند و حتی اگر در جمع حور داشته باشند خودشان را جزئی از جمع نمی‌دانند، به نوعی خودشان را منزوی می‌کنند و به تدریج گوشه‌گیر می‌شوند.

این افراد احساس می‌کنند که با دیگران تفاوت دارند و مرتب سعی می‌کنند دیگران را راضی نگه‌دارند، زیرا آنان احساس رضایت یا احساس ارزشمندی را فقط در تأیید دیگران می‌بینند. معیار آنان تأییدی است که از دیگران می‌گیرند؛ بنابراین در چیزی که دیگران می‌بینند یا به آن‌ها منعکس می‌کنند حل می‌شوند و در خودشان هیچ‌چیز باارزشی نمی‌بینند و فقط وقتی احساس باارزش بودن می‌کنند که دیگران آنان را تأیید کنند؛ یعنی این احساس اید از یک منبع بیرونی به آنان القا شود و اگر چنین بازخوردی را دریافت نکنند هیچ‌چیز باارزشی در خودشان نمی‌بینند، توانایی‌های خود را بی‌ارزش می‌دانند و احساس پوچی و خلأ

می‌کنند. این افراد نسبت به هرگونه شکست یا عدم موفقیت فوق‌العاده حساس هستند. ممکن است از صحبت‌ها یا رفتارهای یکی از اطرافیان این‌طور برداشت کنند که آدم به درد بخوری نیستند و دیگران با دیده‌ی شک و تردید یا حتی تحقیر با آنان می‌نگرند، پس به خود شک می‌کنند و می‌اندیشند که هر آنچه می‌گویند و از فکرشان می‌گذرد اشتباه است و اگر اظهار نظر کنند یا کاری را طبق نظر و خواست خودشان انجام بدهند، مورد انتقاد و تحقیر دیگران واقع می‌شوند. در نتیجه، چیزی نمی‌گویند و کاری نمی‌کنند.

کسانی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند از پدیده‌های جدید خیلی می‌ترسند، اهل خطر کردن نیستند، حاضر نمی‌شوند بسیاری از فعالیت‌های تازه و جدید را انجام بدهند و فقط کارهای یکنواختی را انجام می‌دهند که کوچک‌ترین خطری برایشان نداشته باشد. در نتیجه زندگی بسیار یکنواختی دارند و احساس کسالت و تنهایی می‌کنند.

کسانی که اعتماد به نفس پایین دارند قادر به مدیریت برنامه‌ی زندگی خودشان نیستند، احساس افسردگی، گناه و شرمساری می‌کنند. آنان خودشان را قربانی دیگران می‌کنند و برای اینکه دیگران به نظر یا برداشت آنان خیلی اعتقاد ندارند غالباً از ابراز عقیده و اظهار نظر اجتناب می‌کنند، زیرا اگر دیگران آنان را تأیید یا قبول نکنند، احساس ناراحتی و بی‌ارزشی در آنان ایجاد می‌شود.

پایین بودن اعتماد به نفس به وضوح در رفتار افراد دیده می‌شود. معمولاً حرکات این افراد خیلی آهسته است و همیشه در خودشان حالت جمع‌شدگی دارند، همواره خود را سفت و محکم نگه می‌دارند و خیلی راحت نمی‌نشینند، حتی وقتی که ایستاده‌اند خیلی سرشان را بالا نمی‌گیرند و خیلی راست نمی‌ایستند. یکی از نشانه‌های اعتماد به نفس پایین این است که فرد هیچ‌وقت نمی‌تواند ارتباط چشمی برقرار کند، همیشه نگاهش به یک گوشه‌ی دیگر یا به زمین است و وقتی هم در حال صحبت کردن است، حالت‌های اضطراب، هراس یا ناآرامی کاملاً در رفتارش دیده می‌شود؛ یعنی به نوعی یک هراس اجتماعی در او وجود دارد.

ادامه دارد ...

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت