

مقالات اعتماد به نفس: شماره ۸

آیا خودباوری بر اثر عوامل بیرونی شکل می‌گیرد یا عوامل درونی؟

خودباوری می‌تواند هم از عوامل درونی متأثر باشد و هم از عوامل بیرونی. ولی خیلی بهتر است که درونی باشد، چون اگر خودباوری مان درونی نباشد و فقط بخواهیم آن را از بیرون دریافت کنیم، دیگر خود واقعی مان نیستیم. افرادی که خودباوری شان بیرونی است مانند خمیری هستند که هر شخصی می‌تواند آن‌ها را طوری که می‌خواهد شکل بدهد. این افراد هنگامی که با کسی صحبت می‌کنند تمام مدت می‌خواهند طوری رفتار کنند که نشان دهند حرف طرف مقابل صحیح است یا می‌خواهند به گونه‌ای باشند که طرف مقابل برداشت مثبتی از آنان داشته باشد و مخالفت کردن با نظر و گفته‌های فرد مقابل را توهین به او تلقی می‌کنند، درحالی‌که منظور از مخالفت کردن، داد کشیدن یا برخورد فیزیکی نیست.

کسی که خودباوری اش را فقط از بیرون می‌گیرد، معمولاً حرف خودش را نمی‌زند و در مقابل دیگران نمی‌تواند اظهار نظر کند و همیشه طوری رفتار می‌کند که دیگران را راضی نگه دارد، ولی در تنهایی از خود شکایت و انتقاد می‌کند که "من چی هستم، من کی هستم، من هیچی نیستم، اصلاً کسی من را قبول ندارد".

ما باید به گفت و گوی درونی خودمان توجه کنیم که اگر واقعاً مسئله‌ای را درست می‌دانیم یا اگر می‌بینیم کاری را درست یا اشتباه انجام داده‌ایم با آن به درستی و با منطق مواجه شویم. اگر جایی درست عمل کرده‌ایم، آن را قبول داشته باشیم؛ یعنی نه کارهای اشتباه خود را تأیید کنیم و نه کارهای درست خود را زیر سؤال ببریم.

ما نباید از خودمان انتظار داشته باشیم که همیشه و همه جا کامل باشیم. بهتر است در گفت و گوی درونی خود بگوییم: "من هم مثل بقیه می‌توانم اشتباه کنم، ولی باید سعی کنم از تجربه‌ی خطاهایی که انجام داده‌ام بهره ببرم و تلاش کنم دیگر آنها را تکرار نکنم". البته نباید روی اشتباهات خودمان خیلی توقف کنیم و آن‌ها را بزرگ جلوه دهیم، فقط باید کارهای خود را بررسی کنیم و جلو تکرار اشتباهات را بگیریم. با این روش می‌توانیم عملکرد خود را ارتقا دهیم.

ما نباید معیار ارزش خودمان را فقط در دیگران ببینیم و به خود بگوییم، "دلیلی ندارد که دیگران من را آن طور که نیستم ببینند". در این صورت خیلی راحت می‌توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم و ذهنمان مدام مشغول بررسی برداشت دیگران از خودمان می‌شود. اگر بتوانیم به خوبی با خود گفت و گو کنیم، نظر دیگران به عنوان یک مسئله‌ی بزرگ همه‌ی ذهنمان را نمی‌گیرد و دچار اضطراب نمی‌شویم.

در اینجا جنبه‌ی تربیتی و فرهنگی اهمیت پیدا می‌کند. در فرهنگ ما به کودکان یاد می‌دهند در جمع صحبت کنند. بچه‌ها در خانواده جلو بزرگ‌ترها حرف نمی‌زنند و زیاد اجازه

اعتماد به نفس

ی ابراز نظر و حتی اجازه‌ی تصمیم‌گیری ندارند. والدین برایشان خرید می‌کنند، می‌گویند چه لباسی بپوشند، چه کفشی بخرند، چه غذایی بخورند و ... به همین دلیل حتی توانایی قبول کردن مسئولیت امور ساده‌ای مثل انتخاب لباس و کفش هم در آن‌ها ایجاد نمی‌شود و شخصیتشان به درستی شکل نمی‌گیرد.

تا به حال اندیشیده‌اید که چرا بچه‌های ما از درس انشا فراری هستند؟ دلیلش این است که نیاموخته‌اند نظر خود را بیان کنند، خودشان را قبول ندارند، نمی‌دانند چه بنویسند، همیشه نگران‌اند که دیگران نظرات آن‌ها را مسخره کنند، چرا که در خانواده مدام سرکوب و تحقیر شده‌اند.

یا آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا بچه‌ها این قدر از امتحان می‌ترسند؟ چون همیشه نگران‌اند مقایسه شوند. می‌ترسند که به آن‌ها بگویند: "دختر خاله‌ات را نگاه کن، فراهش از تو بیش تر شده." کودک ممکن است درسش را خوب خوانده باشد و بداند که می‌تواند به سؤال‌ها پاسخ دهد، اما با این حال نگران است که جایی اشتباه کند و والدین و معلمان او را با دیگران مقایسه کنند.

این روش تربیت که خودباوری را از بیرون به فرد القا می‌کند، باعث می‌شود که فرد اعتماد به نفس متزلزلی داشته باشد و دائم به نظر دیگران و جایگاه خود در مقایسه با دیگران فکر کند؛ اما اگر خودباوری را از درون خود کسب کند، دیگر به این مسائل فکر نمی‌کند، چون می‌داند که تلاشش را کرده و به راحتی می‌تواند در امتحان موفق شود.

در جوامع فردگرا افراد به تنهایی تصمیم می‌گیرند، به تنهایی کاری را انجام می‌دهند و حرف خودشان را می‌زنند، چه پدر، مادر و یا دیگران دوست داشته باشند و چه نداشته باشند.

اما افراد جوامع جمع‌گرا همیشه افراد را به خود ترجیح می‌دهند آن‌ها مراقب‌اند با تصمیمی که می‌گیرند دیگران را ناراحت نکنند و تصمیماتشان مورد تأیید دیگران باشند؛ مثلاً همیشه به عنوان یک فرزند خوب، یک همکار خوب و یا یک همسر خوب پذیرفته شوند؛ اما در عمل می‌بینیم که افراد این جوامع برای هم نقش بازی می‌کنند، چرا که این نوع رفتارها مال آن‌ها نیست، از آن خودشان نیست، به آن‌ها تحمیل شده و آنان مجبورند که این‌گونه رفتار کنند پس افراد فقط نقش یک فرزند خوب، همکار خوب و همسر خوب را بازی می‌کنند، درحالی‌که در درون خود چیز دیگری هستند.

ادامه دارد ...

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت

