



مقالات اعتمادبه‌نفس: شماره ۲

همان طور که در مقاله قبلی ذکر کردیم افرادی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند، نمی‌توانند از دیگران چیزی بخواهند و خواهش و درخواستی را مطرح کنند، خصوصاً اگر آن درخواست برای خودشان باشد. هم چنین اگر آن درخواست برای خودشان باشد و هم چنین کلام آنان بسیار منقطع و کوتاه است، مدام عذرخواهی می‌کنند؛ یعنی بین کلامشان دایم و پیوسته از کلماتی مانند "ببخشید"، "خیلی متأسفم" و ... استفاده می‌کنند، چرا که خودشان را همیشه پایین تر از دیگران می‌بینند.

این افراد به دلیل اینکه احساسشان را از اطرافیان یا جامعه می‌گیرند، در معرض بسیاری از خطرات و آسیب‌های اجتماعی هستند. به عنوان مثال، این افراد به مواد مخدر گرایش دارند، زیرا تصور می‌کنند که مصرف این مواد می‌تواند خیال آن‌ها را کمی راحت کند. مواد مخدر در افرادی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند، نوعی خودباوری غیر واقعی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود احساس لذت کاذب در آنان به وجود بیاید. بعضی از این افراد می‌گویند: "وقتی این مواد را مصرف می‌کنم، خیلی راحت می‌توانم حرفم را بزنم" ولی نمی‌دانند که این کار در حقیقت نوعی فرار موقت است، راه حل واقعی نیست. مواد مخدر باعث می‌شود این افراد بتوانند به طور موقت و گذرا حرف خودشان را بزنند و در برابر دیگران مقاومت کنند، اما وقتی اثر آن از بین می‌رود، اعتمادبه‌نفسشان از قبل هم کمتر می‌شود. چون تأیید دیگران برای این افراد بسیار اهمیت دارد "نه" گفتن برایشان بسیار مشکل است و در نتیجه به شیوه‌های مختلف مورد سو استفاده قرار می‌گیرند. همچنین به دلیل رفتار خاصی که نشان می‌دهند خیلی راحت می‌توانند ابزاری شوند درد دست دیگران تا آن طور که می‌خواهند بتوانند از آنان سو استفاده کنند.

افرادی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند انتقادپذیر نیستند و هیچ‌وقت آمادگی شنیدن مطلبی بر ضد خود را ندارند، چرا که همیشه نگران اند تصویرشان در ذهن دیگران مخدوش شود. در نتیجه، آن قدر اضطراب دارند که نمی‌توانند آرامش خود را برای شنیدن نظر مخالف دیگران حفظ کنند.

کسانی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند، ارزش خود را در تأیید دیگران می‌بینند و اگر دیگران آنان را تأیید نکنند، دچار سرخوردگی می‌شوند.

البته با یک یا دو نشانه نمی‌توان به میزان اعتمادبه‌نفس افراد پی برد. فرد باید اکثر نشانه‌های ذکر شده را داشته باشد تا بتوانیم بگوییم که از اعتمادبه‌نفس مناسبی برخوردار است. ممکن است کسی یک یا دو نشانه‌ی اعتمادبه‌نفس پایین را داشته باشد، ولی دارای خصوصیات مثبتی هم باشد که آن چند نشانه را پوشش بدهد. در این صورت نمی‌توان با قطعیت گفت که این فرد از اعتمادبه‌نفس پایینی برخوردار است. این فرد ممکن است فقط در یک زمینه‌ی خاص اعتمادبه‌نفس پایینی داشته باشد و این نشانه‌ها در سایر زمینه‌ها و در موقعیت‌های مختلف در او دیده نشود.

اغلب افرادی که اعتمادبه‌نفس خیلی پایینی دارند، در موقعیت‌های مختلف، اکثر نشانه‌های منفی را نشان می‌دهند و از رفتار آن‌ها کاملاً پیداست که از اعتمادبه‌نفس مناسبی برخوردار نیستند، احساس ضعف می‌کنند و تصویر مناسب و مطلوبی از خود ندارند. خیلی از مراجعان ما از این شکایت دارند که اصلاً نمی‌توانند رفتارهای خود را مهار کنند، مثلاً با اینکه می‌دانند گرسنه نیستند، آن قدر می‌خورند که حالشان بد می‌شود. این گونه رفتارها نقطه‌ضعف آنان را نشان می‌دهد؛ یعنی این فرد اعتمادبه‌نفس خوب ندارد یا نگرش او نسبت به خودش آن اندازه مثبت نیست که بتواند خود را مهار کند و به خودش بگوید، "بس است. دیگر غذا نخور!".

برخی افراد در ارتباط با دیگران مشکل دارند یا نمی‌توانند با دیگران کار کنند. این افراد چون خود را در سطح دیگران نمی‌بینند از جمع کناره‌گیری می‌کنند و برخی دیگر هم برای اینکه خود را نشان بدهند بیش از حد وارد جمع می‌شوند و بیشتر از توان خود، کار می‌کنند این‌ها همه از نشانه‌های اعتمادبه‌نفس پایینی هستند.

ادامه دارد...

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت