



مقالات اعتمادبه‌نفس: شماره ۳

آیا کسانی که اعتمادبه‌نفس پایین دارند، واقعاً توانمندی‌هایشان کم است؟ با چه مشکلاتی روبرو هستند؟

افراد با اعتمادبه‌نفس پایین، مسلماً توانمندی‌هایی دارند. همه‌ی افراد، هر قدر هم ناتوان، یک سری توانایی‌هایی دارند که نباید آن‌ها را نادیده بگیرند؛ اما افرادی که اعتمادبه‌نفس متعادل ندارند این توانایی‌های خود را نمی‌بینند یا اگر می‌بینند برای آن‌ها ارزش قائل نمی‌شوند. یکی از ویژگی‌هایی که بعضی از این افراد دارند، دیدگاه کمال‌گرایانه است. افراد کمال‌گرا همه چیز را در نهایت می‌خواهند و چون در واقعیت نمی‌توانند آن گونه باشند که می‌خواهند، خودشان را قبول ندارند، موفقیت‌های خود را کم ارزش می‌دانند و از آن‌ها احساس رضایت نمی‌کنند.

افراد کمال‌گرا از خود توقع بیش از حد دارند، برای توانایی‌ها و موفقیت‌های خود ارزش قائل نیستند و در نتیجه اعتمادبه‌نفس خوبی ندارند.

افراد بسیار کمال‌گرا و افرادی که به نوعی وسواس دارند، گاهی توانایی‌های بیش‌تری از دیگران دارند ولی چون توقعشان از خودشان بالاست و هیچ‌گاه نمی‌توانند چیزی باشند که می‌خواهند، خود را کمتر از آنکه هستند می‌بینند و نمی‌توانند خودشان را بپذیرند؛ بنابراین نمی‌توانند تسلطی بر امور داشته باشند و در نتیجه اعتماد به نفسشان به شدت پایین می‌آید.

گاهی افراد در یک زمینه اعتمادبه‌نفس بالایی دارند ولی در سایر زمینه‌ها آن گونه که باید به خود اعتماد ندارند و خودشان را در حد و اندازه‌ای نمی‌بینند که حرفی برای گفتن داشته باشند. برای مثال برخی از ورزشکاران وقتی در محیط‌های ورزشی قرار می‌گیرند، راجع به آن چیزی که اطلاعات زیادی دارند با اعتمادبه‌نفس بالا صحبت می‌کنند ولی در مکان‌های دیگر که از حوزه‌ی تخصص آن‌ها خارج است، به فردی گوشه‌گیر و کم حرف تبدیل می‌شوند. این حالت را می‌توان در بسیاری از افراد جامعه دید.

انسان اگر توانایی‌های خود را نبیند و فقط به ضعف‌های خود توجه کند، اعتماد به نفسش پایین می‌آید. قرار گرفتن در محیطی که باعث می‌شود فرد به توانایی‌های خود پی ببرد و

از آن‌ها استفاده کند موجب می‌شود احساس خوبی در او ایجاد شود و اعتمادبه‌نفس متعادلی پیدا کند.

بنابراین، قرار گرفتن در فضای مناسب و شناختن زمینه‌هایی که در آن‌ها توانایی داریم، می‌تواند باعث بالا رفتن اعتمادبه‌نفس ما شود. پس درست نیست بگوییم که: "من اصلاً اعتمادبه‌نفس ندارم" باید بگوییم: "اعتمادبه‌نفس من در زمینه‌هایی ضعیف است".

کسانی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند، استرس و اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند، هیچ وقت به حق خودشان نمی‌رسند و همواره احساس می‌کنند که پایین‌تر از دیگران هستند و همیشه احساس سرخوردگی می‌کنند، در ارتباطات بین فردی‌شان نیز مشکل دارند چون هیچ وقت نمی‌توانند خودشان را مطرح کنند، نمی‌توانند نظر واقعی خود را بگویند، در نتیجه کلام خیلی خشک و سردی دارند و کلمات کلیشه‌ای مانند "ببخشید" را بارها به کار می‌برند، همواره نظر طرف مقابل را می‌پذیرند و از خودشان نظری ندارند.

اعتمادبه‌نفس پایین باعث می‌شود افراد نتوانند با اطرافیان و همسر خود روابط درستی برقرار کنند، در نتیجه زندگی زناشویی آن‌ها به مشکل برمی‌خورد.

افراد با اعتمادبه‌نفس پایین از نظر فیزیکی هم عادی نیستند. همیشه سرشان پایین است، هیچ‌وقت در چشم دیگری نگاه نمی‌کنند چون نمی‌توانند تماس چشمی را (که شاید اصل اولیه‌ی ارتباط است) تحمل کنند. این افراد نمی‌توانند خودشان را با جمع وفق دهند، در نتیجه کنار می‌کشند. این کنار کشیدن باعث می‌شود که هیچ‌وقت مطرح نباشند، دیگران به آن‌ها توجه نکنند و همیشه در حاشیه قرار بگیرند؛ که این مسئله فشار زیادی بر آن‌ها وارد می‌کند. در زمینه‌ی شغلی هم زیاد موفق نمی‌شوند، زیرا حاضر نیستند خیلی از کارها را میان جمع انجام بدهند، برای این که دل شوره و اضطرابشان دیده نشود همیشه کنار می‌کشند و روسایشان هم چون آنان را خیلی کم می‌بینند توجه زیادی به آن‌ها نمی‌کنند، در نتیجه در شغلشان زیاد پیشرفت نمی‌کنند.

ادامه دارد...

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت

