



## مقالات اعتماد به نفس: شماره ۴

### چه عواملی در شکل‌گیری اعتماد به نفس نقش دارند؟

انسان موجودی است که حداقل چهار بعد دارد: بیولوژیکی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی. هر یک از این بعدهای وجودی می‌توانند روی شکل‌گیری اعتماد به نفس تأثیر بگذارند.

### عوامل بیولوژیکی

اعتماد به نفس چیزی نیست که به ارث برسد. کودک از زمانی که به دنیا می‌آید تا حدود یک و نیم سالگی هیچ "خود"ی ندارد. بعد از حدود دو تا سه سالگی کم‌کم این "خود" شکل می‌گیرد و به خود می‌گوید: "من توانایی‌هایی دارم، کارهایی هستند که می‌توانم انجام دهم. من فردی جدا از بقیه هستم." در این جا محیط هم اهمیت پیدا می‌کند. آن چه محیط به فرد می‌دهد و برخورد اطرافیان با او، خودباوری را در وی شکل می‌دهد.

### عوامل روان‌شناختی

می‌توان گفت تقریباً در دوره‌ی نوجوانی یا بلوغ، اعتماد به نفس بر روی خودباوری افراد ساخته می‌شود. خودباوری یا خود پنداره در زمان کودکی شکل می‌گیرد. مسائل مختلفی که در مغز فرد ثبت می‌شود، پیام‌ها و رفتارهای (کلامی و غیرکلامی) که از دیگران دریافت می‌کند، در برداشت او تأثیر می‌گذارد. مقایسه‌هایی که در خانواده با خواهر و برادر صورت گرفته، اینکه چقدر او را قبول دارند، چه قدر توانایی انجام دادن کارها را دارد و چه قدر تحقیر شده است، همه‌ی این‌ها روی خودباوری فرد تأثیر می‌گذارد.

### عوامل اجتماعی

بخش اعظم اعتماد به نفس اکتسابی است. اگر پدر یا مادری اعتماد به نفس پایین داشته باشد، حالت‌های کمبود اعتماد به نفس در کودکشان هم دیده می‌شود. این حالت‌ها ناشی از برداشتی است که از رفتار پدر یا مادر خود داشته و نتوانسته آن برداشت را در ذهن و رفتار خود تغییر بدهد. در نتیجه همان افکار را ادامه داده است.

عوامل بیولوژیکی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی باعث شکل‌گیری خود پنداره و اعتماد به نفس افراد می‌شوند.

همچنین هنگامی که انسان در محیطی جز اقلیت قرار می‌گیرد، به دلیل این که فشارهای اجتماعی خاصی به او وارد می‌شود و امنیت مناسبی برای وی وجود ندارد، دچار کاهش اعتماد به نفس می‌شود.

احساس امنیت عامل بسیار مهمی در تعیین میزان اعتماد به نفس است. انسان چنان چه احساس امنیت نکند، خودباوری خوبی نخواهد داشت و اگر خودباوری خوبی نداشته باشد، نمی‌تواند اعتماد به نفس خوبی داشته باشد.

جنبه‌های تربیتی و فرهنگی نیز در این زمینه موثر هستند. معیارهای کسانی که در جوامع جمع‌گرا زندگی می‌کنند بر نگاه و برداشت دیگران استوار است و اینکه دیگران چقدر آنان را تأیید می‌کنند. تربیت آنان هم بر همین اساس است؛ یعنی از کودکی به این افراد گفته شده همیشه باید کاری کنند که دیگران را راضی نگاه‌دارند. این باعث می‌شود آنان از خودشان غافل شوند، معیارها و ارزش‌هایشان را گم کنند و خود را در بست در اختیار دیگران بگذارند.

دلیل دیگر پایین بودن اعتماد به نفس افراد این است که والدین زمینه‌ی اولیه را برای آنان به وجود نیاورده‌اند، مثلاً همیشه در خانواده پدر یا مادر برای بچه تصمیم گرفته‌اند که چه چیزی بخورد، چه چیزی بپوشد، چه کار کند، چه کار نکند و... همواره به کودک گفته‌اند "جلو دیگران حرف نزن"، "جلو بزرگ‌تر نباید حرف زد" و... هیچ‌وقت به او امکان نداده‌اند که خودش را مطرح کند، بعد با رسیدن به سن مدرسه و دانشگاه و سر بازی و... ناگهان او وارد جامعه می‌شود. طبیعتاً این فرد در ارتباط با دیگران به مشکل برمی‌خورد، نمی‌تواند با دیگران صحبت کند، نمی‌تواند با محیط‌های جدید کنار بیاید، در نتیجه گوشه‌گیر و منزوی می‌شود و اعتماد به نفسش به شدت کاهش می‌یابد.

### عوامل معنوی

عامل مهم دیگر که میزان اعتماد به نفس فرد را تعیین می‌کند، بخش روحی یا ذهنی اوست. باورها و اعتقادات فرد (که می‌تواند مذهبی هم نباشد) یک پایه‌های مهم اعتماد به نفس است که به او نوعی احساس امنیت می‌دهد، به این معنا که او رها نیست و می‌تواند به جایی اتکا کند. افرادی که اعتماد به نفسشان پایین است، اغلب افسرده، مضطرب و خجالتی هستند، نمی‌توانند توانایی‌های خود را به درستی ارزیابی کنند و نسبت به خود دپدی انتقادی دارند.

ادامه دارد ...

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت