

مقالات اعتماد به نفس: شماره ۵

نشانه‌های اعتماد به نفس متعادل چیست؟

کسی که اعتماد به نفس متعادل دارد، اهل تکبر نیست، آدمی نیست که غرور داشته باشد یا بخواهد توانایی‌های خود را به رخ بکشد و واقعاً فرد بسیار متواضعی است. تعداد افرادی که اعتماد به نفس متعادل و واقعی دارند خیلی زیاد نیست، ولی کسانی که به طور کلی ضعفشان زیاد مانع فعالیت‌های آن‌ها نمی‌شود و در زندگی‌شان دخالت چندانی نمی‌کند؛ یعنی اگر در زمینه‌هایی خود را خیلی قبول نداشته باشند، دید منفی و خود انتقادی مانع فعالیت‌هایشان نمی‌شود و آنان را از ادامه دادن روند عادی زندگی باز نمی‌دارد.

افراد متکی به نفس یا دارای اعتماد به نفس متعادل، شناخت درستی از خود دارند، نقاط ضعف و قدرت خود را می‌دانند، برای رفع آن‌ها تلاش می‌کنند و احساس کوچکی و حقارت نمی‌کنند. استقلال عمل دارند، مسئولیت‌پذیرند، پیشرفت‌گرا هستند، جدی و سخت‌کوش اند، ناکامی‌ها را می‌پذیرند، برای خود حرمت و احترام قابل‌اند و در زندگی خود و دیگران نقش بسیار موثری ایفا می‌کنند.

این افراد از نقطه‌ضعف‌های خود اطلاع دارند و خیلی خوب می‌توانند نظر و انتقاد دیگران را گوش کنند و بپذیرند و بعد هم در قبال آن انتقاد، روی کارهای خود فکر می‌کنند و حتی خود را تغییر می‌دهند. آن‌ها از شکست خوردن ناراحت نمی‌شوند، نه اینکه خوشحال باشند، بلکه می‌پذیرند که شکست‌خورده‌اند و از تجربه‌ی آن شکست برای قدم‌ها و تلاش‌های بعدی خود استفاده می‌کنند. هیچ‌گاه از اینکه مورد انتقاد و سرزنش قرار بگیرند احساس ناراحتی نمی‌کنند.

افراد که اعتماد به نفس خوبی دارند می‌توانند با دیگران بحث کنند، اشتباه خود را می‌پذیرند و بیان هم می‌کنند که اشتباه کرده‌اند. از این که بگویند "من نقطه‌نظرم عوض شده یا این گفتار شما باعث شده من یک دید جدید پیدا کنم" هیچ مشکلی ندارند. این افراد خیلی پشتکار دارند، به راحتی تسلیم مشکلات نمی‌شوند، همیشه فکر می‌کنند اگر مشکلاتی پیش آمده حتماً راه‌حلی دارد و اگر در اجرای یک راه حل شکست بخورند، دنبال راه حل دیگری می‌گردند. همیشه فکرشان خلاق است و می‌تواند مسائل را از جنبه‌های مختلف ببیند یا راه‌حلی برای مشکلات پیدا کنند.

اعتماد به نفس

کسانی که اعتماد به نفسشان متعادل است به تفاوت‌های فردی اعتقاد دارند و همه را به یک چشم نگاه نمی‌کنند. وقتی افراد را با هم مقایسه می‌کنند، به تفاوت آن‌ها توجه می‌کنند و کاملاً می‌پذیرند که هر کس ویژگی‌های خاص خودش را دارد و باور دارند که نمی‌توان با همه‌ی انسان‌ها به یک شکل رفتار کرد. اعتقاد دارند که همه‌ی افراد دارای ارزش‌ها و قابلیت‌هایی هستند که کافی است روی آن‌ها کار شود تا به سطح بیابند و شکوفا شوند. این افراد توانایی خندیدن دارند، خندیدن به هر چیزی که در زندگی پیش می‌آید. آن‌ها مسائل را آن قدر جدی نمی‌گیرند که فکر کنند دیگر بدتر از این نمی‌تواند وجود داشته باشد، خیلی راحت تر با مسائل کنار می‌آیند. این افراد مانند افراد با اعتماد به نفس پایین به دنبال کمال‌گرایی مفرط نیستند؛ یعنی هیچ‌وقت دید افراطی به مسائل ندارند و به هیچ طریقی هم سعی نمی‌کنند که خودشان را با دیگران مقایسه کنند.

برای تشریح بهتر نشانه‌ها و خصوصیات افرادی که اعتماد به نفس متعادل دارند می‌توان از هرم مزلو استفاده کرد. مازلو نیازهای افراد را در چند طبقه تعریف می‌کند و می‌گوید: در ابتدا وقتی که ما به دنیا می‌آییم یک سری نیازهای زیستی داریم و همین طور که رشد می‌کنیم نیازهایمان خیلی به رأس هرم نزدیک می‌شوند. هرچند بسیاری از افراد ممکن است در همان طبقه‌ی چهارم و پنجم بمانند و به قله نرسند.

در کف هرم، کودکان قرار دارند که به خوراک و پوشاک و مسکن نیاز دارند. در طبقه‌ی سوم این هرم افرادی قرار دارند که احساس می‌کنند همین که مورد توجه دیگران باشند، به دیگران مهر بورزند و دیگران هم آنان را دوست داشته باشند، کافی است و از این موقعیت احساس رضایت می‌کنند. در طبقات بالاتر افرادی هستند که به یک نوع خاصی از زیبایی شناسی و به سطحی از یادگیری رسیده‌اند که برای احساس رضایت کردن به مسائل فراتری نیاز دارند؛ و در قله‌ی هرم افراد "خود شکوفا" قرار دارند.

ادامه دارد ...

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت

