

مقالات اعتماد به نفس: شماره ۶

اعتماد به نفس

وقت سعی نمی‌کنند دیگری را کوچک کنند تا خود را بزرگ نشان بدهند و افراد بسیار شنوایی هستند. آنان هیچ‌گاه تلاش نمی‌کنند که دیگران را راضی کنند و نیازی به این نمی‌بینند که همه را به درستی گفته‌هایشان متقاعد کنند، نظر خودشان را ابراز می‌کنند اما تصمیم‌گیری و برداشت را به عهده‌ی جمع می‌گذارند و به اینکه دیگران در موردشان چه می‌اندیشند و چگونه برداشت می‌کنند خیلی حساسیت نشان نمی‌دهند، یعنی خود باوری شان درونی است.

افراد خود شکوفا کسانی هستند که احساس آرامش دارند.

از تئوری آقای مزلو می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که هر کس نیازهای کمتری دارد اعتماد به نفس متعادل تری دارد. آقای مزلو می‌گوید زمانی که ما به دنیا می‌آییم یک سری نیازهایی داریم. وسعت نیازهای ما در سال‌های اولیه بسیار زیاد است و شامل نیازهای اساسی، اولیه و زیستی‌مان می‌شود. یک نوزاد نیاز دارد که به او توجه و رسیدگی شود، به او شیر بدهند و از او محافظت کنند. این‌ها نیازهای بیولوژیکی یک نوزاد هستند.

از حدود سال دوم نیازهای بیشتری شکل می‌گیرند، او به توجه و رسیدگی نیاز دارد، کمی که بزرگ‌تر می‌شود به این نیاز پیدا می‌کند که مورد علاقه باشد؛ یعنی دیگران او را دوست داشته باشند. بعد از آن در هر مرحله نیازهایش محدودتر می‌شوند و اگر این نیازها به درستی رفع شده باشند، راحت تر به مراحل بالاتر می‌رسد، ولی اگر در همان نیازهای اولیه بماند، نیازهای دیگر او به درستی شکل نمی‌گیرد و اصلاً به بعضی از نیازهای طبقات بالاتر نمی‌رسد و یا این نیازها را به صورت خیلی محدود در او ایجاد می‌شوند.

وقتی نیازهای فرد در زمان مناسب برآورده نشوند و او در یکی از مراحل بماند، از لحاظ شخصیتی رشد نمی‌کند. به عنوان مثال، فرد فکر می‌کند که چون هیچ‌گاه عشق، علاقه و توجه مناسبی دریافت نکرده، پس نمی‌تواند دیگران را دوست داشته باشد یا حتی دوست داشتن اصلاً برایش بی‌معنی می‌شود. به همین دلیل بعضی از افرادی که در زندگی عشق، علاقه و توجه دریافت نکرده‌اند، به اختلالات شدید رفتاری دچار می‌شوند، به طوری که آن‌ها را ضد اجتماعی، جامعه ستیز یا مخرب می‌نامند. اگر نیازهای فرد در زمان مناسب برآورده شوند و فرد به مرور و پله‌پله مراحل رشد را پشت سر بگذارد و از هر طبقه به شکل مناسبی به طبقه‌ی بالاتر برود، طبیعتاً هر چه فرد به نوک قله‌ی هرم و به مرزهای خود شکوفایی نزدیک تر شود، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار خواهد بود.

ادامه دارد ...

در مقاله قبلی به نشانه‌های اعتماد به نفس متعادل پرداختیم و همچنین به هرم نیازهای مزلو و طبقات آن اشاره کردیم.

مازلو هنگامی که این دیدگاه و آن نیازها را مطرح کرد، متوجه شد افراد بسیار کم و معدودی به قله‌ی هرم می‌رسند. او برای اینکه بتواند اطلاعات بیش تری به دست بیاورد روی افرادی که در قید حیات نبودند تحقیقاتی انجام داد. مازلو افراد مختلفی مثل موسیقی دانان، ورزش کاران، سیاستمداران، ادبا و پزشکان موفق را شناسایی کرد و از طریق مطالعه‌ی زندگی‌نامه‌ها و کتاب‌ها و از هر اطلاعاتی که در زندگی آن افراد بود به یک سری ویژگی‌های مشترک رسید که آن‌ها را ویژگی‌های افراد "خود شکوفا" نامید.

یکی از صفات یا خصوصیات افراد خود شکوفا این است که از قدرت مهار خود و از منابع غنی و سرشار درونی برخوردار هستند، شادی آن‌ها لزوماً بیرون از خودشان نیست، فقط دیگران نیستند که آنان را شاد می‌کنند، آن‌ها از درون خود شاد هستند. این افراد حب و بغض ندارند، بسیار متواضع‌اند و هیچ‌گاه سعی نمی‌کنند توانایی‌های خودشان را به رخ بکشند.

افرادی که اعتماد به نفس متعادل دارند توانایی‌ها و ناتوانایی‌های خود را می‌شناسند، خودمایی نمی‌کنند و در زندگی احساس آرامش می‌کنند.

افراد خود شکوفا کسانی هستند که در مورد کاری که انجام می‌دهند و در مورد امور زندگی خودشان احساس مسئولیت می‌کنند. این افراد به دلیل اینکه توانایی‌هایشان را خیلی خوب می‌شناسند، حداکثر استفاده را از آن‌ها می‌کنند. اعتماد به نفس متعادل دارند و اگر ضعف‌هایی هم داشته باشند آن را می‌پذیرند و حساسیتی نسبت به آن موضوع ندارند؛ مثلاً اگر یک فرد خود شکوفا قدش خیلی کوتاه است، این را به عنوان یک ضعف نمی‌بیند، قدش کوتاه است ولی توانایی‌هایی دارد که یک فرد قد بلند ندارد. او معتقد است این خصوصیت (که به عنوان یک ضعف برای او قلمداد می‌شود) چیزی نیست که بتوان کاری در موردش انجام داد، هرچند اگر فرصتی وجود داشته باشد که اصلاحش کند، حتماً تلاش خود را خواهد کرد. در نتیجه، افراد خود شکوفا نقطه‌ضعف‌هایشان را خیلی راحت می‌پذیرند و حتی با تمسخر به آن‌ها نگاه می‌کنند، نه به عنوان یک عیب قابل توجه. این‌ها کسانی هستند که زندگی را آن طور که هست پذیرفته‌اند، نه آن طور که دلشان می‌خواهد باشد. این افراد به دلیل آنکه به مرحله‌ای که می‌خواستند رسیده‌اند، دیدشان نسبت به زندگی و جهان کاملاً متفاوت است، مسئولیت احساسات و افکار خود را قبول می‌کنند، در نتیجه خیلی راحت نظر خودشان را بیان می‌کنند. هیچ‌وقت در صدد تحقیر کسی نیستند و هیچ

