



## مقالات اعتماد به نفس: شماره ۹

### اعتماد به نفس پایین را چطور می‌توان درمان کرد؟

میزان اعتماد به نفس افراد به خودباوری آنان بستگی دارد که در دوران کودکی و رشد، شکل می‌گیرد. هر چه سن افراد کم تر باشد تغییر دادن خودباوری و نحوه تفکر آنان ساده تر و در نتیجه درمان اعتماد به نفس شان راحت تر است؛ اما هر چه سن افراد بالاتر می رود خودباوری شان ریشه دارتر و تغییر دادن آن مشکل تر می‌شود، اما با این حال برای افرادی هم که به میان سالی رسیده‌اند و اعتماد به نفس پایین دارند خیلی کارها می‌توان کرد، فقط به شرط این که خودشان انگیزه داشته باشند، بخواهند و تلاش کنند. تنها در این صورت است که می‌توان برای تغییر دادن نوع نگاه آنان قدمی برداشت و باورهای نادرستی را که در آنان شکل گرفته کم رنگ کرد تا اعتماد به نفس شان متعادل شود و احساس رضایت از زندگی پیدا کنند.

می‌توان برای درمان اعتماد به نفس پایین، گام‌هایی برداشت که نگاه فرد نسبت به خودش و دید دیگران نسبت به او تغییر کند تا از این طریق بتواند به خودشناسی بهتری برسد. می‌توان به افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند یا توانایی‌های خود را محدود و بی‌ارزش می‌بینند آموزش‌هایی داد تا به وسیله آنها نگاه خود را تغییر دهند. به عنوان مثال می‌توان از آنها خواست در طول هفته جنبه‌های مثبت و منفی خود را یادداشت کنند.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که اصلاً هیچ جنبه مثبتی ندارند اما اگر برای مثال ۲۵ مورد منفی داشته باشند و دو مورد مثبت، باید روی همان دو مورد فکر کنند. ممکن است فردی بگوید: "چشمان من قشنگ است." اما دوستانش با این نظر موافق نباشند، در این حالت فرد نباید به نظر دیگران توجه کند. مهم نیست آنها چه فکر می‌کنند، فرد باید این مسئله را برای خودش یک امتیاز در نظر بگیرد و به آن فکر کند.

گاهی اوقات جنبه‌های مثبت افراد به علت وضعیتی که در آن قرار دارند منفی می‌شود؛ مثلاً فردی بسیار مهربان است، اما احساس می‌کند به نوعی از مهربانی او سوءاستفاده می‌شود و تصور می‌کند که این مسئله به او لطمه می‌زند، در این صورت مهربان بودن را جنبه ای منفی و به عنوان یک نقطه ضعف تلقی می‌کند؛ اما این برداشت اشتباه است.

همواره باید دقت داشته باشیم که صفات و خصوصیات خود را درست ارزیابی کنیم، چرا که ما خودمان را با دیدگاه‌ها، برداشت‌ها و باورهایی که از خودمان داریم، ارزش گذاری می‌کنیم.

فروید معتقد است از دیدگاه روان کاوی حافظه‌ی افراد هیچ‌گاه پاک نمی‌شود. تمام اطلاعاتی که از اوان زندگی به دست می‌آوریم و هر آن چه می‌بینیم و می‌شنویم و تجربه می‌کنیم، در ذهن ما نقش می‌بندد و ثبت می‌شود، اما فقط درصد کمی از آنها در اختیار بخش خودآگاه ذهن ما قرار دارد. درست مثل یک کوه یخ که بخش اعظم آن زیر آب است و فقط بخش کمی از آن بالای سطح آب دیده می‌شود.

بخش اعظم اطلاعات و تجربیات ما که در ناخودآگاه ذهنمان وجود دارد، همان جا محبوس شده است و دسترسی به آن ممکن نیست، ولی گاهی بر اثر یک اتفاق یا به دنبال یک تصمیم یا با کمک انگیزه‌ها و یا با تداعی شدن یک موضوع، این اطلاعات از بخش ناخودآگاه وارد بخش خودآگاهمان می‌شود و جهت و مسیر احساسات و تفکرات ما را تغییر می‌دهد.

ممکن است یک خاطره یا یک موضوع خاص که سال‌ها پیش برای ما پیش آمده، بر اثر یک اتفاق معمولی دوباره زنده شود و ذهن ما را درگیر خود کند. حالا این اطلاعاتی که از بخش ناخودآگاه وارد بخش خودآگاه شده، ممکن است برای ما مفید باشد و منبع الهام و بروز خلاقیت شود، یا تجربه ناگواری را به یاد ما بیاورد که روی خودباوری و احساساتمان تأثیر نامطلوبی بگذارد.

به عنوان مثال، مرد ۶۵ ساله‌ای را دیدم که بسیار ناراحت بود و گریه می‌کرد، به دلیل این که یادش افتاده بود وقتی کودک بوده همیشه مادرش به او می‌گفته: "من تو را نمی‌خواستم، تو به درد نمی‌خوری، من منتظرم یک آشغالی بیاید تا تو را بدهم برد، اگر همان وقت تو را سقط کرده بودم دیگر این دردسرها را نمی‌کشیدم." به همین دلیل هر وقت مشکلی برای او پیش می‌آمد با این که بیش از ۶۰ سال از آن روزگار گذشته بود، یاد حرف های مادرش می‌افتاد و احساس می‌کرد زیادی است و از این مسئله رنج می‌کشید. اگر نیازهای فرد در زمان مناسب برآورده شوند و شخصیت او به مرور رشد یابد، می‌تواند به مرزهای خودباوری و خودشکوفایی برسد و در نتیجه، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار شود.

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت

