

## نداشتن اعتماد به نفس با زن‌ها چه می‌کند؟

گاهی اوقات شاید از یک تمسخر، تهدید، یک قیاس اشتباه، فقدان استاندارد که بگوید توانایی ما چقدر ارزشمند است یا حتی فقدان محیطی که مشوق ما باشد؛ اعتماد به نفس مان را از دست می‌دهیم. کمبود اعتماد به نفسی که انگار از درون بر تمام فعالیت‌های ما تاثیر منفی گذاشته و بر توانایی‌هایمان قفلی سخت و محکم زده است. اینجاست که حس می‌کنیم نیاز به انرژی داریم.



گاهی اوقات شاید از یک تمسخر، تهدید، یک قیاس اشتباه، فقدان استاندارد که بگوید توانایی ما چقدر ارزشمند است یا حتی فقدان محیطی که مشوق ما باشد؛ اعتماد به نفس مان را از دست می‌دهیم. کمبود اعتماد به نفسی که انگار از درون بر تمام فعالیت‌های ما تاثیر منفی گذاشته و بر توانایی‌هایمان قفلی سخت و محکم زده است. اینجاست که حس می‌کنیم نیاز به انرژی داریم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از قدس آنلاین، انرژی که به ما قاطعیت و مسوولیت پذیری را یاد بدهد. انرژی ای که اجازه دهد دیگران به ما تکیه کنند و بدانند پیرو فردی هستند که مسوولیت پذیر است. یک نفس عمیق می‌کشیم. باید بوی اعتماد به نفس ما فضا را پر کند. باید همه احساس کنند با ما و کنار ما می‌توانند همه کوه‌های دنیا را در نوردند و با سخت‌ترین مشکلات روبرو شوند.

دکتر آزاده شوشتری، روانشناسی است که به ما از آن انرژی می‌گوید. از آن اعتماد به نفسی که وجودش برای همه لازم است اما برای ما خانم‌ها حیاتی. با ما همراه باشید.

خانم دکتر اصلاً اعتماد به نفس چه معنایی دارد؟

اعتماد به نفس به درجه توجه افراد نسبت به خویش یا احترامی که به خود می‌گذارند اشاره دارد و مقدار ارزشی است که افراد برای توانایی‌ها و عقایدشان قائل می‌شوند.

اعتماد بنفس و عزت نفس با هم متفاوت هستند؟

بله، تفاوت این دو در دوست داشتن و عشق ورزیدن به همه و بالاخره داشتن تصویر ذهنی خوب از خود و سازگاری با جهان هستی است. در کل امنیت معنوی و تفاهم با آنچه که هستیم یعنی داشتن عزت نفس، قضاوت‌ها و ارزیابی‌هایی که یک کودک در طی فرآیند رشد از خود به عمل می‌آورد و در تعامل با محیط و اطرافیان تثبیت می‌گردد در نهایت منجر به پدیداری عزت نفس در او می‌شود. در افراد فاقد عزت نفس هراس و ترس از واقعیت در فرد وجود دارد. ترس‌هایی مثل ترس از افشا شدن، فرو ریختن تظاهرها و وانمودها، ناکامی و تحقیر شدن و... اما دقیقاً شبیه به هم نیستند. اعتماد به نفس بسیار محدودتر از عزت نفس است. اما به طور کل اعتماد به نفس به عقیده یک فرد نسبت به توانایی‌ها و استعدادهایش مربوط است، اما عزت نفس به معنای داشتن احساس ارزشمندی و کارایی در مورد خود است.

یک خانم با اعتماد به نفس چه خصوصیتی دارد؟

زنانی که اعتماد به نفس بالایی دارند لزوماً زیباترین، باهوش‌ترین و یا مغرورترین افراد نیستند، بلکه زنانی هستند که دیگران همواره از بودن در کنار آنها حس خوب و مثبتی دارند. چرا که افراد با اعتماد به نفس بر اطرافیان خود تاثیر مثبت دارند. آنها نقاط ضعف خود را می‌پذیرند. توانایی نه گفتن دارند. شنونده خوبی هستند و کارهایی را که به آن اعتقاد ندارند بخاطر هم‌رنگ شدن با جماعت انجام نمی‌دهند. در مواجهه با شکست‌های عاطفی خود را نجات داده و می‌دانند که درخواست کارها به تنهایی

ممکن نیست و در مواقع لزوم از دیگران کمک می‌خواهند. زنان دارای اعتماد به نفس بالا بدون سرزنش خود، احساساتشان را در مواقع مناسب بروز می‌دهند. اشتباهات خود را برعهده گرفته و موفقیت دیگران در زمینه‌های مختلف مانع از پیشرفت آنها نمی‌شود.

کمبود اعتماد به نفس و افسردگی با هم رابطه‌ای دارند؟

بین افسردگی و اعتماد به نفس یک رابطه دوسویه و مستقیم وجود دارد که کاهش یکی موجب کاهش دیگری می‌شود. یکی از علایم افسردگی، کاهش اعتماد به نفس است که بیمار افسرده دید منفی نسبت به خود، محیط اطراف و آینده پیدا می‌کند. افکار بیمار افسرده بیشتر در جهت سرزنش خود و ناچیز دانستن دستاوردهای خود و تکیه بر ناتوانی‌ها و نارسایی‌هایش متمرکز است. فرد افسرده دورنمای تاریکی از آینده خود تصور می‌کند و هر فعالیتی به نظر وی دشوار و انجام نشدنی است و به دلیل این ناتوانی و عدم اعتماد به نفس، از فعالیت‌های معمول و ایجاد ارتباط پرهیز می‌کند. این رابطه دوسویه و هر یک دیگری را تشدید می‌کند و رفع یکی از آنها باعث رفع دیگری می‌شود.

چرا خانم‌ها بیشتر از این کمبود رنج می‌بینند؟

آنها ممکن است احساس کنند که قربانی هستند و همه چیز را به خودشان می‌گیرند. در نگاه اول یک زن معمولی با ظاهری متوسط ممکن است درک نکند که چطور یک زن زیبا و برجسته ممکن است از کمبود عزت نفس و اعتماد به نفس رنج ببرد و تصویر بدی از خودش داشته باشد. اما حقیقت این است که اعتماد به نفس یک مسئله کاملاً روحی و روانی است و به مشخصات ظاهری افراد ربط زیادی ندارد. شناسایی نشانه‌ها و علائم این مشکل می‌تواند به خانم‌ها کمک کند که زندگی بهتری داشته باشند.

یک زن هرچقدر زیبا باشد، اگر از اعتماد به نفس کافی برخوردار نباشد احساس می‌کند که به اندازه کافی جذاب نیست. این دسته از خانم‌ها ممکن است به ظاهر خودشان بی‌توجهی کنند (برای مثال موهایشان را شانه نکنند و مسواک نزنند) زیرا احساس می‌کنند این کارها هیچ فایده‌ای ندارد و به آنها کمکی نمی‌کند. در نتیجه جذابیت آنها کاهش می‌یابد و کمبود اعتماد به نفس آنها کمتر و کمتر می‌شود و این چرخه همینطور ادامه می‌یابد.

این نوع زن‌ها دیگران را عامل اصلی مشکلات مختلف زندگی‌شان و ناکامی‌های خود می‌دانند. آنها دائماً از وضعیت و شرایط زندگی خود شکایت دارند و هیچ کنترلی روی زندگی خود ندارند. آنها حس می‌کنند قربانی هستند و چاره‌ای جز ادامه زندگی به همین وضعیت ندارند درحالی‌که واقعیت این است که آنها قدرت تغییر شرایط زندگی خود را دارند.

زن‌هایی که از مشکل کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برند اگرچه مسؤلیت اشتباهات‌شان را قبول نمی‌کنند و دیگران را سرزنش می‌کنند اما معمولاً خودشان را دلیل اصلی بدبختی و ناراحتی همسرشان می‌دانند. بنابراین اگر همسرشان با آنها بدرفتاری کند شکایتی نمی‌کنند، زیرا گمان می‌کنند که لیاقت‌شان همین است. هر وقت مشکلی در رابطه‌شان بوجود می‌آید خودشان را مقصر می‌دانند و خودشان را سرزنش می‌کنند. پذیرفتن همه انتقادهای و ایرادها، افسردگی، ناراحتی، منفی‌بافی و داشتن ایده‌آل‌های دست نیافتنی و دور از ذهن برای چیزهای مختلف از علائم دیگر کمبود اعتماد به نفس در زنان است. زنانی که دوست دارند اعتماد به نفس خودشان را افزایش دهند، بهتر است از یک پزشک متخصص در این زمینه کمک بگیرند و علاوه بر این از همسر و دوستانشان هم بخواهند که به آنها کمک کنند.