

جایگاه اعتماد به نفس کجاست؟

اعتماد به نفس در حقیقت نوع تفکر ما درباره خودمان است، این که چگونه توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را می‌بینیم، چطور با آن کنار می‌آییم...



جایگاه اعتماد به نفس کجاست؟

جام جم آنلاین: اعتماد به نفس در حقیقت نوع تفکر ما درباره خودمان است، این که چگونه توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را می‌بینیم، چطور با آن کنار می‌آییم و برای بهبودش چه کارهایی می‌کنیم؟ زمانی که میزان اعتماد به نفس در حد سالم و طبیعی باشد، فرد حس خوبی دارد و خود را مستحق احترام می‌داند، اما برعکس، وقتی که فرد اعتماد به نفس پایینی دارد، ارزش کم و ناچیزی برای نظرات و عقایدش قائل می‌شود.

چنین افرادی همیشه نگران هستند؛ نگران از این که به اندازه کافی در نگاه اطرافیان خوب و مورد قبول نباشند. البته اغلب اوقات درباره اعتماد به نفس کودکان صحبت می‌شود و توجه ما به آنها بیشتر از خودمان است.

با این حال باید بدانیم بزرگسالان نیز از بهبود و تقویت اعتماد به نفس‌شان بهره خواهند برد. بنابراین همه ما باید سعی کنیم میزان اعتماد به نفس خود را بشناسیم و با تقویت آن به سلامت روحی و جسمی خود کمک کنیم.

شکل‌گیری و تقویت اعتماد به نفس

شکل‌گیری این بخش از شخصیت انسان، از سنین کودکی و دوران خردسالی آغاز می‌شود. افکار و برداشت‌های شخصی، برخورد و واکنش دیگران، تجربیاتی که در مدرسه، محل کار و جامعه به دست می‌آید همه و همه نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت ما دارند؛ همچنین بیماری، معلولیت یا آسیب‌های جسمی، فرهنگ افراد و جایگاه آنها در جامعه نیز در چگونگی شکل‌گیری اعتماد به نفس مهم و قابل اعتنا هستند.

البته نباید از نقش روابط بین افراد نیز غافل شد؛ نوع روابط با افرادی که به شما نزدیک هستند مانند پدر و مادر، خواهر و برادر، دوستان، معلمان و... در تقویت اعتماد به نفس‌تان بسیار مهم است. به همین دلیل هم خیلی از متخصصان بر این باورند آن طور که شما امروز درباره خودتان فکر می‌کنید، بازتاب پیام‌هایی است که در گذشته دریافت کرده‌اید. بر اساس این عقیده اگر روابط شما با نزدیکان قوی باشد و بازخوردی مثبت در روحیه‌تان ایجاد کند، شما خود را فردی ارزشمند می‌بینید و اعتماد به نفس مناسبی خواهید داشت. برعکس، اگر فرد، مورد انتقاد و تمسخر قرار بگیرد اعتماد به نفسش پایین‌تر از حد معمول خواهد بود.

با وجود دیدگاه‌های مختلف، هنوز هم بیشتر محققان می‌گویند: نوع تفکر فرد - که البته در کنترل خود اوست - بیشترین تاثیر را در شخصیتش دارد. به این معنی که می‌توان به جای تمرکز کردن روی نقاط ضعف و معایب، افکار منفی را تغییر داد و به ویژگی‌های مثبت اندیشید.

میزان طبیعی اعتماد به نفس

میزان اعتماد به نفس افراد مختلف در طول زمان با توجه به شرایط زندگی تغییر می‌کند و در نوسان است. با این حال، اعتماد به نفس در محدوده‌ای که نشان‌دهنده نگرش شما درباره خودتان است، ثابت می‌ماند. بنابراین مهم است میزان طبیعی و سلامت اعتماد به نفس را بشناسیم و سعی کنیم آن را در حد طبیعی حفظ کنیم.

به عنوان مثال، اگر بیش از آنچه حقیقت دارد و دیگران در مورد شما تصور می‌کنند، خود را فردی مهم و مثبت می‌دانید، دچار نوعی تفکر غیرواقعی هستید؛ با این حس، معمولاً همیشه خود را بهتر و برتر از اطرافیان می‌دانید و انتظار امتیازات ویژه‌ای دارید. در مقابل اگر همیشه نظرات خود را بی‌اهمیت بدانید و روی نقاط ضعف خود تمرکز کنید، اعتماد به نفس پایینی دارید؛ این نوع تفکر، قدرت حرکت و پیشرفت را از شما می‌گیرد. با این شیوه همیشه دیگران را مهم‌تر و تواناتر از خود می‌دانید و با ترس از شکست، موفقیت را از

خود دور می‌کنید.

اما میان این دو حس، می‌توان اعتماد به نفس طبیعی و سلامت را پیدا کرد؛ به این معنی که نگرشی دقیق، متعادل و واقع‌بینانه در خود ایجاد کنید؛ به عنوان مثال، با آگاهی از نقاط ضعف، نظری مثبت درباره توانایی‌هایتان داشته باشید.

مزایای اعتماد به نفس

وقتی به خودتان احترام بگذارید و اعتماد به نفس خوبی داشته باشید، احساس امنیت و ارزش می‌کنید. در نتیجه روابطی مثبت و محکم نیز با دیگران برقرار خواهید کرد. علاوه بر این، افرادی که اعتماد به نفس خوبی دارند بهتر از دیگران می‌توانند با استرس‌ها و مشکلات زندگی مبارزه کرده یا کنار بیایند. این گروه کمتر احساس ناامیدی، غم، بی‌ارزش بودن و شرمندگی می‌کنند و به همین دلیل از نظر روحی در شرایط بهتری به سر می‌برند. اختلالات خواب، افسردگی و اضطراب نیز در این افراد کمتر دیده می‌شود.

اعتماد به نفس تقریباً بر تمام جنبه‌های زندگی فرد تاثیر می‌گذارد، به همین دلیل است که روان‌شناسان به ما می‌گویند به جای تمرکز بر معایب و نقاط ضعف، خودتان را دوست داشته باشید و به خود احترام بگذارید.

نیلوفر اسعدی بیگی
جام جم