

نیود اعتماد به نفس حسی ویرانگر و خاموش

نیود اعتماد به نفس و خودباوری در فرد ناشی از احساس ناامنی و بی‌اعتمادی نسبت به نتیجه عملکردهاست.



نیود اعتماد به نفس و خودباوری در فرد ناشی از احساس ناامنی و بی‌اعتمادی نسبت به نتیجه عملکردهاست. فردی که دچار چنین ضعف بزرگی است تصمیم‌گیری، خطرکردن و امتحان‌کردن موقعیت‌های تازه برایش هراس‌انگیز است، در نتیجه هرگز حرکتی در جهت پیشرفت خود انجام نمی‌دهد، هدفی ندارد و همیشه فکر می‌کند روی پل به باریکی مو در حرکت است و هر آن امکان دارد سقوط کند.

این حس مخرب در مغز فرد ریشه کرده و مثل موریه‌ای که پایه‌های یک ساختمان مستحکم را می‌جود، بنای زندگی‌اش را سست و بی‌بنیاد می‌کند و قوی‌ترین باورهای او را به زیر می‌کشانند. نیود اعتماد به نفس فاصله‌ای است میان جایی که فرد ایستاده و جایی که «باید و می‌خواهد» باشد. باید بیاموزیم که چگونه از شکست‌ها و زمین خوردن‌ها فرصت دوباره ایستادن برای شروعی تازه را بسازیم و یاد بگیریم چگونه با نیود اعتماد به نفس مقابله کرده و نیروی بازدارنده آن را خنثی کنیم.

چگونه بفهمیم اعتماد به نفس نداریم؟

با کمی تامل در افکار و گفتار خود براحتمی می‌توان فهمید که به خود اطمینان داریم یا خیر؟ به کار بردن عباراتی مثل «مطمئن نیستم»، «شاید اشتباه کنم»، «این خیلی سخته»، «من نمی‌توانم» و «حوصله کارکردن را ندارم» می‌تواند بیانگر وجود ضعف در اعتماد به نفس باشد. در بعضی موارد شک داشتن به مهارت‌هایمان و در نوع بسیار شدید، فرد هرگز نمی‌تواند تصور کند که باید در شرایط گوناگون تصمیم بگیرد. زیرا تصمیم‌گیری دیگران برایش امری کاملاً عادی و جافته شده است. اگر ما چنین کلماتی را به کار می‌بریم و افکار بازدارنده‌ای داریم، حتماً باید منشأ آن را جستجو و شناسایی کنیم. البته همیشه به کار بردن این عبارات ناشی از نیود خودباوری نیست، گاهی موقتی و گذرا هستند. اما چنانچه دائم باشند و فرد همیشه در جا بزند و از رفتن به طرف موقعیت‌های جدید بترسد، می‌تواند نشانه نیود ثبات فکری و اطمینان خاطر و در نتیجه نیود اعتماد به نفس باشد.

اگر آگاهی خود را در این زمینه بالا ببریم، با کمی تمرین می‌توانیم به سرعت افکار ناشی از شک و دودلی را بی‌اثر کنیم. در این مطلب شما با چند راه ساده غلبه نیود اعتماد به نفس آشنا می‌شوید.

1. مشکل خود را بشناسید و آن را بپذیرید

حس نیود اعتماد به نفس، حسی آرام و پوشیده است و در بیشتر موارد حتی خود فرد نیز به آن واقف نیست چه برسد به دیگران. خیلی وقت‌ها مشکلات عمده زندگی به این دلیل است که کسی متوجه علت ریشه‌ای آنها نیست. بنابراین اولین گام در راه مقابله با این ضعف شناسایی و پذیرفتنش به‌عنوان یک واقعیت است. مسلماً شما نمی‌توانید با چیزی در وجود خود مقابله کنید که آن را قبول ندارید یا به‌درستی آن را نمی‌شناسید. چنانچه وسوسه می‌شوید وجود آن را در خود انکار کنید یا نسبت به آن بی‌اعتنا باشید، راه را برای حذف آن از زندگی‌تان بسته‌اید.

2. نیود اعتماد به نفس خود را تجزیه و تحلیل کنید

باید گاهی وقت بگذارید و علت وجود چنین احساساتی را در خود بررسی کنید. سعی کنید بفهمید که چرا در موقع لزوم به خود یا شرایط اعتماد ندارید؟ چرا هنگام تصمیم‌گیری دچار شک و تردید می‌شوید؟ ریشه این حس بازدارنده کجاست و چگونه شکل گرفته است؟ شاید روزی، کسی یا حادثه‌ای به شما القا کرده که برای انتخاب راه خود ناتوان هستید. در این‌گونه مواقع عقل و منطق نیز به کمکتان خواهد آمد. سعی کنید ذهن خود را در آن شرایط قرار دهید و عامل القاکننده منفی را حذف کنید. ببینید آیا واقعا عمل کردن در آن موقعیت ناشدنی بوده است؟ اگر دوباره در آن شرایط قرار بگیرید می‌توانید موفق شوید یا خیر؟

3. منشأ آن را شناسایی کنید

اگر بتوانید ریشه این احساس را پیدا کنید مقابله با آن برایتان آسان‌تر خواهد بود. برای پی بردن به این موضوع لازم نیست گذشته و دوران کودکی خود را روانکاو کنید، بلکه پرداختن به بخش‌هایی از زندگی‌تان را که در آن حس بی‌اعتمادی در شما شروع شده بررسی کنید. به عنوان مثال اگر در کودکی یا نوجوانی والدینتان شما را از انجام هر کاری ترسانده‌اند مبادا که صدمه ببینید، اکنون فکر کنید اگر عکس آن عمل می‌کردند آیا شما هنوز هم برای انجام هر کاری می‌ترسیدید که آسیب ببینید یا از پس آن بر نمی‌آمدید.

4. آیا نیود اعتماد به نفس شما یک الگوبرداری نیست؟

خوب فکر کنید، ببینید آیا رفتار شما شبیه کسی از اطرافیان تان نیست؟ آیا شما نمی‌توانید کاری را انجام دهید چون قبلا پدرتان از پس آن بر نیامده؟ آیا نمی‌توانید برای موضوعات مختلف زندگی خود تصمیم بگیرید چون مادرتان برای هر کار کوچک و بزرگی حتما باید نظر دیگران را می‌پرسید و همیشه دو دل و سرگردان بود؟ به گذشته خود خوب نگاه کنید، اگر قبلا در شرایطی بوده‌اید که رفتار کسی از نزدیکان روی شما اثر گذاشته اکنون می‌توانید یک گام به جلو بردارید. از حالا به بعد خودتان باشید. فکر کنید، تصمیم بگیرید و عمل کنید، حتی اگر اشتباه کنید یا دچار ضرر شوید.

5 - برای خود برنامه‌ای طراحی کنید

بنشینید و برای کارهای آینده خود در جهت برطرف کردن شک و دودلی‌تان برنامه‌ریزی کنید. راهکارهای مختلف را بررسی کنید. سعی کنید با توجه به شناخت دقیقی که از خود دارید شیوه‌های عملی و قابل اجرایی را برای خود انتخاب کنید. برنامه خود را بنویسید و مرتباً آن را مرور کنید. می‌توانید برای یادآوری نسخه‌ای از آن را جایی در معرض دیدتان قرار دهید.

6 - چالش‌های احتمالی را پیش‌بینی کنید

بعد از برنامه‌ریزی فکر کنید که ممکن است حین انجام این برنامه‌ها چه مشکلاتی برای شما به وجود آید و موانع بازدارنده و بعضاً ناامیدکننده را پیش‌بینی کنید. به عنوان مثال اگر حین انجام کاری دچار تردید شدید که آیا خود به تنهایی می‌توانید بر آن غلبه کنید یا به کمک کسی نیاز دارید، می‌توانید از یکی از نزدیکان خود بخواهید مراقب شما باشد. لغزش‌هایتان را به شما گوشزد کند و گاهی در این راه تشویق و ترغیب‌تان کند. بعضی وقت‌ها برای رسیدن به هدف، کمی دوراندیشی و نیز حمایتی ناچیز از سوی خانواده و دوست نزدیک بسیار مفید است.

7- عمل کنید

اکنون شما یک برنامه و البته هدفی بسیار مهم دارید. گام بعدی عمل کردن است. از این پس باید باوجود شک و دودلی که طی سال‌ها عادت شما شده است، تصمیم بگیرید و عمل کنید. به خودتان اجازه دهید اشتباه کنید، تکرار کنید و به آنچه که فکر می‌کنید دیگران درباره‌تان می‌اندیشند بی‌اعتنا باشید. قاطعانه تصمیم بگیرید و شجاعانه بر ترس خود غلبه کنید.

شکست را نیز به عنوان بخشی از کار قلمداد کنید تا از رویارویی با آن واهمه نداشته باشید. اگر نتوانستید کارهایتان را خودتان انجام دهید دوباره و چند باره آن را تکرار کنید. فقط در این صورت است که در مدت بسیار کوتاهی حس می‌کنید نیرویی تازه در وجودتان جوانه زده است. رویش این حس جدید را کاملاً در خود متوجه می‌شوید و رشد سریع آن را خواهید دید.

منبع: psychotherapy.net