

## اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بنیادی ترین بخش شخصیت هر فرد است. اعتماد به نفس یعنی ارزیابی یا برداشتی که فرد از خود، توانایی ها و ویژگی های وجودی اش دارد. نمی توان گفت فردی اصلا اعتماد به نفس ندارد، بلکه می توان گفت خود باوری او ضعیف و اعتماد به نفس او پایین است. این بدین معنی است که او از توانایی ها و خصوصیات خود آگاهی کافی ندارد و تصویری که از خود دارد در برخی جنبه ها خیلی ضعیف است، بر بخش های ضعیف وجودش خیلی تکیه می کند و نمی پذیرد که توانایی های مفید و با ارزشی هم در او وجود دارد. کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند ارزش خود را در تأیید دیگران می بینند و اگر دیگران آنان را تأیید نکنند، دچار سرخوردگی می شوند.

**عواملی که در شکل گیری اعتماد به نفس نقش دارند عبارتند از:**

### ۱) عوامل بیولوژیکی

اعتماد به نفس چیزی نیست که به ارث برسد. کودک از زمانی که به دنیا می آید تا حدود ۵/۱سالگی هیچ "خودی" ندارد، به این دلیل که درکی از آن ندارد. بعد از حدود دو تا سه سالگی کم کم این "خود" شکل می گیرد، و به خود می گوید "من توانایی هایی دارم، کارهایی هستند که می توانم انجام دهم، من فردی جدا از بقیه هستم." در اینجا محیط هم اهمیت پیدا می کند. آن چه محیط به فرد می دهد و برخورد اطرافیان با او، خودباوری را در وی شکل می دهد.

### ۲) عوامل روانشناختی

می توان گفت تقریباً در دوره نوجوانی یا بلوغ، اعتماد به نفس بر خود باوری افراد ساخته می شود. خودباوری در زمان کودکی شکل می گیرد، عواملی همچون مقایسه هایی که در خانواده با خواهر و برادر صورت گرفته، این که چقدر او را قبول دارند، چقدر توانایی انجام دادن کارها را دارد و به چه میزان تحقیر شده است، همه این ها بر خود باوری فرد تأثیر می گذارند.

### ۳) عوامل اجتماعی

بخش اعظم اعتماد به نفس اکتسابی است. اگر پدر یا مادری اعتماد به نفس پایین داشته باشد، حالت های کمبود اعتماد به نفس در کودکان هم دیده می شوند. این حالت ها ناشی از برداشتی است که از رفتار پدر یا مادر خود داشته و نتوانسته آن برداشت را در ذهن و رفتار خود تغییر دهد و در نتیجه همان افکار را ادامه داده است.

### ۴) عوامل معنوی

باورها و اعتقادات فرد که می تواند مذهبی هم نباشد، یکی از پایه های مهم اعتماد به نفس است که به او نوعی احساس اهمیت می دهد، این بدین معنا است که او رها نیست و می تواند به جایی اتکا کند.

### نشانه های اعتماد به نفس متعادل

افراد متکی به نفس نقاط ضعف و قدرت خود را می دانند، احساس کوچکی و حقارت نمی کنند، استقلال عمل دارند، مسئولیت پذیرند، پیشرفت گرا هستند، جدی و سخت کوشند، ناکامی ها را می پذیرند، برای خود حرمت و احترام قائلند، خیلی خوب نظر و انتقاد دیگران را گوش می کنند و بعد هم در قبال آن انتقاد و در مورد کارهای خود فکر می کنند و حتی خود را تغییر می دهند.

آن ها از شکست خوردن ناراحت نمی شوند، بلکه می پذیرند که شکست خورده اند و از تجربه ی آن شکست برای قدم ها و تلاش های بعدی خود استفاده می کنند، به تفاوت های فردی اعتقاد دارند و همه را به یک چشم نگاه می کنند.

### خودباوری و اعتماد به نفس

میزان اعتماد به نفس افراد به خود باوری آنان که در دوران کودکی و رشد، شکل می گیرد بستگی دارد. هرچه سن افراد کمتر باشد تغییر دادن خودباوری و نحوه تفکر آنان ساده تر است و در نتیجه درمان اعتماد به نفس شان راحت تر است.

خودباوری می تواند هم از عوامل بیرونی متأثر باشد و هم از عوامل درونی. لیکن بسیار بهتر است که این تأثیر از عوامل درونی باشد، چون اگر خودباوری مان درونی نباشد و فقط بخواهیم آن را از بیرون دریافت کنیم دیگر خود واقعی مان نیستیم. افرادی که خودباوریشان بیرونی است مانند خمیری هستند که هر شخصی می تواند آن ها را هر طوری که می خواهد شکل بدهد. این افراد وقتی با کسی صحبت می کنند تمام مدت می خواهند طوری رفتار کنند که نشان دهند حرف طرف مقابل صحیح است یا می خواهند به گونه ای باشند که طرف مقابل برداشت مثبتی از آنان داشته باشد و مخالفت کردن با نظر و گفته های فرد مقابل را توهین تلقی می کنند این در حالی است که منظور از مخالفت کردن دادکشیدن یا برخورد فیزیکی نیست.



دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار

۳

## معاونت دانشجویی

### مرکز بهداشت و مشاوره دانشجویی

نگارنده : مریم بدیع پور

«کارشناسی ارشد مشاوره خانواده»



ورزش کنید. سعی کنید جنبه های مثبت و منفی خود را در کنار هم ببینید. زیاد از خود انتقاد نکنید. کسی که زیاد به نقاط منفی خود نگاه می کند مانند کسی است که جاروبرقی را در دستش گرفته و آشغال ها را به طرف خود میکشد. یادبگیرید که اگر به روی کسی لبخند بزنید، او هم به شما لبخند می زند. به جای اینکه همیشه قیافه ی عبوس و تلخ به خود بگیرید کمی لبخند بزنید. این یک ارتباط قشنگ است. از لبخند زدن دیگران برداشت بد نکنید، اگر به خودتان اطمینان داشته باشید برخورد دیگران هر طور که باشد تأثیری روی شما نمی گذارد. حتما متوجه رفتار بدن خود باشید . سعی کنید به جای خشک و شق و رق نشستن، راحت بنشینید و هنگامی که می ایستید سرتان بالا ، گردنتان سفت و دست هایتان آزاد باشد. اگر ناراحت بنشینید، نگرانی و اضطراب در بدنتان ظاهر می شود.

یادت باشد شگفت یامی شکنند یا شگفت می شود

واعتماد به نفس ویژه افرادی است که شگفت رامی شکنند

منبع: بیرشک؛ بهروز(۱۳۸۷)، اعتماد به نفس سالم. تهران، نشر قطره.

آیا با «دارو درمانی» می توان اعتماد به نفس پایین را درمان کرد؟  
پایین بودن اعتماد به نفس را نمی توان با دارو درمان کرد .  
قرصی وجود ندارد که باعث بالا رفتن اعتماد به نفس شود و  
نباید انتظار داشت که دارو بتواند مسئله ای را که در طول زمان  
در شخصیت فرد شکل گرفته اصلاح کند.

برای متعادل کردن اعتماد به نفس خود چه می توان کرد؟

شما می توانید خود را تغییر دهید به شرط اینکه انگیزه و  
پشتکار داشته باشید و بخواهید در ابتدا فهرستی راتهبیه کنید و  
جنبه های مثبت و منفی خود را در آن بنویسید . برای این کار از  
اطرافیانتان کمک بگیرید.

سعی کنید خود پنداره خود را به واقعیت نزدیک کنید. اگر کسی  
به شما گفت «چقدر این لباس به تو می آید» این واقعیت را به  
دیگری منتسب نکنید که مثلا « خیاط لباسم را خوب دوخته»  
بگویید، « خیلی ممنون، خوشحالم که شما سلیقه من را پسندیده  
اید:» درست است که خیاط شما ماهر بوده اما تلاش شما برای  
حفظ زیبایی اندامتان مؤثر بوده که آن لباس به تن شما زیبا  
آمده. پس نقاط مثبت خود را ببینید و آن ها را کوچک نشمرید  
بهتر است کلمات منفی را از خودتان دور کنید تا بتوانید جنبه  
های مثبت خود را ببینید و روی آنها تأکید بیشتری داشته  
باشید. سعی کنید معذرت خواهی را متوقف کنید از لحاظ  
جسمی به خودتان برسید، به تغذیه تان اهمیت بدهید.