



اعتماد به نفس



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	اعتماد به نفس
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر منصور شکيبا
منابع	کتاب اعتماد به نفس سالم (بهروز پیرشک)

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بنیادی‌ترین بخش شخصیت هر فرد است. اعتماد به نفس یعنی ارزیابی یا برداشتی که فرد از خود، توانایی‌ها و ویژگی‌های وجودی‌اش دارد. نمی‌توان گفت فردی اصلاً اعتماد ندارد، بلکه می‌توان گفت خود باوری او ضعیف و اعتماد به نفس او پایین است. این بدین معنی است که او از توانایی و خصوصیات خود آگاهی ندارد و تصویری که از خود دارد در برخی جنبه‌ها خیلی ضعیف است، بر بخش‌های ضعیف وجودش خیلی تکیه می‌کند و می‌پذیرد که توانایی‌های مفید و با ارزشی هم در او وجود دارد. کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند ارزش خود را در تایید دیگران می‌بینند و اگر دیگران آنان را تایید نکنند، دچار سرخوردگی می‌شوند.

عواملی که در شکل‌گیری 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 می‌آید تا حدود ۱/۵ سالگی هیچ "خودی" ندارد. به دلیل که درکی از آن ندارد. بعد از حدود دو تا سه سالگی کم‌کم این "خود" شکل می‌گیرد، و به خود می‌گوید من توانایی دارم، کارهایی هستنند که می‌توانم انجام دهم، من فردی جدا از بقیه هستم. در اینجا محیط هم اهمیت پیدا می‌کند. آن چه محیط به فرد می‌دهد و برخورد اطرافیان با او، خود باوری را در وی شکل می‌دهد.

عوامل روانشناختی

می‌توان گفت تقریباً در دروره نوجوانی با بلوغ، اعتماد به نفس و خود باوری افراد ساخته می‌شود. خود باوری در زمان کودکی شکل می‌گیرد. عواملی همچون مقایسه‌هایی که در خانواده با خواهر و برادر صورت گرفته، این که چقدر او را قبول داند، چقدر توانایی انجام دادن کارها را دارد و به چه میزان تحقیر شده است، همه این‌ها بر خود باوری فرد تاثیر می‌گذارند.

۱) عوامل اجتماعی

بخش اعظم اعتماد به نفس اکتسابی است. اگر پدر یا مادری اعتماد به نفس پایین داشته باشد، حالت‌های کمبود اعتماد به نفس در کودکشان هم دیده می‌شوند. این حالت‌ها 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.

۲) عوامل معنوی

باورها و اعتقادات فرد که می‌تواند مذهبی هم نباشد، یکی از پایه‌های مهم اعتماد به نفس که به او نوعی احساس اهمیت می‌دهد، این بدین معناست که او رها نیست و می‌تواند به جایی اتکا کند.

نشانه‌های اعتماد به نفس متعادل

افراد متکی به نفس نقاط ضعف و قدرت خود را می‌دانند، احساس کوچکی و حقارت نمی‌کند، استقلال عمل دارند، مسئولیت‌پذیرند، پیشرفت‌گرا هستند، جدی و سخت کوشند، ناکامی‌ها را می‌پذیرند، برای خود حرمت و احترام قائلند، نظر و انتقاد دیگران را گوش می‌کنند و بعد هم در قبال آن انتقاد و در مورد کارهای خود فکر می‌کنند و حتی خود را تغییر می‌دهند.

آن‌ها از شکست خوردن ناراحت نمی‌شوند، بلکه می‌پذیرند که شکست خورده‌اند و از تجربه آن شکست برای قدم‌ها و تلاش‌های بعدی خود استفاده می‌کنند، به تفاوت‌های فردی اعتقاد دارند و همه را به یک چشم نگاه می‌کنند.



خود باوری و اعتماد به نفس

میزان اعتماد به نفس افراد به خود باوری آنان که در دوران کودکی، رشد، شکل می‌گیرد بستگی دارد. هرچه سن افراد کمتر باشد تغییر دادن خود باوری و نحوه تفکر آنان ساده‌تر است و در نتیجه درمان اعتماد به نفس‌شان راحت‌تر است. خودباوری می‌تواند 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. افراد که خود باوریشان بیرونی است مانند خمیری هستند که هر شخصی می‌تواند آن‌ها را هر طوری که می‌خواهد شکل بدهد. این افراد وقتی با کسی صحبت می‌کنند تمام مدت می‌خواهند طوری رفتار کنند که نشان دهند حرف طرف مقابل صحیح است یا می‌خواهند به گونه‌ای باشند که طرف مقابل برداشت مثبتی از آنان داشته باشد و مخالفت کردن با نظر و گفته‌های فرد مقابل را توهین تلقی می‌کنند این در حالی است که منظور از مخالفت کردن داد کشیدن یا برخورد فیزیکی نیست.

برای متعادل کردن اعتماد به نفس خود چه می‌توان کرد؟

پایین بودن اعتماد به نفس را نمی‌توان با دارو درمان کرد. فرصتی وجود ندارد که باعث بالا رفتن اعتماد به نفس شود و نباید انتظار داشت که دارو بتواند مسئله‌ای را که در طول زمان در شخصیت فرد شکل گرفته اصلاح کند. برای متعادل کردن اعتماد به نفس خود چه می‌توان کرد؟ شما می‌توانید خود را تغییر دهید به شرط اینکه انگیزه و پشتکار داشته باشید و بخواهید در ابتدا فهرستی را تهیه کنید و جنبه‌های 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 می‌آید این واقعیت را به دیگری منتسب نکنید که مثلاً "خیاط لباسم را خوب دوخته است" بگویید، خیلی ممنون، خوشحالم که سلیقه من را پسندیده‌اید: درست است که خیاط شما ماهر بوده اما تلاش شما برای حفظ زیبایی اندامتان موثر بوده که آن لباس به تن شما زیبا آمده.



پس نقاط مثبت خود را ببینید و آن‌ها را کوچک نشمرید. بهتر است کلمات منفی را از خودتان دور کنید تا بتوانید جنبه‌های مثبت خود را ببینید و روی آن‌ها تأکید کنید تا بتوانید جنبه‌های 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. ورزش کنید. سعی کنید جنبه‌های مثبت و منفی خود را در کنار هم ببینید. زیاد از خود انتقاد نکنید. کسی که زیاد به نقاط منفی خود نگاه می‌کند مانند کسی است که جارو برقی را در دستش گرفته و اشغال‌ها را به طرف خود می‌کشد. یاد بگیرید که اگر به روی کسی لبخند بزنید، او هم به شما لبخند می‌زند. 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 نمی‌گذارد. حتماً متوجه رفتار بدن خود باشید. سعی کنید به جای خشک و شق و رق نشستن، راحت بنشینید و هنگامی که می‌ایستید سرتان بالا، گردنتان سفت و دست‌هایتان آزاد باشد. اگر ناراحت بنشینید، نگرانی و اضطراب در بدنتان ظاهر می‌شود.

یادتان باشد، شکست یا می‌شکند یا شکسته می‌شود و اعتماد به نفس ویژه افرادی است که شکست را می‌شکنند.



baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره- روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸