

خویش باوری

ناصر حیدری



دکترای مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، کارشناس حوزه‌ی مشاوره‌ی وزارت آموزش و پرورش

مفهوم اعتمادبه‌نفس که از قرن هفدهم میلادی به کار گرفته شده است، اشاره به همان باور آدمی به توانایی‌های خود دارد، به نحوی که با آن باور، از هیچ کوششی فروگذار نکند و از سختی راه ناامید نشود. این مفهوم حکایت از نوعی ارزشیابی فردی دارد که باعث توجه فرد به خویش می‌شود.

اعتمادبه‌نفس هر فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر بسزایی دارد. افرادی که احساس می‌کنند از نظر دیگران دوست‌داشتنی و دل‌نشین هستند، قطعاً روابط اجتماعی بهتری دارند و در مواقع نیاز، به دوستان و خانواده کمک و حمایت می‌رسانند. همین حمایت از دیگران، آن‌ها را به این باور می‌رساند که می‌توانند مشکلات را از سر راه بردارند و اهدافشان را تحقق بخشند. هر فردی از شخصیت خود، دیدگاه و نقاط ضعف و قوتش یک تصویر ذهنی دارد که از دوران کودکی شکل می‌گیرد. به این تصویر «خودپنداره» می‌گویند؛ یعنی تصویری که شخص از خویش‌تن در ذهن خود دارد. خودپنداره‌ی شخص نقش بسیار مهمی را در شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس ایفا می‌کند. همه‌ی انسان‌ها در موقعیت‌هایی از زندگی، مشکل اعتمادبه‌نفس ناکافی را تجربه کرده‌اند. این مشکل به‌خصوص در دوران نوجوانی که شخص، خود و جهان اطرافش را می‌شناسد، بیشتر آشکار می‌شود؛ اما از آنجایی که خودپنداره‌ی هر کس با گذشت زمان تغییر می‌کند، پس اعتمادبه‌نفس فرد هم ثابت نمی‌ماند و در طول زندگی می‌تواند تغییر کند.

اهمیت اعتمادبه‌نفس

ضعف اعتمادبه‌نفس یکی از متداول‌ترین اختلالات روان‌شناختی در میان زنان و مردان جامعه و یکی از بیماری‌های شایع روانی است. وضعی که روی همه‌ی جنبه‌های زندگی تأثیری منفی به جای می‌گذارد و نه تنها باعث اختلال در رابطه‌ی ما با خودمان می‌شود؛ بلکه در ارتباطات ما با خانواده، فرزندان، والدین، همکاران و دوستان صدمات شدیدی را وارد می‌کند. نکته‌ی مهم این است که ضعف اعتمادبه‌نفس از نسلی به نسل دیگر انتقال می‌یابد. همچنین اعتمادبه‌نفس پایین می‌تواند مشکلات متعددی از جمله افت تحصیلی، درگیری‌های اجتماعی، آمادگی برای ابتلا به افسردگی، خودکشی، اضطراب و اعتیاد به وجود آورد. بنابراین اگرچه اعتمادبه‌نفس از دوران کودکی ایجاد و تقویت می‌شود؛ اما می‌توان در هر لحظه از زندگی آن را افزایش داد تا فرد رضایت از زندگی، کیفیت زندگی و کارکردهای مطلوب‌تری در جنبه‌های متعدد زندگی داشته باشد.



آیندازی

آبان‌ماه
دوره‌ی بیست‌وهفتم
شماره‌ی ۲ | ۱۴۰۲



ویژگی‌های افراد

با اعتمادبه‌نفس بالا

۱. استقلال عمل: افراد برخوردار از اعتمادبه‌نفس بالا در اعمال خویش مستقل عمل می‌کنند و از وابستگی‌های ناپجا به دیگران دوری می‌جویند. آن‌ها برای انجام کارهای فردی و اجتماعی به توانایی‌های خود تکیه می‌کنند و با توجه به استعدادهای خویش، وارد میدان عمل می‌شوند. این بدان معنی نیست که فرد از مشارکت و مشاوره با دیگران دوری می‌کند، بلکه نشان‌دهنده‌ی این است که فرد در عین همفکری و مشارکت، استقلال خویش را حفظ می‌کند.

۲. مسئولیت‌پذیری: فردی که اعتمادبه‌نفس بالا دارد مسئولیت‌های خود را با اطمینان کامل می‌پذیرد و از هرگونه ضعف و سستی دوری می‌جوید و تلاش می‌کند تا وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی خود را به‌نحو مطلوبی انجام دهد.

۳. پیشرفت‌گرایی: انسان مثبت‌گرا و با اعتمادبه‌نفس درصدد پیشرفت و افزایش قابلیت‌ها و توانایی‌های خویش است. وی برای رسیدن به جایگاه برتر، تلاش و کوشش می‌کند و جدیت و سخت‌کوشی به خرج می‌دهد.

آگاهی از محدودیت‌ها و واقعیت‌های موجود می‌تواند تصویری واقع‌بینانه به انسان ارائه دهد. با شناخت توانایی‌ها می‌توان موفقیت‌های بیشتری داشت؛ اما قبول شکست و ناکامی، به‌عنوان یک واقعیت در زندگی، به کسب تجربه کمک می‌کند تا احتمال پیروزی در کوشش‌های بعدی بیشتر شود.

۴. ابراز وجود و قاطعیت: ابراز وجود به معنای احترام به خود و دیگران در تمامی زمینه‌هاست. کسانی که وابستگی نادرست به دیگران دارند، نمی‌توانند به بی‌برنامگی‌ها، به فشارهای دیگران و نمونه‌هایی از این قبیل «نه» بگویند.



۵. کمک پذیری و کمک رسانی: این افراد پذیرش به موقع کمک از سوی دیگران را رد نمی کنند و هر گاه بتوانند به دیگران نیز کمک می کنند. آن ها این یاری رساندن دوطرفه را دلیلی بر اعتماد به نفس پایین نمی دانند؛ زیرا پذیرفته اند که انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند و باید به همدیگر کمک کنند.

۶. یکپارچگی و هماهنگی: رفتارهای ما باید هماهنگ با هدفها و آرزوهایمان و دور از تضاد باشد. بدین معنی که اگر توقع پیروزی داریم، برای آن تلاش کنیم. پس برای رسیدن به هدف کسب موفقیت باید رفتار هماهنگ و مربوط به آن یعنی تلاش را انتخاب کرد؛ اما اگر یک رفتار ناهماهنگ با کسب موفقیت را دنبال کنیم، مثلاً انتقاد دائم از خود، مسلماً این رفتار کاهنده اعتماد به نفس خواهد بود؛ چون تضاد در رفتار و هدفمان آبرویمان را، حداقل نزد خودمان، از بین می برد و بعد از آن، کمتر می توانیم به خود اعتماد کنیم.

چگونگی شکل گیری اعتماد به نفس در کودکان

ناشی از آن همانند افسردگی، اضطراب، غمگینی و ناامیدی می شود.

عوامل و شرایط متعددی در شکل گیری اعتماد به نفس هر فرد نقش بازی می کنند؛ اما پایه و اساس این شکل گیری در دوره ی کودکی و در درون خانواده است.

خانواده یکی از اساسی ترین نهادهای اجتماعی به شمار می آید و اگر بگوییم هیچ ساختاری از نظر اهمیت و قدرت تأثیر گذاری با خانواده برابری نمی کند، اغراق نکرده ایم. مسلماً والدین از جمله اولین مربیان تعلیم و تربیت کودک هستند که نقش عظیم آن ها را در پی ریزی سنگ بنای شخصیت کودک و رشد اعتماد به نفس در آن ها نمی توان انکار کرد.

یک سوم تا نیمی از نوجوانان با مشکل اعتماد به نفس پایین به ویژه در اوایل نوجوانی درگیر هستند. در بحث تفاوت اعتماد به نفس در دختران و پسران، طبق تحقیقات، دختران تمایل دارند تا عملکرد خود را از آنچه هست ضعیف تر و پسران بهتر از آنچه انجام داده اند، ارزیابی کنند.

اگرچه متأسفانه گاه والدین به غلط چنین تصور می کنند که چون کودکان هنوز

باور و تصویری را که هر فرد از خودش دارد خود پنداره می گوییم. خود پنداره شامل مجموعه ای از تمامی ویژگی های جسمی و روانی فرد است که همانند یک جورچین، زمانی که در کنار هم قرار می گیرند، فرد را توصیف می کنند و خود ایدئال همان تصویری است که هر فردی دوست می دارد از خودش داشته باشد؛ مثلاً ممکن است شما بگویید من دوست دارم قهرمان شنا باشم. قهرمان شنا بودن خود ایدئال شماست.

اعتماد به نفس هر فرد از ترکیب بین خود پنداره و خود ایدئال او بنا نهاده می شود. اگر فاصله ی میان خود پنداره و خود ایدئال فرد کم باشد، اعتماد به نفس فرد در حد بالایی قرار می گیرد و همان طور که می دانیم افراد دارای اعتماد به نفس کافی با قدرت و توان بیشتری با مسائل پیش آمده در زندگی خود برخورد می کنند و با دیدن ناکامی ها به بن بست نمی رسند. چنانچه این اختلاف بین خود پنداره و خود ایدئال زیاد شود، منجر به اعتماد به نفس پایین و همچنین مشکلات

۷. تسلط بر عواطف: این افراد به خوبی می توانند احساسات و عواطف خود را مدیریت کنند و با توجه به موقعیت، احساسات خود را بدون شرم و تردید ابراز کنند.

۸. هدف داشتن: افراد با اعتماد به نفس بالا به دلیل استقلال در زندگی، برای خودشان برنامه ی منظمی دارند و آزادانه و مسئولانه دست به اقدام می زنند.

۹. پذیرش دیگران: افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، بدون فخر و غرور، دیگران را آن طور که هستند، می پذیرند و سعی نمی کنند آن ها را مطابق با میل خودشان تغییر بدهند.

۱۰. مخاطره پذیری: این گونه افراد به توانایی های خود باور دارند و از آنجا که هدفمند هستند، دست به اقدام می زنند، از ریسک کردن نمی ترسند و خود را قادر به انجام کارهایی می دانند که انتخاب کرده اند. همچنین آن ها در کارها پشتکار دارند



به سن معینی نرسیده‌اند، پس توان درک بسیاری از امور را ندارند و با همین دید تربیت صحیح و اصولی در دوره‌ی کودکی را که از جمله مهم‌ترین دوران زندگی انسان است، رها می‌کنند، تنها به این امید که می‌توانند آن را در سنین دیگر جبران کنند. لازم است بدانیم شخصیت و شاکله‌ی هر انسانی آجر به آجر از همان دوران کودکی ساخته می‌شود. والدین و گاهی اطرافیان می‌توانند با رفتارشان و گاه با صحبت‌هایشان در حتی گاه با تشویق‌ها و تنبیه‌هایشان در کودک اعتماد به نفس ایجاد کنند یا اینکه اعتماد به نفس او را بگیرند.

برخی ویژگی‌های عمومی کودک بدون اعتماد به نفس

- آرزو دارد کس دیگری باشد.
- احساس بی‌ارزش بودن می‌کند.
- تصمیم‌گیری برایش مشکل است.
- به کودکان کوچک‌تر و ضعیف‌تر از خود زور می‌گوید.
- بیش از حد به عقاید افراد مقتدر یا هم‌سن‌وسال‌های با اقتدار تکیه می‌کند.
- به ندرت می‌خندد یا لبخند می‌زند.
- دم‌دمی مزاج است.
- هم‌سالانش به ندرت او را انتخاب می‌کنند.
- اغلب از اجتماع دوری می‌کند.
- معلومات عمومی کمی دارد.
- تابع امیال آنی خود است.
- حواسش زود پرت می‌شود و زمان قدرت تمرکزش کوتاه است.

برخی ویژگی‌های عمومی کودک با اعتماد به نفس

- با دیگران به راحتی ارتباط برقرار و به آسانی دوست پیدا می‌کند.
- از فعالیت‌های گروهی لذت می‌برد.
- به خود و دنیای اطرافش خوش‌بین است.
- از عقیده‌ی خود دفاع می‌کند، حتی اگر دیگران با او مخالفت کنند.
- وقتی کاری را شروع می‌کند آن را به اتمام می‌رساند و به حداکثر تلاش خود برای انجام کار مطمئن است.
- تحمل پذیرش شکست یا پذیرفته‌نشدن از طرف دیگران را دارد و در صورت برخورد با شکست در فعالیت‌ها مأیوس نمی‌شود و با انرژی بیشتری دوباره به پیش می‌رود.
- در موقعیت مناسب بدون شک و تردید نقش رهبری را به عهده می‌گیرد یا لاقدر در بعضی موقعیت‌ها انتظار رهبر شدن را دارد.
- همیشه علاقه‌مند به شروع فعالیت‌ی جدید است.
- نارضایتی خود را بدون سرزنش کردن دیگران و خود بیان می‌کند و خودانتقادگری کمی دارد.

منابع

۱. دهستانی، منصوره، (۱۳۹۰)، مهارت‌های زندگی، قم: نشر ميم.
۲. گانمن، جان، (۱۳۸۹)، پرورش هوش هیجانی در کودکان، مقدمه‌ی دانیل گلنن، مترجم حمیدرضا بلوچ، تهران: رشد.
۳. نامکا، لین، (۱۳۸۸)، آموزش هوش هیجانی به کودکان، ترجمه‌ی نصرالله یوسفی، تهران: نشر تدبیر.
۴. کینجر، جونی، (۱۳۸۲)، چهل آزمون برای شناخت خودت، ترجمه‌ی حمیدرضا بلوچ، تهران: انتشارات فنی ایران.
۵. وست وود، پیتر، آموزش و پرورش کودکان با نیازهای ویژه، ترجمه‌ی شاهرخ مکنون حسینی، با همکاری فرح شیلان دری.
۶. امویس، دانیل؛ رینولدز، دیوید، آموزش مؤثر، ترجمه‌ی دکتر محمدعلی بشارت و حمید شمسی‌پور.
۷. مطهری، مرتضی، (۱۳۵۷)، مجموعه آثار، ج ۲، تهران: صدرا.
۸. _____، (۱۳۹۴)، انسان کامل، تهران: صدرا.