

واحد مشاوره دانشگاه فنی و حرفه ای استان گلستان



اعتماد به نفس چیست؟





اعتماد به نفس یعنی اعتماد و اطمینان به قابلیت های وجودی خود. به بیان دیگر یعنی تصویر و احساس مثبتی که درباره خود دارید. اعتماد به نفس به ما کمک می کند از خود تصویر مثبت واقعی بسازیم. افرادی که اعتماد به نفس دارند، به توانایی هایشان اعتماد می کنند و بر زندگیشان کنترل دارند. آنان همچنین باور دارند که می توانند کارهای برنامه ریزی شده خود را تا حد منطقی انجام دهند. البته داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که فرد می تواند هر کاری انجام دهد، بلکه این افراد انتظارات واقع گرایانه دارند و حتی هنگامی که بعضی از انتظاراتشان برآورده نمی شود، دیدگاه مثبت خود را حفظ می کنند و خود را می پذیرند. همچنین این افراد خطر رد شدن از طرف دیگران را قبول می کنند، چون به مسیر و هدف خود اعتماد دارند. خودشان را می پذیرند و احساس نمی کنند که باید خودشان را وفق دهند تا پذیرفته شوند.

برخلاف این افراد، کسانی که اعتماد به نفس کمتری دارند بسیار وابسته تایید دیگران اند آنها معمولاً خطر نمی کنند، چراکه از شکست می ترسند. انتظار موفق شدن ندارند، خودشان را دست کم می

گیرند و اگر آنان معمولاً تشویق یا تحسین بشوند آن را کوچک جلوه می دهند یا رد می کنند.

در همه ابعاد زندگی فرد تبلور ندارد. ممکن است در اعتماد به نفس الزاماً بعضی از جنبه ها اعتماد به نفس داشته باشیم و در جنبه های دیگر فاقد اعتماد به نفس باشیم. اگر از شما بخواهند خود را وصف کنید، معمولاً مجموعه ای از ویژگی های خود را نام می برید. همین دیدگاه و تصویری که درباره خود دارید، اعتماد به نفس شما را تشکیل می دهد. فردی که با علاقه، شادابی، ایمان و اطمینان به خود، در جهت برنامه هایش حرکت می کند و اهدافش متناسب با توانایی هایش است و از خودش رضایت دارد، دارای اعتماد به نفس و خودباوری است. منظور از خودباوری، وجود قدرت و اتکا به نفس است؛ یعنی وقتی فرد کاری را آغاز می کند، می کوشد آن را به پایان برساند.



اهمیت اعتمادبه نفس

اعتمادبه نفس و باور داشتن خود نیاز اصولی و اساسی برای برخورداری از زندگی مجهزتریم. این نیاز برای نگهداری سلامت و تعادل روانی و حتی تکامل وجودی ما بسیار ضروری است؛ بنابراین اگر نیاز به خودباوری و احساس ارزشمندی در انسان ارضا نشود، ممکن است اثری منفی در زندگی او داشته باشد. بدین معنا که شخص یا بسیار خودکم بین و ناراضی از خود و متزلزل می شود، یا بسیار خودبزرگ بین و خودمدار و خودنما...

هردوی این قطب های احساسی، نشان دهنده این واقعیت است که در احساس ارزشمندی فرد، اختلال ایجاد

شده و او نمی تواند واقعیت و واکنش های دیگران به خود را درک کند.



علائم و نشانه های ضعف اعتمادبه نفس

اگر برخی از نشانه های زیر همزمان و متوالی در فرد دیده شود معمولاً نشانه ضعف اعتمادبه نفس اوست.

علائم و نشانه های فیزیکی:

لرزش خفیف دست ها، ظاهری نامنظم و نامرتب، صدای ضعیف که سخت شنیده شود، لب های آویزان، پشت قوزکرده، ناتوانی در مستقیم نگاه کردن به دیگران.

علائم و نشانه های شخصیتی:

کم رویی و گوشه گیری یا تهاجم، پنهان ساختن واقعیت خود، لاف زدن و فخر فروشی، تشنه محبت و توجه دیگران بودن، نیاز به تائید و تصدیق دیگران، فرصت ندادن به دیگران، نارضایتی و انتقاد شدید از خود، اقرار نکردن به اشتباهات خود، کوچک شمردن و تحقیر دیگران برای خوب جلوه دادن خود و تخریب دیگران برای اثبات خود.

علائم و نشانه های روانی:

تشویش و نگرانی، اطمینان نداشتن به خود، احساس شکست خوردگی و بدشانسی. بدبینی به دیگران، نیاز شدید به پیروزی های مداوم و همه جانبه در زندگی، احساس محق بودن، احساس اجبار به برآوردن توقعات دیگران.




فواید اعتماد به نفس و خودباوری

فرد خودباور احساس امنیت می کند و در اغلب کارها به کسی تکیه نمی کند و می تواند مستقل عمل کند. در برابر افرادی که دارای موقعیت، قدرت و نفوذند احساس ناراحتی نمی کند و اغلب از زندگی راضی است. ارزیابی واقع گرایانه ای از عملکرد خود دارد و فردی هنجار پذیر، قانون گرا و منظم است. به پیشرفت هایش افتخار می کند و هنگامی که از پیشرفت هایش حرفی به میان می آید، با خوشحالی تصدیق می کند. ناکامی را به خوبی تحمل می کند و هنگام روبه رو شدن با آن ها، واکنش های مختلف نظیر شکیبایی از خود نشان می دهد و قادر است از آنچه موجب ناکامی اش شده، سخن بگوید و در مقابل انتقادات حالت دفاعی به خود نمی گیرد.







تأثير اعتماد به نفس بر
سطوح مختلف زندگی

تأثیر اعتماد به نفس بر احساسات و رفتار خود

شخصی که اعتماد به نفس خوبی دارد، به خود و دیگران احساس خوبی دارد و این احساس را به روش های مختلف ابراز می کند. در واقع، احساس مثبت را ایجاد می کند و دیگران نیز به احساس مثبت او به راه های گوناگون پاسخ می دهند و او را می پذیرند. شخص خودباور به توانایی خود مطمئن است و با اطمینان فکر و عمل می کند.



تأثیر اعتماد به نفس بر آفرینندگی و خلاقیت



خودباوری موجب قدرت تفکر و شهامت می شود و به طرح راه حل های نو و بروز خلاقیت ها می انجامد. خودباوری باعث می شود فرد استعداد های بالقوه خود را به فعلیت در آورد و از آزمودن و ایجاد کردن نترسد. همچنین از اشتباه کردن نیز هراسی نداشته باشد.

تأثیر اعتمادبه نفس بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی

رابطه ای دوسویه و قوی بین اعتمادبه نفس و توانایی یادگیری وجود دارد. اعتمادبه نفس باعث افزایش یادگیری و پیشرفت تحصیلی می شود و فرد با اشتیاق و اطمینان از عهده یادگیری و انجام دادن تکالیف خود برمی آید و عملکرد وی موفقیت آمیز می شود. در نتیجه احساسات مثبت تقویت می شود و خودباوری افزایش می یابد. در مقابل، عدم اعتمادبه نفس موجب کاهش توانایی در یادگیری و ایجاد احساسات منفی می شود.



تأثیر اعتماد به نفس بر روابط اجتماعی:

روابط اجتماعی بهتری دارند و افراد خودباور معمولاً احساس می کنند که مورد پذیرش دیگران اند و می توانند روی آن ها تأثیر خوبی بگذارند. کسی که چنین احساسی به خود دارد، برای شناخته شدن، انگیزه پیدا کردن و راهنمایی شدن، وابستگی افراطی به دیگران پیدا نخواهد کرد و از این رو برای همکاری و ایجاد روابط سالم در جامعه تواناتر خواهد بود.



عوامل مؤثر در ایجاد خودباوری و


اعتمادبه نفس

همانندسازی با الگوها: انسان ابتدا با والدین خود و سپس با دیگر افراد مهم زندگی اش همانندسازی می کند. اگر الگوی وی فردی آرام، متین، باوقار، شجاع، صبور و استوار در برابر حوادث باشد، او نیز به احتمال زیاد دارای همان صفات می شود.

مقایسه با دیگران: مقایسه کردن فرد با دیگران گاهی اوقات به نفع او و گاه به ضررش خواهد بود. اگر شخصی همیشه خود را با افراد بهتر از خود مقایسه کند، بدیهی است که اغلب اوقات احساس حقارت خواهد کرد. مقایسه مدام با افراد ضعیف تر از خود نیز ممکن است منجر به خودکم بینی شود. اگر قرار است مقایسه ای صورت گیرد بهتر است هر فرد با موقعیت های قبلی خود مقایسه شود.

آموزش مهارت های لازم: توانایی در انجام دادن امور از عوامل مهم ایجاد اعتمادبه نفس است. کمبود اعتمادبه نفس در بسیاری از افراد به سبب نداشتن مهارت کافی برای اجرای وظایف خود است.

به طور کلی برای داشتن اعتمادبه نفسی در حد مطلوب باید تمام توانایی ها، صفات و حتی تمام محدودیت های بیرونی و درونی خود را بشناسیم و باور داشته باشیم که می توانیم فردی باارزش، باقابلیت، دوست داشتنی و مفید باشیم.



تنظیم کننده: ناهید اکبری مقدم
کارشناس ارشد روانشناسی
بالینی

آدرس: آموزشکده فنی دختران
مائده گرگان، شهرک امام، کوچه
نهضت 4

ایمیل:

akbary69@yahoo.com