



اعتماد به نفس چیست؟

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان ۱۹ مهرماه مصادف با ۱۰ اکتبر

سلامت روان برای همه

سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر
"برای همه و همه جا"

.Greater Investment - Greater Access

Everyone, everywhere



اعتماد به نفس یعنی اعتماد و اطمینان به قابلیت‌های وجودی خود. به بیان دیگر یعنی تصویر و احساس مثبتی که دربارهٔ خود دارید. اعتماد به نفس به ما کمک می‌کند از خود تصویر مثبت واقعی بسازیم.

افرادی که اعتماد به نفس دارند، به توانایی‌هایشان اعتماد می‌کنند و بر زندگی‌شان کنترل دارند. آنان همچنین باور دارند که می‌توانند کارهای برنامه‌ریزی شدهٔ خود را تا حد منطقی انجام دهند. البته داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که فرد می‌تواند هر کاری انجام دهد، بلکه این افراد انتظارات واقع‌گرایانه دارند و حتی هنگامی که بعضی از انتظاراتشان برآورده نمی‌شود، دیدگاه مثبت خود را حفظ می‌کنند و خود را می‌پذیرند. همچنین این افراد خطر رد شدن از طرف دیگران را قبول می‌کنند، چون به مسیر و هدف خود اعتماد دارند. خودشان را می‌پذیرند و احساس نمی‌کنند که باید خودشان را وفق دهند تا پذیرفته شوند.

برخلاف این افراد، کسانی که اعتماد به نفس کمتری دارند بسیار وابستهٔ تأیید دیگران‌اند. آن‌ها معمولاً خطر نمی‌کنند، چراکه از شکست می‌ترسند. آنان معمولاً انتظار موفق شدن ندارند، خودشان را دست‌کم می‌گیرند و اگر تشویق یا تحسین بشوند آن را کوچک جلوه می‌دهند یا رد می‌کنند.

اعتماد به نفس الزاماً در همهٔ ابعاد زندگی فرد تبلور ندارد. ممکن است در بعضی از جنبه‌ها اعتماد به نفس داشته باشیم و در جنبه‌های دیگر فاقد اعتماد به نفس باشیم. اگر از شما بخواهند خود را وصف کنید، معمولاً مجموعه‌ای از ویژگی‌های خود را نام می‌برید. همین دیدگاه و تصویری که دربارهٔ خود دارید، اعتماد به نفس شما را تشکیل می‌دهد.

فردی که با علاقه، شادابی، ایمان و اطمینان به خود، در جهت برنامه‌هایش حرکت می‌کند و اهدافش متناسب با توانایی‌هایش 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 می‌کند، می‌کوشد آن را به پایان برساند.



اهمیت اعتماد به نفس



اعتماد به نفس و باور داشتن خود نیاز اصولی و اساسی برای برخورداری از زندگی خوشایند است. هر چه عزت نفس ما بیشتر باشد، برای برخورد با مشکلات 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 خودکمبین و ناراضی از خود و متزلزل می‌شود، یا بسیار خودبزرگبین و خودمدار و خودنما...



هردوی این قطب‌های احساسی، نشان دهنده این واقعیت است که در احساس ارزشمندی فرد، اختلال ایجاد شده و او نمی‌تواند واقعیت و واکنش‌های دیگران به خود را درک کند.

علائم و نشانه‌های ضعف اعتماد به نفس

معمولاً اگر برخی از نشانه‌های زیر همزمان و متوالی در فرد دیده شود، نشانه ضعف اعتماد به نفس اوست.

علائم و نشانه‌های فیزیکی:

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

۱

علائم و نشانه‌های شخصیتی:

کم‌رویی و گوشه‌گیری یا تهاجم، پنهان ساختن واقعیت خود، لاف زدن و فخر فروشی، تشنه محبت و توجه دیگران بودن، نیاز به تأیید 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.

۲

علائم و نشانه‌های روانی:

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

۳

فواید اعتماد به نفس و خودباوری



فرد خودباور احساس امنیت می‌کند و در اغلب کارها به کسی تکیه نمی‌کند و می‌تواند مستقل عمل کند. در برابر افرادی که دارای موقعیت، قدرت و نفوذند احساس ناراحتی نمی‌کند و اغلب از زندگی راضی است. ارزیابی واقع‌گرایانه‌ای از عملکرد خود دارد و فردی هنجار پذیر، قانون‌گرا و منظم است. به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند و هنگامی که از پیشرفت‌هایش حرفی به میان می‌آید، با خوشحالی تصدیق می‌کند. ناکامی را به خوبی تحمل می‌کند و هنگام روبه‌رو شدن با آن‌ها، واکنش‌های مختلف نظیر شکیبایی از خود نشان می‌دهد و قادر است از آنچه موجب ناکامی‌اش شده، سخن بگوید و در مقابل انتقادات حالت دفاعی به خود نمی‌گیرد.

تأثیر 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 روش‌های مختلف ابراز می‌کند. در واقع، احساس مثبت را ایجاد می‌کند و دیگران نیز به احساس مثبت او به راه‌های گوناگون پاسخ می‌دهند و او را می‌پذیرند. شخص خودباور به توانایی خود مطمئن است و با اطمینان فکر و عمل می‌کند.





تأثیر اعتماد به نفس بر آفرینندگی و خلاقیت

خودباوری موجب قدرت تفکر و شهامت می‌شود و به طرح راه‌حل‌های نو و بروز خلاقیت‌ها می‌انجامد. خودباوری باعث می‌شود فرد استعدادهای بالقوه خود را به فعلیت درآورد و از آزمودن و ایجاد کردن نترسد. همچنین از اشتباه کردن نیز هراسی نداشته باشد.

تأثیر اعتماد به نفس بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی

رابطه‌ای دوسویه و قوی بین اعتماد به نفس و توانایی یادگیری وجود دارد. اعتماد به نفس باعث افزایش یادگیری و پیشرفت تحصیلی می‌شود و فرد با اشتیاق و اطمینان از عهده یادگیری و انجام دادن تکالیف خود برمی‌آید و عملکرد وی موفقیت‌آمیز می‌شود. در نتیجه احساسات مثبت تقویت می‌شود و خودباوری افزایش می‌یابد. در مقابل، عدم اعتماد به نفس موجب کاهش توانایی در یادگیری و ایجاد احساسات منفی می‌شود.



تأثیر اعتماد به نفس بر روابط اجتماعی:

افراد خودباور معمولاً روابط اجتماعی بهتری دارند و احساس می‌کنند که مورد پذیرش دیگران اند و می‌توانند روی آن‌ها 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 اعتماد به نفس



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

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 ضعیف‌تر از خود نیز ممکن است منجر به خودکم‌بینی شود. اگر قرار است مقایسه‌ای صورت گیرد بهتر است هر فرد با موقعیت‌های قبلی خود مقایسه شود.

آموزش مهارت‌های لازم: توانایی در انجام دادن امور از عوامل مهم ایجاد اعتماد به نفس است. کمبود اعتماد به نفس در بسیاری از افراد به سبب نداشتن مهارت کافی برای اجرای وظایف خود است. به‌طور کلی برای داشتن اعتماد به نفسی در حد مطلوب باید تمام توانایی‌ها، صفات و حتی تمام محدودیت‌های بیرونی و درونی خود را بشناسیم و باور داشته باشیم که می‌توانیم فردی باارزش، باقابلیت، دوست‌داشتنی و مفید باشیم.



• تألیف و ترجمه: دکتر افشین بنی‌صفر
روانشناس بالینی مرکز مشاوره
دانشگاه تهران

• طراح گرافیک: راضیه شهریاری

📍 آدرس ساختمان مرکزی:

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

✉ ایمیل:

counseling@ut.ac.ir

. مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

http://counseling.ut.ac.ir

. دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

ch.saorg.ir

☎ فکس و تلفن تماس:

۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

. مشاوره تلفنی

۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (خط ۴)

. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته
از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی
جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق
زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-university>



utcounseling 