



معاونت دانشجویی - فرهنگی
« اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویی »
جزوه آموزشی شماره ۱۱۵

اعتماد به نفس



(تیر ۹۲)

آدرس

تبریز: خیابان گلگشت - نرسیده به بیمارستان امام رضا (ع) ده متری کوی گلستان - پلاک ۴ -
طبقه همکف

تلفن تماس: ۳۳۵۲۷۹۹ مشاوره تلفنی ۲۴ ساعته اداره: ۳۳۵۴۷۴۹

اعتماد به نفس

تعریف : اعتماد به نفس یک پدیده بیولوژیکی روانی هست که از مجموع توانائی هائی نظیر توانائی خود، درک و فهم خود، توانائی شناخت و تشخیص و احترام بخود و هم چنین توانائی معارفه دوبلوه خود و باور بخود شکل می گیرد . اعتماد به نفس را اطمینان بخود نیز تعریف کرده اند.

اعتماد به نفس دارای پایه هائی است که به عنوان ستونهای آن محسوب می شود و تا زمانی که هر یک از این ستونهای ۷ گانه شکل نگرفته باشد اعتماد به نفس سالم نخواهد بود.

- ۱- توانائی خود (Self-ability) باید در هنگام تولد توانائی مورد نظر در دسترس باشد
نظیر توانائی چنگ زدن - گریه کردن و امثال آن که در غیر اینصورت ممکنست کودک فردی عقب مانده یا حتی ایزوله که معمولاً با هوش نباتی شناخته می شود.
- ۲- فهمیدن خود (self- understanding) به فرض اگر دست کودک گرفته شود بتواند پاسخ دهد و صداها را بشنود و عکس العمل نشان دهد و نظایر آن
- ۳- توان شناخت و تشخیص (self-recognition) کودک باید بتواند افراد دوروبر خود نظیر مادر پدر و برادر و.. را تشخیص دهد و شناخت داشته باشد.
- ۴- توانائی باور کردن خود (self -believing) کودک خود را باور می کند و به توانائی هائی دست پیدا می کند. و می تواند در مورد داشته های خود صحبت کند.
- ۵- توانائی احترام بخود (self respectability) که در سنین بالاتر یعنی اواخر دهه اول و دهه دوم شکل می گیرد جامعه و خانواده میتواند این توانائی را تقویت بکنند یا نکنند.

۶- توانائی معارفه دوباره خود (self-representation) که به توسط تکلم صورت می گیرد حرف زدن با بزرگسالان این توانائی را تقویت می کند ایجاد حرکات متداول در بین کودکان مرسوم است - انجام دادن موسیقی و رفتارهای پخته ترومکمل و پیچیده که در جهت ارائه قدرت های خود و توانائی های کسب شده بکار می رود از جمله تظاهرات این توانائی است.

۷- عزت نفس (self-esteem) که پایه آخر و در حقیقت تکمیل شده ستونهای شش گانه قبلی است و به صورت اعتماد به نفس تجلی پیدا می کند. باید بدانیم اعتماد به نفس در همه افراد وجود دارد منتها با توجه به نقش ستونهای شش گانه ممکنست کم و زیاد شود . اعتماد به نفس دارای انواع گوناگونی است نظیر اعتماد به نفس بالا اعتماد به نفس پائین - اعتماد به نفس بالای کاذب - اعتماد به نفس پائین کاذب. تشویق های نابجا و ارائه تائیدهای بدون مستند و واقعی می تواند به اعتماد به نفس کاذب بالا منجر گردد افرادی که توانائی کاری را نداشته باشند ولی توسط والدین نقش های بالا را بر عهده گیرند به این اعتماد به نفس دچار می گردند و مشخصه اصلی آن آزار و اذیت اطرافیان است.

بعضی از اختلالات اعتماد به نفس را دستکاری می کنند و سواس و اضطراب یا افسردگی اعتماد به نفس را در حد کاذبی پائین می آورند در حالی که در اسکیزوفرنی و پارانوئید احساس بزرگ منشی کاذب در فرد شکل می گیرد که به اعتماد به نفس کاذب بالا منجر می شود افرادی که این اختلال را دارند فکر می کنند شاه هستند و تحکم می کنند گاهی این اوامر هماهنگ با خلق آنها است یعنی فکر می کنند خیلی

بزرگ هستند و واقعا اینجوری هستند و دستورات آمرانه می دهند و با قدرت عمل می کنند ولی گاهی هماهنگ با خلق نیست و در عمل ما چیزی از آنها نمی بینیم. اعتماد به نفس سالم اعتماد به نفسی است که این مراحل تکامل هفت گانه در فرد طی شود .

اعتماد به نفس در دهه اول زندگی لقی است ولی در دهه دوم شکل می گیرد و در دهه سوم محکم می شود و دهه چهارم تثبیت می گردد و می توان با تست هائی آن را سنجید و نمره داد و در دهه پنجم و ششم ثابت است ولی در سالمندی مقداری پائین می آید و در پیری و فرتوتی ممکنست حتی مشاهده نشود. در روانپزشکی و روانشناسی بالینی آفت اعتماد به نفس افسردگی است مثلاً در افسردگی کندی روانی – حرکتی مشاهده می شود یعنی همه چیز در رفتار فرد و در بیولوژی فرد و در درون فرد به کندی صورت می گیرد فرد محرک ها را می گیرد ولی بعلت وجود کم سروتونین در نورو ترانسمیترها پردازش و اخذ جو اب و عکس العمل درمقابل محرک ها به کندی صورت می گیرد لذا پاسخ فرد خیلی آرام است بخاطر همین در حافظه و رفتار تاثیر می گذارد و حتی فعالیت های دستگاههای بدن را نیز متاثر می سازد و مثلاً روده ها کند کار می کنند، نوشتن کند است و کلمات بد نوشته می شود.

جای خوشحالی اینجاست که چون در دهه دوم در حال شکل گیری است و در دهه سوم محکم می گردد می توانیم روی افرادی که از اعتماد به نفس لازم برخوردار نیستند انواع درمانهای داروئی و روانی و رفتاری را انجام دهیم و با آموزش مهارتها و

تنظیم هورمونهای دوپامین و سروتوئین به استحکام اعتماد به نفس و شکل گیری مناسب آن اقدام نمائیم.

اعتماد به نفس در مقابل توفیقات و تشویقات زندگی بالا می رود و در مقابل شکسها و حوادث بد و وحشتناک پائین می آید . ما نمی توانیم بگوئیم فردی اعتماد به نفس ندارد اعتماد به نفس به مثابه باطری می باشد که معمولاً کم و زیاد می شود و ما باید آن را شارژ کنیم و فقط در مرگ است که اعتماد به نفس در حد صفر می گردد همچنانکه گفتیم مسیر تکاملی اعتماد به نفس دخالت در ستونهای شش گانه است بعضی ها قابل آموزش و بعضی قابل درمان می باشد.

یکی دیگر از راههای افزایش اعتماد به نفس عدم توجه به فردی که به فرض در موقعیتی خجالت آور قرار می گیرد است. نقش جامعه در القاء اعتماد به نفس به افراد غیر قابل انکار است.

افرادی که دعوا کرده یا پر خاشگری می کنند اعتماد به نفس بالائی ندارند . کارل گوستاو یونگ معتقد است اغلب افراد به ظاهر مهم ممکنست در پشت چهره حقیر باشند.

اعتماد به نفس پائین باعث می شود نمرات را خراب کنیم، دچار مشروطی بشویم و با مشکلات آموزشی متعددی مواجه گردیم. انتقاد و عیب جوئی اعتماد به نفس را کاهش می دهد همه باید یاد بگیریم که انتقاد و عیب جوئی را از دیکشنری خودمان حذف کنیم.

درمان :

معالجه روانکاو می تواند مفید باشد در امراضی نظیر افسردگی - اضطراب حتی درمان داروئی خط اول و رواندرمانی کوتاه مدت میتواند مفید باشد.

برای روانکاو زمان زیادی لازم است و سالها طول می کشد با افراد کم هوش و بیسواد روانکاو نمیتوان کرد. در افراد تحصیل کرده و باهوش میتواند جواب دهد گروه درمانی با تجمع ۱۲ نفره شبیه هم که توسط درمانگر به مدت معلوم و محدود نظیر داشتن خجالت و کمروئی میتوان کار کرد.

افراد با اعتماد به نفس بالای کاذب نظیر مانیا و اسکیزوفرنیا و پارانویا حتی دارو درمانی نیاز دارند. هر وقت احساس کردید بدون هیچ احساس ناراحتی میتوانید روانشناس و یا روانپزشکی را ملاقات کنید حالتان خوب است. **فیزیک بدن و اندام و نوع لباس و پوشش می تواند در اعتماد به نفس تاثیر داشته باشد وقتی به خودمان توجه می کنیم. معمولاً خودآگاهی ما نسبت به خودمان افزایش می یابد.**

قد خیلی کوتاه و بلند-چاقی و لاغری بیش از اندازه می تواند انرا تحت تاثیر قرار دهد. وضعیت بد اقتصادی - فقر با اعتماد به نفس پائین رابطه دارد

معمولاً مصرف مواد سلولها را دو پا مینرژیک می کند و فرد تحت تاثیر دارو به اعتماد به نفس کاذب به صورت محدودی دست می یابد. **همچنین آرامش درونی فرد با اعتماد به نفس سالم هماهنگ است.**

آموزش مهارت درس و سال پائین میتواند اعتماد به نفس را دستکاری کند و هم چنین میتوان آنرا اکتساب کرد و تادهه سوم که محکم می شود میتواند کاری انجام داد.

عامل دیگر مغشوش کردن اعتماد به نفس اضطراب است . در این حالت لغات را فراموش می کنیم – کلمات را جابجا می کنیم. در شماره گیری تلفن با مشکل مواجه می شویم یا در شمارش اعداد اشکال ایجاد می شود. اضطراب انرژی ما را می گیرد. لذا در این صورت ما باید آن ها را معالجه کنیم گاهی افراد فکر می کنند که باید مقابله کنند که این درست نیست ما وقتی دچار بیماری جسمی می شویم آن را معالجه می کنیم نه مقابله . لذا این اختلالات روانی را هم بایستی معالجه کنیم. در اختلال وسواس هم باید معالجه کنیم در وسواس شستن، وقتی نمی شُ وید دچار عدم اعتماد به نفس می شود و اضطراب میگردد.

امراض جسمی – روانی که اختلالات سایکوسوماتیک (جسمانی کردن) یا اختلال سوماتوفرم که دردهائی است که در همه جای بدن احساس می شود . معمولاً خانم ه ا بیشتر از آقایان دچار می گردند و همه اینها باعث افت وعدم اعتماد به نفس می شود. اعتماد به نفس پائین با اختلالات جنسی نیز رابطه تنگاتنگ دارد.

در اسکیزوفرنیا چند فرم اعتماد به نفس داریم در احساس بزرگ منشی اعتماد به نفس بالای کاذب دارند.

در فاز های افسردگی احساس کوچکی می کنند یعنی اعتماد به نفس پائین کاذب دارند- افسردگی دو قطبی که یک فصل سال افسرده یک فصل شاد هست در حالت دوم که نه شادیم نه غمگین معمولاً لیتيوم جواب می دهد .

در آلزایمر مغز آدم کوچک می شود و اعتماد به نفس خیلی پائین می آید یا خیلی بالا می رود بستگی به اینکه کجای آلزایمر هستیم مغز هم پیوند ندارد . لذا اختلال پایدار است و خوب نمی شود اگر ما فراموشی خودمان را فهمیدیم آلزایمر نداریم و اگر

فراموشی ما را دیگران فهمیدند آلزایمر داریم اگر در جاگذاری اشیاء مشکل پیدا کردیم مثلاً دمپایی را در یخچال و گوشت را در پله ها بگذاریم و دیگران فهمیدند آلزایمر گرفته ایم معمولاً از ۶۰ سالگی به بعد به سراغ انسانها می آید . اتفاقات بد زندگی ملک آتش سوزی های وحشتناک زلزله ها و جنگ های طولانی و وحشتناک اعتماد به نفس را بسیار پائین می آورد ممکنست غش کنیم که از دید بیولوژی سقوط قند خون-کلیسترو-ایست قلبی و ... از نظر روان سقوط اعتماد به نفس همراه است. علائم عزت نفس پائین را میتوان در اشکال عذر خواهی زیاد - ترس از شکست - احساس گناه - تقصیریابی - حالت تدافعی - پرخاشگری آزار و اذیت دیگران و در انواع اختلالات شخصیتی می توان دید . خود واقعی هر چقدر به خود ایده آل فرد نزدیک باشد عزت نفس بالاست.

راههای افزایش عزت نفس - اسرتیو و جراتمند بودن و یادگیری تکنیک های جراتمندی- کسب مهارتهای رفتاری- درمان اختلالات روحی- صبر و استمرار در کار- اعتماد داشتن به دیگران- مدیریت زمان- مدیریت خوب اقتصادی- تفکر مثبت- تأیید موفقیت خود و دیگران- فیدبک گرفتن از دیگران می باشد.

منابع:

1-kaplan.sadack "synopsis of psychiatry" 2012

2- CMHC "self-Esteem" at counseling and mental health center university of Texas 2011

۳-مجدا " راههای افزایش اعتماد به نفس " ۱۳۸۷ تهران

تهیه و تنظیم : محمدباقر رئوفی (روانشناس)