



# اعتماد به نفس را بهتر بشناسیم

مقاله شماره ۱

دسته بندی: (روانشناسی موفقیت)

نویسنده: دانیال ریخته گران

به روز رسانی: ۹۷-۱۰-۲۰

مدت زمان مطالعه: ۶ دقیقه      مدت زمان تهیه این مقاله: ۸ ساعت+چندسال مطالعه و تجربه

## فهرست مطالب

۲	اعتماد به نفس را بهتر بشناسیم
۲	مقدمه
۲	اعتماد به نفس چیست؟
۴	اعتماد به نفس کلی است یا جزئی؟
۴	آیا افزایش اعتماد به نفس در موضوعی منجر به افزایش اعتماد به نفس کلی ما خواهد شد؟
۵	تجربه شخصی من در رابطه با اعتماد به نفس
۶	جمع بندی و سخن پایانی





## اعتماد به نفس را بهتر بشناسیم



### مقدمه

در این مقاله سعی دارم در رابطه با اینکه اعتماد به نفس چیست توضیحاتی ارائه دهم تا به کمک آن بتوانیم مفهوم اعتماد به نفس را بهتر بشناسیم. مطالب بسیاری در رابطه با اعتماد به نفس در فضای مجازی وجود دارد ولی شاید آن طور که باید مفهوم این موضوع به درستی بیان نشده باشد و افراد درک درستی از مفهوم اعتماد به نفس نداشته باشند. بسیاری از افراد عزت نفس (میزان ارزشی که شخص برای خود قائل است) را با اعتماد به نفس جابجا می گیرند. بسیاری گمان میکنند اعتماد به نفس یک ویژگی کلی است و یک شخص یا دارای اعتماد به نفس است یا فاقد آن. در انتهای این مطلب متوجه خواهید شد که اعتماد به نفس دقیقا چیست و آیا اگر ما فاقد اعتماد به نفس باشیم، در تمامی زمینه ها فاقد آن هستیم یا میزان اعتماد به نفس ما در موضوعات مختلف متفاوت است.



## اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس یعنی میزان اعتماد یا قضاوت یک شخص در رابطه با توانایی ها و مهارت هایی که دارد. که این قضاوت از تجربیاتی که شخص در انجام کارها یا فعالیت های مختلف از کودکی تا کنون بدست آورده و همچنین بازخورد دیگران نسبت به او شکل میگیرد. اعتماد به نفس عزت نفس نیست بلکه تمرکز اعتماد به نفس به اعتمادی که شخص به توانایی ها خود در راستای انجام کار یا رسیدن به هدفی مشخص است را در بر می گیرد. روانشناسان معتقد هستند که اگر شخصی دارای اعتماد به نفس باشد میتواند یک کار یا یک وظیفه را تا انتها به انجام رساند. اعتماد به نفس با میزان حصول موفقیت در هر کاری رابطه مستقیم دارد. به این معنی که شخص هرچقدر یک کار را بهتر انجام دهد، میزان اعتماد او به توانایی خود در انجام همان کار بیشتر خواهد شد. همچنین اعتماد به نفس رابطه معکوسی با سطح اضطراب دارد، به این مفهوم که هرچقدر میزان اعتماد به نفس شخص در انجام کاری افزایش یابد، میزان اضطراب او در انجام همان کار کاهش پیدا میکند.



به عنوان مثال کودکی را در نظر بگیرید که میخواهد شروع به راه رفتن کند. ابتدا با نگه داشتن دست خود به جایی سعی میکند روی پای خود بایستد. ممکن است در ابتدا به درستی نتواند و به محض بلند شدن بیوفتد. ولی با تکرار این موضوع تسلط او به این کار بیشتر میشود (بخوانید میزان اعتماد به نفسش افزایش پیدا می کند). چون طی

یک مدت کوتاه، رشد جسمی خاصی در او رخ نداده است، که منجر به افزایش توانایی



جسمی او شود. بلکه یک فرآیند ذهنی درون او اتفاق افتاده است. با انجام مکرر این کار، آگاهی کودک به توانایی هایی که دارد بیشتر میشود. بنابراین سعی میکند کارهای جدید را تجربه کند. بعنوان مثال بعد از ایستادن، سعی میکند یک قدم هم حرکت کند. بنابراین با تجربه کردن و تکرار کردن آن کار، میزان آگاهی کودک به توانایی هاش بیشتر شده و در واقع میزان اعتمادش به توانایی که دارد افزایش می کند که می گوئیم کودک، اعتماد به نفسش در ارتباط با ایستادن روی پای خود، افزایش پیدا کرده است. و به شکل کلی این موضوع روی اعتماد به نفس عمومی او نیز تاثیر مثبتی خواهد گذاشت.

✓ **اعتماد به نفس یعنی میزان اعتماد یا قضاوت یک شخص در رابطه با توانایی و مهارت هایی که دارد.**

## اعتماد به نفس کلی است یا جزئی؟

در واقع سوال این است که اگر ما اعتماد به نفس نداشته باشیم، آیا کلا اعتماد به نفس نداریم یا نه ممکن است در موضوعاتی اعتماد به نفس داشته باشیم و در موضوعاتی نداشته باشیم. پاسخ به این سوال با تعاریفی که در مورد اعتماد به نفس مطرح کردیم بسیار واضح است. میزان اعتماد به نفس ما بسته به موضوعات یا کارهای مختلف متفاوت است. شخصی را در نظر بگیرید که از صحبت جلوی جمع خجالت می کشد یا لکنت زبان پیدا میکند ولی همان شخص یک بسکتبالیست عالی است. به شکل کلی میزان قضاوت شخص در مورد توانایی هایش است





که مشخص می کند میزان اعتماد به نفسش چقدر است. که این قضاوت هم از تجربیات مثبت یا منفی گذشته، و بازخوردهای آن نشات می گیرد. اگر شخصی در کودکی تجربه ای منفی از انجام کاری داشته باشد، و همزمان این تجربه منفی با بازخورد منفی محیط هم رو به رو شده باشد، میزان اعتماد به نفس آن شخص به شدت کاهش پیدا میکند. و مهم تر اینکه آن شخص بدلیل این بازخورد منفی از انجام مجدد آن کار امتناع میورزد. و این تجربه منفی برای همیشه در ذهن او باقی می ماند. و در نقطه ای مشابه در آینده، موجب عملکرد ضعیف شخص نسبت به همان کار میشود. زیرا شخص نسبت به توانایی خود در انجام آن کار نا آگاه است.

### آیا افزایش اعتماد به نفس در موضوعی منجر به افزایش اعتماد به نفس کلی ما خواهد شد؟

پاسخ این سوال هم بله است هم خیر. پیش تر گفتیم اعتماد به نفس یعنی میزان قضاوت شخص در مورد توانایی و عملکردهای خود، که این قضاوت ناشی از آگاهی شخص در مورد آن کار است. یعنی زمانی که شخصی نسبت به توانایی هایش آگاهی پیدا کند و این آگاهی قوی تر شده و منجر به باور شخص شود می گوئیم اعتماد به نفس آن شخص در بهترین حالت ممکن قرار دارد. ولی میزان آگاهی یک شخص در مورد موضوعی مانند توانایی غلبه کردن بر ترس در رانندگی یا بازی کردن فوتبال به شکل حرفه ای، ارتباطی با توانایی صحبت کردن او جلوی جمع ندارد. یک شخص می تواند یک فوتبالیست حرفه ای باشد ولی از صحبت کردن جلوی جمع خجالت زده شود کما اینکه برخی از بازیکنان مطرح فوتبال نیز، ترس از سوار شدن به هواپیما دارند. ولی نکته حائز اهمیتی که وجود دار این است که غلبه بر ترس، و آگاهی از توانایی انجام کاری و انجام آن کار، کمک میکند که بتوانیم با کمک گرفتن از تجربه مثبت کار قبلی، کارهایی که در آن اعتماد به نفسمان پایین است را تجربه کرده، و نسبت به توانایی خود در مورد آن کارها به آگاهی





برسیم. که خود این موضوع منجر به افزایش اعتماد به نفس عمومی ما خواهد شد.

## تجربه شخصی من در رابطه با اعتماد به نفس

در این قسمت مایل هستم تجربه واقعی خود را در رابطه با موضوع اعتماد به نفس با شما به اشتراک بگذارم. افراد زیادی به علت تجربه های منفی گذشته یا دلایل مختلف دیگر، موضوعاتی را به شکل منفی تجربه کرده اند. که این موضوعات در ضمیر ناخودآگاه آن ها باقی مانده است و منجر به عملکرد ضعیف آن ها در رابطه با آن موضوعات یا اجتناب از انجام آن کارها میشود. یا به شکل یک فوبیا در آن ها باقی می ماند. از جمله تجربیاتی مانند احساس غرق شدن که در چندین مورد، این موضوع برای من صدق میکند از جمله فوبی غرق شدن و عمق آب. من چون در کودکی تجربه غرق شدن در آب را داشتم این



تجربه منفی به شکل فوبیا در من باقی مانده بود. نه تنها تمایل زیادی به رفتن به استخر نداشتم بلکه در صورت رفتن به استخر هم جرات رفتن به سمت پر عمق را نداشته و عملاً در قسمت کم عمق، آب تنی میکردم تا روزی

که تصمیم گرفتم یکبار برای همیشه با این مشکل رو به رو شوم و آن را حل کنم. طی ۶ ماه تلاش مداوم در یادگیری شنا (به شکل خصوصی) و هفته ای سه جلسه تمرین در هفته (با تجربه ۳ بار غرق شدن در حین آموزش) بالاخره توانستم به این مشکل غلبه کنم و به قولی استخر برای من حکم یک حوض را پیدا کرد. در ابتدا فقط میتوانستم از یک سمت استخر به سمت دیگر استخر (آن هم با ترس) شنا کنم. ولی کماکان قادر نبودم روی آب بایستم یا اگر به هر علتی در آب پرت میشدم توانایی ماندن روی سطح آب را



نداشتم. به مرور بر این مساله غلبه کردم و توانستم با یاد گرفتن حرکت دوچرخه روی آب بمانم. نکته بسیار جالبی که وجود داشت، که کماکان برای من جالب است این است که زمانی که توانستم خود را روی سطح آب نگه دارم، تفاوت خاصی در زدن حرکات دوچرخه نسبت به روز اولی که نمیتوانستم اینکار را انجام دهم اتفاق نیوفتاده بود. یعنی من دقیقا همان حرکاتی را میزدم که روز اول انجام میدادم. ولی تنها تغییری که اتفاق افتاده بود، یک تغییر ذهنی در من بود و گرنه من همان حرکاتی را میزدم که روز اول انجام میدادم و دقیقا با همان حرکات در آب فرو میرفتم. و موضوع مهم بعدی که اتفاق افتاد این بود که بعد از غلبه کردن به این مساله، شروع کردم به یاد گیری شیرجه و بعد از مدتی به کف یا عمق استخر ۳ یا ۴ متری شیرجه میزدم و دقیقا در کف استخر بیش از نیمی از عرض استخر را در آن عمق شنا میکردم، به نحوی که احساس میکردم شبیه به یک ماهی هستم. طی ۶ ماه از کسی فوبی آب داشت و اعتماد به نفس رفتن به عمق استخر را نداشت، تبدیل شده بودم به کسی که در عمق استخر شیرجه میزد و کار به همینجا هم خاتمه نیافت. به کمک این آگاهی که در من ایجاد شده بود توانستم از این موضوع بارها و بارها در کارها یا موضوعات دیگری که فکر میکردم که از توان من خارج است و در آن اعتماد به نفس نداشتم، استفاده کنم و آن کارها را نیز به انجام برسانم. بنابراین من از تجربه مثبت یک کار دیگر در یک کار یا موضوع دیگری که در آن اعتماد به نفس نداشتم استفاده کردم و همین مساله منجر به ایجاد تجربه جدید در من شد که باعث شد کارهای دیگر را نیز تجربه کنم و نسبت به توانایی انجام آن ها آگاهی پیدا کنم که این موضوع منجر به افزایش اعتماد به نفس من شد.





## جمع بندی و سخن پایانی

اگر بخواهیم از مقاله ای که با عنوان **اعتماد به نفس را بهتر بشناسیم** یک جمع بندی داشته باشیم اینطور بیان میکنم که گفتیم اعتماد به نفس یعنی میزان اعتماد یا قضاوت یک شخص در رابطه با توانایی و مهارت هایی که دارد، که این میزان اعتماد به نفس در هر شخصی برای موضوعات مختلف متفاوت است. و افزایش اعتماد به نفس در هر موضوعی میتواند کمک کند که اعتماد به نفس ما در سایر موضوعات دیگر و به شکل کلی در افزایش اعتماد به نفس عمومی ما اثر گذارد.

✓ لینک مطلب مرتبط (نقش حیاتی اعتماد به نفس در کسب و کار):

<https://www.rikhtehgaran.com/etdkasb>







✓ از آن جایی که ممکن است این مقاله به روز شود میتوانید آخرین نسخه آن را دریافت نمایید (اینجا کلیک کنید).

✓ در صورتی که نظری در رابطه با این مطلب دارید یا مایل هستید تجربیات شخصی خود را در ارتباط با این موضوع بیان نمایید خوشحال میشوم در صفحه مربوط به این مطلب (اینجا کلیک کنید) نظر یا تجربه خود را در قسمت دیدگاه ها وارد نمایید.

✓ در صورتی که این مطلب را مفید دیدید، میتوانید آن را توسط لینک زیر با دوستان خود در شبکه های اجتماعی به اشتراک گذارید.

✓ لینک اشتراک گذاری:

<http://www.rikhtehgaran.com/etmd1>



✓ اطلاع از آخرین مطالب من با عضویت در شبکه های اجتماعی زیر:



@Rikhtehgaran



@Rikhtehgaran\_com



facebook.com/Rikhtehgaran



twitter.com/Rikhtehgaran



linkedin.com/in/Rikhtehgaran



plus.google.com/+Rikhtehgaran