

اعتماد به نفس کاذب چیست؟

اعتماد به نفس کاذب بالا در واقع شکلی از اعتماد به نفس پایین است، با این تفاوت که فرد خود را بالاتر از آن که هست نشان می دهد. به عبارت دیگر فرد وقتی خود را در زمینه ای ناتوان می بیند، سعی می کند با بزرگ و توانا جلوه دادن خود، نظر دیگران را جلب کند. این افراد هم مانند کسانی که اعتماد به نفس پایین دارند، به گرفتن تأیید دیگران محتاج اند و ارزش خود را از بیرون می گیرند. در نتیجه، طوری رفتار می کنند که گویی از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و این اعتماد به نفس از توانایی های آنان ناشی شده است.

رفتار افرادی که اعتماد به نفس کاذب بالا دارند نشان می دهد اعتماد به نفس بالایی دارند در حالی که اعتمادی که آنان به خود دارند واقعی نیست. فرد ممکن است داستان سرایی کند و چیزهایی درباره ی خودش بگوید که مخاطب را تحت تأثیر قرار دهد. شاید اطرافیان تصور کنند اعتماد به نفس فرد خیلی بالاست، در صورتی که این گونه نیست و فقط رفتار او این طور نشان می دهد.

اعتماد به نفس مثل شمشیری دولبه است که اگر درست استفاده نشود، به اعتماد به نفس کاذب تبدیل شده و به جای اینکه کمکتان کند، به ضررتان کار خواهد کرد. اینکه اعتماد به نفس کجا می تواند خوب باشد و کجا بد، تشخیصش با شماست. برای همین موضوع، تصمیم گرفتیم در مقاله ی حاضر به این پرسش پاسخ دهیم که مرز باریک بین اعتماد به نفس و اعتماد به نفس کاذب کجاست

خیلی از ما با این تصور غلط زندگی می کنیم که کار دنیا بدون وجود شخص ما لنگ می ماند. مثلاً فکر می کنیم اگر از شغل مان دست بکشیم، شرکتی که برایش کار می کنیم، ورشکست خواهد شد یا اگر رابطه ای را به هم بزنیم، طرف مقابل از ناراحتی قطع رابطه با ما جان خواهد داد. اما این قبیل افکار فقط خیالی باطل است که هرگز اتفاق نمی افتد. البته که پذیرفتنش آسان نیست، اما مطمئن باشید اگر از شغل تان دست بکشید، خیلی راحت یک نفر دیگر را به جای شما می نشانند، یا اگر رابطه تان را با کسی قطع کنید، طرف مقابل بدون شما هم می تواند به زندگی طبیعی خود ادامه دهد.

اغلب مان نمی توانیم درک کنیم که شکست، خالی از موفقیت نیست. بعضی ها فکر می کنند اگر فروتنی نشان دهند، یعنی اعتماد به نفس ندارند. در حالی که اصلاً چنین چیزی نیست، بلکه فروتنی یک جهش بزرگ به سمت اعتماد به نفس است. پس هر وقت در رقابتی شرکت می کنید، یادتان نرود شاید شما بازنده ی میدان باشید. با این طرز فکر می توانید بدون اینکه تسلیم فشارهای روانی شوید به رقابت تان ادامه دهید. در

هر صورت، خیلی خوب است که رویکرد مثبت داشته باشید چون کمکتان می‌کند، اما با مثبت‌اندیشی بیش از حد فقط خودتان را گول می‌زنید.

زمانیکه والدین بی دلیل و بیش از اندازه و در زمان نامناسب تشویق‌مان کنند و یا به عنوان مثال برای انجام دادن وظایف عادی ما، هدایای بزرگ و فوق العاده تهیه می‌کنند! با فعال شدن مسئله خود بزرگ بینی در درونمان، تنها نقاط قوت خود و نقاط ضعف سایرین را می‌بینیم و دچار خودشیفتگی می‌شویم احتمالاً بسیاری از ما کم و بیش در بخش یا بخش‌هایی از زندگی دچار این اختلال هستیم.

زمانیکه دچار این مسئله هستیم مسلماً قادر به برقراری ارتباط سالم با دیگران نیز نخواهیم بود. ارتباط بر بستری از نیاز و رفع نیاز شکل می‌گیرد و زمانیکه ما نسبت به وضعیت خودمان واقع بین نباشیم قادر به برقراری ارتباط مناسب نیز نیستیم! چراکه غالباً انتظارات و توقعات بیش از اندازه ای از سایرین داریم که مانع ارتباط صحیح خواهد شد.

این اختلال دشواریهای زیادی را در روابط بین فردی خصوصاً زناشویی ایجاد می‌کند چون فرد خودشیفته همیشه حق به جانب است و دنیا باید بر محور او بچرخد و ابر و باد و مه و خورشید به خاطر او در فعالیت باشند! با این ویژگیها به خود حق می‌دهد که با دیگران مثل یک ابزار برخورد کند چون فکر می‌کند که از همه بالاتر است.

افرادی که با انسانهای خودشیفته رابطه تنگاتنگ دارند باید توجه کنند که اگر از طرف این افراد مورد ملامت و یا عیب و ایرادگیری قرار بگیرند، نباید به آن اهمیت زیادی بدهند. این عیب‌گیری‌ها و سرزنش‌ها مربوط به جهان بینی و دیدگاه‌های خاص این خود شیفتگان است.

یک زن و شوهر جوان خانه خود را عوض کرده بودند. یک روز خانم خانه که از پشت پنجره اطاق خود منزل همسایه را مشاهده می‌کرد، به همسرش گفت: «نمی‌دانم چرا لباسهای این همسایه که روی بند آویزان شده اینقدر کثیف است، انگار او این لباسها را با آب کثیف شست و شو می‌کند». هر بار که این خانم از پشت پنجره این لباسهای همسایه را می‌دید این مسئله را با شوهر در میان می‌گذاشت. یک روز صبح که خانم طبق معمول به طرف پنجره رفته بود تا لباسهای همسایه را مشاهده کند، با تعجب و خوشحالی به همسرش گفت: «بالاخره انگار صدای نق زدن‌های من به گوش همسایه اثر کرد، امروز لباسهایش بسیار تمیز است». شوهرش گفت: «لباسهای او همان لباسهاست، من امروز پنجره اطاقمان را شستم».

خود شیفتگان به خاطر عدم شست و شوی پنجره دیدگاه خودشان همه چیز دیگران را تیره و تار می‌بینند. آنها برای پر کردن خلاء اعتماد به نفس خود تمام تلاش و کوشش خود را می‌کنند تا به دیگران بقبولانند که چقدر مهم هستند.