

علائم داشتن عزت نفس پایین چیست؟

برای همه‌ی ما لحظاتی وجود دارد که خجالت می‌کشیم، می‌ترسیم و مضطرب می‌شویم. گاهی خود را سرزنش می‌کنیم، تصویر نامناسبی از خود در ذهن داریم و اعتماد به نفس لازم را از دست می‌دهیم. تا این جای کار وضعیت عادی و همگانی است. البته بگذریم از دوستانی که همیشه و همیشه خود را دوست دارند و خود را درجه‌یک و عالی می‌دانند.

بحث ما مسئله‌ی کمبود اعتماد به نفس است. یعنی وقتی نگاه منفی در تمام امور روزانه‌ی شما جاری است، همیشه منتظر شکست هستید و از نظر احساسی، فیزیکی یا روان‌شناسی ضعیف شده‌اید. اگر به خودتان ایمان ندارید، باید بدانید که باک موتور شما برای حرکت به سوی موفقیت خالی است. در ادامه ۲۰ مورد از علائم کمبود اعتماد به نفس مطرح شده است. آنها را بخوانید و سعی کنید خود را بهتر بشناسید.

گام اول برای حل هر مسئله‌ای شناخت آن است پس قبل از هر چیز باید بدانیم علائم کمبود اعتماد به نفس چیست و افرادی که اعتماد به نفس کمی دارند چگونه رفتار می‌کنند؟

۱. در جمع خود را با تلفن و... سرگرم می‌کنند

افرادی که اعتماد به نفس کافی ندارند، در جمع راحت نیستند. به ویژه وقتی دوست و آشنایی برای همراهی ندارند، صحبت کردن در جمع برای‌شان بسیار دشوار است. این افراد سعی می‌کنند خود را به روش‌های مختلف سرگرم کنند تا از ارتباط با سایرین دوری کنند و این روزها چه چیزی بهتر از تلفن همراه برای فرار از جمع؟! اگر شما هم این‌طور هستید، قدم اول را بردارید و با خود عهد کنید که در جمع با تلفن‌تان کار نکنید یا الکی خود را مشغول به کاری نشان ندهید.

فقط به فکر این باشید که چطور سر صحبت را باز کنید و با اعتماد به نفس حرف بزنید. به خود بگویید: «من هم مثل بقیه‌ی افراد قدرت حرف زدن و ارتباط برقرار کردن رو دارم و اگه با کسی سر صحبت رو باز کنم، حتما گفت‌وگوی خوبی خواهیم داشت.»

۲. بیهوده موافقت می‌کنند

افرادی که اعتماد به نفس کافی ندارند، در بحث‌ها سریعاً عقب‌نشینی می‌کنند. آنها توان متقاعد کردن دیگران را در خود نمی‌بینند. حتی وقتی که واقعا حق با دیگران نباشد، بیهوده با آنها موافقت می‌کنند تا نیازی به ادامه‌ی بحث پیش نیاید. دوستان عزیز! بدانید و آگاه باشید که هر کسی نظری دارد و نظر هر کس زائیده‌ی افکار، سواد و خواسته‌هایش است. با ابراز نکردن و دفاع نکردن از عقاید و ایده‌های خود، در واقع به افکار، سواد و خواسته‌هایتان توهین می‌کنید.

شما درست به اندازه‌ی فردی که مخالفش هستید، حق دارید دیدگاه خود را بیان کنید و چه بسا که حق با شما باشد! ساکت ننشینید و با آرامش، نظر واقعی خود را مطرح کنید. روش‌های متقاعد کردن متعدد هستند، مثلا می‌توانید از مهارت داستان‌گویی برای متقاعد کردن دیگران استفاده کنید.

۳. بیش از حد به سر و وضع‌شان می‌رسند

مرتب بودن، آرایش و پیرایش بسیار پسندیده است. اما اگر اهمیت دادن به سر و وضع بیش از حد طبیعی باشد، یعنی شما از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید. یادتان باشد اعتماد به نفس از درون سرچشمه می‌گیرد و ربطی به عوامل بیرونی ندارد. با خود بگویید من زیبا هستم و ضمن رعایت نکات بهداشتی و پیراستگی، خود را بیش از حد درگیر سر و وضع و لباس‌تان نکنید. باور کنید اگر ساعت‌ها جلوی آینه نایستید و وقت خود را صرف طراحی تابلویی از رنگ روغن نکنید، هیچ اتفاقی نمی‌افتد.

۴. انتقادپذیر نیستند

انتقادپذیر باشید. اگر دوستان در مورد مسئله‌ای از شما انتقاد کرده است، از او نرنجید (خب البته ما در اینجا فرض کرده‌ایم دوست شما اصول انتقاد سازنده را به درستی رعایت کرده است!). سعی کنید به آن بیندیشید و در صورت منطقی بودن، عیب خود را رفع کنید.

از علائم کمبود اعتماد به نفس، این است که فرد مذکور از شنیدن نقد سایرین آزرده می‌شود و در خود می‌شکند. این افراد با شنیدن نقد عصبانی می‌شوند و ناراحتی‌شان روی بقیه‌ی کارهایشان هم اثر می‌گذارد. مثلاً نقدی که همکارش به او وارد کرده است، باعث بدخلقی او با دوستان و خانواده‌اش می‌شود.

۵. از ابراز نظر و عقیده‌شان می‌ترسند

اول فکر کنید و بعد حرف بزنید. این راهکار کلید موفقیت شما در گفت‌وگوهاست. بی‌محابا و بی‌تفکر حرف زدن، نتایج مخربی دارد. اول حرف خود را مزه‌مزه کنید و سپس ابراز عقیده کنید. در این صورت ترس و پشیمانی برای‌تان به بار نخواهد آمد. بعد از اینکه فکر کردید و جوانب حرف خود را سنجیدید، نظر خود را شجاعانه ابراز کنید و آرام و شمرده سخن بگویید تا تأثیرگذار بشوید.

۶. سریع تغییر عقیده می‌دهند

از علائم کمبود اعتماد به نفس، نداشتن نظرات ثابت است. افرادی که در آنها علائم کمبود اعتماد به نفس دیده می‌شود، سریعاً و تحت تأثیر عوامل و افراد مختلف نظرشان عوض می‌شود. در حقیقت این افراد، جرئت صراحت و کنترل زندگی خود را ندارند. دمدمی مزاج هستند، مدام شک می‌کنند و از این شاخه به آن شاخه می‌پرند. صریح باشید، فکر کنید، تصمیم‌تان را بگیرید و تغییرش ندهید.

۷. در قبال تحسین، واکنش نامناسب نشان می‌دهند

یکی دیگر از علائم کمبود اعتماد به نفس، واکنش‌های نامناسب در برابر تحسین شدن است. وقتی اعتماد به نفس کافی ندارید، مدام سعی می‌کنید تعریفی را که از شما می‌شود انکار کنید. مثلاً وقتی شخصی از لباس خوب شما تعریف می‌کند، شروع می‌کنید به توجیه کردن

دلایل مثبتی که قید کرده است، به شکلی که فرد بیچاره را از گفته‌ی خود پشیمان می‌کنید. این یعنی شما یکی از علائم کمبود اعتماد به نفس را دارید. مثلاً می‌گویید: «نه این لباس رو از حراجی خریدم» یا «اتفاقاً این تنها لباسیه که بهم میاد. من معمولاً بدقواره و ناجورم». خوب این چه کاری است که می‌کنید؟! بپذیرید که از نظر آن فرد، شما برازنده بوده‌اید و با تشکر کردن نشان دهید که لیاقت تحسین را داشته‌اید.

۸. زود تسلیم می‌شوند

افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، قبل از رسیدن به اهداف و رؤیاهای خود تسلیم می‌شوند. آن‌قدر انرژی‌های منفی دارند که رمقی برای‌شان باقی نمی‌ماند. همیشه باید خود را باور داشت و به دنبال آرزوها رفت و از شکست نهراسید.

۹. مدام خود را با دیگران مقایسه می‌کنند

از دیگر علائم کمبود اعتماد به نفس، مقایسه‌ی خود با دیگران است، به ویژه مقایسه با افرادی که موفق‌تر هستند. افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، به جای اینکه بر روی مسیر خود تمرکز کنند، مدام نگاه‌شان به دیگران است. مقایسه کردن با دیگران مسخره‌ترین کار ممکن است. همان‌طور که بعضی از افراد از شما موفق‌تر هستند، دسته‌ای دیگر نیز وجود دارند که شما از آنها برتر هستید و این روند تا انتهای دنیا ادامه دارد. پس خودتان را فقط و فقط با شخص شخیص خودتان مقایسه کنید. مهم‌ترین رقیب شما خودتان هستید.

۱۰. خمیده و بی‌انگیزه راه می‌روند

افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، خمیده هستند و صاف راه نمی‌روند. آنها طوری حرکت می‌کنند که انگار از خودشان شرم‌منده و خجل هستند. سعی کنید صاف راه بروید. سرتان را بالا بگیرید و برای تنظیم حرکات بدن خود وقت بگذارید.

۱۱. اشتباهات‌شان را توجیه می‌کنند

Page | 5

هر کسی اشتباه می‌کند. اما کسی که کمبود اعتماد به نفس دارد، مدام دلیل‌تراشی می‌کند و برای دیگران توضیح می‌دهد. این افراد حتی اگر به موفقیت دست پیدا کنند باز هم خود را ملزم به توضیح دادن به دیگران می‌بینند.

۱۲. تقصیرات را به گردن دیگران می‌اندازند

این افراد دیگران را بانی همه چیز می‌دانند، چه خوب و چه بد، البته بیشتر بدی‌ها را نتیجه‌ی اعمال دیگران می‌دانند. با این کار مسئولیت را از خود سلب می‌کنند و از بار پذیرش آن‌شان خالی می‌کنند.

۱۳. بهانه‌تراشی می‌کنند

از دیگر علائم کمبود اعتماد به نفس بهانه‌تراشی و دلیل آوردن در برابر انتقاد سایرین است. فردی که اعتماد به نفس کافی دارد، به آرامی به نقد و نظر دیگران گوش می‌کند و سر فرصت با بررسی و تحلیل آن نقد، تصمیم لازم را برای تغییر یا بی‌اعتنایی می‌گیرد. اما اگر در مقابل انتقاد دیگران سریعاً شروع به دلیل و بهانه آوردن می‌کنید، یعنی یکی از علائم کمبود اعتماد به نفس در شما هویدا شده است. در واقع می‌خواهید به دیگران ثابت کنید که ارزشمند هستید و هیچ وقت اشتباه نمی‌کنید. در حالی‌که همه‌ی افراد ممکن است اشتباه کنند.

۱۴. حالت تدافعی دارند

دست به سینه بودن یا مورب قراردادن پاها به شکل ضربدری، از علائم کمبود اعتماد به نفس است. زبان بدن خیلی چیزها از درون و رفتار شما فاش می‌کند. افرادی که اعتماد به نفس کمی دارند، همیشه حالت تدافعی دارند، منقبض و معذب هستند. در چنین مواردی حرکات بدن حالت ناراحت و منقبضی نشان می‌دهد.

۱۵. به تأیید شدن از طرف دیگران نیاز دارند

نمی‌توان همه را راضی نگه داشت. اگر کارتان را به بهترین شکل ممکن انجام بدهید یا حتی درست‌ترین و منطقی‌ترین حرف ممکن را بزنید، باز هم فردی پیدا می‌شود که با شما مخالف است. متأسفانه افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، این طور به قضیه نگاه نمی‌کنند. آنها مدام در پی تأیید و رضایت دیگران هستند.

۱۶. از پیروزی‌هایشان لذت نمی‌برند

وقتی کمبود اعتماد به نفس داشته باشید، از پیروزی‌هایتان هم لذت نمی‌برید. افرادی که این ویژگی را دارند، نقش خود را در تمام وقایع، چه مثبت و چه منفی کم‌رنگ می‌بینند. بنابراین قادر نیستند از دستاوردهای خودشان لذت ببرند. همه‌ی موفقیت‌های خود را به پای شانس می‌گذارند و مطمئن هستند، دفعه‌ی دیگری در کار نیست و شانس همین یکبار در خانه‌شان را زده است.

۱۷. از تغییر می‌ترسند

ترس از تغییر هم یکی دیگر از علائم کمبود اعتماد به نفس است. افراد این چنینی، میلی به تغییر ندارند. حتی اگر در وضعیت کاری یا زندگی نامناسبی باشند، از تغییر می‌ترسند و توان لازم برای مدیریت چالش‌های ناشی از تغییر را ندارند.

۱۸. منفی‌بافی می‌کنند

از دیگر علائم کمبود اعتماد به نفس بدبینی است. افراد بدبین مدام غر می‌زنند و همه چیز را با منفی‌بافی نقد می‌کنند. به عبارت خودمانی، زبان خوش ندارند و احساسات منفی‌شان را به دوستان، همکاران و خانواده‌ی بی‌نوایشان نیز منتقل می‌کنند.

آنها خوش‌بین نیستند و مانند بمبی بزرگ از نفرت و بدبینی، هر لحظه ممکن است منفجر بشوند. برای داشتن اعتماد به نفس، لازم است خوش‌بینی را چاشنی زندگی خود کنید.

۱۹. از آینده می‌ترسند

افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، همیشه از آینده می‌ترسند. نمی‌توانند از زمان حال بهره ببرند. غصه‌ی آینده را می‌خورند و فراموش می‌کنند که دنیا دو روز است و این حساب و کتاب‌ها راه به جایی جز کوچکی تاریک بدبینی و بدبختی نمی‌برد.

۲۰. کمال‌گرا هستند

این افراد دوست دارند به کمال هر چیز دست پیدا کنند. اما علی‌رغم این میل، جرئت کافی برای تلاش ندارند. در حقیقت ترس‌های آینده موجب می‌شود فکر کنند برای ابراز نظر و موفق بودن باید کامل‌کامل باشند. پس وقتی به نهایت موفقیت دست نمی‌یابند، خود را ناقص می‌بینند و شرم و خجالت به سراغشان می‌آید.

با شناخت علائم کمبود اعتماد به نفس ضمن اینکه می‌توانید مشکلات احتمالی خود را دربارهی این ویژگی نامطلوب شناسایی و رفع کنید، رفتار دیگران را هم بهتر درک خواهید کرد و اگر با فردی روبه‌رو بشوید که علائم کمبود اعتماد به نفس دارد، با او راحت‌تر ارتباط برقرار خواهید کرد. اعتماد به نفس یکی از اصلی‌ترین محرک‌ها برای موفقیت است. کسب آن کمی تلاش و همت می‌خواهد. روی خودتان کار کنید. اعتماد به نفس بال پروازی است که خدای بزرگ برای پرواز به سمت شادی و موفقیت در اختیار بشر قرار داده است. بال پرواز خود را نجینید. پرواز کنید و لذت شادی و پیروزی را تجربه کنید