

چگونه خودمان را باور کنیم؟



عکس: جم نیوز

نوشته: فیروزه فروزانفر، پژوهشگر اجتماعی

خانه امن: آلبرت بندورا (Albert Bandura) روانشناس، در زمینه احساس اثرمندی می گوید. احساس اثرمندی به ارتباط بین باور به توانایی های شخص و کیفیت واقعی انجام کارها توسط وی مربوط است.

بندورا همچنین اتکاء به نفس را اینگونه تعریف می کند: **اتکا به نفس در معنای عام و نه خاص آن یعنی میزان باور به خود!** از سوی دیگر اثرمندی یعنی باور به توانایی های شخص در انجام فعالیتی خاص!

تعریف بندورا نشان می دهد چگونه عضو یک خانواده در زندگی خانوادگی به شکل مداوم و سیستماتیک علیه عضو دیگر خشونت اعمال می کند اعتماد به نفس او را نشانه می رود و چگونه خشونت می تواند باورها و توانایی ها و حس اثرمندی و مفید بودن قربانی را نابود کند. اعتماد به نفس رابطه مستقیمی با میزان باور فرد به خود دارد و فردی که بطورمستمر تحقیر می شود یا کتک می خورد و یا هویتش را از دست می دهد به آرامی اعتماد به نفس خود را از دست داده و به جایی میرسد که توان ایستادگی در مقابل خشونت را از دست می دهد. خشونت به مرور زمان روی احساس، انگیزه ها، انتخاب ها، سرسختی و قاطعیت افراد نیز اثر می گذارد و کیفیت انجام کارهای روزانه و میزان رضایت مندی ما از زندگی تابعی از تاثیر رفتارهای فرد خشونت ورز بر روی ما می شود. و این درست زمانی است که قربانی در اضطراب دائمی به سر می برد. چرا که هر عملی از طرف در ترس دایمی از خشونت بعدی که علیه وی اعمال خواهد شدنگه دارد. فرد خشونت ورز هم می داند که این ترس با قربانی چه می کند و چگونه او را زمین گیر کرده و اعتماد را از او باز ستاند.

روانشناسان معتقدند که مهم نیست چنین فردی در چه درجه ای از افت اعتماد به نفس است. مهم این است که اعتماد به نفس در هر سطحی که باشد میتوان آن را ارتقاء داد.

تئوری اثرمندی باندورا نقطه شروع مناسبی برای کندو کاو در راه های بهبود نگاه شخصی تان به مهارت ها و توانایی هایتان است بر اساس این تئوری ۴ منبع اصلی برای احساس اثرمندی وجود دارد: منابعی که شما می توانید آنها را شناسایی و تقویت کنید.

1- بهبود مهارت ها : کارهایی که در گذشته در آنها موفق بوده اید.

2- تجارب مشترک : دیدار با افرادی که در حرفه شما موفق بوده اند.

3- بازخوردهای اجتماعی : شنیدن تعریف و تمجیدهای دیگران از توانایی هایمان.

4- وضعیت روحی و روانی : مثبت اندیشی و مدیریت استرس های وارده

دیل کارنگی می گوید : نداشتن تمرکز و تنبلی بذر ترس و دودلی می باشد. در صورتی که عمل و تحرک موجب تقویت جسارت و شهامت انسان است. اگر می خواهید بر ترستان غلبه کنید بنشینید فکر کنید، حرکت کنید و مشغول شوید.

بنابراین شاید بتوان با کمک دیل کارنگی گام اول را برداشت و مرتب با خود تکرار کرد که فکر کن و حرکت کن. مهم ترین گام در

ایجاد اعتماد به نفس تحرک است . برخی از روانشناسان بالینی معتقد است یکی از دلایل منصرف شدن ما از انجام کارها آن است که آن ها را بیش از حد جدی می گیریم و این باعث می شود کارها خیلی بزرگ، سخت به نظر برسند. آرام باشیم و فکر کنیم می فهمیم که اغلب این مسائل و احساسات منفی زائیده ذهن ماست. اگر ذهنمان را ساده تر کنیم کارها سبک تر به نظر می رسند و شروع آنها آسان تر می شود.

اما در این راه باید نترسید. باید در چشم ترس نگاه کرد و با آن رو در رو شد . هراس و وحشت دست و پای ما را می بندد. باید همیشه آماده بود. یکی از مهمترین کلیدهای موفقیت اعتماد به نفس و مهمترین کلید اعتماد به نفس حفظ آمادگی است. تحصیل و کسب مهارت ها و داشتن شغل هر کدام می تواند ما را در جهت ارتقاء اعتماد به نفس یاری کند و مهمتر آنکه باید بدانیم اعتماد به نفس به آن معنی نیست که همیشه در تصمیمات درست و موجه باشیم بلکه یعنی نترسیدن از اشتباه؛ از اشتباهات باید درس گرفت و پیش رفت.