

فصل نوزدهم

کلید خلق اعتماد به نفس

تا نوجوانی در شهری کوچک زندگی می‌کردم. همیشه فکر می‌کردم اعتماد به نفس بالایی دارم. پس از آن، برای ورود به دانشگاه به شهری در فاصله‌ی صد مایلی محل زندگی‌ام رفتم؛ اما انگار بخش بزرگی از اعتماد به نفسم را که آن را پاره‌ای از وجود خود می‌پنداشتم، در خانه جا گذاشتم. آسیب‌پذیر شدم. از خودم مطمئن نبودم و نمی‌دانستم به کجا تعلق دارم. به مرور زمان زندگی در آن محیط برایم عادی شد و اعتماد به نفسم را دوباره خست به خست ساختم. پس از فارغ‌التحصیلی، در سمت محقق در مرکز خدمات ترک اعتیاد مشغول به کار شدم؛ اما دیری نگذشت که اعتماد به نفسی که در دانشگاه شکل گرفته بود هم از بین رفت. در این عرصه‌ی جدید، باید دوباره احساس آسیب‌پذیری را تاب می‌آوردم تا بار دیگر اعتماد به نفسم را از نو می‌ساختم. همین اتفاق پس از شروع آموزش بالینی، دریافت مدرک تحصیلی، تولد اولین فرزندم و آغاز کارم برای عموم در رسانه‌های اجتماعی رخ داد.

هر بار که فکر می‌کردم اعتماد به نفس کافی دارم، با هر تغییر آسیب‌پذیری من دوباره عود می‌کرد و متوجه می‌شدم که در اشتباهم. اعتماد به نفس مانند خانه‌ای است که برای خود می‌سازید و وقتی به محل جدیدی می‌روید، باید خانه‌ای از نو بنا کنید؛ اما هر بار نیاز نیست از صفر شروع کنید.

با ورود به مکانی ناشناخته و تجربیات جدید و احساس آسیب‌پذیری مجدد، ارتکاب اشتباه و ایجاد اعتماد به نفس از خلال آن، شواهدی مبنی بر توانایی برای عبور از چالش‌های سخت در خود می‌یابیم و به سوی آینده قدم برمی‌داریم. مانند بندبازی که پیش از گرفتن ریسمان بعدی باید طنابی را که در دست دارد، رها کند، بارها و بارها شجاعت دل‌به‌دریازدن و اعتماد به خویشتن را در خود می‌پروریم. بندباز همیشه در معرض خطر است و هرگز احساس امنیت کامل ندارد؛ اما هر بار با آگاهی از اینکه با شجاعت می‌تواند از عهده‌ی خطر برآید، این کار را تکرار می‌کند.

پی‌ریزی اعتمادبه‌نفس

اعتمادبه‌نفس داشتن با بی‌خیالی متفاوت است. یکی از بزرگ‌ترین تصورات غلط درباره‌ی اعتمادبه‌نفس داشتن این است که آن را به معنای زندگی بدون ترس می‌پندارند. کلید ایجاد اعتمادبه‌نفس کاملاً برعکس این است. اعتمادبه‌نفس یعنی ما ترس را هنگام انجام کارهایی که برایمان اهمیت دارد، بپذیریم.

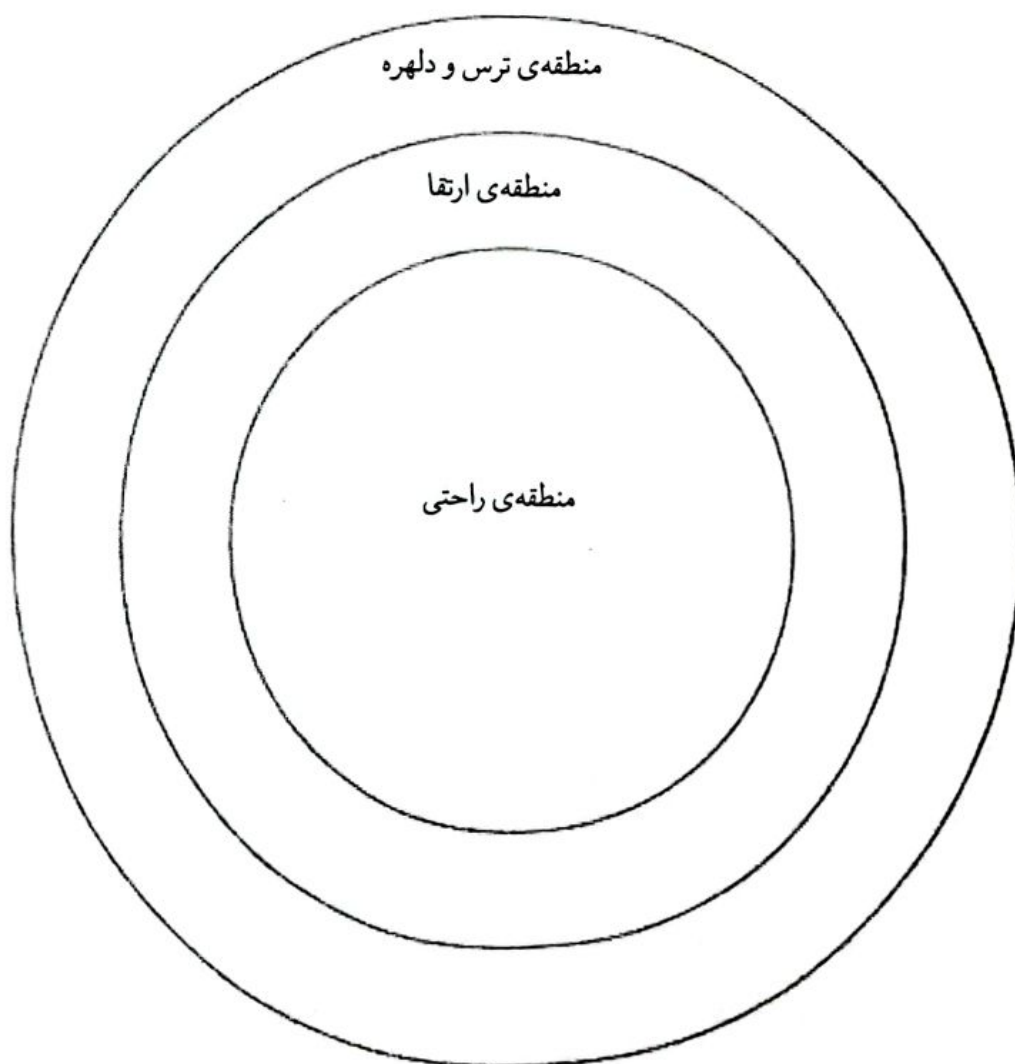
پس از هر بار خلق اعتمادبه‌نفس احساس خوبی داریم و دوست داریم در همان حال خودمان را حفظ کنیم؛ اما اگر فقط به آنچه در آن اعتمادبه‌نفس داریم، بچسبیم، هرگز اعتمادبه‌نفسمان فراتر از آن نمی‌رود و رشد نمی‌کند. اگر فقط کارهایی را انجام دهیم که مطمئنیم از عهده‌ی آن به‌خوبی برمی‌آییم، ترسمان از چیزهای جدید و ناشناخته بیشتر می‌شود. ایجاد اعتمادبه‌نفس، ناگزیر مستلزم سازش با آسیب‌پذیری‌مان است؛ چراکه فقط از این طریق می‌توانیم مدتی بدون اعتمادبه‌نفس سپری کنیم.

تنها راه افزایش اعتمادبه‌نفس این است که با وجود فقدان آن، آمادگی انجام کاری را داشته باشیم. رویارویی با ناشناخته‌ها با وجود ترس، شجاعتی را در ما برمی‌انگیزد که اعتمادبه‌نفس را از پایه در ما شکل می‌دهد. شجاعت حرف اول را می‌زند و اعتمادبه‌نفس در وهله‌ی دوم قرار دارد. البته این بدان معنا نیست که با تسلیم شدن در برابر احساسات و بدون آمادگی دست به هر کاری بزنیم و خطر از پای درآمدن را به جان بخریم.

در واقع ترس به ما کمک می‌کند به بهترین شکل ممکن عمل کنیم. باید رابطه‌ی خود را با ترس تغییر دهیم تا قبل از شروع هر کاری، نیازی به حذف آن نداشته باشیم. باید از ترس به‌نفع خود بهره بگیریم.

می‌توانیم از مدل یادگیری (لوکner^۱ و نادler^۲، ۱۹۹۱) به‌منزله‌ی راهنمایی برای ایجاد اعتمادبه‌نفس استفاده کنیم. بادقت بخش‌هایی از زندگی‌تان را که در منطقه‌ی راحتی‌اند، کارهای چالش‌برانگیزی که مدیریت‌شدنی هستند و آنچه باید در منطقه‌ی ترس و دلهره قرار گیرند را بنویسید. با هربار ورود به منطقه‌ی ارتقا و مواجهه با ناشناخته‌ها و احساس ناراحتی ناشی از آن، شجاعتتان کم‌کم تقویت می‌شود و بنای اعتمادبه‌نفس‌تان شکل می‌گیرد.

تلاش برای ایجاد اعتماد به نفس فرایندی است که به پذیرش خود، شفقت ورزی به خود و شناخت ارزش آسیب پذیری و ترس می انجامد، اقدامی برای بهبود و برقراری تعادل میان این مهارت‌ها که گاهی مشکلاتی به همراه دارد. در این راه، از همه‌ی ابزارهای این کتاب می‌توانید استفاده کنید؛ زیرا هر یک به شکلی به افزایش توانمندی شما برای تلاش و تحمل سختی‌های طی مسیر، همچنین عقب کشیدن و تجدید قوا برای ادامه کمک می‌کنند.



شکل ۸. مدل یادگیری (لوکتر و نادلر، ۱۹۹۱)

برخی از مواردی را که برای تقویت ایمان به خویشتن به منظور قدم گذاشتن در منطقه‌ی ارتقا نیاز داریم، در ادامه بخوانید.

۱. بپذیرید که با تلاش می‌توانید پیشرفت کنید.

۲. برای مدتی تحمل ناراحتی ناشی از آسیب‌پذیری آماده باشید.
۳. متعهد شوید که همیشه هوای خود را دارید و فارغ از نتیجه‌ی شکست یا موفقیت همه‌ی قوایتان را به کار می‌بندید. این کار به معنای تمرین مادام‌العمر شفقت‌ورزی به خود و ایفای نقش راهبر به‌جای منتقد در زندگی تان است.
۴. نحوه‌ی صحیح مواجهه با شرم ناشی از شکست را بیاموزید تا برای اجتناب از چنین شرایطی مجبور نباشید از رؤیاهایتان دست بکشید. برای مطالعه‌ی بیشتر درباره‌ی این موضوع بخش سه را بخوانید.
۵. برای ایجاد اعتمادبه‌نفس لازم نیست با ترس زندگی کنید. الگویی برای خود در نظر بگیرید که طی آن روزانه با ترسی مواجه شوید و برای تحمل آن تلاش کنید. سپس از آن فاصله بگیرید و زمانی را به بهبودی و تجدید قوا برای آغاز روزی دیگر اختصاص دهید. برای مطالعه‌ی بیشتر در این باره بخش شش را بخوانید.

چرا نیازی نیست روی عزت‌نفس خود کار کنید؟

پدیده‌ی عزت‌نفس و این نظریه که باور به خود سبب عملکرد بهتر و بهبود روابط و شادی همه‌جانبه در زندگی خواهد شد، امروزه پایه‌ی کسب‌وکاری درآمدزا شده است. اعتمادبه‌نفس به معنای توانایی مثبت ارزیابی کردن خود و باور به این ارزش‌گذاری است (هریس، ۲۰۱۰^۱)؛ بنابراین وقتی کسی سعی دارد به افزایش عزت‌نفس‌تان کمک کند، احتمالاً از شما می‌خواهد فهرستی از خصوصیات پسندیده‌ی خود و قوت‌هایتان تهیه کنید و تلاش می‌کند شما را متقاعد کند تا باور کنید که می‌توانید به «موفقیت و کامیابی» در جهان برسید؛ اما مشکل ما مفهوم «موفقیت» است. ما این مفهوم را با ثروت، پیروزی، برتری از دیگران و سرشناس بودن مرتبط می‌دانیم. از کجا می‌دانید پیروزی به دست آورده‌اید؟ خود را با دیگران مقایسه می‌کنید. احتمالاً در صفحات مجازی می‌چرخید و یکی از ۴/۶ میلیارد کاربر اینترنت از سراسر جهان را انتخاب می‌کنید. از این جمعیت قطعاً کسی هست که در برخی جنبه‌ها از شما بهتر باشد. با این کار عزت‌نفس‌تان ضربه می‌خورد؛ زیرا اگر برنده نباشید، خود را به چشم بازنده نگاه می‌کنید. حالا اگر به اینترنت متصل نشوید و فقط خود را با دوستان و خانواده‌تان مقایسه کنید، چه می‌شود؟ این کار مانع رشد روابط سالم می‌شود. برقراری ارتباط میان

معیار «موفقیت» و شایستگی، بی شک برقراری ارتباط صمیمانه با افرادی که خود را با آن‌ها مقایسه می‌کنید، دشوار می‌سازد.

اگر شغل خود را از دست بدهید و دوستان ترفیع بگیرد، چه اتفاقی می‌افتد؟ بررسی تحقیقات گروهی از روان‌شناسان نشان می‌دهد که عزت‌نفس زیاد با روابط یا عملکرد بهتر ارتباطی ندارد؛ اما با تکبر، تعصب و پیش‌داوری و تبعیض ارتباط متقابل دارد (باومایستر^۱ و همکاران، ۲۰۰۳). این گروه، شواهد چشمگیری مبنی بر نتیجه‌ی مؤثر حاصل از تلاش برای افزایش عزت‌نفس از طریق مؤلفه‌های بیرونی پیدا نکردند.

اگر عزت‌نفس منوط بر «موفقیت» باشد، نمی‌توان به آن تکیه کرد. به لحاظ روانی گویا عزت‌نفسان اجاره‌ای است و مادام‌العمر باید اجاره‌بهای آن را پردازید. در این حالت به محض بروز نشانه‌ای از کمبود، به خود برچسب کافی‌نبودن می‌زنید و ذهنیت کمبود و ترس از کافی‌نبودن، شما را در چرخه‌ی موفقیت مانند همستر به دویدنِ مدام وادار می‌کند.

جملات تأکیدی مثبت را دور بریزید

در همه‌ی رسانه‌های اجتماعی، به جملات تأکیدی روزانه برمی‌خورید. عده‌ای بر این باورند که تکرار این جملات به خلق باور و در نهایت تحقق و به‌عینیت‌رسیدن این باورها منجر می‌شود؛ اما مشخص است که کار به این سادگی نیست. برای کسانی که عزت‌نفسشان زیاد است و خود را باور دارند، تکرار جملات تأکیدی احتمالاً تأثیر مختصری در بهبود احساسشان دارد؛ اما برخی از مطالعات حاکی از آن است که تکرار جملات تأکیدی مثبت و جملاتی که در عمل به آن باور ندارید، مثل «من قوی هستم، من دوست‌داشتنی هستم» یا تمرکز روی دلایل صحت این جملات، باعث می‌شود افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند، احساس بدتری پیدا کنند (وود^۲ و همکاران، ۲۰۰۹).

دلیل این امر، احتمالاً همان گفت‌وگوی درونی است که همه‌ی ما داریم. اگر با صدای بلند بگویید قوی و دوست‌داشتنی هستید، اما به آن باور نداشته باشید، منتقد درونی‌تان دست‌به‌کار می‌شود و همه‌ی دلایل قوی یا دوست‌داشتنی‌نبودن شما را پیش چشمتان می‌آورد. در نتیجه نبردی درونی شکل می‌گیرد و تا مدتی شما غرق

1. Baumeister
2. Wood

در موضوعاتی می‌شوید که به‌رغم تلاش ناامیدانه‌تان برای دورکردن آن‌ها، مدام حالتان را بدتر می‌کنند.

پس باید چه کرد؟ مطالعه‌ای که قبلاً به آن اشاره کردم، نشان می‌دهد زمانی که به افرادی با عزت‌نفس پایین می‌گویند تجربه‌ی افکار منفی طبیعی است، خلق و خویشان بهتر می‌شود. آن‌ها دیگر مجبور نیستند برای متقاعدکردن خود به چیزی که باور ندارند، با خود بجنگند. بنابراین، روزهایی که احساس می‌کنیم قدرتمند نیستیم، لازم نیست به خود بقبولانیم که هستیم. باید به خود یادآوری کنیم که گاهی این احساس بخشی از انسان بودن است. باید با دلسوزی و قوت قلب به این حس پاسخ دهیم. سپس از تمامی ابزارهایی که در اختیار داریم، کمک می‌گیریم تا دوباره به قدرت خود اعتماد کنیم. راه رسیدن به خودباوری مثبت ایجاد شواهد از طریق عملکرد درست است.

گرچه جملات تأکیدی روش مؤثری برای افراد با عزت‌نفس پایین نیست، اما اهمیت قدرت کلمات را نباید دست‌کم گرفت. اگر اشتباهات و شکست به حمله به خودتان منجر می‌شود، حتماً این جریان را کنترل کنید. بی‌دلیل نیست که ورزشکاران حرفه‌ای مربیان حرفه‌ای دارند؛ اما در زندگی روزمره، ما چنین امکانی را نداریم؛ پس باید خودمان این کار را انجام دهیم. واکنش احساسی طبیعی به شکست، در افکار ما تأثیر می‌گذارد و احتمال انتقاد از خود را در ما افزایش می‌دهد. پس همیشه نمی‌توانیم جلوی آن را بگیریم؛ اما می‌توانیم جایگزینی برای واکنش مناسب بیابیم که احساس خوبی به ما بدهد. به‌منظور ایجاد عزت‌نفس، باید به‌جای بدترین منتقد، نقش راهبر را ایفا کنید؛ یعنی به‌گونه‌ای به شکست واکنش نشان دهید که زمینه‌ی برخاستن و تکاندن گردوغبار از تنتان و شروع دوباره باشد. راهبر حرفه‌ای شما را با کلمات نمی‌آزارد یا جملاتی را که در باورتان نمی‌گنجد، مدام زیرگوشتان نمی‌خواند؛ بلکه با صداقت، مسئولیت‌پذیری و تشویق و حمایت بی‌قیدوشرط با شما رفتار می‌کند. امتیازتان هرچه باشد، او همچنان حمایت و تشویقتان می‌کند و با تمام وجود برای کمک به شما آماده است. این رفتار با خود کار راحتی نیست؛ اما یکی از مهارت‌های زندگی است که می‌توانید با تمرین آن را بهبود ببخشید.

جعبه ابزار: برای ایجاد عزت نفس، رابطه‌ی خود با ترس را تغییر دهید
به منظور ایجاد اعتماد به نفس برای انجام کاری که باعث اضطراب شما
می‌شود، بدون تلاش برای دور کردن ترس، پذیرش و برخورد صحیح
با آن را تمرین کنید. برای انجام این کار نباید خود را در دل موقعیتی بیندازید که
سبب وحشت و اضطراب شدید می‌شود. در واقع، این کار اصلاً توصیه نمی‌شود.
در عوض، باید با احتیاط شروع کنید. چند قدمی از نقطه‌ی امن خود فاصله
بگیرید، آن قدری که بدون احساس آشفتگی پاسخ استرستان را حس کنید.



موقعیتی را که می‌خواهید در آن اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید، یادداشت
کنید. حساس‌ترین موقعیت را در رأس مطالب بنویسید؛ سپس بخش‌های
چالش برانگیز، اما مدیریت پذیر را فهرست کنید، مثلاً برای تقویت اعتماد به نفس در
موقعیت‌های اجتماعی شاید من مهمانی پر جمعیت را به منزله‌ی موقعیتی که در آن
کمترین اعتماد به نفس را دارم، در صدر فهرستم قرار دهم. موقعیت ساده‌تر،
مهمانی‌ای است که در آن همه را می‌شناسم. ساده‌تر از آن، جمع‌های کوچک از
دوستان نزدیک و باز ساده‌تر، کافه رفتن با دوستی معتمد است. پس از تهیه‌ی
فهرست، به جای شروع از ابتدا، کاری را انتخاب کنید که با وجود نگرانی‌های
موجود باز هم برایتان مقدور است. سپس آن را تا حد ممکن تکرار کنید. پس از رشد
اعتماد به نفستان در این سطح و تغییر موقعیت مذکور به منطقه‌ی امن، به مرحله‌ی
بعدی فهرست بروید.

«پرورش دهنده‌ی کامل»^۱ ابزاری است که ابتدا پل گیلبرت^۲ و دبورا لی^۳ ارائه
دادند و سپس در درمان مبتنی بر شفقت به کار گرفته شد. این روش ابزار مؤثری
برای معطوف ساختن تمرکز روی خودگویی‌هایی است که برای ایجاد اعتماد به نفس
نیاز دارید.

پرورش دهنده‌ی کامل تصویر شخصی است که برای احساس امنیت و
تقویت شدن به او رجوع می‌کنید. اگر لغت مربی را ترجیح می‌دهید، از آن استفاده
کنید.

تصویری از مربی کامل یا پرورش دهنده را در ذهن خود بسازید (فردی واقعی یا
خیالی).

1. The perfect nurturer
2. Paul Gilbert
3. Deborah Lee

تصور کنید مشکل فعلی و احساساتان درباره‌ی آن و اقدامات اصلاحی مدنظرتان را با او در میان می‌گذارید.

مدتی را به در نظر گرفتن جزئیات پاسخ او اختصاص دهید و تمامی موارد را یادداشت کنید. این کار لحن صحبت و پاسخ به خودتان را حین تمرین افزایش اعتمادبه‌نفس و مواجهه‌ی ناگزیر با آسیب‌پذیری در این مسیر مشخص می‌کند.

خلاصه‌ی فصل

- اگر حاضر نباشیم بدون اعتمادبه‌نفس دست به کاری بزنیم، اعتمادبه‌نفسمان رشد نخواهد کرد.
- برای ایجاد اعتمادبه‌نفس کارهایی را انجام دهید که هیچ اعتمادبه‌نفسی در آن ندارید. هر روز این کار را تکرار کنید و شاهد رشد اعتمادبه‌نفس خود باشید.
- اعتمادبه‌نفس منحصر به موقعیت است؛ ولی تحت هر شرایطی باید این باور را حفظ کنید که بردباری در برابر ترس، به رشد اعتمادبه‌نفس منجر خواهد شد.
- نیازی نیست خود را در شرایطی سخت قرار دهید. با تغییرات کوچک شروع کنید.
- در طول مسیر، مربی خود باشید، نه بدترین منتقد.
- شجاعت بر اعتمادبه‌نفس مقدم است.