

از صحبت کردن در جمع، میهمانی رفتن یا قرار گذاشتن با دیگران فراری هستید؟ در میهمانی‌ها گوشه‌ای می‌نشینید و آرزو می‌کنید کسی نزدیکتان نشود یا با شما صحبت نکند؟ خوب است بدانید شما در داشتن این احساس به هیچ وجه تنها نیستید. بخش زیادی از مردم کره زمین از نداشتن «اعتماد به نفس اجتماعی» رنج می‌برند.

اما آیا نداشتن اعتماد به نفس اجتماعی یا کم‌بودن آن، تأثیری بر زندگی افراد دارد؟ اعتماد به نفس اجتماعی چیست و چه تفاوتی با اعتماد به نفس دارد؟ اگر اعتماد به نفس اجتماعی نداشته باشیم، همه چیز برای ما تمام است و محکوم به شکست هستیم؟ این‌ها پرسش‌هایی هستند که امروز به دنبال پاسخگویی به آن‌ها هستیم.

● اعتماد به نفس اجتماعی چیست؟

اعتماد به نفس اجتماعی اصطلاحی است که برای توصیف اعتماد به نفس افراد در موقعیت‌های اجتماعی و در رویارویی با دیگر افراد استفاده می‌شود.

بسیاری از افراد درباره آنچه موجب افزایش اعتماد به نفس اجتماعی می‌شود، دچار اشتباه هستند. مشکل این است که آن‌ها با اعتماد به نفس اجتماعی مشابه دیگر انواع اعتماد به نفس برخورد می‌کنند و فکر می‌کنند باید رویکرد مشابهی را برای افزایش آن‌ها دنبال کنند.

در اینجا برای اینکه تفاوتی بین اعتماد به نفس انجام کارهای مشخص و اعتماد به نفس اجتماعی قائل شویم، برای اشاره به اولی از اصطلاح «اعتماد به نفس مکانیکی» استفاده خواهد شد. اعتماد به نفسی که یک خواننده، یک بازیکن فوتبال، یک راننده، یک وکیل یا یک حسابدار دارد، همه از انواع اعتماد به نفس مکانیکی هستند. داشتن اعتماد به نفس مکانیکی در زمینه‌ای خاص بستگی به میزان تحصیلات، دانش و تجربه شخص در آن زمینه و همچنین عملکرد و ارزیابی‌هایی دارد که در آن زمینه داشته است. برای مثال، اگر شما حسابداری باشید که در یکی از دانشگاه‌های رده بالای حسابداری تحصیل کرده است، بیش از یک دهه تجربه کاری دارد، روی پرونده‌های

حسابداری پیچیده‌ای کار کرده است و همواره کارفرماهایش تحسینش کرده‌اند، منطقی است که در زمینه حسابداری اعتماد به نفس بالایی داشته باشید.

بدیهی است که در موارد مربوط به اعتماد به نفس مکانیکی، میزان اعتماد به نفس و مهارت فرد ارتباط نزدیک و مستقیمی با یکدیگر دارند. به این صورت که افزایش مهارت در یک زمینه می‌تواند موجب بالا رفتن اعتماد به نفس مکانیکی او در آن زمینه شود. اما اوضاع درباره اعتماد به نفس اجتماعی متفاوت است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند داشتن اعتماد به نفس اجتماعی نیازمند داشتن مهارت‌های اجتماعی و محبوب بودن است. این افراد تلاش می‌کنند با تمرکز بر این ۲ مورد، اعتماد به نفس اجتماعی را در خود افزایش دهند. آن‌ها تلاش می‌کنند شوخ و بامزه باشند، سخنوران قهراری باشند و دیگران را تحت تأثیر قرار دهند و از این طریق اعتماد به نفسشان را در موقعیت‌های اجتماعی افزایش دهند و بیشتر اهل معاشرت به نظر آیند. متأسفانه آن‌ها بسیار در اشتباه هستند. حقیقت این است که اعتماد به نفس اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی ارتباط مستقیمی با یکدیگر ندارند. شما برای اینکه اعتماد به نفس اجتماعی داشته باشید، نیازی ندارید استاد سخنوری یا خیلی جذاب باشید. واضح است که این عوامل می‌توانند در بالا رفتن اعتماد به نفس اجتماعی شما مؤثر باشند، اما نداشتن مهارت‌های اجتماعی کافی به هیچ عنوان به معنای نداشتن اعتماد به نفس اجتماعی نیست.

اعتماد به نفس اجتماعی چیزی است که در درون افراد شکل می‌گیرد و گسترش می‌یابد. پایه‌های آن را نباید در مهارت‌های اجتماعی جست‌وجو کرد، بلکه باید در افکار و اندیشه خود به دنبال ریشه‌ها و پایگاه‌های آن باشید. عجیب‌تر اینکه، بسیاری از افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، آدم‌های شلخته و بی‌عاری هستند که هیچ هدفی در زندگی ندارند و هوش، خلاقیت و جذبه زیادی هم ندارند. با این حال، این افراد در اجتماع با اعتماد به نفس ظاهر می‌شوند. دلیل این امر محبوب بودن آن‌ها در میان افراد حاضر در جمع نیست. دلیلش این است که این افراد اهمیتی نمی‌دهند که دیگران آن‌ها را دوست داشته باشند یا نه. آن‌ها نیازی به رضایتمندی و تأیید دیگران ندارند.

مشکل دیگری که انکا به مهارت‌های اجتماعی و محبوبیت فردی برای انسان ایجاد می‌کند، این است که نه تنها او دائم پی تأیید دیگران است، بلکه حتی در صورت داشتن مهر تأیید از جانب آن‌ها، اعتماد به نفسی که برای او حاصل می‌شود، همچون حبابی شکننده و ناپایدار خواهد بود. به طور مثال، فردی که اعتماد به نفس اجتماعی خوبی دارد، در جریان یک مکالمه، به جای دانستن اینکه طرف مقابل از او خوشش می‌آید و اعتماد به نفس کاذب حاصل از آن، می‌تواند به اطمینان پایدار و حقیقی حاصل از نگرش درباره خود، دیگری، جهان و زندگی اش اتکا کند. طبیعی است که با داشتن این میزان از اعتماد به نفس اجتماعی، پیشرفت فردی و به دست آوردن مهارت‌های اجتماعی بیشتر نیز راحت‌تر صورت خواهد پذیرفت.

● چگونه اعتماد به نفس اجتماعی را در خود افزایش دهیم؟

حالا که تلاش برای محبوب بودن و خوب بودن راه حل نتیجه‌بخشی نیست، این سؤال پیش می‌آید که باید چه کرد. توصیه می‌شود در این باره همیشه به جای پرداختن به مسائل حاشیه‌ای، مستقیم به سراغ مشکل نداشتن اعتماد به نفس اجتماعی بروید و در خود به دنبال عقاید محدود کننده‌ای بگردید که از توانمندی شما کاسته‌اند. چند قدم ساده، اما کارآمدی که می‌توانید در این مسیر بردارید، عبارت‌اند از:

۱- خود و شخصیت خودتان را بپذیرید. بسیاری افراد درون‌گرا هستند. یعنی ترجیح می‌دهند در تنهایی و با افکار خودشان وقت بگذرانند. اگر شما هم از این دست افراد هستید، تلاش نکنید خودتان را تغییر دهید و به فردی کاملاً اجتماعی و اهل معاشرت تبدیل شوید. این کار می‌تواند موجب بروز اضطراب، استرس و ابتلا به بیماری‌های قلبی در افراد شود. به جای این کار، سعی کنید در آن دسته از موقعیت‌های اجتماعی حضور یابید که واقعا به آن‌ها علاقه دارید و سعی کنید گفت‌وگویی معنادار با اطرافیان‌تان برقرار کنید. با پذیرش طبیعت درون‌گرای خود، این فرصت را خواهید یافت که توجه خود را به کیفیت روابطتان معطوف کنید و تعداد تعاملات اجتماعی خود را از این طریق افزایش دهید.

۲- از افکار منفی دوری کنید. اگر احساس می‌کنید اعتماد به نفس اجتماعی ندارید، باید بتوانید شواهد منطقی و کافی برای این ادعایتان بیابید. برای مثال، تصور کنید خارج از منزل هستید و با خودتان فکر می‌کنید. «می‌دونم اینجا همه فکر می‌کنن من آدم خسته کننده‌ای

هستم، چون هیچ چیز جالبی برای گفتن ندارم.» این افکار منفی را کنار بگذارید و به جای آن خودتان پرسسید دقیقاً بر چه مبنایی می‌گویید دیگران به شما چنین حسی دارند. به دقت واکنش‌های دیگران را مشاهده کنید. ببینید آیا آن واکنش‌ها به دلیل کارهایی است که شما انجام داده‌اید. مثلاً شاید با کسی صحبت می‌کردید و او بی‌مقدمه و ناگهانی تصمیم گرفت برود. از خودتان پرسسید آیا این کار او می‌تواند دلیل دیگری، به جز اینکه از من خوشش نمی‌آید، هم داشته باشد. شاید او حال خوشی نداشته و ترجیح می‌داده است کمی زودتر میهمانی را ترک کند، شاید کاری فوری برایش پیش آمده باشد و بسیاری شاید‌های دیگر.

۳- با دیگران با مهربانی رفتار کنید. این کار موجب ایجاد فضایی مثبت می‌شود. هر چقدر تعامل‌های اجتماعی مثبت‌تری داشته باشید، بیشتر اعتماد به نفس خواهید داشت. اینکه بتوانید موقعیت‌های اجتماعی مختلف را به درستی تشخیص دهید و با دیگران با همدلی رفتار کنید، بخش‌های مهمی از یک تعامل اجتماعی معنادار هستند. برای مثال، اگر دوستان با عجله جایی را ترک کرد، می‌توانید کمی دیرتر به او پیامی دهید و از او پرسسید همه چیز روبه‌راه است یا نه. او بی‌گمان قدر دان رفتار محبت‌آمیز و درک شما خواهد بود.

۴- انتظارات درستی از روابط داشته باشید. گاهی مواقع فرقی نمی‌کند آدم‌ها چقدر تلاش کنند اجتماعی باشند. چون بعضی آدم‌ها با هم جور در نمی‌آیند. این امری طبیعی است و همه ما آن را تجربه کرده‌ایم. برای بالا رفتن اعتماد به نفس اجتماعی خود، باید در درجه اول بدانید که شما مسئول نحوه رفتار و تفکر دیگران نیستید. اگر شخصی که سعی دارید با او ارتباط برقرار کنید واکنشی در برابر شما ندارد، این تقصیر شما نیست. همیشه کسی پیدا خواهد شد که با شما جور درآید یا دست کم مهارت‌های اجتماعی لازم برای برقراری گفت‌وگویی خوشایند و مؤدبانه را داشته باشد.

۵- تمرین کنید و خودتان را در موقعیت‌های اجتماعی مختلف قرار دهید. تمرین داشتن اعتماد به نفس در موقعیت‌های اجتماعی مختلف فرصتی مناسب برای ارتقای میزان اعتماد به نفس اجتماعی است. از این طریق، مهارت‌های اجتماعی‌تان بهبود خواهد یافت و در نهایت اعتماد به نفس اجتماعی‌تان افزایش می‌یابد. قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی سبب می‌شود به تدریج در جمع بیشتر احساس راحتی کنید و در طول زمان سبب خواهد شد اضطراب‌تان کاهش یابد. سعی کنید مثل همه با جملات ساده و دم‌دستی، مانند «چه میهمانی خوبی» یا «چه هوای خوبی» یا حتی صحبت درباره دوستی مشترک مکالمه را آغاز کنید.

ریحانه صادقی

کلیدین حالاسر افکار منفی را به دیوار بکوبید

چگونه اعتماد به نفس اجتماعی بیشتری داشته باشیم؟

