

نشانه‌های رفتاری افراد با اعتماد به نفس نمایشی

در بحث اعتماد به نفس بسیاری از اوقات واقعیت آن چیزی نیست که به نظر می‌رسد. گاهی در زیر آن تصویر مطمئن به خودی که از یک شخص می‌بینیم، در حقیقت، فردی مردد به خود و طالب تأیید دیگران وجود دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اما بسیاری از ما برای دستیابی به آن به این جمله معروف عمل می‌کنیم که «تا وقتی که نتوانسته‌ای چیزی را به واقعیت تبدیل کنی، به آن وانمود کن»؛ بنابراین تعجبی ندارد که در بحث اعتماد به نفس بسیاری از اوقات واقعیت آن چیزی نیست که به نظر می‌رسد. گاهی در زیر آن تصویر مطمئن به خودی که از یک شخص می‌بینیم، در حقیقت، فردی مردد به خود و طالب تأیید دیگران وجود دارد.

با این حال، تشخیص این موضوع ساده نیست. حتی کسانی که بسیار با اعتماد به نفس به نظر می‌رسند هم ممکن است در جنگی درونی درگیر باشند که ما از آن به کلی بی‌خبریم.

پس از کجا می‌توانیم متوجه این موضوع شویم؟ چند رفتار هست که این افراد اغلب از خود نشان می‌دهند.

در ادامه با آن‌ها آشنا خواهیم شد.

۱- کمالگرا هستند

تصور کنید که با یکی از همکاران تان که به داشتن اعتماد به نفس بالا معروف است، بر روی پروژه‌ای کار می‌کنید. به نظر می‌رسد که او همه چیز را تحت کنترل دارد و همیشه کاری عالی از خود ارائه می‌دهند.

با این حال، در این همکاری نزدیک متوجه می‌شوید که او زمان زیادی را صرف بررسی کار خود، اصلاح ریزترین جزئیات و نگرانی برای نقص‌های جزئی‌ای می‌کند که کس دیگری متوجه آن‌ها نمی‌شود.

شاید عجیب به نظر برسد، اما این حد از کمالگرایی اغلب می‌تواند نشانه‌ی این باشد که یک شخص در ظاهر با اعتماد به نفس، اما در درون به دنبال تأیید دیگران است.

روانشناسان علت کمالگرایی را مطمئن نبودن از خود و ترس از تأیید نشدن، تمسخر شدن و طرد شدن می‌دانند.

به عقیده‌ی آن‌ها، فشارهای درونی مانند میل به جلوگیری از شکست یا قضاوت منفی، افراد را به کمالگرایی سوق می‌دهد.

دلیل کمالگرایی گاهی می‌تواند تلاش برای اثبات ارزشمندی خود به دیگران و به دست آوردن تأیید آن‌ها باشد. نیاز به انجام بی‌عیب و نقص همه چیز ممکن است ریشه در ترس از قضاوت یا نقد شدن داشته باشد. افراد کمالگرا با مطمئن شدن از بی‌نقص بودن ریزترین جزئیات، امیدوارند که جلوی هر گونه بازخورد منفی‌ای که می‌تواند اعتماد به نفس آن‌ها را درهم بشکند را بگیرند؛ بنابراین اگر با شخصی رو به رو شدید که با اعتماد به نفس به نظر می‌رسید، اما وسواسی و سختگیر بود، ممکن است معنایش این باشد که اعتماد به نفس او صرفاً ظاهری است.

۲- همیشه پیش از تصمیم‌گیری به نظر دیگران نیاز دارند

تا به حال شخصی را دیده‌اید که با وجود اینکه با اعتماد به نفس به نظر می‌رسد، اما دائماً دنبال نظر یا تأیید دیگران است؟

همانطور که احتمالاً حدس زده‌اید، این نشانه‌ی ظریف، اما رایجی از مطمئن نبودن از خود است.

این نیاز به نظر یا تأیید دیگران می‌تواند در مورد شغل، تصمیمات یا حتی ظاهر باشد.

گرچه لزوماً چیز بدی نیست، چون همه‌ی ما گاهی به اندکی تأیید دیگران نیاز داریم. اما اگر این امر تبدیل الگویی مداوم شود، ممکن است به نیازی عمیق‌تر برای تأیید شدن اشاره داشته باشد.

۳- انتقادپذیر نیستند

برای بسیاری از افراد پذیرش انتقاد کاری دشواری است، اما نه لزوماً به این خاطر که آن‌ها نیازی به بهبود و اصلاح در خود نمی‌بینند، بلکه به این دلیل

که در درون شان از هر انتقادی که ممکن است مؤید ترس آن‌ها از به اندازه‌ی کافی خوب بودن باشد، واهمه دارند.

روانشناسان می‌گویند کسانی که اعتماد به نفس بسیار پایینی دارند، حساسیت شدیدی به هر نوعی از انتقاد، اصلاح یا نصیحت و توصیه دارند، حتی اگر چیزی که می‌گویند سازنده و کاملاً درست باشد.

۴- دائماً در شبکه‌های اجتماعی پست می‌گذارند

همه‌ی ما گهگاه به اندکی تحسین و تأیید دیگران نیاز داریم.

با این حال، برخی افراد به ظاهر با اعتماد به نفس، میل ناسالمی به این امر دارند؛ و اگر بخواهند که همیشه با اعتماد به نفس به نظر برسند، نمی‌توانند از همه‌ی اطرافیان شان طلب تأیید کنند. چرا که باعث برملا راز درونی شان می‌شود؛ بنابراین چطور باید این مشکل را حل کنند؟

احتمالاً با کمک بی نقص‌ترین وسیله‌ی ساخته شده تاکنون برای دریافت تأیید دیگران یعنی شبکه‌های اجتماعی.

شبکه‌های اجتماعی باعث عادی شدن رفتارهای تأیید طلبانه‌ی نسبتاً ناسالم شده اند.

مادربزرگ خود را در جوانی تصور کنید که با وسواس زیادی عکسی از خود تهیه کند و نسخه‌های زیادی از آن عکس را با همراه این یادداشت برای تمام دوستانش ارسال کند: «دوستش داری؟ لطفاً باخبرم کن.»

عجیب به نظر می‌رسد، درست است؟ اما این در واقع همان کاری است که بسیاری از افراد امروزه در دنیای دیجیتال انجام می‌دهند.

شبکه‌های اجتماعی به ویژه برای کسانی که در درون شان به دنبال تأیید دیگران هستند می‌تواند فضایی برای دستیابی به این هدف فراهم کند. آن‌ها ممکن است که دائماً درمورد موفقیت‌ها، ماجراجویی‌ها یا حتی اتفاقات روزمره شان پست بگذارند، به این امید که بتوانند لایک و کامنت و شیر دیگران را به دست آورند.

با این حال، روانشناسان معتقدند این امر می‌تواند باعث تشدید رفتارهای تأیید طلبانه و تلاش‌های ناسالم برای گرفتن تأیید دیگران شود. به علاوه، این تأیید طلبی‌های افراطی مشکل اصلی و ریشه‌ای فرد را برطرف نمی‌کند، چرا که تأییدی که شخص به این شیوه از دیگران دریافت می‌کند، تأییدی بیرونی است.

پژوهش‌ها هم ارتباط میان فعالیت بیش از اندازه در شبکه‌های اجتماعی با پایین بودن اعتماد به نفس را اثبات کرده است؛ بنابراین اگر با شخصی مواجه شدید که دائماً در شبکه‌های اجتماعی پست می‌گذارد، این امر ممکن است نه صرفاً میل او به اشتراک گذاری، بلکه شیوه‌ی او برای دریافت تأیید دیگران باشد.