

این ۸ نشانه می‌گوید که شما عزت‌نفس ندارید!

بعضی آدم‌ها به اصطلاح عامیانه لاف‌گزار می‌زنند و با سروصدای الکی می‌خواهند نشان دهند که اعتماد به نفس دارند، درحالی‌که در اعماق وجودشان با کمبود شدید عزت‌نفس دست و پنجه نرم می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تعیین دقیق وجود اعتماد به نفس در افراد کار ساده‌ای نیست. بعضی آدم‌ها به اصطلاح عامیانه لاف‌گزار می‌زنند و با سروصدای الکی می‌خواهند نشان دهند که اعتماد به نفس دارند، درحالی‌که در اعماق وجودشان با کمبود شدید عزت‌نفس دست و پنجه نرم می‌کنند.

درحقیقت اغلب رفتارهای ظریفی که از این آدم‌های به ظاهر با اعتمادبه‌نفس سر می‌زند به کمبود اعتماد به نفس در آن‌ها اشاره می‌کند.

۱. جبران مفرط

بیش‌جبرانی یا جبران مفرط یک اصطلاح روان‌شناسی است که برای توصیف رفتاری استفاده می‌شود که در آن فرد برای جبران ضعف‌هایش بیشتر و فراتر از نواحی خاصی عمل می‌کند. مثلاً برای آنکه ناامنی‌های درونی‌اش را جبران کند سعی می‌کند دستاوردهای بیرونی‌اش را افزایش دهد.

مثلاً شخصی را در نظر بگیرید که درباره دستاوردهایش به شکل افراطی اغراق می‌کند یا همیشه حس می‌کند نیاز دارد باهوش‌ترین فرد در یک جمع باشد. ممکن است از بیرون به نظر برسد که اعتماد به نفس دارد اما این تمایل نشانه‌ای است از اینکه فرد تلاش می‌کند مسائل مربوط به عزت‌نفس که در اعماق وجودش رخنه کرده است را بپوشاند.

به بیان دیگر، اعتماد به نفس به معنای اثبات خودتان به دیگران نیست، بلکه یعنی خیلی با هویتی که هم‌اکنون دارید، با همه نقص‌هایتان، راحت هستید.

۲. غیرضروری عذرخواهی می‌کنند

ممکن است متقاعد شده باشد که عذرخواهی عمل پسندیده‌ای است. اما این رفتار صرفاً از روی ادب نیست بلکه می‌تواند نشانه ظریف عزت‌نفس پایین باشد. عذرخواهی مداوم به خاطر خطاهای مرتکب‌نشده یا درخواست نکردن عذرخواهی از دیگران، نشانه عدم اطمینان به خود است. آن‌ها مدام احساس می‌کنند که ممکن است خطایی مرتکب شوند، یا پایشان را روی دم کسی بگذارند یا کسی را ناراحت کنند.

پس اگر مدام بابت همه چیز عذرخواهی می‌کنید ممکن است این نقاب ادب و اعتماد به نفس ظاهری را زده‌اید تا کمبود عزت‌نفس را جبران کنید.

۳. کمال‌گرایی

کمال‌گرایی ممکن است در نگاه نخست یک ویژگی مثبت به نظر برسد. مگر نه این است که تلاش برای بهترین بودن ستایش‌آمیز است؟ اما یک بعد تاریک نیز وجود دارد.

وقتی شخصی همیشه به دنبال کمال است و هرگز با «به قدر کافی خوب» راضی نمی‌شود، ممکن است نشانه فقدان عزت‌نفس باشد. این تلاش خستگی‌ناپذیر برای کامل بودن ناشی از ترس از شکست یا شنیدن انتقاد است.

برطبق مطالعات، افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند بیشتر احتمال دارد که دچار کمال‌گرایی شوند. آن‌ها مدام احساس می‌کنند نیاز دارند تا به بالاترین حد از استانداردها برسند تا بتوانند تأیید دیگران را جلب کنند و به این ترتیب عزت‌نفس‌شان را تقویت کنند.

۴. تعریف دیگران را به سختی می‌پذیرند

پذیرش تعریف دیگران از سر لطف یک مهارت است که هر فردی از آن برخوردار نیست. برخی از روی فروتنی‌شان است اما در برخی دیگر نشانه عزت‌نفس پایین است.

افرادی که در پذیرش تعریف مشکل دارند اغلب برایشان سخت است که باور کنند ارزش این ستایش را داشته‌اند. ممکن است به تعریف‌ها کم‌محلی کنند، یا موفقیت‌هایشان را کم‌اهمیت جلوه دهند یا توجه‌ها را از روی خودشان بردارند.

آن‌ها به جای اینکه با یک «سپاس‌گزارم» ساده برخورد کنند، موفقیت‌شان را به خوش‌شانسی یا کمک دیگران نسبت می‌دهند یا اصلاً تعریف را

نمی‌پذیرند. این ناتوانی در پذیرش تعریف و تمجیدها نشانه‌ای از فقدان اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی است.

پس دفعه بعدی که شخصی در پذیرش تعریف مشکل داشت، آن را نشانه‌ای از دست‌وپنجه نرم کردن با مسائل عمیق‌تر ناشی از کمبود عزت نفس ببینید. این رفتار ارتباطی به غرورشان ندارد، بلکه بازتابی از نحوه‌ای است که خودشان را می‌بینند.

۵. مقایسه دائمی خودشان با دیگران

ما همه خودمان را گاه‌گاهی با دیگران مقایسه می‌کنیم، اما از نظر برخی، این مقایسه چیزی بیشتر از افکار زودگذر است. این سبک زندگی آن‌هاست. آدم‌هایی که مدام خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند این کار را می‌کنند چون فاقد عزت نفس هستند. آن‌ها ارزش‌شان را نه بر مبنای ارزش ذاتی‌شان بلکه بر اساس اینکه در مقابل دیگران چگونه تعریف می‌شوند، اندازه‌گیری می‌کنند.

این وضعیت به احساس بی‌کفایتی، حسادت و عدم رضایت از زندگی خود منجر می‌شود. ممکن است از بیرون با عزت نفس به نظر برسند اما در درون مدام درباره این فکر می‌کنند که آیا به قدر کافی خوب هستند، به قدر کافی باهوش هستند یا به قدر کافی موفق هستند؟

یادتان باشد که عزت نفس واقعی از درون می‌جوشد و مبتنی بر تأییدات بیرونی نیست.

۶. ترس از «نه گفتن» دارند

نه گفتن همیشه کار ساده‌ای نیست. برای کسانی که عزت نفس پایینی دارند کار دشوارتری است. افرادی که عزت نفس پایینی دارند می‌ترسند که نامهربان به نظر برسند یا دیگران را ناامید کنند. آن‌ها می‌ترسند اگر نه بگویند از سمت دیگران طرد شوند یا باعث شوند گفت‌وگو به مشاجره و دعوا کشیده شود. بنابراین با اینکه تمایلی به انجام کاری ندارند یا از چیزی خوش‌شان نمی‌آید، با آن موافقت می‌کنند. یا با اینکه پذیرش وظایف تازه بیشتر از حد توان‌شان است، آن‌ها را بی‌چون و چرا می‌پذیرند.

تماشای فردی که مدام تلاش می‌کند دیگران را از خود راضی نگه دارد و در این کار فراتر از ظرفیتش عمل می‌کند، قلب را آزرده می‌کند. مثل آن است که غرق شدن تدریجی یک کشتی را به چشم ببینیم و بدانیم که خودشان این کار را با خودشان می‌کنند اما قدرت کمک کردن به خودشان را ندارند.

پس اگر کسی را می‌شناسید که نمی‌تواند نه بگوید، باید بدانید که علتش مهربانی یا دست‌ودلبازی نیست، بلکه علتش آن است که با شیاطین درونی کمبود عزت نفس مبارزه می‌کند.

گاهی اوقات بهترین کمکی که می‌توان به آن‌ها کرد آن است که متوجه‌شان کنیم می‌توانند گاهی نیازهایشان را به نیازهای دیگران الویت بدهند.

۷. به دنبال تأیید دیگران هستند

وقتی کسی تصمیم‌هایشان را تأیید نمی‌کند مضطرب می‌شوند. این نیاز دائمی به تأیید شدن از طرف دیگران ناشی از فقدان عزت نفس است. آدم‌هایی که ارزش‌شان را نمی‌دانند، به دنبال کسب تأیید از دیگران هستند. ممکن است مدام، پیش از هر تصمیمی، به دنبال کسب تأیید دیگران باشند یا مدام بخواهند که دیگران به آن‌ها اطمینان بدهند کاری که می‌کنند درست است.

گاهی درخواست توصیه و تأییدیه از دیگران طبیعی است اما انکای بیش‌ازحد روی تأییدات دیگران به نحوی که آن‌ها دیکته کنند چه چیزهایی را انتخاب کنید یا چه رفتاری داشته باشید، نشانه‌ای از عزت نفس پایین است.

۸. اجتناب از برخورد

برخورد برای هیچ‌کس مطلوب نیست اما کسانی که عزت نفس پایینی دارند خیلی از این وضعیت می‌ترسند. کسانی که عزت نفس پایینی دارند تا آنجا که می‌توانند پیش می‌روند تا از هر دعوا و مخالفتی اجتناب کنند. آن‌ها برای حفظ آرامش از بیان مطالبات خودشان خودداری می‌کنند و در برابر مطالبات دیگران تسلیم می‌شوند.

این اجتناب از برخورد ناشی از ترس از طرد شدن یا تأیید نشدن است. آن‌ها نگرانند که دفاع از حقوق‌شان ممکن است پیامدهای منفی در پی داشته باشد یا به روابطشان آسیب بزند.