

به نام خدای مهربان

سلام به شما دوستان و همران عزیز.

در این مقاله میخواهم درک خودم را از مفهوم اعتماد به نفس بیان کنم، مطلبی که می دانم به شما برای درمان و رشد کارتان کمک بسزایی خواهد کرد. با مطالعه این صفحات با برخی بدفهمی های این موضوع این آشنا میشوید و به تاثیر آن در روند درمان آگاه خواهید شد..

نمیخواهم تعریف جدیدی به این داستان اضافه کنم، فقط به عنوان کسی که خودش درد لکنت را چشیده و از آن رهایی پیدا کرده، میخواهم بگویم فهم این موضوع چقدر به درمان و رشد من کمک کرده است.

ابتدا با این چند صفحه از کتاب راز لکنت شروع میکنیم با دقت به آن بیندیشید:

«اعتماد به نفس»:

به طور معمول، باورهای نادرستی از طریق کتاب ها و رسانه های مختلف به افراد لکنت دار و نیز خانواده ی آن ها انتقال می یابد. یکی از این باورها، موضوع «اعتماد به نفس» و ارتباط آن با لکنت زبان است. بسیاری از متخصصان لکنت زبان صحبت از افزایش دادن اعتماد به نفس درمان جویان خود می کنند. بهتر است ببینیم در مورد اعتماد به نفس، چه دیدگاه ها و چه تعریف هایی وجود دارد:

1. اعتماد به نفس یعنی ایمان به توانایی های ذاتی و استعداد های فطری خویش و ایمان به یاری خداوند در پرورش و گسترش آن...
2. اعتماد به نفس یعنی باور به توانایی های خود...
3. اعتماد به نفس، خودباوری، حس اطمینان شخصی و جز آن، همگی سر و ته یک کرباس اند که همه مان کم و بیش آن ها را می شناسیم ...
4. اعتماد به نفس یعنی احساس رضایت و اطمینان در مورد خود...
5. اعتماد به نفس به مجموعه ای از باور ها و احساسات یا ادراکی گفته میشود که هر شخص درباره ی خویش دارد و این که رفتار ها و نگرش های عواطف خود را چطور تعریف کنیم....
6. به رشد اعتماد به نفس کودک خود کمک کنید. بدون تعریف و تمجید بی جا، کودک را تشویق کنید تا اعتماد به نفس پیدا کند. تشویق، این پیغام را به کودک می دهد که او پذیرفته شده و محترم است... .
7. فرهنگ لغت، اصطلاح «اعتماد به نفس» را بی باکی توصیف میکند. به نظر می رسد که این تعریف به طور کامل و صحیحی نباشد. این بی باکی نیست که ما در جست و جوی آن هستیم. به نظر می رسد که اصطلاح اتکا به نفس صحیح تر باشد. ما دوست داریم قادر به اداره امور خود باشیم و در هر وضعیتی احساس آسایش و راحتی کنیم. اعتماد به نفس تا حد زیادی به روابط ما با دیگران مربوط می شود. دوست نداریم در برابر کسی احساس حقارت کنیم یا به وسیله ی کسی تحدید شویم، بلکه دوست داریم کسی باشیم تا بتوانیم با همه صحبت کنیم و در مقابل هیچ کس خجالت نکشیم

و در هر حال، احساس خوبی داشته باشیم و بدانیم که تشخیص ما درست بوده است. ما اتکا به نفس و اعتماد به خود و احساس اطمینان را دوست داریم، البته دوست داشتن یک چیز است و داشتن آن چیز دیگر. همه ما علاقه مندیم که اعتماد به نفس داشته باشیم و چنانچه اعتماد به نفس کافی در ما وجود نداشته باشد، باید برای به دست آوردن آن تلاش کنیم.

چنین تعریف‌های متنوعی که تفاوت اساسی باهم دارند، حکایت از **ناشناخته بودن اعتماد به نفس دارد**. بنابراین، می‌توان گفت که هرکس می‌تواند تعبیر خاص خود را از اعتماد به نفس داشته باشد. با این همه، موضوع اعتماد به نفس در میان مردم معنای خاصی برای خود یافته است: «اعتماد به نفس» توانایی، قدرت یا قابلیت است که می‌توان آن را کسب کرد (یا به روحیه خود تزریق کرد) و یک عمر زیر چتر آن خوشبخت و توانمند زیست. برای مثال، وقتی می‌گویند: «آن آقا اعتماد به نفس زیادی دارد»، در ذهن اطرافیان چنین تداعی می‌شود که آن آقا شخصی است توانا، با شهامت، خوشبخت و مسلط به زندگی.

اگر در قرون وسطی پدران روحانی بهشت را به مردم ساده دل می‌فروختند، در این زمان نیز عده‌ای «اعتماد به نفس» را به مردم می‌فروشدند. آن‌ها برای جوانان از آرزو‌ها، شهامت، توانایی و آینده‌ای موفق صحبت می‌کنند و به او می‌گویند برای موفقیت و خوشبختی، باید اعتماد به نفس داشته باشید. جوان با شنیدن این صحبت‌ها، در رویای جوانی خود غرق می‌شود و می‌خواهد به منظور کسب موفقیت – که از انگیزه‌های اصلی جوان است –

هرچه بیشتر «اعتماد به نفس» جمع آوری کند. او می خواهد برای موفقیت در تحصیل، کار، ازدواج، ثروت و.. و نیز گفتار روان اعتماد به نفس کسب کند. پرسشی که خود او هم نمی تواند پاسخی برایش داشته باشد این است که «اعتماد به نفس چیست و چگونه می خواهد آن را به دست آورد؟» باید دانست صفاتی را که ما به کلمات «اعتماد به نفس» نسبت می دهیم، در دل «میزان توانایی شخص در انجام دادن کاری خاص» نهفته است، به این مفهوم که هر شخص در امور کاری توانا تر شود، میزان موفقیت (اعتماد به نفس) او نیز در آن فزونی خواهد گرفت.

بنابراین، به جای رفتن به دنبال کلمات واهی «اعتماد به نفس»، باید مهارت و توانمندی خود را در کار مورد نظر افزایش داد. ولی به قدری از کودکی «اعتماد به نفس» را بر سر ما کوبیده اند، که نمی توانیم پوشالی بودن این «تابو» را به خوبی درک کنیم.

جوانی می خواهد برای اولین بار رانندگی یاد بگیرد. آیا می توان بدون آموزش رانندگی، اعتماد به نفس او را در این کار افزایش داد؟ در این مورد تردیدی نیست که افزایش اعتماد به نفس او در رانندگی، به طور مستقیم از افزایش مهارت او در این امر نتیجه می گیرد. در عمل، کلمات «اعتماد به نفس» ارزش و مصرفی ندارد و ما آن را با «میزان توانایی» اشتباه گرفته ایم. اگر بخواهیم به اجبار جایی برای آن بیابیم، باید گفت «اعتماد به نفس همچون سایه ی میزان توانایی ما در کاری خاص» است؛ و می دانیم که با کم و زیاد شدن سایه، چیزی تغییر نخواهد کرد.

با این حال، می توان درک کرد که به طور معمول، آدمی از شنیدن صحبت هایی که او را به رویاهای خوشایند و رنگی می برد، خوشش می آید؛ و دستمایه ی این خوش آمدن، نگریستن به توانایی خود از زاویه ای است که سایه ی آن برای مدتی در نظرش بلند جلوه کند. کسانی که به منظور درمان لکنت زبان، صحبت از افزایش مهارت ها و توانمندی ها در موقعیت ها و ارتباطات گوناگون، می خواهند با نصیحت و توصیه، بر طول این سایه بیفزایند.

سعی کن اعتماد به نفس داشته باشی.

هر روز تمرین اعتماد به نفس انجام بده.

باید اعتماد به نفست را تقویت کنی.

تو تلاش کن، حتما موفق خواهی شد.

اگر موفق نشدی، باز هم تلاش کن.

دیگران موفق شده اند، تو هم خواهی شد.

به این ترتیب، بسیاری از جوانان لکنت دار، به دنبال این سایه (اعتماد به نفس واهی) از مسیر درمان منحرف و سرگردان شده اند.» کتاب راز لکنت، آقای فرهنگ پور

به اعتقاد نویسنده کتاب راز لکت،

(«اعتماد به نفس همچون سایه ی میزان توانایی ما در کاری خاص» است؛
و می دانیم که با کم و زیاد شدن سایه، چیزی تغییر نخواهد کرد.)

از این تعریف اینطور برداشت میشود که اگر کسی در کاری **توانمندی** داشته
باشد پس در آن کار موفق خواهد بود و با کوتاه و بلند شدن این سایه
(اعتماد به نفس) چیزی تغییر نخواهد کرد!

حالا سوال اول اینجاست؛

• **پس چرا افراد زیادی که کمبودی در توانمندی و مهارت ندارند،**

نمیتوانند از توانمندی هایشان استفاده کنند؟

در ذهن خود جست و جو کنید ببینید افرادی را می یابید که در کارشان
توانمندی های بالایی دارند اما نمی توانند از آن به خوبی بهره مند شوند؟
ابتدا با چند مثال درزمینه های دیگر شروع میکنیم تا ببینیم آیا اعتماد به
نفس سایه است؟ و کوتاه و بزرگ شدنش هیچ تاثیری ندارد؟
حتما مراسم های عروسی را به یاد دارید که نوازنده در حال نواختن هست و
از مهمانان دعوت میکند که برقصند، اما همه منتظر هستند که ابتدا چند
نفر شروع کنند و بعد آن ها وارد شوند و یا بعضی ها هم با نهایت توانمندی
که در مهارت رقصیدن دارند با هزار کشمکش وارد میدان میشوند و با کمال
تعجب میبینیم که از همه بهتر می رقصند اما شهامت، جسارت ندارند و یا

به اصلاح رویشان نمیشود و در یک کلام اعتماد به نفس ندارند که خودشان پیش قدم شوند و دوستانشان متوسل به زور نشوند...
و چه بسیارند افرادی که در کار و تخصص خودشان مهارند اما...

با این مثال های بسیار ساده میخواهم بگویم که در موارد زیادی با این که در آن مهارت خاص، توانمند هستیم و هیچ کسر و کمبودی نداریم، اما بخاطر عدم خودباوری یا هزاران فکر بیهوده از قبیل اینکه دیگران در رابطه با من چه خواهند گفت؟ از توانمندی هایمان استفاده نمی کنیم
مجموع این عوامل را می تواند در مفهومی به نام اعتماد به نفس و یا بهتر است بگویم «عزت نفس» جويا شويم.

پس عزت نفس فقط در یک کلمه خلاصه نمیشود و مفهومی گسترده دارد و با تزریق امپول و خوردن یک قرص «افرین تو میتونی»، در ما تغییری به وجود نمی آورد.

این ها مصداق های افرادی هستند که هیییچ کم و کاستی در توانمندی آن کار خاص ندارند.

* پس چرا نمی توانند از مهارت خود استفاده کنند؟

جواب این سوال فقط در باور های این افراد نهفته است و اینکه اصطلاحاً خودشان را قبول ندارند تا بتوانند به پشتوانه آن اعتماد به نفس از توانمندی های خود بهتر استفاده کنند.

احتمالاً در اطراف خود میتوانید ورزشکار، فروشنده، هنرمندانی را ببینید که با وجود توانمندی های بسیار بخاطر باورهای ضعیف، تصویر ذهنی خراب و عدم خودباوری توان ابراز وجود و تبلیغ خود را در مکان ها و شرکت های معتبر ندارند، مثل نوازنده های عالی که در خیابان ها و مترو میبینیم که سازی را ماهرانه می نوازند.

* آیا آنها مهارت کافی در کار خود ندارند؟؟؟

حرف ما از اعتماد به نفس این است؛ با این که ما در کار و حرفه مان تخصص و توانایی لازم را برای شروع کار به دست آورده ایم و روز به روز به مهارت های حرفه ای و شغلی ما افزوده میشود، اما آن تصویر ذهنی قدیمی و اشتباه را داریم و هنوز خودمان را کوچک میبینیم و توانایی ارائه محصول و خدماتمان را نداریم.

حالا میخواهم برگردید به موضوع اصلی مقاله یعنی درمان لکت زبان:

در مسیر درمان ابتدا با انجام تمرینات گفتاری مهارتمان را به سطح قابل قبولی می رسانیم ولی عدم خودباوری ما باعث می شود نتوانیم از آن سطح مهارت گفتاری مان به خوبی استفاده کنیم.

(در مسیر 12 قدم درمان، مفهوم خودباوری و اعتماد به نفس بعد از تمرینات و افزایش مهارت ها آمده است. این بدان معنیست که در طی 8 قدم و انجام تمرینات متعدد در گروه درمان حالا ما توانمندی لازم را برای ورود به مرحله بعد را کسب کرده ایم و تفاوت در اینجاست که از ابتدا نیامدیم فقط بگیم، افرین تو میتونی..)

اعتماد به نفس در مسیر 12 قدم یعنی وقتی کسی دچار لکنت شد و مجدد بعد از چند وقت تمرین می تواند روان صحبت کند، اما باز هم بخاطر همان خاطرات تلخ صحبت کردن در گذشته به مهارت های جدید خود ایمان ندارد و نمی تواند از آن مهارت در جمع های بزرگتر استفاده کند.

بدون شک با گفتن دوتا جمله نمیشود در خود اعتماد به نفس ایجاد کنیم و به عبارتی آمپول اعتماد به نفس را به خود تزریق کنیم. نه دوست عزیزم، هدف این است که پس از افزایش مهارت های گفتاری و ارتباطی مان دیگر آن تصویر قدیمی را فراموش کنیم و این عدم خودباوری ما باعث کمالگرایی ما نشود. باید کارمان را شروع کنیم تا بتوانیم بر ترس هایمان غلبه کنیم.

موضوع دیگری که در این مقاله باید مشخص شود، تفاوت مسیر درمانی 12 قدم با بسیاری از درمانگران دیگر است که عدم اعتماد به نفس را علت لکنت می دانند، به این مطلب بیندیشید:

« بسیاری از جوانان لکنت دار، به دنبال این سایه (اعتماد به نفس واهی) از مسیر درمان منحرف و سرگردان شده اند. »

پس از خواندن متن کامل این صحبت ها در ابتدای مقاله، از تحلیل این نظر اینطور برداشت می شود که؛ عده ای از درمانگرها و درمانجویان بجای آن که تمرکز خود را روی درمان بگذارند، از ابتدای مسیر وارد حاشیه شده اند و فکر میکنند که دلیل به لکنت افتادن افراد، کمبود اعتماد به نفس است. حال آن که کمبود اعتماد به نفس، از عوارض جانبی لکنت است. (این مهم ترین بدفهمی موضوع اعتماد به نفس با لکنت است!)

جمع بندی صحبت ها:

میخوام بگویم، اگر فکر می کنید علت لکنت زبان کمبود اعتماد به نفس است که از ابتدا مسیر را اشتباه رفته اید! برگردید و **علت** مسئله تان را بهتر بشناسید. تا علت را شناسایی نکنید نمی توانید درمانش کنید.

و در مثال مقایسه رانندگی با لکنت؛ باید گفت ما همانند راننده ای هستیم که بعد از حادثه ای گفتارش دچار مشکل شده، اما بعد از انجام تمرینات گفتاری با این که مهارت های گفتاری اش بهبود یافته اما آن خاطرات تلخ حادثه، خودباوری را از شخص گرفته است و **خودش مهارتش را قبول ندارد!**

حالا اگر معتقد هستید که اعتماد به نفس همان سایه مهارت ها است، در مثال های صفحات گذشته گفتیم پس چرا افراد زیادی مهارت بالایی در کار مورد نظر دارند اما نمی توانند از آن استفاده کنند؟

- داشتن توانایی و مهارت کافی پیشنهاد شروع کارهاست، اما خودباوری «اعتماد به نفس» باعث می شود شما از همان سطح مهارت هایتان بهرمنند شوید.