

## انعکاس خود باوری در رفتار افراد

اینکه انسان چه اندازه خود را می‌شناسد و خود را می‌پذیرد، در رفتار و عمل او منعکس می‌شود. رفتارهایی که فرد از خود در زمینه‌های مختلف نشان می‌دهد نشانگر درجات خود باوری او است. البته گاهی افراد به خود باوریهای کاذبی نیز دچار می‌شوند که از لحاظ شدت و حدت پافشاری آنها در برخی ویژگیها قابل تشخیص است. مثل کسی که توان انجام کاری را به تنهایی ندارد و عملاً نیز چنین چیزی ممکن نیست، ولی مصرانه خود را توانمند به انجام آن می‌داند. در هر حال داشتن درجات متعادلی از ویژگیهای زیر نشان از خودباوری خوب و مؤثر در فرد دارد

## استقلال عمل

در مورد مسائلی که مربوط به زندگی خود است با استقلال بیشتری عمل می‌کند. به دیگران وابسته نیست مگر در زمانی که چنین ارتباطی با دیگران با انجام عملی لازم و ضروری باشد. چنین فردی می‌داند که در امور زندگی خود بایستی خود عمل کند و شخصاً فعالیتهايش را انجام دهد و همچنین می‌داند که برخی فعالیتها نیاز به همکاری دیگران دارند. اما فردی که دارای خود باوری بسیار پائین است مستقل عمل نمی‌کند، وابسته به دیگران است و حتی شاید در مسائل کاملاً شخصی احتیاج به دخالت دیگران داشته باشد. فردی با خود باوری کاذب حتی در اموری که نیاز به همکاری دیگران دارند نیز تمایل به استقلال عمل دارد

## مسئولیت پذیری

خود باوری خوب موجب می‌شود فرد مسئولیت پذیر باشد. مسئولیتهای مختلف را در زندگی دور و بر خود می‌پذیرد، حال این مسئولیت می‌تواند شامل اموری جزئی مثل شستن ظروف یا نظافت منزل باشد، یا مسئولیتهای بزرگتر در گروههای کلاسی، مدرسه یا گروههای ورزشی و ... چنین فردی بی تفاوت نیست و قبلاً از توصیه دیگران اغلب اقدام به عمل می‌کند. نقش و حضور این افراد و مسائل مختلف زندگی و جامعه کاملاً پر رنگ است

## استقلال فکر

افراد خود باور خودشان تصمیم می‌گیرند، فکر می‌کنند و مسیر فکری خود را در زمینه‌های مختلف تعیین می‌کنند. بر اساس خط مشی فکری خود به امور زندگی پاسخ می‌دهند و براحتی از افکار و عقاید دیگران تبعیت نمی‌کنند، مگر اینکه با تحلیل و بررسی آن افکار را در جریان فکری خود بپذیرند و ادغام کنند

## آگاهی از ویژگیهای مثبت و منفی خود

افراد خود باور پیچ و خم شخصیت و درون خود را بررسی می‌کنند و به همان اندازه که می‌دانند کاستیهایی دارند و باید به فکر جبران آنها باشند. ویژگی خوب و کامل خود را همواره مد نظر دارند،

به آنها افتخار می‌کنند و همواره مقابل چشم خود دارند. افرادی با خود باوری ضعیف شناخت خوبی از خود ندارند و آگاهی کاملی از ویژگیهای خود ندارد و این ابهام موجب می‌شود ضعفها و ویژگیهای منفی را گسترش داده و باور خود را در مورد خود خدشه دار سازد

## دوری از تقلید

افراد خود باور خود را به همان شکل که هستند می‌پذیرند، بنابراین کمتر از افراد خود باور پائین اقدام به تقلید از دیگران در زمینه‌های مختلف می‌کنند. دوست دارند به همان شکل و قیافه خودشان باشند و افکار خود را داشته باشند، تمام مسائلی که به آنها مربوط می‌شود را نیز به همان شکل باور دارند می‌پذیرند. مثلا خانواده، شغل و ... بنابراین به دنبال این نیستند که از کارهای دیگران تقلید کنند و یا مثل آنها باشند

## موفقیت در زمینه‌های مختلف زندگی

افراد خود باور شناخت صحیحی که از خود دارند بهتر از بقیه به پرورش توانیها و استعدادهای خود می‌پردازند و آنها را در جهت درست هدایت می‌کنند. بنابراین از صرف انرژی برای استعدادهایی که ندارند خودداری می‌کنند و در عوض با توجه و گسترش دادن استعدادهایی که دارند موفقیت‌های بیشتری را شامل خود می‌کنند. فرد خود باوری که می‌داند استعداد هنری ندارد، وقت و انرژی خود را صرف کسب هنر نمی‌کند و مثلا اگر می‌داند در زمینه تجارت یا تحصیل و ... استعدادهایی دارند به پرورش آنها اقدام می‌کند و در آن زمینه موفق و موفقتر می‌شود

## شکل گیری خود باوری

خود باوری افراد نیز مثل بسیاری از ویژگیهای دیگر جسمی و روانی فرد از دوران کودکی شروع به رشد و شکل گیری می‌کند. خانواده اولین محیطی است که نقش مهم خود را در خود باوری کودک ایفا می‌کند. والدین خود باور، فرزندان خود باور تربیت می‌کنند. والدینی که کودک خود را با تمام ویژگیهایی که دارد و به همان صورتی که هست می‌پذیرند فرد خود باوری را برای آینده تربیت می‌کنند. گذشته از خانواده و تأثیرات پیچیده ای که روی خود باوری کودک دارند، محیطهای دیگر مثل محیط دوستان و همسالان، مدرسه، محیط شغلی و ... نیز خود باوری فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند

با وجود تأثیری که این ویژگی فرد از محیط خود می‌پذیرد، اما این به معنی عدم تأثیر فرد روی خود باوری خود نیست. به عبارتی فرد بزرگسال براحتی می‌تواند درجه خود باوری خود را از خویش تغییر دهد. اجازه دهد تأثیرات محیطی به گاهش آن اقدام کنند یا با مقاومتی که از خود نشان می‌دهد دائما در تلاش برای افزایش خود باوری خود باشد