

معجزه‌ی اعتماد به نفس

دستیابی به آگاهی‌ها و توانایی‌های انسان



که به‌راستی هستی و نه براساس موفقیت‌ها، دست‌یابی‌ها، شکست‌ها و ناکامی‌های خود، بنا می‌کنید، چیزی را در خود خلق می‌نمایید که هیچ‌کس و هیچ‌چیز، یاری گرفتن آن را از شما نخواهد داشت.

می‌باید بهای موفقیت را بپردازید.

اگر شما نمی‌خواهید شخصی شکست‌خورده جلوه کنید، باید دوره‌ی سختی را بگذرانید تا اعتماد به نفس واقعی را در خود ایجاد کنید. اعتماد به نفس واقعی آن است که بدانید و مطمئن باشید با این که می‌ترسید، اما بی‌گمان دست به عمل خواهید زد.

البته اعتماد به نفس روحی و معنوی، مهم‌ترین نوع اعتماد به نفس می‌باشد. همانا اعتقاد و ایمان شما به جهان هستی و کل آفرینش و موجودات است. اعتماد به نفس واقعی، آن است که در زمینه‌های رفتاری، احساسی و معنوی، احساس اعتماد به نفس داشته باشیم.

راه‌های افزایش اعتماد به نفس رفتاری:

- ☑ اعتماد و ایمان به توانایی در عمل کردن.
 - ☑ اعتماد و ایمان به این که پیوسته به اقدام‌های خود ادامه خواهید داد تا به نتیجه‌ی مطلوب و نهایی برسید.
 - ☑ اعتماد و ایمان به توانایی خود در از سر راه برداشتن مانع‌ها و مشکل‌ها.
 - ☑ اعتماد و ایمان کامل داشتن به این که توانایی آن را دارید تا در صورت لزوم از دیگران کمک بخواهید.
- مهم‌ترین نکته در رشد و توسعه‌ی «اعتماد به نفس رفتاری»، عمل کردن است. هرچه بیشتر به خودتان، اعتماد داشته باشید که از قدم برداشتن، باز نخواهید ایستاد، خودباوری‌های‌تان نیز افزایش خواهند یافت.

اعتماد به نفس به چه معناست؟

اغلب ما چنین فکر می‌کنیم که «اعتماد به نفس» یعنی اعتماد و ایمان داشتن به توانایی‌های خود.

این نوع نگرش خاص به اعتماد به نفس، ایجاب می‌کند تا در کارهایی به‌خصوص مانند: نقاشی، فروشندگی، عشق ورزیدن، آشپزی و... مهارت فوق‌العاده‌ای داشته باشید. مشکلی که در این نوع نگرش وجود دارد، این است که مهارت‌های معدودی وجود دارند که شما می‌توانید به‌خوبی آن‌ها را بیاموزید و در انجام دادن‌شان، توانایی فوق‌العاده‌ای به‌دست آورید؛ بنابراین چنانچه احساس اعتماد به نفس درونی خود را بر اساس کارهایی که در آن‌ها مهارت دارید، بنا کنید، فقط موقعی که مشغول انجام دادن این قبیل کارها هستید، احساس اعتماد به نفس و خودباوری می‌کنید نه همیشه.

اعتماد به نفس واقعی، باید روی آگاهی‌ها و توانایی‌های ما نیز اثر بگذارد.

ماهیت اصلی اعتماد به نفس واقعی و راستین

اعتماد به نفس واقعی، هیچ‌گونه ارتباطی با آن‌چه در زندگی بیرونی شما اتفاق می‌افتد، ندارد. اعتماد به نفس واقعی، زاینده‌ی شغل شما نیست؛ اعتماد به نفس داشتن، نتیجه‌ی باور قلبی و درونی شما به توانایی‌ها و قابلیت‌های‌تان است.

اعتماد به نفس واقعی، همواره از درون خود شما تولید می‌شود نه از بیرون و زاینده‌ی تعهد شما به خودتان است.

اعتماد به نفس واقعی، اعتماد به قابلیت و توانایی شما در «عمل کردن» و «اقدام کردن» است.

هنگامی که اعتماد به نفس و خودباوری خود را براساس آن‌چه

چگونه اعتماد به نفس احساسی - عاطفی خود را افزایش دهیم؟

اعتماد به نفس «احساسی - عاطفی» به این معناست که می‌دانید قابلیت و توانایی لازم برای این که دنیای احساس‌ها و عواطف‌تان را زیر سلطه و در اختیار خود درآورید، دارید.

ایمان به این که احساس‌های خود را می‌فهمید، درک می‌کنید و با آن‌ها در تماس هستید.

ایمان به این که می‌توانید احساس‌های خود را بیان کنید و آن‌چه را در درون‌تان است، بیرون بریزید.

ایمان به قابلیت و توانایی در برقراری ارتباطی دوستانه، محبت‌آمیز و با معنی با سایر انسان‌ها.

ایمان به این که می‌توانید عشق و درک متقابل را در تمامی موقعیت‌های زندگی خود به خصوص موقعیت‌های دشوار بیابید و از آن، بهره‌جویید.

ایمان به این که چیزهای ارزشمند و فوق‌العاده‌ای برای تقدیم کردن به دیگر انسان‌ها دارید.

به خاطر داشته باشید:

«اعتماد به نفس احساسی» چیزی نیست که آن را در بیرون از خودتان، تولید کنید. اعتماد به نفس احساسی را فقط می‌توانید در «درون» خودتان خلق کنید. هرچه بیشتر با دیگران و مردم ارتباط برقرار کنید و درونیات خود را محترم شمرده و بر آن‌ها ارج بگذارید، اعتماد به نفس احساسی بیشتری خواهید داشت و با اقتدار بیشتری با دیگران، ارتباط برقرار خواهید کرد.

چگونه اعتماد به نفس روحی - معنوی را در خود تقویت کنیم؟

اعتماد داشتن به این که جهان هستی و موجودات، پدیده‌های اسرارآمیزی هستند که همواره رو به تحول و تکامل دارند و جریان هستی، خود به خود به سوی خوبی و کمال پیش می‌رود.

اعتماد داشتن به نظم برتر نظام هستی و ایمان به این که معنی و مفهومی در آن، نهفته است.

نشانه‌های جسمی - رفتاری ناشی از ضعف اعتماد به نفس

افرادی که اعتماد به نفس کمی دارند، به‌طور معمول دچار لرزش خفیف دست و گرفتگی عضله‌ها می‌شوند. قیافه‌ی آنان، نگران و غمگین است؛ به‌ظاهر خود اهمیت نمی‌دهند؛ با صدایی ضعیف که حاکی از اطمینان نداشتن به خود است، سخن می‌گویند و چشم‌هایی بی‌فروغ دارند. از نظر رفتاری هم حساس، زودرنج، کم‌رو و گوشه‌گیر می‌شوند و دائم از خود و اطرافیان انتقاد می‌کنند. گاهی نیز برعکس، حالتی تهاجمی و خشونت‌آمیز دارند و رفتار آنان همواره با زورگویی و پرتوقعی است. شکایت کردن از مشکل‌ها به‌طور دائم، بدشانس دانستن خود، بدبینی و کمال طلب بودن، همه از جلوه‌های گوناگون ضعف اعتماد به نفس هستند.

اعتماد به نفس مانند سایر جنبه‌های رشد فرد، تحت تأثیر بافتی قرار می‌گیرد

که فرد در آن، زندگی و رشد می‌کند. در سال‌های اولیه‌ی زندگی، مهم‌ترین بافت، «خانواده» است.

با رشد فرد، به‌جز خانواده، عامل‌هایی مانند هم‌سالان، مدرسه، اجتماع، ارزش‌های فرهنگی و آموزش‌های دینی نیز تأثیر خود را نمایان می‌سازند.

یکی از رویدادهایی که باعث کاهش اعتماد به نفس در فرد می‌شود، «شکست» است.

فردی که مثبت‌اندیش و هدف‌دار است، در اراده‌اش تزلزل روی نمی‌دهد و با اتکا به خود، هر شکست را یک فرصت طلایی می‌شمارد و با تجزیه و تحلیل علت‌های عدم موفقیت، بهترین بهره‌برداری را از موقعیت پیش آمده می‌کند.

«فقط افرادی در زندگی، شکست نمی‌خورند که هرگز دست به عمل هدمندی نمی‌زنند. شکست، تجربه‌ی بسیار ارزشمندی است.»

به منظور بالا بردن سطح اعتماد به نفس روحی - معنوی خود می‌توانید توصیه‌های زیر را به کار ببندید:

به دنبال نشانه‌هایی بگردید که نشان می‌دهد جهان هستی، قانون‌مند و منظم بوده و هدفی مثبت، خیر و درست را دنبال می‌کند.

وقت بیشتری را در طبیعت بگذرانید و به آن‌چه می‌بینید، توجه کنید.

هر روز به دنبال شناسایی معجزه‌هایی باشید که بی‌توجه و بی‌تفاوت از کنارشان رد می‌شوید.

هر روز، شواهد بسیاری را می‌توانید بیابید که نشان می‌دهند خداوند چه قدر شما را دوست دارد؛ زیرا زنده هستید. هر روز می‌توانید نشانه‌هایی را بیابید که بیان می‌کند دوست‌داشتنی هستید. خورشید هر روز با سخاوت تمام، طلوع می‌کند تا راه‌تان را روشن نماید و چراغی پیش پای شما باشد و به زندگی‌تان گرما بخشد. زمین، غذای شما را می‌رویانند و پرورش می‌دهد. درست در آن زمانی که غمگین هستید، پرنده‌ای نغمه‌سرای می‌کند تا شما را از خودتان بیرون آورد. در همان لحظه که احساس می‌کنید به آخر خط رسیده‌اید و مغلوب مشکلی شده‌اید، راه‌حلی پیش پای شما گذاشته می‌شود.

می‌توان گفت که اعتماد به نفس «روحی - معنوی»، قلب‌تان را سیراب و روح‌تان را از خود، سرشار می‌سازد و به شما این امکان را می‌دهد که با اطمینان خاطر در راه، قدم بگذارید. اعتماد به نفس روحی - معنوی به شما اجازه می‌دهد تا دریابید و اعتماد کنید هر جا که هستید، همان جایی است که می‌بایست باشید و همان جایی است که نیاز دارید باشید.

منابع:

«اعتماد به نفس» «باربارا دی‌آنجلیس» ترجمه‌ی «هادی ابراهیمی»
«چهار اثر فلورانس اسکاول شین» ترجمه‌ی «گیتی خوشدل»



زهرا مرزبان

کارشناس علوم تربیتی
مدرس آموزش خانواده