

اعتماد بنفس

بر آرزوهای فریبنده تکیه مکن که تو را گرفتار می سازد بلکه همواره با ایمانی که از درونت می جوشد، افکار منفی را از خود طرد کن!

نباید فکر را در دایره کوچکی یا بزرگی کار، محدود کرد، بلکه صرف نظر از کوچکی و بزرگی آن، باید با اتکاء بنفس و در نهایت مراقبت و صمیمیت و اخلاص، هر کاری را پایان رسانید.

در میان جوامع مختلف، افراد خود ساخته‌ای وجود دارند که در کشاکش زندگی از سرمایه‌ها و ذخائر روحی و مزایای باطنی خود برای پیشبرد هدف‌های عالی انسانی استفاده می‌کنند، بدیهی است هر قدر از این مبدع اصیل انسانی بیشتر بهره برداری شود جوشش فراوان تری خواهد کرد، همین بهره برداری و استفاده بموقع و خصوصیات عالی است که آن‌ها را در ردیف مردان برجسته و بزرگ در آورده و در مراحل عمر بموفقیت و پیروزی چشمگیرشان رسانده است.

پیشرفت‌ها و ترقیات حیرت‌انگیز و اعجاب آور در کلیه شئون فنی و اقتصادی و اجتماعی که نصیب بشریت شده و همچنین پیروزی‌های درخشان مردان بزرگ تاریخ جهان، در سایه اتکاء بنفس و فعالیت‌های مداوم بدست آمده است، هیچ کس از حدودی که برای خویش تعیین کرده بدون اعتماد به نفس نمی‌تواند به بالاتر از آن صعود کند و تا ایمان به توانائی خودش نداشته باشد به انجام هیچ کاری قادر نیست، فقط در سایه ایمان به موفقیت می‌توان به هدف‌ها دست یافت، چه ایمان به موفقیت نخستین گام در راه رسیدن بموفقیت است. به کاری که انسان انجام می‌دهد حاصل اراده و اعتماد و نظریات او است؛ اگر این‌ها غیر قابل توجه و ناقص باشند نتیجه کار نیز ناقص خواهد بود، هرگز

کرده‌اند ، و در مواقع بحرانی که ضرورت ایجاب کرده، برای نجات ورهائی از خطرها به نیروهای اصیل باطنی خود پناهنده شده‌اند و بدین وسیله توانسته‌اند مصون بمانند، اصولاً برای چنین افرادی بحرانهای پیچیده موجب دگرگونی سرنوشت آنها میشود و به حس اعتمادشان کمک می‌کند ، بالاخره بدبختی‌ها و بیچارگی‌ها عاقبت و فرجام نامیمون افرادی است که با روحیه منفی و متزلزل بارآمده‌اند، درحالیکه روح مصمم ، نیروی پایدار و مثبتی را در مغز وجود می‌آورد ، و هر چیزی که اراده مثبت را افزایش دهد از نیروهای منفی که درست نقطه مقابل اعتماد و فعالیت است خواهد کاست .

* * *

کسیکه تصمیم قاطع از درونش می‌جوشد با تمام نیرو **افکار منفی** را طرد کرده و ضعف و ناتوانی کاذب را نسبت بخود نمی‌پذیرد ، و بهیچ وسیله نمی‌توان او را از راه صحیحی که انتخاب کرده و بدرستی آن ایمان دارد، برگرداند، و از هدفش منصرف ساخت، زیرا ساخت معتقد است که خداوند هیچ کس را از منابع موفقیت و سعادت محروم نساخته و این عجز و محرومیت ، زائیده افکار خود انسانها است، و این افرادند که برای بدست آوردن حق خویش و کسب درایت و توانائی که وجود شخص را بانور نوینی روشن میسازد ، نمی‌کوشند ، و بجای اینکه سعادت و خوشبختی را بخوانند به اسارت عجز و ذلت در می‌آیند و گرنه **موفقیت حق بشر است** و رسیدن به هدف بوسیله يك مغز مثبت و سازنده ، در صورتی که با ایمان و نظم دنبال شود، قطعی خواهد

نا امید و ضعف نفس ، مایه سقوط و رکود است ، افرادی که به اراده و عمل خودمتکی نبوده و برای تأمین سعادت مادی و معنوی خویش دیگران را تکیه گاه امید خود قرار میدهند ، و نیاز بصاحب قدرتی دارند که در زیر چتر حمایتش باشند، درهای موفقیت برویشان بسته میشود و امواج زندگی پیوسته آنها را عقب خواهد راند ، اگر در مغز کسی عدم اعتماد که نشانه‌ای از ایمان به ناتوانی در انجام کارها است، جایگزین شد دیگر نمی‌تواند با عمق هر چیزی نفوذ کند ، و در این هنگام که نیروی فکر او دچار اختلال شده ، هرگز مجال تکامل و تعالی را نیابد برایش انتظار داشت .

در تمام افرادی که يك نوع حالت‌گریز از زیر بار مسئولیت دیده میشود ، قوه تملك نفس در آنها ضعیف است ، و در ضمیرشان محل انکائی وجود ندارد ، چه استعدادهایی که در اثر کمبود اعتماد در نطفه خفه شده ، و آرزوهای درخشان و تعالی بخشی که عقیم و بی نتیجه مانده است ، اگر يك استعداد متوسط همراه با يك تصمیم و اعتماد شکست ناپذیر باشد موفقیتی که حاصل میشود به مراتب بیش از يك استعداد برجسته است که در وجود شخص متزلزل و بی‌اعتمادی مسکن گزیده است ، زیرا نیروئی که او بتواند با تکیه آن با موانع مبارزه کند و انرژی و کوشش مداومی که برای نجات از يك وضع پیچیده و دشوار ضروری و لازم است، نمیتواند بخرج دهد، بسیار بوده‌اند که از نظر استعداد در سطح متوسطی قرار داشته‌اند ولی با داشتن **روح اعتماد** در زندگی جلو رفته و پیروزیهای درخشانی کسب

دارد ، اگر جرأت و اعتماد بر افکار تان فرمانروائی کند هر جا که قدم می گذارید اطمینان و اعتماد را با خود همراه می برید ، برعکس اگر حالت تزلزل و وسواس در مغز تان جای گیر باشد و حس اعتماد تان بزرگتر برسد ، به دیگران تلقین ضعف و ناتوانی خواهید کرد ، بعضی ها دارای این استعداد هستند که فضای پیرامون خود را مسموم می سازند و شك و تردید را در مغز هائی که مستعد سعادت مندی و آزادگی است رسوخ می دهند ، **انسانهای منفی مانند علف هرزه در کشتزار اجتماعند** که جز تضعیف روح خلاقه دیگران کاری انجام نمی دهند ، طبیعی است در محیطی که چنین افراد فراوان باشند نه تنها سعادت و موفقیت ، پرورش و رشد نخواهد یافت ، بلکه قاطعیت و اعتماد فراموش می گردد ، و علاقه ها از همه چیز سلب می شود ، از سوی دیگر برای آن گروه پرتحرک و جنبش ، که بحکم اجبار با این گونه افراد تماس مستقیم و مرتب دارند زندگی بصورت غیر قابل تحمل درمی آید ، و همین که از کنارشان دور شدند چنانکه گویی بارسنگینی از دوششان برود داشته شده ناگهان سبک بار می گردند .

با دسته دیگری در جامعه برخورد می کنید که چنان «ضعیف النفس» با رآمده اند که قدرت «عزم راسخ» گرفتن در مورد انجام ساده ترین کارها را هم ندارند ، و حتی در لحظات حساس که ایجاب می کند تصمیم غیر قابل عدول بگیرند و ممکن است آن

دانشمند جهان غرب «دکتر مارون» میگوید :
«ایمان و اعتماد ، نیروی آفریننده ، سازنده و مکمل ، و بی ایمانی نیروی منفی ؛ سست کننده ، مخرب ، و نابود سازنده است ،
 حس اعتماد بنفس تردید و بی ثباتی را از میان می برد و به انسان امکان می دهد که بی توقف و بدون صرف نیروی اضافی با ممانت رویه جلو برود ، همه مخترعین ، مصلحین ، سیاحان و کاشفین ، جنگجویان و فاتحین به استعداد و توانائی خویش ایمان داشتند ، در مقابل ، اگر شخصیت اشخاص ناتوان و شکست خورده را مورد بررسی قرار دهیم پی می بریم که اغلب آنها از اعتماد و ثبات بی بهره بوده اند .

مانمی دانیم که خداوند در اشخاصی که استعداد انجام کارهای بزرگ را دارند چه چیز هائی به ودیعه گذاشته است . فقط می دانیم که اطمینان مطلق یک انسان ، به پیروزی در کار خویش ، دلیل بارزی بر استعداد او است ، خداوند کسانی را که با سلاح ایمان مطلق مجهز ساخته است ، برای موفقیت در کارها نیز کمک میکند ، اعتماد بنفس را هرگز از دست ندهید و ب دیگران نیز مجال ندهید که آن را متزلزل سازند زیرا اساس تمام موفقیت های بزرگ شماست ، اگر این اساس لطمه ببیند بنا درهم میریزد و اگر سالم بماند درهای امید همیشه باز است (۱) .
 طرز تفکر مسری است ، و انعکاسات آن تأثیر زیادی در زندگی انسان ها و روابط مختلف اجتماعی

تلاش بی گیر در راه وصول به هدف و سعادت ، بزرگترین عامل موفقیت است ؛ اتکاء به آمال بی پایه نفسانی ، و نقاشی کردن آرزوهای ناشدنی در ضمیر و صفحه دل بجای فعالیت و تلاش ، نتیجه فاصله گرفتن از واقعیات زندگی است ، گاهی آرزوهای شیرین و تخیلات فریبنده ، در اعماق روح انسان آنچنان اثر می گذارد که شخص در تصورات محال خود غرق می شود ، و از درک حقائق و واقع بینی باز می ماند ، چنین افرادی هرگز به کمال و سعادت نائل نخواهند شد .

امیرمؤمنان علی (ع) فرمود : « **اَكْذِبُ الْأَمَلِ وَلَا تُثِقُ بِهِ فَإِنَّهُ غُرُورٌ وَصَاحِبُهُ مَغْرُورٌ** »

آرزوهای فریبنده را يك امر واقعی به حساب نیاور و آن را تکیه گاه خود قرار مده که آرزو فریبنده است و آدمی نیز در دام این فریب گرفتار می شود » (۱)

و همچنین آن حضرت یکی از عوامل پیدایش عقده روانی و احساس حقارت را وجود مانع و شکست انسان در رسیدن به خواسته ها و آرزوهای خویش می شمارد .

آنجا که می فرماید : **ذَلَّ الرَّجَالُ فِي خَيْبَةِ الْأَمَالِ** احساس پستی و حقارت مردان ، وقتی است که در آرزوها با شکست و ناکامی روبرو شوند . (۲)

روانشناسان نیز شکست را یکی از عوامل مهم پیدایش حس حقارت و نابودی اعتماد بنفس میدانند .

شرایط خاص اساس زندگی شان را در مجرای تازه ای بیفکنند ، بطوری اسیر بی ثباتی و تزلزلند که با کوچکترین انتقاد و ایرادی از ناحیه هر کس صورت بگیرد بی تأمل تصمیم خویش را عوض می کنند ، هر چند کاملاً منطقی و صحیح باشد ، و سواس ، ناتوانی و عدم موفقیت سبب می شود تحت تأثیر افکار و تلقین سایرین بدون قید و شرط و دقت در تشخیص درستی آن بلا درنگ تسلیم شوند و حتی کارهای شروع شده خود را نا تمام بگذارند ، بی شک این عیب و نقص بزرگ روحی ، جز رکود و توقف در یک دایره محدود زندگی ثمری نخواهد داشت .

اعتماد بنفس بهر میزان نیرومند باشد اعتماد متقابل مردم به انسان وسیع تر و گسترده تر است ، تأثیر هر کس روی دیگری ، بستگی بقدرت اعتماد و ایمان خود اودارد ، با هر فردی در تماس باشید اگر بخودتان اعتماد دارید و از کارتان مطمئن هستید می توانید اعتماد او را بخود جلب کنید ، ولی بمحض اینکه اعتماد بنفس شما ، شکست یافت و کمترین تردید و دودلی در مغزتان جای گرفت ، بلافاصله عقیده دیگران را نسبت بخویش دگرگون خواهید ساخت بالاخره هر حرکت اعتماد آمیز یا تردید آلودگان عکس العملش از ناحیه دیگران بشما باز خواهد گشت .

اتکاء به آرزوهای فریبنده

همچنان که اعتماد بنفس و اتکاء به کوشش و