

## اعتماد به نفس چیست؟



کسی که به خودش احترام بگذارد و نفس خویش را گرامی شمارد و خود را با تمام نقص‌ها و ضعف‌ها به حساب آورد، به خود اعتماد داشته، گرفتار خودپنداره‌ی منفی نمی‌گردد و هیچ‌گاه زندانی خیالات نمی‌شود.

آیا تا به حال به ارزش واقعی خود فکر کرده‌اید؟ چه اندازه به خود احترام می‌گذارید؟ در مواجهه با مشکلات چگونه برخورد می‌کنید؟

با قدرت و قوت رفتار می‌کنید یا ضعف و انفعال؟

اصولاً با شکست چگونه روبرو می‌شوید؟ خود را مقصر می‌دانید و به سرزنش و ملامت خود می‌پردازید، یا شکست را به عنوان واقعیتی از زندگی می‌پذیرید؟ در مقایسه خود با دیگران چه حالتی به شما دست می‌دهد؟

خانواده، مدرسه، دوستان چه تصویری از شما دارند؟ شما را فردی موفق می‌دانند یا سست و بی‌اراده؟

حتماً می‌پرسید طرح این سؤال‌ها، بیان‌گر چه موضوعی است؟ بله، درست حدس زدید، اعتماد به نفس مسأله‌ای است که هر روز با آن مواجهیم و فردی که اعتماد به نفس دارد، خود را شایسته می‌داند و شایستگی، ویژگی عام شخصیت اوست، این نگرش مقطعی و زودگذر نیست.

احساس خود باوری، توانایی و دریافت واقع بینانه از خویش، جز امتیازات شخص محسوب می‌گردد، و از بروز حالت ناامیدی و یأس و همچنین داشتن تصور نادرستی از قابلیت‌ها جلوگیری می‌کند. وی هرگز مدعی نیست که تمام قابلیت‌های بالفعل را داراست، بلکه راه وصول را برای خود هموار و باز می‌بیند.

کسی که به خودش احترام بگذارد و نفس خویش را گرامی شمارد و خود را با تمام نقص‌ها و ضعف‌ها به حساب آورد، به خود اعتماد داشته، گرفتار خودپنداره‌ی منفی نمی‌گردد و هیچ‌گاه زندانی خیالات نمی‌شود. اما شخصی که تصور نادرستی از خویش دارد و گرفتار پنداره‌ی خیالی است، به گونه‌ای که در تحصیل، روابط اجتماعی، سیاسی، خانوادگی، اقتصادی و... خود را بسیار مقبول و شایسته معرفی می‌کند و به دنبال شخصیتی کاذب و دروغین است، چون زمینه و توان رسیدن به این آرزوهای مطلوب برایش فراهم نیست، همواره یأس و ناامیدی را تجربه می‌کند و دچار افسردگی می‌شود.

عاقبت افرادی که چنین تصویری از خود دارند، جز انزوا و محدود نمودن خویش، برای پوشش وضعیت دروغین یا فعالیت‌های ریاکارانه چه می‌تواند باشد؟

به تعبیر یکی از روان‌شناسان مشهور: "خودپنداره‌ی کاذب، همانند گنجی است که در وسط آن دینامیت کار گذاشته شده است و مایه تخریب و ویرانی خواهد شد".

فرد متکی به نفس، چون شناخت درستی از خود دارد و نقاط ضعف و قوت خود را می‌داند، برای رفع نقص‌ها، تلاش بیش‌تری می‌کند و هرگز احساس کوچکی و حقارت نخواهد کرد.

در قرآن کریم و روایات اهل بیت تأکید زیادی بر احترام به خویش و عزیز شمردن آن شده است، تا جایی که عزت نفس، مایه کرامت و بزرگی برشمرده شده و خودکم‌بینی، مایه هلاکت و سقوط انسان معرفی شده است.

پس از توضیح اجمالی پیرامون اعتماد به نفس، به بررسی راه‌های نیل به آن می‌پردازیم و ویژگی‌هایی را که اعتماد به نفس به ارمغان می‌آورد بر می‌شماریم:

استقلال عمل:

افراد برخوردار از اعتماد به نفس، در اعمال خویش مستقل عمل می‌کنند و از هرگونه وابستگی به دیگران دوری می‌جویند، آن‌ها در انجام اعمال فردی و اجتماعی به توانایی‌های خویش تکیه می‌کنند و با توجه به استعدادهای خود، وارد میدان عمل می‌گردند، این بدان معنا نیست که فرد از مشارکت و مشاوره با دیگران سر باز می‌زند، بلکه در کنار هم‌فکری و مشارکت، استقلال خویش را حفظ کرده و زیر چتر دیگران زندگی نمی‌کند.

مسئولیت پذیری:

فرد دارای اعتماد به نفس، مسئولیت خود را با اطمینان کامل می‌پذیرد و از هرگونه ضعف و سستی دوری می‌جوید، او همچنان که سعی در ارائه نقش مثبتی دارد، تکالیف فردی، خانوادگی و اجتماعی خود را به نحو مطلوب انجام می‌دهد.

پیشرفت‌گرا:

انسان مثبت‌گرا و دارای اعتماد به نفس، درصد پیش‌رفت و افزایش قابلیت‌ها و توانایی‌های خویش است و برای رسیدن به جایگاه برتر، تلاش و کوشش می‌کند.

جدیت و سخت‌کوشی:

این امتیاز سبب ایجاد روحیه‌ی تلاش پی‌گیری و مقاومت در انسان می‌شود و فرد را از بی‌ارادگی و سستی عنصری نجات می‌دهد.

پذیرش ناکامی‌ها:

آگاهی از محدودیت‌ها و واقعیت‌های موجود می‌تواند تصویری واقع بینانه به انسان ارائه نماید، اگرچه با شناخت توانایی‌ها می‌توان در کسب موفقیت روزافزون گام برداشت، اما قبول شکست و ناکامی به عنوان یک واقعیت در زندگی به کسب تجربه برای نیل به پیروزی کمک می‌کند.

مؤثر بودن:

توانایی تأثیر گذاری بر دیگران، معجزه‌ی اعتماد به نفس است.

فرد دارای اعتماد به نفس، چون برای خود حرمت و عزت قائل است، از قله‌ی توانایی‌های خویش بالا رفته و با بروز استعدادهای عالی؛ دیگران را تحت تأثیر و زیر نفوذ خویش قرار می‌دهد.

روش‌های تقویت اعتماد به نفس:

به طور خلاصه، عوامل تأثیرگذار، در رشد اعتمادبه‌نفس موارد زیر است:

ارتباط با خدا :

مهم‌ترین روش در کسب اعتمادبه‌نفس، ارتباط با خداوند است، اتکال به خداوند باعث بی‌نیازی و استقلال در شخصیت و عزت‌نفس فرد می‌شود، در واقع انسان در اعتماد به خدا از هر چیزی که رنگ تعلق و وابستگی به غیر خدا داشته باشد، آزاد می‌گردد.

شناخت بهتر خویش:

شناخت استعدادها و قابلیت‌های خویش و درک ارزش‌های انسانی، در کسب اعتمادبه‌نفس مفید است و انسان را از یأس و ناامیدی رهانیده و به فردی متکی به خویش و متعهد به خود تبدیل می‌نماید.

تکیه بر توانایی‌های خود:

برای کارهای خود، ارزش قائل شود، در کارهایی که انجام می‌دهد تمرکز داشته باشد، بر توانایی‌های خود اصرار بورزد و تا می‌تواند با محدودیت‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی کنار بیاید.

خطر پذیری:

با استفاده مطلوب از تجربیات جدید و نهراسیدن از شکست، روحیه خطرپذیری را در خود باور نماید.

خود ارزیابی:

فرد یاد بگیرد که این ارزیابی را به تنهایی انجام دهد و برای جلوگیری از ناراحتی خود به نقطه‌نظرهای دیگران توجه نکند، روی احساسات خود تمرکز نماید، این کارها باعث تقویت احساس خودبرتری شده و اختیار فرد به دست دیگران نمی‌افتد.

ارزیابی مثبت از خود:

نسبت به خود مهربان باشد و شخصیت خویش را با دید مثبت ارزیابی نماید، خود را با صفات خوب تفسیر کند و به لباقت و شایستگی خویش شک نورزد.

سایت کانون قلم