

**خود را باور کنیم**

اعتماد به نفس و اطمینان، بی‌شک، لازمه پیشرفت در امور و کارهای روزمره می‌باشد...



اعتماد به نفس و اطمینان، بی‌شک، لازمه پیشرفت در امور و کارهای روزمره می‌باشد. نوجوانان و جوانانی که اعتماد به نفس دارند با سلاح اعتماد، باورهای خویش را نسبت به زندگی عمیق‌تر می‌کنند. اعتماد به نفس به این دسته از نوجوانان نیرو می‌دهد که با تلاش، جدیت و سخت‌کوشی گام بردارند. اما نوجوانانی که نسبت به خود اعتماد ندارند و خودکم‌بین هستند، قدرتهای خلاقه درونی و ارزشهای وجودی خویش را باور ندارند و مدام در برابر مشکلات سر فرود می‌آورند. چنین اشخاصی نقاط ضعف خود را نمی‌شناسند و از رویارویی با حوادث آینده می‌ترسند.

مهمترین مشکل نوجوانان در این دوران، عدم اعتماد به نفس است که باعث بسیاری از عقب‌ماندگی‌های اجتماعی می‌شود و مانع آن است که نوجوانان و جوانان به دنبال کار و برنامه صحیح بروند. اما این عدم اعتماد به نفس هم خود در اثر عواملی همچون شتابزدگی، مقایسه خود با دیگران، ضعف اراده و ... به وجود می‌آید.

نوجوان و جوان چون حوصله کمتری دارد، می‌خواهد خیلی زود ثمره و نتیجه کارهایش را ببیند. زود درس بخواند، زود به درجات عالی برسد و بر همین اساس حوصله ندارد که روی مینا و اصول پیش برود. همین امر باعث می‌شود که اگر در مرحله‌ای شکست بخورد، اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و حتی از کرده‌های خویش پشیمان شود.

نقل شده حضرت علی(ع) در این زمینه فرموده‌اند: «عجله از شیطان و تأمل از اوصاف الهی است.» همچنین ضعف اراده نیز عامل مهمی در به وجود آمدن عدم اعتماد به نفس است. به طور مثال، بعضی از نوجوانان تصمیمات بزرگ می‌گیرند و می‌خواهند کاری بکنند ولی به دلیل سستی و ضعف اراده، نیمه‌کاره رها می‌کنند.

بسیاری از جوانان نیز می‌ترسند که دنبال کاری بروند، شکست بخورند یا دنبال شغلی بروند، شاید موفق نشوند و این ابعاد منفی در ذهن جوان مانع از پیشرفت او می‌شود و چه بسا او را به سقوط می‌کشاند.

با توجه به این نمونه و نمونه‌های فراوان دیگری، ملاحظه می‌شود که تقویت اراده، یکی از مهمترین گامهای رسیدن به اعتماد به نفس است. نوجوانان باید برای تسریع در رشد معنوی و مادی، اراده خود را تقویت کنند. افرادی که به شکوفایی و تقویت اراده خویش همت گمارند، در امور مادی به آنچه می‌خواهند می‌رسند و در امور معنوی نیز می‌توانند صفات رذیله را از خود دور کنند و به کسب فضایل نیک و اخلاقی بپردازند.

همچنین از گامهای دیگر برای رسیدن به اعتماد به نفس و پل پیروزی، توجه به تواناییها و استعدادها و امکانات خود می‌باشد، نه اینکه بدون توجه به توانایی خود، همیشه دنباله‌رو دیگران شویم و منتظر این باشیم که دیگران ما را تأیید کنند یا نکنند. باید از افکار و نیروهای درونی خویش بهره بگیریم. این افکار آدمی است که زندگی او را می‌سازد و انسان به درستی همان می‌شود که اغلب به آن فکر می‌کند.

«دیل کارنگی» روانشناس می‌گوید: «فکر خوب، معمار و آفریننده است.»

نهراسیدن از شکست و شکست را آغاز پیروزی دانستن، امید و ایمان را شعار خویش قرار دادن، متمرکز کردن افکار بر موفقیت، تکرار کلمات امیدبخش و دلگرم‌کننده، به دنبال کارهای متعدد رفتن و تلاشی منظم و پایدار داشتن، از دیگر گامهای رسیدن به اعتماد به نفس و موفقیت است. ما نیز امیدواریم شما نیز در حال برداشتن گامهای بلند زندگیتان باشید.