

چگونه اعتماد به نفس ایجاد کنیم؟

برای رسیدن به اعتماد به نفس علاوه بر پشتکار و عدم سستی و مشورت با آگاهان و عدم تقلید کورکورانه از دیگران، انسان باید به خدا توکل کرده و تصمیم بگیرد.

برای رسیدن به اعتماد به نفس راههایی وجود دارد که انسان با پیمودن آن اعتماد به نفس پیدا می‌کند:

از جمله راههایی که می‌توان اعتماد به نفس را در خود ایجاد کرد، توکل به خداوند متعال است. یعنی اینکه انسان باید در همه کارها بر او توکل کند و از او یاری بجوید. کسی که توکل بر خداوند دارد، هرگز یأس و نومیدی به خود راه نمی‌دهد؛ زیرا تکیه او بر خداوندی است که قادر بی‌نهایت و شکست‌ناپذیر است. توکل به خدا، انسان را از انواع وابستگی‌ها که سرچشمه ذلت و بردگی است نجات می‌دهد و به او آزادی و اعتماد به نفس می‌بخشد.

توکل به خدا موجب باورمند شدن شخص به خویش می‌شود و ایمان به مسیر پیدا می‌کند و از درجه اعتماد به نفس بالایی برخوردار می‌شود و جهت وصول به توفیقات بالا و والا به ایشار و پشتکار عظیمی دست می‌زند؛ چراکه محصول اعتماد به نفس بالا، پشتکار بالا است و در این راستا خداوند را نیز اصل همه چیز می‌داند و در سایه توکل به خداوند است که آدمی دارای اعتماد به نفس بالا شده و به سرچشمه فیض الهی متصل می‌شود و پشتکار و

توانایی‌های او فوق تصور می‌گردد. ایمان بنده در صورتی درست می‌شود که تنها توکل بر خداوند نماید و در عین حال که در تحصیل اسباب ترقی و کمال، جدیت می‌کند تنها خداوند را مسبب‌الاسباب بداند و او را قادر و توانای بر هر چیز بداند. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«لا یضدقُ ایمانٌ عَبدٌ حَتّٰی یَکونَ بِما فی یَدِ اللّٰهِ اَوْثَقَ مِنّهُ بِما فی یَدِهِ»^۱: «ایمان بنده‌ای درست نباشد جز آنکه توکل و اعتماد او به آنچه در دست خداست بیشتر از آن باشد که در دست اوست». انسان به کمک این ایمان، غیر قابل دسترس‌ترین درها را خواهد گشود و بلندترین مرتبه‌ها را فتح خواهد کرد و گسترده‌ترین اهداف خویش را به تحقق خواهد رساند. در واقع، انسان بدون ایمان و اعتقاد به وجود پروردگار و جهان آخرت، هیچ بعد معنوی در این دنیا نداشته و در نتیجه، دستاورد کمی از دنیای معنویت خواهد داشت.

یکی از راههای رسیدن به اعتماد به نفس دوری از سستی و تنبلی، بی‌حوصلگی و سرهم‌بندی کارهاست. چرا که دوری نکردن از این امور، نتیجه‌ای جز سرخوردگی و باختن اعتماد به نفس ندارد.

کسی که در امر دنیای خود بی‌رغبت (تنبلی) باشد در امر آخرت (امور معنوی) رغبتش کمتر است. زیرا غالباً کسی که برای دنیا کار می‌کند و زحمت می‌کشد نتیجه‌اش یا نقد یا به فاصله کمی به او داده می‌شود برخلاف شخصی که برای سفر آخرت خویش عبادت می‌کند که خداوند مزد عبادت او را ذخیره آخرتش قرار می‌دهد تا از نعمت‌های غیر متناهیه آخرت و بهشت جاوید به او عوض عنایت فرماید.

در روایت آمده است که روزی حضرت موسی علیه السلام به حضرت حق عرض کرد: «ای عبادک ابغض الیک فقال الله تعالی عزّ وجلّ: مَنْ کَانَ حَبِیْةً بِاللَّیْلِ وَبَطَالاً بِالنَّهَارِ»^۲: «پروردگارا کدام یک از بندگان، نزد تو مبغوض‌تر می‌باشند؟ خطاب رسید کسی که در او این دو خصالت باشد: چون مردار متعفن شبش را در خواب به سربرد و روز بیکار و ولگرد باشد».

بنابراین سستی و تنبلی و بی‌حوصلگی، وقتی به صورت یک عادت برای شخص درآید، حربه‌ای برای سرکوبی موفقیت‌های اوست و در مقابل حرکت و گرمی جان و دل است

(۱) نهج البلاغه، ترجمه دشتی، حکمت ۳۱۰، ص ۷۰۲.

(۲) سفینه البحار.

که سرمنشأ تمام سعادت‌ها است و خیر دنیا و آخرت را برای صاحبانش به ارمغان می‌آورد و کسانی هم که در دنیا به مقامات عالیه نایل گردیده‌اند در اثر همین صفت همت و گرمی روح بوده است. سستی و تنبلی از عوامل اخلال‌گر در اعتماد به نفس هستند چنانکه در کلام امام صادق علیه السلام بی‌حوصلگی و تنبلی دو کلید هر بدی بیان شده است. حضرت فرمودند: «از بی‌حوصلگی و تنبلی بپرهیز! زیرا این دو کلید هر بدی هستند. کسی که سستی و کسالت به خرج دهد حق را ادا نخواهد کرد و کسی که بی‌حوصلگی کند بر کار حق، صبر و شکیبایی نمی‌کند»^۱.

یکی دیگر از راه‌های رسیدن به اعتماد به نفس استقلال فکری و نهراسیدن از شکست‌ها و ناکامی‌ها است. انسان باید سعی کند استقلال فکری داشته باشد و مشکلات خویش را خود حل کند و کمتر از کسی کمک بگیرد. البته نکته‌ای در این‌جا قابل تذکر است و آن اینکه استقلال فکری در امورات زندگی به این معنا نیست که شخص اهل مشورت نباشد چراکه در آن صورت جزء انسان‌های خودشیفته می‌شود (که اشاره شد). عدم مشورت، انسان را شخصی خودبین و متکبر بار می‌آورد و آن وقت شخص شیفته خود شده و از خود، تصور قطب بودن پیدا می‌کند که این‌گونه افراد هستی خود را وقف این می‌کنند که قلمرو محدود وجود خود را به صورت مطلق بنگرند که این خودشیفته بودن از عوامل اخلال‌گر در اعتماد به نفس است.

البته انسان باید با دیگران، پدر و مادر، اهل فن، مربی، استاد، دوستان و... برای حل مشکلات خود مشورت کند و کمک گرفته و پس از مشورت وقتی تصمیم گرفت، توکل بر خدا کند و کار را انجام دهد. و این امری پسندیده است که مورد تأکید قرآن مجید هم می‌باشد چنانکه در سوره «شوری» به این موضوع اشاره شده است. و این یکی از عوامل پیروزی و موفقیت است؛ ولی در نهایت باید خود شخص، مشکل خود را حل کند و منتظر یاری دیگران نباشد.

نهراسیدن از ناکامی‌ها و شکست‌ها

حقیقت این است که چرخ زندگی همواره مطابق میل ما نمی‌چرخد و روزگار بر وفق مراد پیش نمی‌رود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الدَّهْرُ يَوْمَانِ يَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ. فَإِنَّ كَانَ لَكَ

(۱) وسایل النیعمه، ج ۱۲، ص ۳۹.

فَلَا تَنْظُرْ وَإِنْ كَانَ عَلَيْكَ فَلَا تَضْجِرُ^۱: «روزگار دوروز است: روزی به سود تو و روزی به زیان توست. اگر به نفع تو و مطابق میل بود سرمستی مکن و اگر به ضرر تو بود، دلتنگ و بی قرار مباش.» دنیا این گونه است؛ شکست و پیروزی و سختی و آسانی و شادی و غم، همراه همتند. قرآن مجید می فرماید: «فَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»^۲. این دو آیه شریفه به صورت یک قاعده کلی و به عنوان تعلیلی بر مباحث سابق (آیات قبل سوره انشراح) مطرح است و به همه انسانهای مؤمن و مخلص و تلاشگر نوید می دهد که همیشه در کنار سختی ها، آسانی هاست. حق تعالی تعبیر به «بعد» نمی کند، بلکه تعبیر به «مع» که نشانه همراهی است، می کند. این نوید و وعده الهی است که دل را نور و صفا می بخشد و به پیروزی ها امیدوار می کند و گرد و غبار ناامیدی را از صفحه روح انسان می زداید. پیامبر اکرم ﷺ می فرماید: «وَأَعْلَمُ أَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَزْبِ»^۳: «بدان که با سختی ها آسانی است و با صبر، پیروزی و با غم و اندوه، خوشحالی و گشایش است.»

صبر و ظفر هر دو دوستان قدیمند بر اثر صبر نسوخت ظفر آید

این بیت ترجمان فرمایش مولی علی علیه السلام است که می فرماید: «لَا يَهْدِمُ الصَّبْرُ الظَّفَرَ وَ إِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ»^۴: «پیروزی از انسان شکمبا و بردبار، جدا نمی شود هر چند روزگار به درازا بکشد.»

گویند ادیسون برای اختراع برق، هزار آزمایش انجام داد که تنها یکی از آنها به اختراع لامپ انجامید. اما برای او ۹۹۹ آزمایش دیگر، شکست نبود. او در هر آزمایش می فهمید که این راه به ایجاد روشنایی با استفاده از برق نمی انجامد و همین برای او موفقیت محسوب می شد. برای دست یابی به اعتماد به نفس باید هرگز از شکست ها و ناکامی ها نهراسیم و باور داشته باشیم که می توانیم شکست ها را جبران کنیم و همیشه شعارمان این باشد که اگر احیاناً در کاری شکست دامن گیرمان شد، شکست مایه پیروزی است. هر ناکامی ما را یک قدم به پیروزی نزدیک می کند.

تضعیف اعتماد به نفس ممنوع

(۲) انشراح، ۵ و ۶

(۱) بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۲۰

(۴) نهج البلاغه فیض الاسلام، ص ۱۶۳

(۳) تفسیر نورالتقلین، ص ۶۰۴، ح ۱۱

یکی از عوامل تضعیف اعتماد به نفس، منفی بافی و منفی گرایی در امور زندگی و تحصیل است. «تمام ما بدون استثنا در مدت زندگی خود در معرض برنامه نویسی های منفی قرار داشته ایم. از همان زمانی که جوان بودیم شرطی شدیم که بهر اسیم. شرطی شدیم که بدترین ها را انتظار داشته باشیم. شرطی شدیم که موفقیت های خود را دست کم بگیریم و در برابر فریب خوردن، گارد دفاعی داشته باشیم. به عبارت دیگر عادت کردیم که به مسایل منفی نگاه کنیم»^۱.

«برنامه نویسی های منفی گذشته می توانند به تصویر بد و احساس عدم امنیت، منجر گردند»^۲. افکار منفی عادت شده، واکنش های منفی را جذب می کنند و در نتیجه بر دامنه منفی بینی ها افزوده می شود. البته پذیرفتنش دشوار است که کسی بخواهد منفی باشد و خصوصیات منفی دیگران را بگیرد. بنابراین تنها راه برخوردار شدن از روابط مثبت، انسان مثبت بودن است.

همه چیز بستگی به ذهن و نگرش ما دارد. ثابت شده است که اگر به ذهن خودمان، مثبت بودن و شاد و موفق بودن را سفارش بدهیم از فرمان ما اطاعت می کند. انسان با ۱۸ میلیارد سلول مغزی متولد شده که در هر لحظه از حیاتش منتظر دستور و راهنمایی است. اگر تصمیم بگیرد به آنها دستور مثبت بدهد، از دستورات او اطاعت خواهند کرد. همانطور که از دستورات منفی او اطاعت می کنند. پس انسان می تواند (شخص منفی نگر) جای برنامه نویسی منفی گذشته را با یک برنامه نویسی مثبت، عوض کند.

توصیه های کاربردی جهت تقویت اراده و اعتماد به نفس

۱. موفقیت های روزانه خود را - هرچند کوچک و کم اهمیت - یادداشت کنید و علل آن را بررسی کنید و به دنبال موفقیت های بزرگتر باشید.
۲. پس از کسب موفقیت ها هیچ گاه منتظر تأیید دیگران نباشید.
۳. سعی کنید استقلال فکری داشته باشید^۳ و مشکلات خود را، خودتان حل کنید و

(۱) معجزه باور، شارین کمال الدین، ترجمه مهدی قراجه داغی، نشر اوحدی، ص ۴۹ - ۴۸.

(۲) همان.

(۳) وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۲۳.

کمتر از دیگران کمک بگیرید.

۴. همواره سعی کنید با خواسته‌های نفسانی و عادات بد و ناپسند مبارزه کنید مثل تنبلی، بی‌حوصلگی، راحت‌طلبی و... زیرا کسی که قوی و با اراده و از اعتماد به نفس برخوردار است بر هوای نفس خود چیره می‌شود. از کلام گهربار رسول اکرم صلی الله علیه و آله است که فرمود: «الشَّدِيدُ مِنْ غَلَبِ نَفْسِهِ»^۱.

روان‌شناس معروفی می‌گوید: «یک نه گفتن به عادت بد موجب می‌شود شخص برای مدتی تجدید قوا کند و بدین ترتیب ضعف اراده خود را به تدریج برطرف سازد»^۲.

۵. همواره داشتن اراده قوی و اعتماد به نفس لازم را به خود تلقین کنید. برای مثال بگویید: «من می‌توانم. من بر مشکلات پیروز شوم. من در امتحان آخر ترم سال تحصیلی قبول می‌شوم. من اراده و اعتماد به نفس قوی و پولادین دارم». یعنی باید سعی شود از منفی‌نگری و منفی‌بافی دوری شود و با نگرش مثبت به مسایل درکسب موفقیت کوشید.

ناپلئون می‌گوید: «باید کلمه «نمی‌شود» از قاموس زندگی و از لغت محو گردد». او از شنیدن واژه‌های «نمی‌شود»، «نمی‌دانم»، «نمی‌توانم»، ناراحت و دل‌تنگ می‌شد و می‌گفت: «ببخواه، می‌شود»^۳.

۶. نهراسیدن از شکست و ناکامی‌ها چراکه شکست و ناکامی خودگامی به سوی پیروزی است.

۷. توصیه بسیار مهمی که انسان باید نصب‌العین خود قرار دهد، توکل به خداست. با توجه به اینکه در راه رسیدن به کمالات از تحصیل اسباب و موجبات آن هم غافل نشویم (او مسبب‌الاسباب است).

۸. دقایق و لحظاتی از روز البته در وقت معینی مثل صبح‌ها را به ورزش و نرمش اختصاص دهید. چون ورزش (البته در یک رشته بهتر است) موجب تقویت اراده و دستیابی به اعتماد به نفس می‌شود.

(۱) وسایل‌الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۲۳.

(۲) گفتار ویلیام جیمز، روان‌شناس و فیلسوف، راز کامیابی مردان بزرگ، حضرت ایه‌الله سبحانی حفظه الله،

(۳) همان، ص ۹۹.

۹. پای‌بندی به انجام تکالیف و وظایف شرعی و دینی. همواره سعی کنید نماز خود را اول وقت بخوانید زیرا تکالیف و عباداتی چون نماز و روزه، حج و... هرکدام به نوعی تمرین و تقویت اراده و دست‌یابی به اعتماد به نفس به شمار می‌رود. برای مثال: کسی که روزه می‌گیرد، در واقع با هوس‌هایش به مبارزه برمی‌خیزد و پیر واضح است که دست رد زدن بر هوا و هوس‌های فریبنده به استواری ایمان و تقویت اراده می‌انجامد.

۱۰. همواره سعی کنید توجه خود را به یک کار معطوف دارید و آن را در زمان مشخصی انجام دهید (در یک زمان فکر خود را مشغول چند کار نکنید مثلاً مطالعه با تماشای فیلم و تلویزیون و...).

۱۱. در تصمیم‌گیری‌ها، سرعت عمل داشته باشید و امروز و فردا نکنید، البته عجولانه نیز تصمیم نگیرید (با مشورت و بررسی در جوانب یک کار).

۱۲. کارها را تماماً و کامل انجام دهید و از نیمه‌کاری و سرهم‌بندی اجتناب نمایید.

۱۳. سعی کنید در چیزی که نمی‌دانید، خیلی راحت بگویید «نمی‌دانم». چون «لاادری نصف العلم». «نمی‌دانم، نیمی از دانستن است».

۱۴. این باور را به خود القا کنید که خصوصیات اخلاقی، داشتن استعداد یا کمبود آن، همیشه ارثی نیست و با کوشش می‌توان همه آنها را به دست آورد.

۱۵. در انتخاب مدل و رنگ لباس، وسایل زندگی و تحصیل، آرایش سر و صورت و ظاهر و... هرگز به روز توجه نکنید و مقلد دیگران نباشید.

(۱) مدگرایی نوعی خودباختگی و بی‌هویتی است که مهاجمان فرهنگی سعی در اشاعه آن در میان جوانان مسلمان دارند. مدگرایی باعث می‌شود جوان از درون نهی شود و توانایی‌های اصیل خود را به فراموشی بسپارد و برای جبران کمبود و ضعف‌های روانی به رنگ دیگران درآید.