

اثرات اعتماد به نفس در زندگی

اگر کسی به اندازه کافی ارزش خود را بشناسد، ویژگی های لازم برای کار، تحصیل و روی هم رفته زندگی شکوفا و سالم را خواهد داشت. این ویژگی ها بسیار گوناگونند، اما بطور خلاصه به موارد زیر می توان اشاره کرد:

۱. این شخص خود را به عنوان یک انسان در حال تحول می پذیرد، می داند که اکنون در راه پیشرفت و رشد است و هنوز کامل نشده، اما آگاهی به این مسأله، به هیچ وجه اهمیت و ارزش او را به عنوان یک فرد از بین نمی برد. او از چیزی که هست و از ضعف ها و اشتباهها و کمبودهایش احساس شرم نمی کند.

۲. او همیشه بدنبال شناخت بهتر خود، تحول های مثبت و ارتباط مؤثر با دیگران است.

۳. او دارای اهداف مشخص و روشنی است که برای رسیدن به آنها تلاش و جستجو می کند تا اطلاعات و مهارت های لازم را بدست آورد.

۴. همیشه آماده تجدید نظر غیر متعصبانه در باورها و اعتقادات خود است.

۵. او از آشنا شدن و ارتباط با دیگران لذت می برد. همانطور که از شناخت دنیای پیرامونش لذت می برد.

شدت و ضعف این احساس در زندگی، از چنان اهمیتی برخوردار است که با نادیده انگاشتن علت های ژنتیکی و روان شناختی، می توان ادعا کرد که مشکلات زندگی ما اغلب به کمبود همین احساس مربوط می شود. اضطراب، افسردگی، شکست های تحصیلی، رفتارهای خشونت آمیز و ناهنجار، عدم بلوغ احساسی، اعتیاد، خودکشی و ... ناشی از کمبود احساس ارزش داشتن (اعتماد به نفس) است .

نظر اسلام

۱. خداوند متعال ما را بر تمامی موجودات برتری داده و قائم مقام خود در جهان هستی معرفی نموده است. (بنابراین ما استعداد همه کمالات وجودی را بالقوه دارا هستیم).

۲. طبق نظر کلیه روان شناسان اولین گام در مسیر پیروزی و کامیابی اراده برای ایجاد دگرگونی و تحول در باورهای منفی است. در اسلام نیز توصیه شده است افکاری زیبا و موفقیت آمیزی داشته باشید تا تجلی آنها را در صحنه واقعی زندگی خود ببینید.

۳. شما این توانایی و قدرت را دارید که زندگی، شخصیت، رفتار، و حتی صفات خود را معماری کنید، از این روست که خداوند متعال می فرماید: "به راستی خداوند سرنوشت هیچ گروهی را تغییر نمی دهد مگر آنکه، آنان خود، سرنوشت خود را تغییر دهند.

۴. و در یک جمله نظر اسلام در این باره این است: "دستآورد انسان چیزی جز سعی و تلاش او نیست.

اعتماد به نفس از نظر اسلام اعتماد به نفس از جهت لغت به معنی خودباوری و خوداتکایی است که در برابر اعتماد به دیگران است و از نظر اسلام اعتماد به نفس این است که انسان به رهبری عقل و خرد و در پرتو قدرت اراده و تصمیم و قاطعیت کار خود را ادامه دهد و خود را بر انجام آن عمل توانا بشمارد. اعتماد به نفس از نظر اسلام دو نوع ممدوح (در مسیر طاعت حق) و مذموم (در مسیر معصیت) است.

نشانه های بی اعتمادی به نفس:

۱. از شخصیت واقعی خود گریزانند ۲. خودستا و گزافه گو هستند ۳. نقاط ضعف خود را می پوشانند ۴. خجالتی و کمرو هستند ۵. به پنهان کاری راغبند ۶. همیشه خود را با دیگران مقایسه می کنند ۷. انتقادپذیر نیستند ۸. عصبی هستند ۹. در سختی ها استقامت ندارند ۱۰. خود را بی ارزش نشان می دهند ۱۱. از نظم و برنامه گریزان اند ۱۲. منزوی و تنهائند ۱۳. ترسو و ناتوان اند ۱۴. دارای بیماری جسمی ۱۵. دچار سوء تعبیر و برداشتند ۱۶. مأیوس ۱۷. بدبین هستند به گونه ای که دیگر دست به تلاش نمی زنند ۱۸. به خداوند توکل و اعتماد ندارند.

نشانه های اعتماد به نفس:

با توجه به نشانه های زیر باید گفت که اسلام مدافع و تربیت کننده چنین افرادی با این ویژگی هاست:

۱. خود را دوست دارند و برای دیگران ارزش قائل می شوند ۲. در سخن گفتن متین و آرام هستند ۳. بیشتر از خود توقع دارند تا از دیگران ۴. به لیاقت و مهارت خود نسبتاً مطمئن هستند ۵. از شکست و محرومیت دیگران شادکام نیستند ۶. برای زندگی و کار خود برنامه ریزی می کنند ۷. از شکست و محرومیت های پیش آمده پند می گیرند ۸. در برابر مشکلات و سختی های زندگی صبورند ۹. به خداوند و مقدرات الهی خوشبین اند ۱۰. بلند همت ۱۱. رفیق و مدارا با دیگران ۱۲. اهل تفکر و تأمل ۱۳. مردم گرایی ۱۴. خوشبین ۱۵. امیدوار به رحمت خداوند ۱۶. مسئولیت پذیراند ۱۷. توجه زیادی به خودشناسی دارند ۱۸. از بیکاری نفرت دارند ۱۹. قانع اند ۲۰. اهل عفو و بخشش اند ۲۱. در کارها انصاف دارند ۲۲. متواضع اند و... ۲۳. ریاست طلب نیستند اگرچه آمادگی لازم را دارند که مقتدرانه دست به رهبری در مواقع حساس بزنند و آن قدر عزت نفس دارند که تحت تأثیر هر کس قرار نمی گیرند ۲۴. خودخواه نیستند بسیار مایلند تا جایی که می توانند از افراد دیگر مواظبت کنند ۲۵. آنقدر بر خورد تسلط دارند که با توجه به انرژی درونی خود می توانند در هر زمان که لازم باشد در مقابل دیگران نه بگویند ۲۶. از دانش و مهارت کافی برخوردارند اما آزادانه و به سادگی محدودیت های خویش را می پذیرند و از این که در برخی زمینه ها دیگران مهارت بیشتری دارند احساس تهدید و ترس نمی کنند ۲۷. دوست ندارند سلامت و شادابی خود را برای پول بیشتر فدا کنند و نیازی (کمبودهای روحی و روانی و...) ندارند که با نشان دادن ثروت خود دیگران را تحت تأثیر قرار دهند و...