



## سلام

آدمی ساخته افکار خویش است، فردا همان خواهد شد که امروز به آن می اندیشیده است. درحقیقت هر کسی نویسنده، تهیه کننده و سازنده افکار و تصاویر ذهنی خود می باشد و همواره بر این اساس عمل می کند. سرچشمه توان ما گنجینه درون ماست. زندگی زنجیری از افق های نو، آرزوهای نو و روزهای نو و تغییراتی است که به سوی تو می آیند. ویژگیها، شایستگیها و هر آنچه را که تنها در توست، قدر بدان. آغاز هر روز، به تو می گوید که شایسته آنی که لبخند بزنی. **کلید**، هر ماه با طرح موضوعی نو به میان شما می آید و تلاش می کند در عین اختصار حاوی مطالب علمی و نکات کاربردی باشد..

امید آنکه این کلید، کلید بازگشایی پی در پی درهای موفقیت برای شما باشد..

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس که در فارسی به آن شهامت گفته می‌شود عبارت است از اینکه: انسان جسارت و جرأت انجام کاری را داشته باشد و مرتب عذرتراشی نکند.

بعنوان مثال: همت و ارادهٔ مقامات عالی معنوی را ندارد، وقتی گفته می‌شود چرا؟ در پاسخ بهانه تراشی می‌کند که ما کجا و عشق به خدا کجا؟ عشق به خدا را که به آدمهایی مثل من نمی‌دهند. این بزرگترین مانع برای رشد و تعالی و خطر ناکثرین سم برای حیات معنوی اوست. باید بگویید: ان شاءالله به فضل پروردگار امیدوارم که به مراحل عالی قرب به او نائل شوم. باید این را باور داشته باشید که امکان دارد و محال نیست. یا این که به او می‌گویند: چرا خانه نمی‌خرید؟ پاسخ می‌گوید: پول ندارم، نمی‌توانم، پولم کم است، ما کجا و خانه خریدن کجا. مهمترین مانع خرید منزل همین باورهای منفی و کشنده است. هیچ مانعی برای رشد و تعالی معنوی و مادی شما نیست، مگر باورهای شما، که حصاری اهریمنی ایجاد کرده و از پیشرفت و شکوفایی شما جلوگیری می‌کند. سرچشمه اعتماد به نفس، خودباوری است. شما توانایی استعداد و مهارت هر کاری را دارید در صورتی که اعتماد به نفس داشته باشید. اعتماد به نفس انرژی، قدرت، مهارت و همهٔ امکانات لازم را برای موفقیت نهایی شما تأمین و تضمین می‌کند.

خود را باور کن، قدرتی را که خدای مهربان برای تسلط بر کائنات به تو داده است باور کن، استعداد و توانایی رسیدن به عالی‌ترین مراحل معنوی را باور کن. دیگران که رسیدند در استعداد و توانایی با تو هیچ تفاوتی نداشتند، جز اینکه توانایی خود را باور داشتند و با مکانیزم خود شکوفایی آشنا بودند و بطور سیستماتیک و منظم، استعداد خود را شکوفا کردند تو نیز با بهره‌مندی از این فرایند می‌توانی به همان موفقیت‌های بزرگ نائل شوی.

عواملی که برای ایجاد تقویت اعتماد به نفس مؤثر است عبارتند از:

### ۱. خودشناسی:

شناخت استعداد و توانایی‌های خدادادی و استفادهٔ از پتانسیل‌های وجود خود در ایجاد و تقویت شهامت بسیار مؤثر است.

### ۲. خود باوری:

توانایی و سرمایه‌هایی که خداوند به ما داده است تا قله‌های موفقیت را فتح کنیم باور داشته باشیم.

### ۳. خدا باوری :

باور داشته باشیم که خدای رحمان ما را بر اساس عشق آفریده است و اگر دوست نمی‌داشت، خلق نمی‌کرد، به قدرت بی‌انتهایی او تکیه کنیم و از حمایت بی‌دریغ او بهره‌مند شویم و این حمایت را باور داشته باشیم. با این باور، شهامت هر

به منبع لایزال قدرت، حکمت و شادمانی متصل کرده و شهادت انجام هر کاری را به شما می‌دهد. پس دعا کنید، به هر زبان و لهجه‌ای که می‌توانید دعا کنید خداوند همه لهجه‌ها را آفریده است و همه را می‌داند.

۶. از قدرتهای متافیزیک برای افزایش قدرت خود بهره‌مند شوید:

اتصال و ارتباط با ضمیر ناخودآگاه شخصیت‌های الهی و استمداد از آنان چون رسول الله حضرت علی «ع»، حضرت زهرا «س» و سایر معصومین خصوصاً امام زمان «عج» اراده و باور خلل ناپذیر موفقیت را به شما تزریق می‌کند.

۷. تبعیت و پیروی از ارزشها:

سریچی و نافرمانی از ارزشهای اعتقادی دینی، ملی و خانوادگی و حتی شخصی، اعتماد به نفس را ضعیف می‌کند، تبعیت از ارزشها شهادت انسان را تقویت و کسی که بر خلاف ارزشها حرکت کند متزلزل و نگران است.

۸. تعیین هدف، هدف‌مندی و هدف‌گذاری:

این کار اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد، زیرا انسان هر چه به اهدافش در زندگی نزدیک‌تر می‌شود شهادت او برای کارهای بزرگتر بیشتر می‌شود، بی‌هدفی شهادت کارهای بزرگ را از انسان سلب می‌کند.

اقدامی با هر وسعت و عظمتی در انسان ایجاد می‌شود، تصرف هر هدفی را برای خود حاصل شده و ناپیچ می‌داند.

۴. استفاده از حکمت، علم و دل سوزی بیکران خالق مهربان:

باید سرآغاز و سرانجام امور را به او واگذار کنیم و از تکنیک بهره‌مندی از برترین خرد استفاده کنیم. واگذاری امور به خرد بی‌انتها، آرامش و شهادت غیر قابل توصیفی به انسان می‌بخشد.

البته این تکنیک در مطالعه، بررسی، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و اقدام و حتی نتیجه کاربرد دارد.

۵. بهره‌مندی از تکنیک جلب برترین قدرت و حکمت:

وسيله جذب و جلب برترین قدرت و حکمت بی‌انتهای خداوند، دعا و مناجات می‌باشد. خداوند در قرآن کریم به پیامبر «ص» می‌فرماید:

﴿به مردم بگویند که اگر درخواست و دعای شما نبود پروردگار من به شما اعتنایی نمی‌کرد﴾

فکر دل و مدّ نظر و ورد زبانم یا دست و دگر یار و دگر هیچ ندانم  
دکتر الکسیس کارل می‌نویسد:

دعا قوی‌ترین شکل انرژی است که يك انسان می‌تواند تولید

کند، ... دعا مثل منبع رادیوم است و از خود انرژی ساطع

می‌کند. در دعا انسان سعی می‌کند خود را به منبع

اصلي و لایزال انرژی متصل سازد. دعا شما را

## ۹. برخورداری از اشتیاق در امور:

علاقه و عشق به کار، موتور حرکت، کار و تلاش است، هرچه اشتیاق در انجام امور بیشتر باشد شهامت و اعتماد به نفس افزایش می‌یابد.

## ۱۰. برنامه‌ریزی:

فقدان برنامه‌ریزی، ضرر و زیان سرمایه‌های فراوانی را به دنبال دارد، بهترین اهداف اگر فاقد برنامه مناسب باشند، تحقق نخواهند یافت و یا با تأخیر و ناقص تحصیل می‌شوند. برنامه‌ریزی، دست یابی به اهداف را تسریع و تسهیل کرده و موجب تقویت اعتماد به نفس می‌شود.

## ۱۱. اولویت‌بندی امور:

اولویت‌بندی انجام کارها را تسریع و آسان می‌کند و موجبات آرامش روحی را فراهم کرده و شهامت را در انسان تقویت می‌کند.

## ۱۲. زمان‌بندی:

زمان‌بندی کارها ضمن اینکه انجام دادن امور را سرعت می‌بخشد استفاده بهینه از فرصتها را در پی دارد، در نتیجه استفاده از فرصت و انجام سریع امور، اعتماد به نفس، تقویت شده و فرد شهامت انجام کارهای بزرگتر را پیدا می‌کند.

## ۱۳. برخورداری از دانش و تجربه:

فقدان دانش و تجربه برای انجام امور ضمن اینکه آرامش را از افراد سلب می‌کند سبب کاهش اعتماد به نفس می‌شود. کسب دانش و تجربه کافی برای انجام امور، شهامت انسان را تقویت می‌کند.

## حضرت علی «ع» می‌فرماید:

داراترین مردم در درستی رأی و اندیشه، مردمان با تجربه هستند.

«غرر الحکم: ج ۱، ص ۱۸۰»

## ۱۴. آراستگی و نظافت:

رعایت نظافت و آراستگی ظاهری در برخورد با دیگران دستاوردهای فراوانی دارد که علاوه بر جذب افراد، موجب تقویت اعتماد به نفس شده و موجبات طراوت و شادایی روحیه را نیز فراهم می‌کند.

## ۱۵. برخورداری از سعه صدر:

بردباری، صبر و تحمل از ویژگیهای افراد موفق و کامیاب است، شرح صدر شهامت افراد را تقویت می‌کند. از این رو حضرت علی «ع» می‌فرماید: برای کسی که صبر ندارد پیروزی نیست.

﴿لَا ظَفَرَ لِمَنْ لَاصِرٍ لَهُ﴾ غرر الحکم ج ۱، ص ۲۲۱

## ۱۶. مشورت با افراد آگاه، دلسوز و امین:

استفاده از تجربیات، آموخته‌ها و دانش دیگران یکی دیگر از عوامل تقویت اعتماد به نفس است. درآموزه‌های دینی بر بهره‌مندی از مشورت با افراد آگاه، امین و دلسوز تأکید زیادی شده است و فرموده‌اند که خداوند از طریق مشورت با دیگران افراد را بر مسیر موفقیت راهنمایی می‌کند.

مشورت با دیگران چون اتصال چند باطری به یکدیگر است که انرژی فوق‌العاده‌ای تولید می‌کند. به صفات افرادی که مشاور شما هستند دقت کنید: آگاه، امین و دلسوز باشند.

## ۱۷. استمرار و پشتکار:

از تفاوت‌های مهم قهرمانان با افراد دیگر این است که آنان کمی بیشتر از افراد دیگر پایداری می‌کنند، با بروز مشکلات صحنه را ترک نمی‌کنند، پشتکار عبارتست از: اقدامات منظم و مستمر برای رسیدن به هدف. پشتکار شهامت و اعتماد به نفس را تقویت می‌کند.

## ۱۸. صداقت و یگانگی شخصیت:

صداقت در برخورد با دیگران علاوه بر این که سلامتی و آرامش روحی و جسمی را برای انسان به ارمغان می‌آورد شهامت او را نیز تقویت می‌کند، دورویی و بی‌صداقتی، اعتماد به نفس را نابود می‌کند.

## ۱۹. استفاده از عبارتها و کلمه‌های مثبت:

واژگان منفي مانند: نمی‌توانم، نمی‌شود و ... اعتماد به نفس را تضعیف و روحیه را بیمار می‌کند، در مقابل، عبارتها و کلمه‌های مثبت در انسان موجب تقویت و اعتماد به نفس می‌شوند. استفاده از واژگان مثبت دستاوردهای فراوانی دارد که بعضی از آنها عبارتند از:

أ. تغییر باورهای منفي به مثبت

ب. تحريك و شكوفايي قوهٔ خلاقیت

ج. نابود کردن افکار و احساسات منفي که در وجود انسان آشیانه کرده‌اند.

د. از بین بردن یأس و افسردگی و زمینه‌های آن

ه. تمرکز بیشتر بر اهداف

## ۲۰. پایداری و استقامت:

پایداری یعنی این که انسان برای رسیدن به هدف، زحمات و هزینه‌های آن را تحمل کند، با احساس زحمت و فشار کار و یا از دست دادن چیزهای دیگر، عقب نشینی نکند.

خدای مهربان در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا... ثُمَّ

استقاموا تَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ﴾ «فصلت ۳۰» کسانی که گفتند

خداوند پروردگار ماست و در این راه استقامت و پایداری

کردند ملائکه برای حمایت از آنها نازل می‌شوند.

## ۲۱. همکاری و همیاری:

کسی که به همکاری و همیاری دیگران اقدام می‌کند به ضمیر ناخودآگاه می‌گوید: «من این توانایی را دارم که به دیگران کمک کنم» ضمیر ناخودآگاه پیام را دریافت کرده و باور می‌کند که توانا و نیرومند است.

یکی دیگر از عوامل تقویت کننده اعتماد به نفس، همکاری با دیگران است که از توصیه‌های مهم دین و رهنمودهای دانشمندان تکنولوژی موفقیت می‌باشد.

## ۲۲. پرهیز از گناه و معصیت:

دانشمندان بر رعایت آئین نامه آفرینش که در واقع آیین نامه موفقیت جامعه نیز می‌باشد تأکید دارند.

آنچه را گرداننده عالم به عنوان «دین» قرار داده است، آیین نامه موفقیت است و حرکت بر ضد آن گناه و معصیت شمرده می‌شود. مخالفت فرمان خداوند متعال، اقبال و همکاری آفرینش با انسان را کاهش می‌دهد.

امام علی «ع» در دعای کمیل گناهان را به چند دسته تقسیم می‌کند: گناهانی که نعمت را تغییر می‌دهند، گناهانی که ناامیدی و افسردگی انسان را در پی دارند، گناهانی که بلاها را نازل می‌کنند، گناهانی که مانع استجاب دعا می‌شوند، گناهانی که بدبختی‌ها را نازل می‌کنند و....

از این فرمایش حضرت، استنباط می‌شود،

هر گناهی در زندگی انسان اثر منفی ویژه‌ای دارد یکی از عواملی که شهامت انسان را در انجام کارهای بزرگ تقویت می‌کند پرهیز از گناه است. آلودگی به معصیت و مخالفت با دستورهای الهی، اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد.

## ۲۳. حرکت در مسیر حق:

کسی که در مسیر باطل حرکت می‌کند، همواره در اضطراب، نگرانی و ترس به سر می‌برد، حرکت در مسیر حق، انسان را شجاع و اعتماد به نفس را در او تقویت می‌کند.

## ۲۴. شکرگزاری نعمت‌ها:

دانشمندان تکنولوژی موفقیت، امروزه یکی از راههای جمع‌آوری و جذب امکانات و سرمایه را شکرگزاری از نعمتهای موجود معرفی کرده‌اند. قانون آفرینش چنین است که هر قدر شما بیشتر از امکانات موجود قدردانی کنید چون مغناطیس امکانات را برای شما جذب می‌کند. خداوند در قرآن نیز یکی از راههای جذب نعمتها را سپاس‌گذاری معرفی کرده است و نتیجه ناسپاسی را مستوجب نزول عذاب الهی می‌داند. شخص شکر گزاری که می‌داند با آفرینش هماهنگ بوده و نعمت‌ها به سوی او سرازیر است، در انجام کارها از شهامت و اعتماد به نفس بیشتری برخوردار خواهد بود.

## ۲۵. اطاعت از خالق مهربان:

انسان در جهان زندگی می‌کند، این جهان، فرمانده

و حاکمی دارد که بر ذره ذره موجودات حاکمیت

دارد، او خالق و آفریننده کائنات است، امکان ندارد

کسی با او هماهنگ بوده و از او اطاعت کند، اما موجودات

جهان در خدمت او نباشد.

اطاعت از خداوند «پیروی از قرآن و اهل بیت «ع»» اعتماد به نفس را در

حد غیر قابل وصفی افزایش می‌دهد، زیرا هر کسی از خداوند اطاعت کند

نه تنها همه مخلوقات در خدمت او هستند بلکه خداوند نیز با قدرت و

حکمت بیکرانیش کریمانه از او حمایت می‌کند بلکه بالاتر فرمود:

﴿إِي بِنْدَةٌ مِّنْ، مَرَا اطَاعَتِ كُنْ، تَا تُو رَا مَثَلِ خُودِمِ قَرَارِ دَهْمِ مِّنْ هَرِ أَنْجَه

رَا ارَادَه كِنَمِ مِي شُود، تُو هَمِ هَرِ چَه رَا ارَادَه كِنِي خَوَاهَدِ شُد.﴾

﴿عَبْدِي أَطْعَنِي أَجْعَلْكَ مَثَلِي (أَوْ مَثَلِي)، أَنَا أَقُولُ لِسَيِّءٍ كُنْ فَيَكُونُ أَنْتَ

تَقُولُ لِسَيِّءٍ كُنْ فَيَكُونُ.﴾

۲۶. **توبه از خطاها و لغزش‌ها:**

یکی از عواملی که انسان را متزلزل می‌کند آلودگی معصیت است، زیرا

انسان با معصیت و نافرمانی خداوند، حمایت او را از دست داده و نگران

می‌شود. برای تقویت اعتماد به نفس، بازگشت به سوی خالق مهربان

بهترین تکنیک است، بازگشت به خداوند دو رکن اساسی دارد:

الف. انسان تصمیم بگیرد دیگر آلوده نشود.

ب. از آلودگی‌های سابق پشیمان باشد.

آغوش خداوند برای همه باز است تا جایی

که می‌فرماید:

﴿لَوْ عَلِمَ الْمُدْبِرُونَ كَيْفَ اشْتِيَاقِي بِهِمْ لَمَاتُوا شَوْقًا﴾

﴿اگر گناهکاران بدانند که من چقدر مشتاق ملاقات آنها هستم،

هر آینه از شوق قالب تهی می‌کنند﴾

خداوند به توبه کنندگان از اعمال زشت، امتیاز ویژه‌ای داده است و

آن عبارت است از اینکه فرمود: ﴿كَيْفَ كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ﴾ کسی که توبه کند، ایمان بیاورد و اعمال

صالح انجام دهد خداوند پرونده‌های خلاف آنها را تبدیل به اعمال صالح

می‌کند﴾ «حدیث قدسی»

باز آ باز آ هر آنچه هستی باز آ      گر کافر و گبر و بت پرستی باز آ

این در گه ما درگه نومی‌دی نیست      صد بار اگر توبه شکستی باز آ

ای عزیز: خدای مهربان برای توبه کننده نه تنها مجازاتی قرار نداده است

بلکه با آغوش باز او را پذیرفته، او محبوب خدا می‌شود، بلکه پرونده‌هایی

از کارهای پسندیده‌ای که انجام نداده است، برای او تشکیل می‌دهند.

زیبایی، کرامت و مهربانی خدا ما را شرمنده و شادمان می‌کند.

۲۷. **عفو و گذشت:**

کینه و انتقام، جسم و روح انسان را بیمار می‌کند. گذشت به انسان

نشاط و شادمانی می‌بخشد، گذشت کنید، تا همواره شادمان و

مسرور باشید، گذشت کننده، شهامت خود را تقویت می‌کند

و به ضمیر ناخودآگاه خود می‌گوید: «من این توانایی و

قدرت را دارم که گذشت کنم»، گذشت از دیگران،

واکنشی دارد که عبارت است از گذشت خدا و کائنات از تو.

### ۲۸. تصمیم‌گیری مناسب در هر زمان و مکان:

یکی از عواملی که اعتماد به نفس را تقویت می‌کند قاطعیت است، قاطعیت یعنی تصمیم شایسته و متناسب با شرایط زمان و مکان و موقعیت کاری، قاطعیت به این معنا نیست که مرغ یک پا دارد. من گفته‌ام نه، نه بلکه قاطعیت عبارتست از تصمیم مناسب با موقعیت و شرایط زمان و مکان، گاهی ممکن است نه باشد و گاهی ممکن است «آری» باشد. قاطعیت اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

### ۲۹. اجتناب از خطا و لغزش:

هر چه اشتباهات انسان بیشتر شود مجبور است بیشتر عذر خواهی کند و این شهامت افراد را کم می‌کند، بنابراین باید از ارتکاب خطا اجتناب کرد. حضرت علی «ع» می‌فرمایند:

﴿عذرخواهی زیاد یکی از عوامل شکست و ناکامی انسان است.﴾

غررالحکم ج ۱، ص ۳۶۵

مراقبت از ارتکاب اشتباه و لغزش، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

### ۳۰. تواضع در مقابل دیگران:

یکی دیگر از عوامل تقویت اعتماد به نفس، فروتنی در مقابل دیگران است، فروتنی دستاوردهای

زیادی برای روحیه و موفقیت انسان دارد. در حالی که انسان توانایی و قدرت خود را باور دارد در معاشرت با دیگران بهره‌مندی از فروتنی، شهامت او را در انجام کارهای بزرگ افزایش می‌دهد، در آموزه‌های دینی نیز توصیه‌های فراوانی در این خصوص شده است.

### ۳۱. اظهار علاقه و محبت به دیگران:

صمیمیت و ارادت نسبت به دیگران یکی از اصول مهم موفقیت است، کسانی می‌توانند به قله‌های رفیع موفقیت صعود کنند که به همه موجودات جهان، پیام محبت صادر کنند، علاقه به دیگران و آرزوی موفقیت برای آنها اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد، زیرا چنین شخصی واکنش محبت را چیزی جز محبت از دیگران نمی‌بیند.

### ۳۲. نظارت و ارزیابی کارها:

کسی که به همه امور از آغاز تا پایان نظارت دارد و ارزیابی می‌کند، علاوه بر افزایش کیفیت کار و اطمینان از درستی فرایند طی شده، از شهامت بیشتری برای انجام کارهای بزرگتر بهره‌مند می‌شود.

### ۳۳. امیدواری به فضل پروردگار:

حضرت علی «ع» می‌فرماید:

﴿هدایا و عطایای پروردگار به میزان توقع و انتظار شخص

است.﴾ «غررالحکم، ج ۲، ص ۵۲۵»

باور انسان از توجهات، عنایات و هدایای پروردگار،

به هر میزان که باشد برای او همان مقدر خواهد

شد، امیدواری به حمایت پروردگار، اعتماد به نفس را

افزایش می‌دهد.

### ۳۴. تمرکز بر پیروزی‌های گذشته:

یکی از راه‌های تقویت اعتماد به نفس تجسم و تمرکز بر موفقیت‌های گذشته

است، تمرکز بر موفقیت‌های گذشته دستاوردهای زیادی چون، امیدواری به

آینده، تغییر روحیه و تقویت شهامت در انسان دارد.

### ۳۵. تجسم اهداف:

مجسم کردن اهداف در ذهن، خود یک مرحله از موفقیت است کسی که

تحقق خواسته خویش را در ذهن مشاهده می‌کند، شهامت او تقویت

شده و رسیدن به اهداف را آسان و ممکن می‌بیند.

### ۳۶. اقدام عملی برنامه‌ها:

ضمیر ناخودآگاه تا عمل و تلاش را در انسان مشاهده نکند، اراده شخص

را باور نمی‌کند، اقدام عملی برنامه‌ها به افراد این اطمینان و آرامش را

می‌دهد که می‌توان وارد میدان عمل شد و شهامت و شجاعت آنها را

افزایش می‌دهد.

### ۳۷. تناسب اهداف با امکانات:

چنانچه اهداف با امکانات تناسب نداشته باشند تحقق

اهداف دچار اختلال خواهد شد در نتیجه به اعتماد

به نفس فرد آسیب می‌رسد. بین اهداف و

امکانات باید تناسب ایجاد شود، تا با تحقق سریع اهداف،

اعتماد به نفس افزایش پیدا کند.

### ۳۸. اجتناب از خیال پردازی غیرواقعی:

به ضمیر ناخودآگاه باید برنامه‌ای داده شود، که تحقق آن به زودی

امکان داشته باشد، یا حداقل اقدامات عملی آن به زودی آغاز شود.

خیال‌پردازی‌های غیر واقعی، چون قابل اقدام نیستند، شهامت افراد را

کاهش می‌دهند، برای تقویت اعتماد به نفس باید از خیال پردازی غیر

واقعی اجتناب کرد.

### ۳۹. بهره‌مندی از نشاط روحی:

روحیه در اعتماد به نفس تأثیر به‌سزایی دارد کسی که با همه گشاده رو و

متبسم برخورد می‌کند، از اعتماد به نفس و روحیه مثبت برخوردار است،

کسی که به کائنات سیگنال مثبت می‌فرستد واکنش آن (که همان سیگنال

مثبت است را) دریافت خواهد کرد.

### ۴۰. تسریع در انجام امور:

یکی دیگر از عواملی که اعتماد به نفس را تقویت می‌کند سرعت در

انجام کارهاست، به تاخیر انداختن کارها، آفات زیادی را در پی خواهد

داشت. البته بین سرعت و عجله تفاوتی وجود دارد، از جمله این

که در عجله، مقدمات کار فراهم نشده است، لذت سرعتی

که بدون فراهم شدن مقدمات باشد پیامدهای منفی

خواهد داشت به همین دلیل در آموزه‌های دینی ما

را به پرهیز از عجله و سرعت در امور خیر فرا خوانده‌اند.

#### ۴۱. نظم و انضباط:

این ویژگی دستاوردهای زیادی را برای انسان در پی دارد که از جمله، تأثیر مثبت در روحیه و تقویت شهامت در افراد می‌باشد، امام علی «ع» به همه سفارش به نظم و انضباط کرده و می‌فرماید:

«شما را به تقوای الهی و نظم در کارها سفارش می‌کنم.»

نهج‌البلاغه، وصیت نامه حضرت علی «ع» نامه ۴۷

#### ۴۲. بهره‌مندی از انضباط نفس:

از آنجا که انسان دارای تمایلات، غرایز، احساسات و عواطف مختلفی است، دانشمندان تکنولوژی موفقیت یکی از مهمترین عوامل کامیابی را کنترل صحیح و مدیریت ذهن و غرایز و ... می‌دانند.

برایان تریس می‌نویسد:

رشد و توسعه فردی که در روان‌شناسی موفقیت نقش عمده و حیاتی را به عهده دارد مستلزم انضباط نفس است ... هر چه بیشتر بر روی نفس خویش کار کنیم، خود را دوست داشتنی‌تر می‌یابیم و ...

در خصوص انضباط نفس که در فرهنگ اسلامی از آن به عنوان مخالفت، جهاد و مبارزه با نفس یاد می‌شود در غررالحکم جلد دوم، ده‌ها رهنمود حکیمانه از حضرت علی «ع» ثبت شده است که بر

اهمیت و دستاوردهای انضباط نفس تأکید دارد. کسی که بتواند گزینه‌ها و تمایلات نفسانی خود را کنترل و مدیریت کند در واقع اعتماد به نفس را تقویت کرده است، منظور از اعتماد به نفس چنانچه مکرر یادآور شدیم، شهامت و شجاعت انجام کار است.

#### ۴۳. استقلال در نیازهای ضروری:

وابستگی به خانواده و افراد دیگر در تأمین نیازهای ضروری، اعتماد به نفس را در جوانان کاهش می‌دهد. هر چه استقلال در تأمین نیازهای ضروری بیشتر باشد شهامت و شجاعت اقدامات بزرگ تقویت می‌شود.

#### ۴۴. بهره‌مندی از برقراری ارتباط مناسب:

دنیای امروز، دنیای ارتباطات است قدرت و امکانات از آن کسی است که از مناسبات بیشتر با دیگران برخوردار است هنر ایجاد ارتباط زیبا و مؤثر با قدرت بی‌انتهای «خالق کائنات»، خود و مردم اعتماد به نفس را در انسان افزایش می‌دهد.

#### ۴۵. ابتکار روش‌های جدید برای تحقق اهداف:

کشف روش‌های جدید برای تسریع در موفقیت، شهامت افراد را افزایش می‌دهد. نوآوری، امتیازی برای انسان محسوب می‌شود، ضمن تزیین نشاط روحی، اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد.

#### ۴۶. ثبت اهداف و موفقیت‌های روزانه:

وقتی انسان، موفقیت‌های روزانه را در دفتر ویژه ای

ثبت مي‌کند، اينکار ضمن تقويت روحيه، اعتماد به نفس را افزايش مي‌دهد.

#### ۴۷. کنترل احساسات و عواطف:

احساسات و عواطف محرك اصلي مغز انسان هستند، کسي که توانايي کنترل آنها را داشته باشد، در واقع مغز و رفتار خود را مدیریت کرده است. کسي که مي‌تواند احساسات خود را کنترل کند هيچ‌گاه به ترس و اضطراب و استرس گرفتار نخواهد شد، با مدیریت احساسات اعتماد به نفس در افراد تقويت مي‌شود.

#### ۴۸. اخلاص در امور:

اخلاص، يعني اينکه انسان کارها را براي خدا انجام دهد و انگيزه ديگري نداشته باشد، فقط رضایت پروردگار براي او اهميت دارد، زيرا کسي که رضایت پروردگار را جلب کند همه امکانات عالم در اختيار اوست و از شهامت بسيار بالايي براي انجام کارهاي بزرگ بهره‌مند است. دردرگه ما دوستي يك دله کن

هر چيز که غير ماست آن را يله کن

يك صبح به اخلاص بيا بر در ما

گر کام تو بر نيامد آنگه گله کن

از سوي ديگر چنين شخصي چشم داشتني به تشکر،

تقدیر و يا حتي واکنش ديگران در کارهاي مثبت

و پسندیده ندارد، زيرا فقط با خدا معامله

کرده است.

#### ۴۷. مطالعه زندگي افراد موفق:

يکي ديگر از عواملی که اعتماد به نفس را افزايش مي‌دهد، مطالعه زندگي افراد موفق است، بايد با فرمولها و تکنیک‌هایی که آنها استفاده کرده‌اند آشنا شويم.

منبع:

تکنولوژی موفقیت

مؤلف: حیدر محمدي ...

انتشارات هستي‌نما ۱۳۸۲



برنامه های ((مشاور امین)):

مشاوره عاطفی. روان شناختی  
پاسخ به سوالات اعتقادی  
کلاس و کارگاههای آموزشی  
کتابخانه

CD های آموزشی

مشاوره به صورت :

حضور، تلفنی، اینترنتی

پل ارتباطی ما وشما:

[www.moshaveramin.blogfa.com](http://www.moshaveramin.blogfa.com)

[moshavere.amin@yahoo.com](mailto:moshavere.amin@yahoo.com)

میدان انقلاب، خ ۱۱ آذر، نبش کوچه راهنما، جنب بانک ملی  
پلاک ۳۰، طبقه چهارم، دفتر مشاور امین