

# اعتماد به نفس

دستیابی به آن و زندگی با آن





[www.naslenowandish.com](http://www.naslenowandish.com)  
e-mail: [info@naslenowandish.com](mailto:info@naslenowandish.com)

# اعتماد به نفس

دستیابی به آن

و  
زندگی با آن

نویسنده:

دکتر باربارا دی انجلیس

برگردان:

هادی ابراهیمی

DeAnglis, Barbara

دی آنجلیس، باربارا

اعتماد به نفس: دستیابی به آن و زندگی با آن / نویسنده باربارا دی آنجلیس؛  
برگردان هادی ابراهیمی - تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۲.  
۱۰۲ص.

ISBN: 964-5885-95-7

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Confidence: finding it and living it. c1995 عنوان اصلی:

چاپ قبلی: نشر ارحدی، ۱۳۷۹.

۱. اعتماد به نفس. ۲. اعتماد. الف. ابراهیمی، هادی، ۱۳۴۷ - ، مترجم.

ب. عنوان.

۱۵۵/۲

BF۵۷۵/الف۷د۹

۱۳۸۲

م۸۲-۲۹۷۸۶

کتابخانه ملی ایران

### مشخصات کتاب

#### اعتماد به نفس

نویسنده: باربارا دی آنجلیس

مترجم: هادی ابراهیمی

ویراستار: زهرا جوادی‌زاده

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهارم

تاریخ چاپ: بهار ۸۴

حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی

شابک: ۹۶۴-۵۸۸۵-۹۵-۷

ISBN: 964-5885-95-7

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۹-۶۹۵۲۵۴۷-۹ نسل نواندیش

---

چگونه به منبع نیروی بی کران درونی دست یابیم؟  
چگونه با ترس‌هایمان روبه‌رو شده و با رؤیاهایمان زندگی کنیم؟  
هنگامی که اعتماد به نفس و خودباوری خود را بر اساس «آن‌که» و  
«آن‌چه» که به راستی هستید و نه بر اساس آن‌چه توانایی  
و پتانسیل انجام دادنش را دارید بنا می‌کنید، چیزی در خود  
خلق کرده‌اید که هیچ‌کس و هیچ‌چیز یارای گرفتنش را از شما  
نخواهد داشت.

باربارا دی انجلیس

---

تقدیم به مینا :

همکارم

شریکم

فیلسوفم

آرام‌بخشم

شادیم

همسرم

با تشکر از دوستان عزیزم زهرا و تیمور که نسخه‌ی اصلی این کتاب را  
تهیه کرده و به دستم رساندند.

## فهرست

مقدمه :

فصل اول :

در جست و جوی اعتماد به نفس و خودباوری واقعی..... ۱۳

فصل دوم :

چگونه از تخریب خویشتن دست شسته و به رویاهای خود اعتماد کنیم؟..... ۲۹

فصل سوم :

چگونه خودباوری و اعتماد به نفس را از هم اکنون در خود تقویت کنیم؟..... ۴۷

فصل چهارم :

چرا اعتماد به نفس ضعیف، عادتی است که ترک آن مشکل است ..... ۶۵

فصل پنجم :

چگونه سه نوع اصلی از اعتماد به نفس و خودباوری را در خود شکوفا کنیم؟..... ۷۵

سخن آخر :..... ۱۰۱





## مقدمه :

چنان چه به زندگی فعلی من با تمامی شهرت‌ها و موفقیت‌های نگاه کنید، هرگز نمی‌توانید باور نمایید که در گذشته کوچک‌ترین خودباوری و اعتماد به نفسی نداشتم. واقعیت امر آن است که در گذشته زنی ترسو، وحشت‌زده و فاقد هرگونه امنیت درونی بودم؛ زن ترسو و جوانی که سخت از تعقیب رؤیاهایش می‌ترسید و نمی‌دانست که آیا برای تحقق آن‌ها اقدامی صورت بدهد یا نه. به همین سبب حرفه‌ی شخصی و فعلی خود را تا سن ۳۰ سالگی هنوز شروع نکرده بودم و بسیار طول کشید تا منبع اقتدار شخصی و اعتماد به نفس درونی‌ام را کشف و زندگی‌ام را آغاز کنم. به عنوان یک معلم و آموزگار و نیز یک مشاور همواره سؤالاتی نظیر سؤالات زیر از من پرسیده می‌شود:

«چگونه چنین اعتماد به نفس بالایی به دست آوردید؟»

«برای تقویت اعتماد به نفس و خودباوری چه توصیه‌هایی دارید؟»

«چه چیزی بیش‌ترین کمک را به شما کرده تا بتوانید اعتماد به نفس و

خودباوری و ارزش شخصی‌تان را به دست آورید؟»

پاسخ این پرسش‌ها را می‌توانید در لابه‌لای صفحه‌های این کتاب کوچک اما مقتدر پیدا کنید. همانند دیگر حقیقت‌های این جهان، راز زیستن با اعتماد به نفس و خودباوری نیز بسیار ساده و آشکار و در عین حال عمیق است. چنان چه طبیعت واقعی و ماهیت حقیقت اعتماد به نفس را بشناسید و خوب درک کنید قادر خواهید بود، منبع عظیم و بی‌کران نیرو و اقتدار درونی را در خود فعال کنید و به زندگی خود معنا و مفهوم و صلح و آرامشی ببخشید که قبلاً هرگز تصور آن راهم نمی‌کردید. امیدوارم نوشته‌هایم بتوانند به شما کمک کنند تا خویشتن حقیقی و گمشده‌ی خود را بازیابید.

– باربارا دی انجلیس

لوس آنجلس، کالیفرنیا

## فصل اول

### در جست‌وجوی اعتماد به نفس و خودباوری واقعی

**آیا** تا به حال آرزو کرده‌اید: «ای کاش اعتماد به نفس و خودباوری  
بیش‌تری داشتم؟»

آیا منتظرید کارهای خاص، مشخص و از قبل تعیین شده‌ای را در  
زندگی خود به انجام برسانید تا بعد از آن احساس اعتماد به نفس و  
خودباوری کنید؟

آیا مدام، نوشتن کتابی را که همیشه می‌خواستید بنویسید، کشیدن  
تابلویی را که می‌خواستید یک روز بکشید، شروع شغلی جدید یا شروع  
رابطه با کسی را که به او علاقه‌مند شده‌اید به تأخیر می‌اندازید تا نخست  
اعتماد به نفس کافی به دست آورید و احساس بهتری نسبت به خودتان  
داشته باشید؟

آیا به هیچ کاری دست نمی‌زنید یا با بی‌علاقگی و بی‌میلی کارهایتان را  
انجام می‌دهید به این امید که روزی اعتماد به نفس و خودباوری به طرز  
معجزه‌آسا به سراغتان بیاید؟

کامل ادعا کنم که یک برنامه‌نویس کامپیوتر نخبه یا تنیس باز ماهر، یا پدری فوق‌العاده هستم، اما اعتماد به نفسی را که همیشه و همه جا و در تمامی حالت‌ها با من باشد در خود احساس نمی‌کنم.»

لحظه‌ای بیندیشید، آیا تا به حال اتفاق افتاده که موفقیت فوق‌العاده‌ای کسب کنید و در عین حال که از آن موفقیت خوشحالید، اما هنوز احساس خوبی نسبت به خودتان نداشته باشید. شاید سال‌ها به دانشگاه رفته‌اید و همیشه حیران بوده‌اید که: «آیا سرانجام خواهم توانست فارغ‌التحصیل شوم، آیا از عهده‌ی امتحانات پایان ترم برخوردارم آمد؟ آیا خواهم توانست تز یا پروژه‌ی خود را تحویل دهم؟» در نهایت پس از تلاش‌های بسیار و کار و درس خواندن‌های طاقت فرسا، در روز جشن فارغ‌التحصیلی با خودتان گفته‌اید: «خب، که چی؟ حالا این کاغذ پاره را هم گرفتم. حتی با این مدرک هم از آینده‌ی خود مطمئن نیستم و به روشنی نمی‌دانم که آیا خواهم توانست به تمامی خواسته‌هایم برسم یا نه.»

آیا متوجه‌ی منظورم شدید؟ چنان چه قرار بود اعتماد به نفس، شاگرد ممتاز شدن یا بیست گرفتن یا قبول شدن و.. باشد می‌توانستید چشمان خود را ببندید و احساس کنید که سرانجام گوی سبقت را از همگان ربودید و خوشبختی را برای همیشه از آن خود ساختید.

حال یک مثال دیگر: فرض کنید شغل خاصی را خیلی زیاد دوست دارید و می‌خواهید به هر ترتیبی شده آن را به دست آورید. سال‌ها شغل‌های زیاد دیگری را که دوستشان نداشته‌اید تحمل کرده و سرانجام

ناخودآگاه احساس می‌کنیم که مرتکب حقه‌بازی، کلاه‌برداری و فریبکاری شده‌ایم. برای مثال: پیش خودمان فکر می‌کنیم «خودم هم نمی‌دانم چطور شد که این شغل را به من دادند، شاید خوش شانس بوده‌ام. خودمونیم! الان این شغل مال منه؛ اما اگه قرار بود دوباره درخواست بنویسم، هرگز این شغل رو به من یکی نمی‌دادن؟! خب از این اتفاق‌ها می‌افته دیگه!» یا «خودم هم نمی‌دونم چه طوری تونستم این قرارداد رو ببندم، خوش شانس بودم. حتم دارم دوباره نمی‌تونم این کارو بکنم.» یا «اگه مردم بو بیرن اون قدرها هم به کارم وارد نیستن هرگز به من اعتماد نمی‌کنن. اگه رئیس همین موضوع رو بفهمه شاید دیگه زیاد تحویل نمی‌گیره!» یا «اگه مردم بفهمن خودم چه احساسی از درون نسبت به خودم دارم ممکنه دیگه زیاد برام تره خورد نکنن!؟»

گاهی اوقات فکر می‌کنیم رسیدن به برخی موفقیت‌ها در زندگی می‌بایست احساس اعتماد به نفس زیادی در ما تولید کنند. با تلاش فراوان نیز به آن موفقیت‌ها دست پیدا می‌کنیم. اما از اعتماد به نفسی که به خود وعده داده بودیم خبری نیست، پس احساس می‌کنیم شیادانی بیش نیستیم.

چنانچه موفقیت‌هایی که در بیرون به آن‌ها دست می‌یابید، در درون شما احساس اعتماد به نفس واقعی تولید نکنند، ارزشی نخواهند داشت.

شاید اکنون در مقطعی از زندگانی خود قرار دارید که نمی‌توانید به، گفته‌های من اعتماد چندانی بکنید. شاید هنوز به دنبال کسب ثروت یا موفقیت‌های زیادی باشید. یا قله‌های زیادی را برای فتح کردن در نظر دارید. ممکن است به خودتان بگویید: «من این طور نیستم، می‌دانم که اگر «من یکی» به تمامی چیزهایی که می‌خواهم برسم، احساس اعتماد به نفس خواهم کرد.» خُب، آن قدرها هم مطمئن نباشید. من مشاور هستم که هر روزه با کسانی سر و کار دارم که هرگز قادر نخواهند بود تمامی پول‌هایشان را خرج کنند. آنان به هر موفقیتی که فکرش را هم بکنید رسیده‌اند. افراد مشهور و نام‌آور، اشخاصی که بسیار محترم بوده و در خیلی از موارد مردم آن‌ها را می‌پرستند، اما هیچ یک احساس اعتماد به نفس نمی‌کنند. این انسان‌ها به چه چیزی نیاز دارند. «حلقه‌ی گمشده‌ی» آن‌ها چیست؟

### ماهیت اصلی اعتماد به نفس واقعی و راستین

---

اعتماد به نفس واقعی هیچ‌گونه ارتباطی با آن چه در زندگی بیرونی شما اتفاق می‌افتد ندارد. اعتماد به نفس واقعی زاییده‌ی شغل شما نیست. اعتماد به نفس راستین، نتیجه‌ی باور قلبی و درونی شما به توانایی‌ها و قابلیت‌های تان است. این باور که هر کاری را بخواهید، می‌توانید انجام دهید.

---

اعتماد به نفس واقعی، همواره از درون خود شما تولید می‌شود نه از بیرون‌تان. اعتماد به نفس واقعی، زاینده‌ی تعهد شما به خودتان است. این تعهد که هر آن‌چه لازم باشد انجام خواهید داد تا به خواسته‌ها و نیازهایتان برسید. این‌گونه از اعتماد به نفس، در اعتماد شما نسبت به خودتان ریشه دارد و بستگی به نتایجی که ممکن است بگیرید یا نگیرید نیز ندارد.

اعتماد به نفس باور شخصی شماست نسبت به روح خودتان به عنوان یک انسان. این اعتماد که هر اتفاقی در زندگی‌تان بیفتد و با هر مشکلی روبه‌رو شوید، آن‌چه لازم است و می‌بایست انجام دهید، انجام خواهید داد. مهم نیست که آن کارها را انجام خواهید داد یا نه. موضوع مهم این است که با میل و رغبت کامل آن را انجام می‌دهید. چنان‌چه به عنوان یک «فرد» به خودتان اعتماد داشته و خود را باور داشته باشید به رغم آن‌چه با آن رو به رو می‌شوید، اقدامات لازم را صورت می‌دهید و به چیزی که می‌خواهید می‌رسید. با این دید، اعتماد به نفس واقعی، اعتماد به یک توانایی و قابلیت شما نظیر وکالت، نوازندگی، فروشنده‌گی یا.. نیست. بلکه اعتماد به قابلیت و توانایی شما در «عمل کردن» و «اقدام کردن» است. آیا تفاوت این دو را می‌بینید؟

مانند بسیاری از مردم، من نیز پایه و اساس اعتماد به نفس شخصی خود را بر آن‌چه انجام می‌دادم استوار کرده بودم. چنان‌چه به نتایجی که خواسته بودم می‌رسیدم، گذرا احساس اعتماد به نفس می‌کردم. اما این

احساس فقط تا زمان رسیدن به نتایج و دستیابی‌های نه چندان دلچسب بعدی تداوم می‌یافت و به مجرد این که سر و کله‌ی آن‌ها از راه می‌رسید، این احساس نیز ناپدید می‌شد. برای مثال چنان چه در یکی از سمینارهایم ۵۰۰ نفر شرکت می‌کردند احساس اعتماد به نفس می‌کردم. اما اگر در سمینار بعدی ۷۰ نفر حضور داشتند، پر از شک و تردید و بی‌اعتمادی می‌شدم. نظیر همین الگو در سایر نواحی و زمینه‌های زندگی‌ام نیز تکرار می‌شد. چنان چه یکی از کتاب‌هایم در طول یک هفته پرفروش می‌شد، احساس اعتماد به نفس می‌کردم. اما اگر هفته‌ی بعد نام آن کتاب از لیست پرفروش‌ترین‌ها خارج می‌شد، سطح اعتماد به نفس من نیز به همراه آن سقوط می‌کرد.

چقدر «بی‌ثبات» و «متغیر» و «دمدمی مزاج»! اما متأسفانه این همان توصیف زندگی بسیاری از ماست.

نکته‌ی مضحک این است که: «هرگاه پاسخی را که دنیا به اهداف و رویاهای من می‌دهد؛ ملاک و مبنای اعتماد به نفس خود قرار می‌دهم باعث می‌شود تا بیش‌تر اوقات احساس اعتماد به نفس نداشته باشم!» پر واضح است که هرگز نمی‌توانستم واکنش جهان و جهانیان را با خواسته‌ها و آرزوهای خود کنترل کنم. حتی به لحاظ تئوری و منطقی نیز نمی‌توانستم توقع داشته باشم تا همیشه به هر چیزی که می‌خواهم، برسم. چرا که اصولاً دنیا هیچ وقت این طوری نیست و هرگز نمی‌توان خیلی روی نتایج حساب کرد.



اما یک چیز وجود داشت که می توانستم روی آن حساب کنم و آن چیزی نبود جز تعهد و پای بندی خود نسبت به خودم. من می توانستم درباره ی خواسته ها و اهدافم با خودم صادق باشم و اقدام لازم برای تحقق آن ها را همین الان صورت دهم. من می توانستم روی عزم و اراده ی خودم برای عمل کردن و انجام دادن آن چه می بایست انجام می دادم؛ حساب کنم، این تنها چیزی است که می توانم به آن مطمئن باشم. من می توانستم به تمایل، قابلیت و توانایی انجام دادن هر آن چه لازم بود انجام شود، اعتماد و ایمان داشته باشم.

آیا همواره از هر آن چه انجام می دهیم نتیجه ی مطلوب و پیش بینی شده را می گیریم؟ البته که نه. آیا به هر آن چه دوست دارم خواهم رسید؟ پاسخ منفی است. اما اشکالی ندارد. چرا که من ملاک و معیار اعتماد به نفس خود را بر پایه ی نتایج مطلوب استوار نساخته ام. من اعتماد به نفس خود را بر اساس این حقیقت بنا کرده ام تا آن چه در توان دارم و می دانم که درست است انجام دهم و از پای ننشینم. درست همان گونه که به خودم قول داده ام.

---

هنگامی که اعتماد به نفس و خودباوری خود را بر اساس آن که و آن چه به راستی هستید و نه بر اساس موفقیت ها و دست یابی ها یا شکست ها و ناکامی های خود بنا می کنید؛ چیزی را در خود خلق می نمایید که هیچ کس و هیچ چیز یارای گرفتنش را از شما نخواهد داشت.

---

دلیل دیگر این که چرا اعتماد به نفس واقعی ربطی به موفقیت‌ها یا شکست‌های شما ندارد نیز همین است. شما هر چه قدر هم در انجام دادن کاری خاص مهارت به دست آورید و موفق باشید، فقط می‌توانید در مورد همان کار خاص در خود احساس اعتماد به نفس کنید و هنگامی که می‌خواهید دست به کار جدیدی بزنید، کاری که در آن مهارت چندانی ندارید اعتماد به نفس گذشته‌ی شما هیچ‌گونه فایده‌ای برایتان نخواهد داشت.

هنگامی که دست به نوشتن اولین کتابم رازهایی درباره‌ی عشق زدم، نظیر همین احساس را تجربه کردم. من در گرداندن و راهبری سمینارها مهارت و موفقیت‌های زیادی به دست آورده بودم و کاملاً احساس می‌کردم توانایی آن را دارم که علاقه‌مندان زیادی را به سمینارهای خود جذب کرده و تجارب فوق‌العاده‌ای را در آن سمینار برایشان رقم بزنم. اما هرگز قبل از آن، نویسندگی نکرده و کتاب ننوخته بودم، پس تا سر حد مرگ ترسیده و مضطرب بودم! به یاد دارم پیش خودم فکر می‌کردم: «با سمینار دادن مشکلی ندارم و به خوبی از عهده‌ی آن برمی‌آیم اما کتاب نوشتن؟ نه مسلماً از عهده‌ی این یکی بر نمی‌آیم. از کجا شروع کنم؟ آگه وسطش گیر کردم و نتونستم اونو تموم کنم چی؟ آگه مردم از کتابم خوششون نیاد و اونو احمقانه ببینند چه کار کنم؟»

تمامی اعتماد به نفسی که درباره‌ی برگزاری سمینار در خود احساس می‌کردم کوچک‌ترین تسکینی در ترس‌ها و تردیده‌هایم در مورد

نویسندگی به من ندادند. اعتماد به نفسم مثل «ارز» از فعالیتی به فعالیت دیگر قابل تبدیل نبود! نمی‌توانستم آن را با خودم ببرم و از آن استفاده کنم.

اما چرا تا این حد ترسیده بودم. بی‌گمان به این دلیل نبود که قبلاً هرگز کتابی ننوشته بودم، بلکه برای این ترسیده بودم که در آن زمان از موضع اعتماد به نفس حقیقی و راستین با مشکل برخورد نکرده بودم.

و فکر می‌کردم هرگز نیز قادر نخواهم بود اعتماد به نفس حقیقی را در خود ایجاد کنم. لازم بود این کتاب را بنویسم تا بفهمم هنوز معنای اعتماد به نفس واقعی را درک نکرده‌ام. (این کتاب امروزه جزو پرفروش‌ترین کتاب‌ها در سطح تمامی ایالات متحده است.) هنگامی که دومین کتابم را می‌نوشتم پیش خودم فکر می‌کردم: «حال که اولین کتابم، کتابی بسیار موفق و پرخواننده شده است، پس نوشتن دومین کتاب نمی‌بایست چندان ترسناک باشد.» اما در واقع این طور نبود، بدین معنی که باز هم می‌ترسیدم. این بار می‌گفتم که: «این کتاب درباره‌ی موضوع دیگری است. درست است که کتاب اولم موفق بوده، اما شاید در نوشتن این موضوع متفاوت به اندازه‌ی موضوع قبلی مهارت نداشته باشم و مردم نیز زیاد از این کتاب خوششان نیاید.» دوباره روز از نو روزی از نو و ترس‌هایم تکرار شدند.

مدت‌ها طول کشید تا سرانجام توانستم منبع اصلی اعتماد به نفس درونی خودم را بازیابم و با آن در تماس بمانم. اعتماد به نفس من از این

نیست که نویسنده‌ی خوبی هستم و کتاب‌های پرفروش زیادی دارم یا سمینارهای موفقی را هدایت و راهبری می‌کنم که هزاران هزار نفر شرکت‌کننده دارند یا برنامه‌های تلویزیونی من تماشاگران بی‌شماری داشته و جوایز زیادی را به خود اختصاص داده‌اند. این موفقیت‌ها مرا خوشحال کرده و افتخار و احساس رضایت شغلی زیادی برایم کسب می‌کنند، اما هرگز نمی‌توانند به من احساس اعتماد به نفس بدهند. اعتماد به نفس من برخاسته از این حقیقت است که می‌دانم چنان چه تصمیم بگیرم کاری را انجام دهم، حتماً آن را انجام خواهم داد.

من به این دلیل که با هوش هستم احساس اعتماد به نفس نمی‌کنم. اعتماد به نفس من برای این است که می‌دانم اگر لازم باشد برای انجام دادن کاری دانش یا مهارت‌های جدیدی کسب کنم، حتماً مطالعه خواهم کرد. درس خواهم خواند و هر آن چه لازم باشد خواهم آموخت. من به این سبب در خود احساس اعتماد به نفس نمی‌کنم که می‌دانم می‌توانم کتاب بنویسم. خودباوری من برخاسته از این حقیقت است که می‌دانم حتماً پای میزم خواهم نشست و خواهم نوشت و نوشته‌های خود را به دیگران نشان خواهم داد. و چنان چه آنان از نوشته‌هایم خوششان نیاید آن‌ها را پاره خواهم کرد و دوباره از نو خواهم نوشت و سپس آن‌ها را هم به مردم نشان خواهم داد و اگر باز هم خوششان نیامد گریه خواهم کرد. اما باز هم خواهم نوشت و آن قدر خواهم نوشت تا سرانجام موفق شوم!

اعتماد به نفس و خودباوری واقعی و راستین من زاییده‌ی تمایل، عزم

و اراده‌ام است نه نتایج کارم. من فردی هستم که به «خواست» و «تمایل» خودم اعتماد دارم. می‌دانم اگر بخواهم کاری را انجام دهم حتماً خواهم آموخت چگونه آن را درست انجام دهم. بارها و بارها تلاش خواهم کرد. اشتباه خواهم کرد و از اشتباه‌های خود خواهم آموخت تا آن جا که به هنگام انجام دادن آن احساس خوبی داشته باشم. حتی اگر آن چه انجام دادم با موفقیت بی سابقه و کم نظیری نیز رو به رو شود باز هم آن موفقیت منبع اصلی اعتماد به نفس واقعی من نخواهد بود. اعتماد به نفس من بر خاسته از این حقیقت است که عزم و اراده‌ی انجام دادن هر آن چه را لازم باشد دارم تا در نهایت به چیزی که می‌خواهم برسم.

## فصل دوم

### چگونه از تخریب خویشتن دست بشوئیم و به رؤیاهای خود اعتماد کنیم؟

**یک** دقیقه به پاسخ این پرسش فکر کنید: «چنانچه، کسی همین حالا شغلی به شما پیشنهاد کند، آیا چنین عکس العملی از خودتان نشان نمی‌دهید؟: «آه، مطمئن نیستم که بنونم به خوبی از عهده‌اش بر بیایم یا نه. زیاد تو این کار به خودم اعتماد به نفس ندارم!»

آیا چنانچه آن کار و شغل مستلزم انجام دادن فعالیت‌هایی باشد که شما هرگز انجام نداده‌اید آن کار را قبول می‌کنید؟ آیا از این که فعالیت جدیدی را قبول می‌کنید هیجان زده‌اید یا می‌ترسید؟ آیا به خودتان اعتماد دارید که هر چه لازم باشد یاد بگیرید تا بتوانید آن کار را به خوبی انجام دهید؟

آیا در حال حاضر رویایی دارید که برایتان اهمیت ویژه‌ای داشته باشد اما چون به خودتان اعتماد ندارید که رؤیای‌تان را تا آخر تعقیب کنید آن را

به دست فراموشی سپرده باشید، آیا می‌ترسید چنان چه در جهت تحقق آن قدم بردارید بعد از مدتی سرد شوید یا آن را به تعویق بیندازید یا حتی برای همیشه فراموشش کنید. آیا کارهایی را در زندگی خود شروع کرده‌اید که ناتمام رهایشان کرده باشید.

---

نقطه‌ای که در آن از تعقیب رؤیاهایتان چشم‌پوشی می‌کنید همان نقطه‌ای است که اعتماد به نفس شما در آن آسیب دیده و مختل شده است، این نقطه همان نقطه‌ای است که در آن به خودتان اعتماد کافی ندارید.

---

هنگامی که ذهن‌تان به شما می‌گوید: «فکر نکنم بتوانم موفق بشم» در واقع دارید به خودتان می‌گویید: «به خودم اعتماد کافی ندارم که بتوانم مطالعه کنم یاد بگیرم، بیاموزم و هر آن چه برای تحقق رؤیاهایم لازم دارم انجام دهم.» هر چه به خواست و اراده‌ی خودتان اعتماد بیش‌تری داشته باشید اعتماد به نفس زیادتری در خود احساس خواهید کرد. داشتن اعتماد به نفس و خودباوری نیز اساساً به این معناست: به خودتان اعتماد داشته باشید که می‌توانید ترس‌های خود را کنار بگذارید و تسلیم نشوید. بی‌گمان داستان‌های فراوانی از زندگی کسانی شنیده‌اید که از «هیچ» شروع کرده و در شغل خود به شکلی باور نکردنی موفق شده‌اند. ممکن است داستان مردی را که فروش مرغ سوخاری را در یک شهر کوچک

شروع کرد و سپس آن را به کار و تجارتی ۲۰ میلیون دلاری تبدیل نمود، شنیده باشید. شاید هنگامی که داستان زندگی او را خواندید یا شنیدید پیش خودتان فکر کردید، «اوه پسر چه شانسی! به موقع شانس بهش رو کرده و اون هم تونسته درست ازش استفاده کنه!» اما دیگر این قسمت داستان را کسی برایتان تعریف نکرده که او چند بار شکست خورد و سرمایه‌اش را از دست داد و مجبور شد دوباره از «صفر» شروع کند. بارها با مشکلات بزرگی رو به رو شد که فکر نمی‌کرد بتواند از آن‌ها جان سالم به در برد.

اما این بلیونر چه چیزی داشت که اغلب ما نداریم؟ او به خودش اعتماد داشت و می‌دانست که هرگز از پا نخواهد نشست. هر اتفاقی که می‌افتاد برای او کوچک‌ترین اهمیتی نداشت. شاید نمی‌دانست که چگونه می‌خواهد به حرکت ادامه دهد، یا راه درست آن کدام است. فقط می‌دانست که مایوس نخواهد شد. او اعتماد داشت که هرگز نمی‌خواهد «جا بزند» حتی موقعی که اشتباه می‌کرد و شکست می‌خورد.

### می‌بایست بهای موفقیت را بپردازید

اگر شما نمی‌خواهید شخصی بد و شکست خورده جلوه کنید؛ باید دوره‌ی سختی را بگذرانید تا اعتماد به نفس واقعی را در خود ایجاد کنید. زیرا اعتماد به نفس واقعی بر اساس این باور که به یقین موفق خواهید شد بنا نشده است. شخصی که اعتماد به نفس دارد هرگز مطمئن نیست که



اشتباه نخواهد کرد. او از این که شکست بخورد و تحقیر شود یا بد جلوه کند ترسی ندارد. او فقط به جلو نظر دارد. خود من نمونه‌ی ایده‌آل چنین فردی هستم. اغلب مردم فکر می‌کنند من خیلی موفق هستم، تنها چیزی که آن‌ها می‌بینند، موفقیت‌هایی است که کسب کرده‌ام و اهدافی است که به آن‌ها دست یافته‌ام. چیزی که آنان هرگز ندیده‌اند صدها و صدها اشتباهی است که مرتکب شده‌ام. منظورم اشتباه‌های کوچک و پیش‌پا افتاده نیست. بلکه اشتباهاتی است بسیار بزرگ و وحشتناک مثل: استخدام کارمندان نامناسب. اشتباه‌های مالی و تجاری و شغلی بزرگ؛ دوستی‌ها و روابط بسیار مخرب و مشکل‌دار، ازدواج‌های غلط و... چنان چه قرار بود از خرابکاری‌های خودم لیست تهیه کنم، لیست بلند بالایی می‌شد! حال که به جایگاه موفق و فوق‌العاده‌ای رسیده‌ام شاید چنین به نظر برسد که راه ساده و همواری را پشت سر گذاشته‌ام. اما این تاحقیقت فرسنگ‌ها فاصله دارد.

هنگامی که داستان زندگی خود را با مردم درمیان می‌گذارم معمولاً از من می‌پرسند: «چطور با این همه اشتباه‌ها و خطاها می‌توانستی اعتماد به نفس خود را حفظ کنی؟» «چگونه می‌توانستی با این همه خرابکاری که پشت سرخودت به جا گذاشته بودی هم‌چنان به تعقیب رؤیاهایت پردازی؟» پاسخ این است که هرگز نمی‌دانستم آیا آن چه انجام می‌دهم درست است یا نه. من مطمئن نبودم که تمامی پاسخ‌ها را می‌دانم. اما می‌دانستم که هرگز نمی‌خواهم باز ایستم. می‌دانستم که سرانجام خواهم

فهمید می‌بایست چه کار کنم. فقط آن قدر به خودم اعتماد داشتم که ادامه دهم.

بنابراین چنان چه احساس می‌کنید، تمام مدت منتظر این بوده‌اید که در زمینه‌ای خاص، تخصص کافی به دست آورید، تا سپس احساس اعتماد به نفس نمایید و در نهایت دست به عمل بزنید، بیش از این وقت خود را تلف نکنید! تنها راه موفقیت در هر چیز این است که نخست به قدر کافی احمق، شکست خورده، ناموفق و.. باشیم. بدون شک همیشه در ابتدا اشتباه‌های احمقانه‌ی زیادی مرتکب خواهیم شد. اما چنان چه جا نزنیم، بی‌گمان بهتر خواهیم شد باور کنید! برخی از ما منتظریم که خیلی راحت و بی‌هیچ زحمتی از راه برسیم و همان بار اول پیروزمندانه صحنه را ترک کنیم و تا مطمئن نباشیم این همان پیروزی است که انتظارمان را می‌کشد، دست به هیچ کاری نمی‌زنیم. اما این همان «غرور» است. غرور و منیت. این باعث می‌شود به کارهایی که در آن‌ها مهارت نداریم دست نزنیم و هیچ وقت چیز جدیدی نیز یاد نگیریم. در عوض همان کارهای قبلی را به رگم خسته کننده بودنشان مدام تکرار می‌کنیم. سپس در کمال حیرت از خودمان می‌پرسیم که چرا به جایی نمی‌رسیم!؟

---

چنان چه می‌خواهید موفق باشید باید کاری صورت دهید و اشتباه‌های زیادی مرتکب شوید، هرکس موفق شده و به جایی رسیده که از آن خوشحال است می‌بایست روزی جایی را که بوده نیز تحمل می‌کرده!

---

هنگامی که تازه شروع به نویسندگی کرده بودم، کارم افتضاح بود. ویراستارم نسخه‌ی خطی اولین کتابم را در حالی برایم پس فرستاد که روی واژه‌ها، یک در میان با خودکار قرمز که اشتباه‌ها را نشان می‌داد خط کشیده بود. خیلی شرمنده شده بودم. احساس می‌کردم که تحقیر شده‌ام اما این گونه بود که نوشتن را آموختم. کتاب بعدیم علامت‌های قرمز کمتری داشت. حال، کتاب‌هایم تقریباً بدون ویراستاری چاپ می‌شوند. می‌بایست قبل از آن که نویسنده‌ی موفقی باشم، نویسنده‌ی بسیار بدی می‌بودم.

نظیر همین روند را در مورد برنامه‌های تلویزیونی خود طی کردم. هنگامی که مردم راز موفقیت برنامه‌های تلویزیونی و اعتماد به نفسم در اجرای زنده‌ی این برنامه‌ها را جويا می‌شوند از آنان می‌خواهم که نوار ضبط شده‌ی اولین برنامه‌ی تلویزیونیم را تهیه کرده و تماشا کنند. این نوار در واقع خجالت آور بود. بسیاری از اوقات صدایم نامفهوم و مبهم و افکارم مغشوش و پریشان بودند. لباس‌های بد رنگی پوشیده و یک بار هم لبخند نزده بودم. حتی خودم هم نمی‌توانم دوباره آن فیلم را تماشا کنم. اما گاهی اوقات این کار را می‌کنم تا به خودم یادآوری کنم که کجا بوده‌ام. دیدن مجدد این نوار به من کمک می‌کند باور کنم چنان چه مایل باشم شکست را تحمل کنم بی‌شک موفق خواهم شد.

آیا با منتظر ماندن، فرصت‌های خود را از دست می‌دهید؟

مطمئنم که همگی شما رؤیاهایی در زندگی خود دارید. شاید می‌خواهید شغل مستقلی راه اندازی کنید. یا به دانشگاه بروید و تحصیل کنید تا بتوانید شغلتان را عوض نمایید. شاید می‌خواهید نمایش نامه‌ای بنویسید و با تمام وجود این امیال و آرزوها را در خود احساس می‌کنید و در شوق رسیدن به آن‌ها می‌سوزید. اما حقیقت دردناک آن است که هنوز کاری برای رسیدن به آن صورت نداده‌اید. چرا؟ پاسخ‌های شما غرور و بهانه‌هایی نظیر موارد زیر هستند:

«خب راستش خودم هم نمی‌دانم چطور باید شروع کنم؟»

«حالا زمان مناسبی نیست»

«منتظر زمان مناسب‌تری هستم.»

و البته این پاسخ همیشگی که:

«هنوز احساس اعتماد به نفس کافی نمی‌کنم!»

اغلب آن‌هایی که می‌شناسم صبر می‌کنند و صبر می‌کنند تا اعتماد به نفس کافی در خود احساس نمایند. سپس پروژه‌ای را شروع کنند یا به دنبال یکی از رؤیاهایشان بروند و بدین ترتیب مرتکب اشتباه بزرگی می‌شوند.

---

چنان چه بخواهید صبر کنید تا اعتماد به نفس کافی برای تعقیب

رؤیاهایتان به دست آورید ممکن است مجبور باشید تا ابد صبر کنید.

---

چطور می‌توانید در نویسندگی مهارت کسب کنید اگر حتی یک خط هم ننویسید؟ چطور می‌توانید اعتماد به نفس کافی برای گرداندن کار و تجارت خود به دست آورید در حالی که تمام وقت‌تان را صرف تماشای تلویزیون می‌کنید؟ چطور می‌توانید ازدواج یا رابطه‌ی موفق‌تری داشته باشید اگر تمام مدت در خانه بنشینید و با هیچ‌کس ارتباطی برقرار نکنید؟ بسیاری از ما به طرزی مرموز معتقدیم که سرانجام یک روز دستخوش تغییر و تحولی اعجاز‌گونه خواهیم شد و جرأت و اعتماد به نفس و شهامت آن را خواهیم یافت تا شغل و تجارت خود را آغاز کنیم، روابطمان را متحول نماییم یا در کاری ریسک کنیم. گویی همیشه منتظریم واقعه‌ای غیرمنتظره به شکلی معجزه‌آسا جرأت اقدام و عمل کردن را به ما بدهد. می‌خواهم به شما بگویم تا همین حالا هم خیلی صبر کرده‌اید. این اتفاق هرگز به وقوع نخواهد پیوست. این اتفاق مستلزم سنی خاص یا نحوه‌ی آرایش خاصی در ستارگان یا صور فلکی نیست تا سرانجام ستاره‌ی بخت آسمان شما بدرخشد و موفقیت‌هایتان آغاز شوند. این طور نیست که یک روز از خواب بیدار شوید و احساس کنید که حال دیگر اعتماد به نفس کافی را در خود احساس می‌نمایید. واقعیت امر آن است که در اکثر مواقع نقطه‌ی مقابل آن چه انتظارش را می‌کشید به وقوع خواهد پیوست.

هر چه بیش تر منتظر تعقیب رؤیاهایتان بمانید اعتماد به نفس خود را بیش تر از دست خواهید داد و در عوض بر ترس ها و نگرانی های شما افزوده خواهد شد. این ترس که شاید هرگز به خواسته ها و آرزوهایتان نرسید.

به این گونه ممکن است فرصت های خود را از دست بدهید بی آن که حتی متوجه باشید. هر چه انجام دادن کاری را به تعویق بیندازید؛ حال چه این کارها شخصی و چه شغلی باشند، بیش تر از حرکت محروم می شوید. و هر چه بی تحرک و منفعل تر باشید؛ بیش تر ترس به شما چیره می شود و از اعتماد به نفس تان کاسته خواهد شد.

### آیا بدون قید و شرط، خودتان را دوست ندارید؟

یکی دیگر از عواقب و پیامدهای تأخیر و موکول کردن انجام دادن کارها، این است که مدام احساس اعتماد به نفس را نیز در خود به تأخیر می اندازید. به خود می گوئید: «فقط هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت که .....» سپس جای خالی را پر می کنید. البته این «فقط هنگامی که .....» چیزی است که امیدوارید اتفاق بیفتد. آن هم در آینده و هنگامی هم که اتفاق نمی افتد، احساس اعتماد به نفس نمی کنید. در نتیجه این احساس عدم قطعیت، اعتماد به نفس و خوشحالی فعلی تان را نیز خراب می کند.

در زیر چند نمونه از این جمله‌های شرطی را آورده‌ام:

فقط هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت که.....

شغل خودم را شروع کرده باشم.

۱۰ کیلوگرم لاغر شوم.

از دواج کرده باشم.

دوستی داشته باشم.

۵۰/۰۰۰ دلار در سال درآمد داشته باشم.

تمامی بدهی‌های خود را داده باشم.

مقابل مادرم، شوهرم، زنم ... بایستم.

با شوهرم دوباره احساس نزدیکی و صمیمیت کنم.

در کارم ترفیع بگیرم.

به عبارت دیگر فقط هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت، اعتماد به نفس خواهم داشت، خودم را دوست خواهم داشت و... که این شرایط و مقتضیات فراهم شده باشند. و تا آن زمان که هنوز این شرایط محرز نشده‌اند احساس خوبی نسبت به خودم نخواهم داشت!

اشکالی ندارد به دنبال چیزهایی باشیم که احساس خوبی به ما می‌دهند. خودباوری یکی از عوارض جانبی موفقیت و دستیابی است. ولی چنان چه احساس خوب داشتن را مدام به زمانی موکول کنید که به هدف‌های مشخص، خاص و از قبل تعیین شده‌ای رسیده باشید، کم

لطفی بزرگی در حق خودتان کرده‌اید. این همان عشق شرطی و مشروط به خویشتن است. بدین معنی که :

چنان چه به اهداف مشخص و خاصی برسیم، احساس خوبی خواهیم داشت، اما تا آن موقع دوست دارم خودم را آزار دهم و به خودم «کم لطفی» کنم.

فرض کنید برای کسی کار می‌کنید که به شما وعده داده چنان چه از پس بعضی کارها بر بیایید حقوقتان را اضافه کند. او لیستی (فهرستی) از این کارها تهیه می‌کند و شما به محض دریافت آن، سریع شروع به کار می‌کنید تا هر آن چه از شما خواسته انجام دهید. طولی نمی‌کشد که همه‌ی آن کارها را انجام می‌دهید و نزد رئیستان بر می‌گردید. او به شما می‌گوید : «راستی یادم رفت بگویم یک لیست دیگر هم هست که می‌بایست آن‌ها را هم انجام دهی، تا حکم اضافه حقوق تو را امضا کنم.»

چنان چه کسی با شما چنین رفتاری می‌کرد، چه احساسی به شما دست می‌داد؟ بسیار عصبانی می‌شدید، این طور نیست. اما این درست همان کاری است که همیشه با خودمان می‌کنیم.

مدام به خودمان وعده می‌دهیم : «هر وقت که دیپلمم را گرفتم یا شغلم را شروع کردم یا بچه دار شدم یا...» و بعد از آن که تمامی این کارها را انجام دادیم و حتی به اهداف خود نیز رسیدیم، منتظریم آن حال خوب یا خوشحالی یا اعتماد به نفسی به خود وعده داده بودیم تجربه کنیم، به خودمان می‌گوییم : «می‌دانم گفته بودم نفسی را که چنان چه این کارها را



انجام دهی دیگر تو را خیلی دوست خواهم داشت اما قبل از آن که خیلی دوستت داشته باشم و احساس خوبی نسبت به تو پیدا کنم یک کار کوچک دیگر هم هست که می‌بایست انجام دهی.»

\* \* \*

آیا تا به حال با کسی رابطه داشته‌اید که خیلی «مشروط» شما را دوست داشته باشد؟ رابطه با این افراد مانند رابطه با کسی است که موانعی را یکی پس از دیگری مقابل شما قرار می‌دهد تا از روی آن‌ها بپرید که پس از آن دوست‌تان داشته باشد و سرانجام عشق و تأیید خود را به شما بدهد. برای مثال، می‌گوید: «نمی‌توانم به تو قول ازدواج بدهم مگر این ۱۰ کیلو اضافه وزنی را که داری از دست بدهی» شما رژیم می‌گیرید، ورزش می‌کنید و خوش‌هیكل و متناسب می‌شوید و منتظرید که او به وعده‌اش عمل کند. اما به شما می‌گوید: «خیلی خوبه که تونستی لاغر بشی، اما من فکر نمی‌کنم عقاید و ارزش‌های مشترک زیادی با هم داشته باشیم، به خصوص در مورد سلامتی و تندرستی، به راستی باید رژیم غذایی خود را تغییر بدی.» شما نیز رژیم غذایی خود را مطابق خواسته‌ی او تغییر می‌دهید و سپس می‌شنوید که: «خب، درست است که من گفته بودم چنان‌چه عادت‌های سلامتی و تندرستی خود را تغییر دهی با تو ازدواج خواهم کرد، اما حالا که خوب فکرش را می‌کنم می‌بینم تو به لحاظ

احساسی و عاطفی زیاد روی خودت کار نکرده‌ای» واضح است که این شخص شما را سرکار گذاشته و می‌تواند به این معنا باشد که شما نیز خودتان را سرکار گذاشته‌اید زیرا خود را با چنین شخصی درگیر کرده‌اید. چنان چه این داستان را یکی از دوستانتان برایتان تعریف می‌کرد، شاید به او توصیه می‌کردید که هر چه زودتر با این فرد به هم بزند چون او یک فریبکار است که ارزش انتظار را ندارد. به او می‌گفتید: «من یکی که هرگز چنین رفتاری را با خودم تحمل نمی‌کردم. آیا نمی‌توانی ببینی هر کاری که می‌کنی باز بهانه‌ی دیگری پیدا می‌کند.» حقیقت تلخ آن است که: «هر بار احساس خوب و اعتماد به نفس و خودباوری را از خود دریغ می‌کنید و آن را به تعویق می‌اندازید، درست همان گونه با خودتان رفتار کرده‌اید.»

به تازگی یکی از دوستان خوبم داستانی از شوهرش برایم تعریف کرد که به شیوه‌ای ایده آل همین مطلب را به تصویر می‌کشد. باب، وکیلی است که عاشق دویدن است. او می‌خواهد یک مایل را در چهار دقیقه بدود و باور دارد به محض آن که به هدفش برسد احساس بسیار خوبی نسبت به خویش پیدا خواهد کرد. او در حال حاضر نمی‌تواند به این رکورد دست یابد و در عوض یک مایل را در پنج دقیقه می‌پیماید. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شود می‌رود تا بدود و هر بار که به ساعت خود نگاه می‌کند ناامید و افسرده می‌شود. باب همیشه احساس شکست می‌کند. حتی از خود دویدن هم لذتی نمی‌برد. زیرا تمام هم و غم

او این شده که روزی بتواند یک مایل را در چهار دقیقه بدود.

همسر باب از این موضوع شکایت داشت که هدف شوهرش روی روابط و ازدواج آن‌ها تأثیر گذاشته است. او گفت: «باب همیشه مثل شکست خورده‌هاست، هر بار که به او می‌گویم از دست این نارضایتی و افسردگی‌اش خسته شده‌ام به من می‌گوید: «فقط اگه بتونم یک مایل را در چهار دقیقه بدوم دیگر هیچ غمی در زندگی نخواهم داشت. باید این کار را برای خودم بکنم تا بتونم دوباره خوشحال باشم.» باب از دیدن این موضوع غافل است که خودش را خیلی مشروط دوست دارد. او دل به چیزی خوش کرده که ممکن است به آن برسد یا نرسد. اما به جای این که خوبی‌های خود را ببیند و اعتماد به نفس داشته باشد که هر روز با جدیت تمام ورزش می‌کند؛ سالم است و هیکل و اندامی متناسب دارد، مدام حال خودش را بد می‌کند.

باب با این کار هم به خود و هم به همسرش کم‌لطفی می‌کند. او کاملاً استحقاق آن را دارد که خوشحال باشد و خودش را دوست داشته باشد. مشکل باب این است که نمی‌داند اعتماد به نفس واقعی چیست. او نمی‌تواند درک کند که مجبور نیست حتماً به هدفی مشخص برسد تا احساس اعتماد به نفس داشته باشد. او می‌تواند همین حالا اعتماد به نفس و خودباوری را در خود احساس کند و از آن لذت نیز ببرد.

### چگونه اعتماد به نفس خود را تخریب می‌کنید؟

حال، شما به چه روش‌هایی احساس خوب را در خود به تعویق انداخته و به بعد موکول می‌کنید؟ چه قید و شرط‌های نامرئی و نامحسوسی برای خود قرار داده‌اید تا خود را لایق اعتماد به نفس داشتن و حال خوب بدانید. آیا به راستی چنین فکر می‌کنید که اگر به هدفی خاص برسید و یا کار مشخصی انجام دهید به حال خوبی خواهید رسید؟ آیا این حال خوب در شما ادامه خواهد یافت؟ هرگز! زیرا همان‌گونه که دیدیم شما هرگز قادر نخواهید بود هر دقیقه و هر روز در تمام کارها موفق باشید علاوه بر آن همین که به یکی از اهداف خود برسید، قله‌ی دیگری را برای فتح کردن در نظر خواهید گرفت!

در زیر تمرینی پیشنهاد شده که به شما کمک می‌کند تا دریابید چگونه حال خوب خود را خراب می‌کنید و عشق به خویشتن را به تعویق می‌اندازید، جاهای خالی را با اولین پاسخی که به ذهنتان می‌رسد پر نمایید. سعی کنید کاملاً با خود صادق باشید.

«هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت که :

.....  
«هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت که :

.....

«هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت که :

.....

«هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت که :

.....

«هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت که :

.....

«هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت که :

.....

حیرت‌انگیز است. بی آن که خود نیز آگاه باشیم، خوشحالی‌ها و حس عزت نفس و ارزش شخصی خود را پایمال می‌کنیم. آیا از این کار خسته نشده‌اید؟ آیا وقت آن نرسیده که از به تعویق انداختن و «وعده» دادن دست بردارید و خودتان را دوست داشته باشید؟ می‌توانید از همین امروز و از همین حالا تغییر کنید. حتی مجبور نیستید خواندن این کتاب را تمام کنید. در این جا به شما توصیه می‌کنم:

این فکر را که : «هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت که...» جانشین این فکر: «همین حالا احساس بسیار خوبی نسبت به خودم دارم زیرا...» کنید.

چگونه از تخریب شخصیت خویشتن دست بشوییم و... ۴۵

همین حالا احساس بسیار خوبی نسبت به خودم دارم، زیرا با خودم صادق هستم.

امروز مواظب سلامتی و تندرستی خودم بودم.

خودم را دوست داشتم و از دوستم تقاضای کمک کردم.

امروز صبح احساساتم را با همسرم در میان گذاشتم.

از دخترم پشتیبانی و حمایت کردم.

شهامت آن را دارم که این کتاب را بخوانم و با مسائل و مشکلات خودم

رو به رو شوم.

می‌خواهم پیاموزم چگونه خودم را دوست داشته باشم آن هم همین

جا و همین حالا، همین طور که هستم.

آیا بهتر نیست همین حالا خودتان را دوست داشته باشید. خودتان را

همین طور که هستید، بپذیرید تا این که به خویشتن وعده‌ی سرخرمن

بدهید؟! شما شایستگی این را دارید که همین حالا خودتان را دوست

داشته باشید. هر بار که خودتان را همین جوری که هستید محترم و گرامی

بدارید به خودتان نیرو بخشیده‌اید تا قدم بعدی را در راه رشد و موفقیت با

احساس بهتری بردارید.



## فصل سوم

### چگونه اعتماد به نفس و خودباوری را از همین الان در خود تقویت کنیم

**اولین** قدم در راه تقویت اعتماد به نفس و خودباوری آن است که وانمود نکنیم اعتماد به نفسمان از آن چه به راستی حقیقت دارد بیش تر است. بدین معنی که در مورد ناامنی‌ها و بی‌اعتمادی‌هایمان با خودمان صادق باشیم. باید بدانید چندان سخت نیست که خودمان را گول بزنیم و تظاهر کنیم اعتماد به نفس خوبی داریم. فراموش نکنید اعتماد به نفس، یک احساس درونی است نه یک «ادعا» یا «لاف».

اما به چه روش‌هایی خودمان را گول می‌زنیم؟  
بزرگی رؤیاهایمان را محدود می‌کنیم تا احتمال نرسیدن به آن‌ها را پایین آورده و بدین وسیله احساس ناتوانی و ضعف نکنیم.  
در مورد نیازهای واقعی‌مان با خودمان صادق نیستیم تا چنان چه در برآورده ساختن آن‌ها ناتوان ماندیم، حالمان بد نشود.



فقط به کارهایی دست می‌زنیم که مستلزم رویارویی با سختی‌های زیادی نباشند. روبه‌رو شدن از رویارویی با موقعیت‌ها و یا افرادی که ما را به مبارزه دعوت می‌کنند سرباز می‌زنیم.

به خودمان می‌گوییم، اهمیتی ندارد، برای من یکی اصلاً هم مهم نیست.» تصور کنید رؤیاهای زیادی در ذهن شما جمع شده‌اند که هنوز به آن‌ها جامه‌ی عمل نپوشانده‌اید. تحقق برخی از این رؤیاها فقط خواهان سطح اعتماد به نفس متوسطی می‌باشند. برخی دیگر، رؤیاهای بزرگی هستند که به مراتب اعتماد به نفس بالاتری را طلب می‌کنند. چنان چه اعتماد به نفس و خودباوری بالایی نداشته باشید به انبوه این رؤیاها نگاهی می‌اندازید و به خودتان می‌گویید:

«خب، این رؤیاهای طول و دراز، خواب و خیالی بیش نیستند، به علاوه برایم اهمیت چندانی نیز ندارند. رؤیاهای عملی و واقع بینانه همین چند تا هستند. می‌دانم که می‌توانم به آن‌ها برسم.»

از این رو رؤیاهای کوچکی را که ساده‌تر می‌توان به آن‌ها دست یافت تعقیب می‌کنید. سپس پیش خودتان نتیجه‌گیری می‌نمایید که «به راستی اعتماد به نفس بالا و خوبی دارم و هیچ مشکلی نیز در این زمینه ندارم.» اما حقیقت آن است که خودتان را گول زده‌اید.

---

هنگامی که فقط دست به کارهایی می‌زنید که می‌دانید و مطمئن هستید از دستتان بر می‌آید و توان انجامش را دارید، هرگز به اعتماد به نفس واقعی دست نخواهید یافت.

---

روش بالا، روشی است که اغلب ما برای پوشاندن احساس بی‌اعتمادی نسبت به خودمان از آن استفاده می‌کنیم. بدین معنی که رؤیاهای خود را کوچک و محدود می‌کنیم. یا خود را قانع و بی‌توقع جا زدن و خواسته‌ها و نیازهای خود را انکار کردن و آرزو نداشتن، از روبه‌رو شدن با این حقیقت که چقدر به خودمان بی‌اعتماد هستیم، رویگردانیم.

سعی می‌کنیم قله‌های زیادی را برای فتح کردن، در نظر نگیریم و در عوض تظاهر کنیم که چقدر خوشحال و خوشبخت هستیم و اعتماد به نفس و خودباوری بسیار بالایی نیز داریم.

حقیقت این است هنگامی که رؤیاهای خود را محدود می‌کنیم یا آن‌ها را به دست فراموشی می‌سپاریم، به خودمان کم‌لطفی می‌کنیم. در واقع با این کار در حق خودمان ظلم کرده‌ایم. هنگامی که ناخودآگاه وانمود می‌کنیم چیزهایی که به طرزی پنهان برایمان ترسناک هستند اهمیتی ندارند؛ حال چه این چیزها، آرزوها، اهداف یا حتی روابط شخصی‌مان باشند، آن‌گاه به خودمان دروغ گفته‌ایم. این‌گونه حس اعتماد به نفس قلبی و دروغین معمولاً به هنگام رویارویی با اولین مشکلات و سختی‌هایمان ناپدید شده و حس ترحم و بی‌اعتمادی جانشین آن می‌شود.

## هنگامی که رؤیاهای خود را محدود می‌کنید زندگی و شور و

### حال خود را محدود کرده‌اید

چنان چه همین حالا رؤیا یا آرزویی ندارید که شما را بترساند، پس به احتمال قوی رؤیاهای خود را به دست فراموشی سپرده‌اید. یا به سادگی دست از «رؤیا بینی» کشیده‌اید. بسیاری از مردم به رؤیاهایشان پشت می‌کنند یا دست از «رؤیا بینی» می‌کشند زیرا شهادت تعقیب آن‌ها را در خود نمی‌بینند. این کار بسیار ساده، بی‌زحمت و راحت است اگر رؤیایی نداشته باشی، آن‌گاه احتمال نرسیدن به آن هم خواه ناخواه صفر می‌شود. ترس از شکست هرگز به این معنا نیست که مشکل از شماست. رؤیاهای بزرگ و ترسناک داشتن نیز به این معنا نیست که شما مشکل دارید. بلکه فقط بدین معناست که شما انسانی کاملاً طبیعی هستید. ترس از شکست و ترس از تعقیب رؤیاهای و آرزوها کاملاً طبیعی و سالم است. من این‌گونه ترس‌ها را ترس‌های سالم می‌نامم. اما هنگامی که رؤیاهایی دارید، اما برای تحقق آن‌ها قدمی بر نمی‌دارید یا اقدامی نمی‌کنید و اجازه می‌دهید که این‌گونه ترس‌ها شما را فلج کرده و از پا بیندازند آن‌گاه این الگوها، الگوهای سالمی نیستند.

اغلب در پایان سخنرانی‌ها و سمینارهایم بخشی به نسبت طولانی را به پرسش و پاسخ اختصاص می‌دهم. یکی از سؤالاتی که بارها از من پرسیده می‌شود به قرار زیر است :

«باربارا، تو در زندگی خود به موقعیت‌های بسیار بزرگی دست یافته‌ای،

کارهایی انجام داده‌ای که مرا تا سرحد مرگ می‌ترساند، چگونه این اعتماد به نفس را به دست آورده‌ای تا بر ترس‌های خود غلبه کنی؟

معمولاً دوست دارم با این پاسخ، شرکت‌کنندگان را «شوکه» کنم. به آن‌ها می‌گویم: «چرا فکر می‌کنید من کمتر از شما می‌ترسم؟ چه چیزی باعث می‌شود فکر کنید من هم مثل شما تا سرحد مرگ وحشت نکرده‌ام؟» بعد از آن که خنده‌های عصبی‌شان فروکش کرد، برایشان توضیح می‌دهم که بر خلاف آن چه فکر می‌کنند، زندگی من نیز پر از ترس‌های گوناگون و کوچک و بزرگ است. هر بار که پروژه، یا کار جدیدی را شروع می‌کنم یا تصمیم می‌گیرم که به یکی از رؤیاهایم جامه‌ی عمل بپوشانم ترس از شکست، سراسر وجودم را فرا می‌گیرد. ترس از این که موفق نشوم یا اشتباه بکنم. فرقی که میان من و اکثر مردم وجود دارد فقط این است که من ترس خودم را نشان‌دهنده‌ی متوقف شدن و دست از عمل کشیدن تعبیر نمی‌کنم و هرگز ترسم را عذر و بهانه‌ای برای فراموش کردن رؤیاهایم قرار نمی‌دهم. برعکس، هنگامی که ترسیده‌ام فوراً می‌فهمم و متوجه می‌شوم که این رؤیای جدید، مرا بر آن داشته تا منطقه‌ی امن و راحت خود را ترک کنم و فراتر از توانایی‌ها و محدودیت‌هایم در جهت‌ی نو، گام بردارم و رشد کنم. به عبارت دیگر، ترس برایم بدین معناست که به احتمال بسیار قوی دارم خیلی خوب عمل می‌کنم و شانس موفقیت بسیار بالایی دارم!

بدین ترتیب همان‌گونه که دیدید اعتماد به نفس من برخاسته از این

نیست که نمی ترسم. بلکه برخاسته از این اعتماد درونی است که به رغم ترس هایم بی گمان دست به عمل زده و تلاش خواهم کرد و هر بار یک قدم به اهدافم نزدیک تر خواهم شد.

---

اعتماد به نفس حقیقی این نیست که نترسیم. اعتماد به نفس واقعی آن است که بدانید و مطمئن باشید با این که می ترسید اما بی گمان دست به عمل خواهید زد.

---

شاید ترس خود را نشان دهنده‌ی ضعف و اعتماد به نفس نداشتن معنا می‌کنید، اگر چنین اشتباهی می‌نمایید در زندگانی خود متوقف شده و از حرکت باز خواهید ماند و بی گمان خوشبختی و رضایت حقیقی راه‌رگز نخواهید یافت.

چنان چه بخوام صبر کنم تا ترس هایم بر طرف شود و سپس دست به عمل بزنم، بی گمان مجبور خواهم بود تا ابد صبر کنم. چنان چه قرار بود صبر کنم تا ترس از نویسندگی ام به طرزی مرموز و معجزه آسا از بین برود و سپس شروع به نوشتن کتاب نمایم شما الان در حال خواندن این کتاب نبودید! و اگر قرار بود صبر کنم تا ترس از شکست ازدواج دوباره در من بریزد یا به شکلی آن را پشت سر بگذارم اینک در ازدواج خوبی که داشته‌ام این همه احساس خوشبختی نمی‌کردم.

هرگز اجازه ندهید ترس از شکست، دست و پایتان را در زندگی ببندد و

خوشبختی و خوشحالی‌هایتان را محدود کند. ترس فقط به این معناست که شما رؤیاهای بزرگی دارید هر چه این رؤیاها بزرگ‌تر باشند ترس‌تان نیز به همان اندازه بزرگ خواهد بود. ترس خود را بپذیرید و بعد به رغم آن که می‌ترسید، دست به عمل بزنید. سپس اعتماد به نفسی که تجربه خواهید کرد برخاسته از این حقیقت است: با علم به این که می‌ترسید اما اجازه ندادید ترس، شما را از پا بیندازد.

### تفاوت میان اعتماد به نفس و غرور و منیت

قبل از آن که به بحث‌هایی در این باره ادامه دهیم بگذارید به یکی از نگرانی‌هایی که ممکن است همه‌ی شما داشته باشید بپردازیم.

گاهی اوقات بسیاری از ما اعتماد به نفس را با واژه‌ی دیگری که معنای چندان مثبت و خوشایندی ندارد اشتباه می‌گیریم.

آن واژه، غرور و منیت است. بسیاری از ما هنگامی که این جمله‌ها: «رؤیاهای خود را هرگز محدود نکن» یا «می‌توانی همیشه و در همه حال احساس اعتماد به نفس داشته باشی» و... را می‌شنویم صدای کوچکی در سرمان می‌گوید: «خوب نیست زیاد از خودت مطمئن باشی بهتر است کمی هم متواضع و فروتن باشی.»

اگر شما نیز چنین افکار و احساساتی دارید بی‌گمان با یک نوع سیستم فکری و نظام ارزشی، بزرگ شده‌اید که تا حد بسیار زیادی قابلیت احساس اعتماد به نفس کردن را در شما پایین آورده است. آیا والدین‌تان هرگز شما

را به دلیل بلند پروازی‌ها یا آرزوها یا رؤیاهایتان تحقیر یا حتی تنبیه کرده‌اند؟ آیا شما در کودکی به طرزی ناخودآگاه این پیام را به صورت کلامی یا غیر کلامی نگرفته‌اید که اگر زیادی خودتان را قبول داشته باشید دیگران شما را دوست نخواهند داشت؟ آیا به شما چنین آموزش داده بودند که موفقیت‌ها و دست‌یابی‌های شما احساس بدی به دیگران (خواهر، برادر، دوست و...) می‌دهد یا آن‌ها را ناراحت و حسود می‌کند.

آیا ناخودآگاه یاد گرفته بودید که خود را «دست کم» بگیرید؟

چنان چه حتی به یکی از سؤالات بالا پاسخ مثبت دهید این احتمال وجود دارد که به راحتی نتوانید خودتان را دوست داشته و برای خودتان ارزش و احترام زیادی قائل باشید.

سال‌ها پیش از آن که با شوهرم آشنا شوم با کسی درگیر بودم که هر گاه اعتماد به نفس خود را ابراز می‌کردم یا در کاری آن را نشان می‌دادم حالش بد می‌شد. برای مثال: مشغول نوشتن مقاله‌ای بودم که او از من پرسید کار نوشتن چگونه پیش می‌رود؟

پاسخ دادم: «فوق‌العاده است. مقاله‌ی خیلی خوبی شده. خودم خیلی از آن راضی هستم. فکر می‌کنم یکی از بهترین مقاله‌هایی است که تا به حال نوشته‌ام.»

ناگهان متوجه شدم لبخند تمسخرآمیزی روی صورتش نقش بست. هنگامی که از او پرسیدم، چه اتفاقی افتاده؟ گفت: «پاسخی که به او دادم با حالتی بوده که گویی خیلی از خودم مطمئن هستم.» به عبارت دیگر در

این گونه مواقع او فکر می‌کرد من خیلی «از خود راضی» هستم. نظیر همین اتفاق هنگامی که از سخنرانی‌ها یا سمینارهایم به خانه می‌آمدم و می‌گفتم که سخنرانی فوق‌العاده‌ای بود و همه‌ی شرکت‌کنندگان خیلی تأثیر گرفتند، تکرار می‌شد. یک بار در حالی که صدایش بالا رفته بود، به من گفت: «چطور می‌تونی این جور راجع به خودت حرف بزنی. خیلی به خودت مغرور شده‌ای!»

ماه‌ها به صحبت و مذاکره و گه‌گاهی نیز به مشاجره و جر و بحث سپری شد. سرانجام دلایل این نوع برخورد غیر دوستانه و خشونت‌آمیز نامزدم را نسبت به این قبیل نمودهای اعتماد به نفس در خودم درک کردم. بعد از آن که به تدریج احساساتش را با من در میان گذاشت معلوم شد از همان کودکی پیام‌های بسیار قوی، نیرومند و بازدارنده‌ای را درباره‌ی هرگونه ابراز وجود و نشان دادن رشد شخصی دریافت کرده است. هر بار که می‌خواست از خود اعتماد به نفس نشان دهد به او می‌گفته‌اند که کمتر «بز» بدهد و «از خود راضی» نباشد. هر بار که جلوی پدرش از خودش تعریف می‌کرده یا یکی از توانایی‌هایش را بروز می‌داده، پدرش به او هشدار می‌داده که مثل بچه پُر روه رفتار نکند و سپس دهانش را با صابون می‌شسته. در این گونه مواقع مادرش ساکت و بی‌آن که دخالتی کند در کناری می‌ایستاده و این منظره را تماشا می‌کرده است و کوچک‌ترین دفاعی از او نمی‌کرده است. بعدها فقط به نامزدم می‌گفته که او و پدرش سعی دارند به وی یاد بدهند که فروتن و متواضع باشد و این که: «هیچ کس فردی را که به خودش مغرور



باشد دوست ندارد.»

چنان چه داستان بالا برایتان آشناست، این احتمال وجود دارد که با نشان دادن اعتماد به نفس خود، مشکل داشته باشید و بترسید که در نظر دیگران مغرور و از خود راضی جلوه کنید. بنابراین، بسیار مهم است که تفاوت میان غرور و منیت و نیز اعتماد به نفس، خودباوری و ابراز وجود را درک کنید.

---

اعتماد به نفس یا خودباوری هرگز با غرور، منیت و خود بزرگ بینی یکی نیست. اعتماد به نفس به این معناست که خودتان را باور کنید. غرور و منیت آن است که بخواهید به دیگران اثبات کنید از آنان بهتر و برترید.

---

آیا کسانی را می‌شناسید که به نظرتان مشکل خودبزرگ بینی دارند؟ می‌دانید که راجع به چه کسانی حرف می‌زنم. آنان که مدام عنوان، اسم و رسم و موفقیت‌ها و دست‌یابی‌های‌شان را به رخ شما می‌کشند. حتی هنگامی که از آن‌ها چیزی نپرسیده‌اید این‌گونه افراد مدام لاف می‌زنند که چقدر پول در آورده‌اند یا چقدر اسباب و اثاثیه‌ی نو و گرانقیمت و... خریده‌اند. هنگامی که دور و بر چنین افرادی هستید پیش خودتان فکر می‌کنید، «او، پسر اینا واقعاً فکر می‌کنند چه آش دهن‌سوزی هستند!»

آیا این‌گونه افراد به راستی اعتماد به نفس دارند؟ پاسخ: «نه هرگز» در

واقع نه فقط اعتماد به نفس ندارند، بلکه خود باوریشان نیز بسیار ضعیف و پایین است.

غرور، منیت و خودبزرگ‌بینی در واقع پوششی است برای پوشاندن و مخفی کردن اعتماد به نفس پایین و خودباوری ضعیف. هنگامی که انسان‌ها از درون، احساس اجبار می‌کنند تا فوق‌العاده بودنشان را همه جا اعلام کنند در واقع از درون، احساس بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی می‌نمایند.

هنگامی که پیوسته به این و آن می‌گویند که چقدر خوب و دلنشین هستید و به نفع خودشان «تبلیغات» می‌کنند در واقع سعی ندارند فقط شما را متقاعد کنند بلکه می‌خواهند «والد» سختگیر و انتقادگر درون خودشان را نیز راضی کنند تا سرانجام رضایت دهد و قبول کند که این‌ها «کسی» هستند. در واقع شاید بیش از هر کس آن‌ها سعی دارند خودشان را متقاعد کنند که حقیر نیستند.

**از آنان که لاف می‌زنند و مدام از خودشان تعریف می‌کنند**

### **دوری کنید**

هرگز فاجعه‌ی اسفناکی را که برای یکی از دوستانم (که در این جا او را جوآن می‌نامم) پیش آمده بود فراموش نمی‌کنم. او با مردی ارتباط داشت که خصوصیات و ویژگی‌های بالا را از خود نشان می‌داد.

جوآن به تازگی درسش تمام شده بود که به شهر نیویورک رفت تا در آن جا برای یک شرکت بزرگ تبلیغاتی کار کند. جوآن خیلی ساده و زود باور

نبود، اما چندان هم زیرک و باهوش به نظر نمی‌آمد. مرد خوش قیافه‌ای در آن شرکت، کار می‌کرد که حسابدار ارشد بود و در ضمن از همان روزهای اول، چشم جوان را گرفت. جوان از همان ابتدا به شدت جذب او شده بود زیرا به ظاهر خیلی اعتماد به نفس داشت با اقتدار و جذبه‌ی زیادی آن جا کار می‌کرد. جوان با خودش گفته بود: «سرانجام مرد قوی و با ابهتی برای خود پیدا کردم.»

طولی نکشید در یک میهمانی که از طرف شرکت ترتیب داده شده بود. جیسن رسماً به جوان معرفی شد و از همان اول مکالمه‌شان، جوان مطلع شده بود که جیسن چقدر درآمد دارد و قرار است به او ترفیع بدهند؛ کنار دریا و ویلایی از آن خود دارد و نامزد قبلیش هنوز نمی‌تواند از او بگذرد و فراموشش کند و این که هنوز نتوانسته زنی برای خود پیدا کند تا در رخت‌خواب از او «کم نیارد!»

لیست (فهرست) بلند بالای موفقیت‌های جیسن و لاف زدن‌ها و پز دادن‌های بی‌امانش از همان اول، نفس جوان طفلی را بریده بود به طوری که همان شب در لوس آنجلس به من زنگ زد.

جوان در حالی که مشخص بود حسابی کشته مرده‌ی جیسن شده است گفت: «باور نکردنیه! خیلی مرد با حالیه.» و سپس تمامی صحبت‌هایشان را از ابتدا تا انتها کلمه به کلمه برایم تعریف کرد.

پیش خودم گفتم: «آره کاملاً مشخصه، از صحبت‌هایی که کرده بر می‌یاد احساس ناامنی زیادی داره. برای من یکی که بیزارکننده است.»

نگران بودم چند ماه طول بکشد تا جوآن بتواند حقیقت اجتناب‌ناپذیر را در باره‌ی جیسن ببیند و درک کند.

زیاد طول نکشید تا اخبار بعدی را درباره‌ی آن‌ها شنیدم. یک ماه بعد جوآن دوباره به من زنگ زد. اما این بار به طرز فجیعی گیج و سردرگم و در ضمن افسرده و غمگین به نظر می‌رسید. هنگامی که از او پرسیدم چه اتفاقی افتاده شروع به گریه کرد.

در حالی که هق هق می‌کرد گفت: «اوه. باربارا، دوستی و رابطه‌ام با جیسن به یک کابوس تبدیل شده، من فکر می‌کردم او خیلی قوی و منسجم است اما در حقیقت او نقطه‌ی مقابل چیزی که فکر می‌کردم از آب درآمده. جیسن مدام نگران و عصبی است که آینده‌اش چه می‌شود. همیشه خودش را با یکی که از او پولدارتر و موفق‌تر است مقایسه می‌کند. اصلاً از آن چه دارد لذت نمی‌برد. چون که همیشه احساس می‌کند آن چه دارد کافی نیست. گذشته از آن تحمل هیچ‌گونه پس‌خوراند<sup>۱</sup> یا انتقادی را نیز ندارد.»

پرسیدم: «رابطه‌تان چی؟ با تو خوب رفتار می‌کند؟ تو را واقعاً دوست دارد؟»

جوآن اعتراف کرد: «عجیب‌تر از همه این است که از جانب همه احساس تهدید می‌کند، حتی من راجع به اون داستانش هم که خیلی در رخت‌خواب قوی و ماهر است...»

به این جا که رسید ناگهان صدای جوان خیلی پایین آمد در حدی که دیگر به سختی صدایش را می شنیدم. پس از توقفی طولانی گفت: «افتضاح بود، نمی دونستم بخندم یا گریه کنم؟!»

طفلی جوان، خود بزرگ بینی و لاف زدن های جیسن را با اعتماد به نفس بالای او عوضی گرفته بود؛ درست همان چیزی که خودش هم فاقد آن بود. مانند بسیاری از مردم که ارتباط عمیقی با حس اعتماد به نفس واقعی درونی خودشان ندارند؛ جیسن نیز سعی می کرد احساس ضعف و حقارت درونی خود را با لاف زدن درباره ی توانایی هایش جبران کند و همین نشانه ی واضحی از این حقیقت بود که اصلاً خودش را قبول ندارد و توانایی هایش را هنوز باور نکرده است.

مراقب باشید پس از آن که خواندن این کتاب را تمام کردید با این قبیل رفتارها، دیگران را نسبت به خودتان سرد نکنید!

«باشه، من اعتماد به نفس خوبی دارم. هرکاری از من ساخته است. من فوق العاده ام. من چنینم و چنانم و...» این گونه خودنمایی و رفتارها برای دیگران معمولاً زننده و نفرت انگیز است. در این جا قصد و هدف ما فقط آن است که شما رابطه ی خود را با خویشتن واقعی و درونی خود متحول کنید تا بتوانید به منبع حقیقی اعتماد به نفس واقعی و راستین دست یابید و با عزت نفس و اقتدار شخصی خود، دوباره ارتباط برقرار کنید.

به طوری که همه جا و همه وقت با شما باشد، هنگامی که این گونه اعتماد به نفس و خودباوری اصیل و ناب را از خود ظاهر می سازید، برای

دیگران جذاب‌تر، دوست‌داشتنی‌تر و خواستنی‌تر می‌شوید.

### اولین قدم را همین حالا بردارید

مژده آن که می‌توان ظرف فقط چند دقیقه سطح اعتماد به نفس و خودباوری را در خودتان بالا ببرید، حتی در چند ثانیه. فقط کافی است برای رسیدن به یکی از اهدافتان قدمی هر چند ساده و کوچک بردارید. خواهید دید که اعتماد به نفستان فوراً بالا خواهد رفت. به محض آن که برای تحقق یکی از رؤیاهایتان اقدامی نمایید، اعتماد به نفس و خودباوری را در خود تقویت کرده‌اید زیرا احساس می‌کنید می‌توانید روی خودتان حساب کرده و اعتماد نمایید که کاری از شما بر می‌آید. هر چه قدم‌های بیش‌تری بردارید، احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا می‌کنید و می‌فهمید که آن قدرها هم که فکر می‌کردید ضعیف نیستید. چون، توانسته‌اید دست به عمل بزنید. آن‌گاه اعتماد به نفس جدیدی را که به دست می‌آورید کمک‌تان خواهد کرد تا به نتایج بهتری برسید.

برای مثال فرض کنید از اهداف شما این است که یاد بگیرید با کامپیوتر کار کنید و مدت‌هاست که می‌ترسید کامپیوتری برای خود بخرید. زیرا نگرانید نتوانید با آن کار کنید. این امر به شدت اعصاب شما را خراب کرده و روی اعتماد به نفس‌تان تأثیر منفی گذاشته است. مدام جلوی کسانی که کامپیوتر دارند و از آن لذت می‌برند احساس حقارت می‌کنید و حالتان بد می‌شود. می‌دانید چنان چه یک کامپیوتر داشتید

کارتان نیز ساده تر می‌شد اما ماه‌ها یا حتی سال‌هاست که این ترس، شما را فلج کرده و از هر اقدامی بازداشته است. اگر سال‌ها هم بنشینید و صبر کنید این ترس شما، به خودی خود از میان نخواهد رفت. مگر آن که اقدامی بنمایید. از این که بین دوروبری‌هایتان تنها کسی هستید که در کامپیوتر «بی‌سواد» اید خیلی ناراحتید. راه حل چیست؟ اولین قدم را بردارید، همین و بس. از اسامی دوستانتان که کامپیوتر دارند، لیستی (فهرستی) تهیه نمایید و سپس با یک یک آن‌ها صحبت کنید و نظریاتشان را جویا شوید. از یک مغازه‌ی کامپیوتر دیدن کنید و در آن جا از فروشنده بخواهید چند کامپیوتر را به شما نشان دهد و کار با آن‌ها را برایتان نمایش دهد.

از همکارانتان بخواهید درس کوچکی درباره‌ی کار کردن با کامپیوتر، روی کامپیوتر خودش به شما آموزش دهد.

همین که اولین قدم را بردارید به میزان شایان توجهی از ترس شما کاسته خواهد شد و به موازات آن سطح اعتماد به نفس‌تان بالا خواهد رفت. اعتماد به نفس‌تان برخاسته از این حقیقت نیست که می‌دانید یک نابغه‌ی کامپیوتر بالقوه هستید بلکه به این دلیل است که می‌دانید قابلیت و توانایی قدم برداشتن برای رسیدن به اهدافتان را دارید.

به خاطر داشته باشید اعتماد به نفس حقیقی برخاسته از عزت نفس و تعهد شخصی شماست. این تعهد که خواسته و هدفتان هر چه هم باشد بی‌گمان برای رسیدن به آن تلاش خواهید کرد.

## چگونه اعتماد به نفس و خودباوری را ... ۶۳

ممکن است ندانید که چگونه به آن برسید. یا مطمئن هم نباشید که حتماً به آن خواهید رسید یا نه. اما هنگامی که می‌دانید و اعتماد کامل دارید که برای تحقق آن از هیچ تلاشی رویگردان نخواهید بود هر چقدر هم بترسید و اشتباه بکنید باز هم برنده‌اید.

زیرا درست در همان لحظه که دست به عمل می‌زنید، منبعی لایتناهی و نامحدود از اقتدار شخصی را در خود فعال می‌کنید که اعتماد به نفس کم نظیر در شما تولید خواهد کرد.





## فصل چهارم

### چرا اعتماد به نفس ضعیف، عادت است که ترک آن مشکل است

**آیا** تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که با اعتماد به نفس ضعیف و خودباوری پایین چه مزایایی به دست می‌آورید؟  
آیا تا کنون به این امکان فکر کرده‌اید که ممکن است به طرز ناخودآگاه باور داشته باشید اعتماد به نفس نداشتن بیش‌تر به نفعتان است تا اعتماد به نفس داشتن؟  
آیا تا به حال اندیشیده‌اید چنان چه ناگهان از اعتماد به نفس بدرخشید و با خودباوری بالا ظاهر شوید چه چیزهایی را از دست خواهید داد؟

قبل از آن که فکر کنید عاقلم را از دست داده‌ام به این حقیقت بیندیشید که ترک عادت‌های بد، منفی و ناسالم برای ما انسان‌ها بسیار مشکل است زیرا منافع زیادی را از طریق همین عادت‌ها و رفتارهای بد و

ناسالم کسب می‌کنیم. البته این منافع، منافی نیستند که شما به شیوه‌ای «خودآگاه» نسبت به آن‌ها آگاهی داشته باشید، اما باور کنید که وجود دارند.

فرض کنید با مردی رابطه‌ای بسیار ناسالم و مخرب دارم و می‌دانم که باید هر چه زودتر این رابطه را تمام کنم و او را ترک نمایم. اما این کار را نمی‌کنم. ماه‌ها یکی پس از دیگری می‌گذرند و به رغم تمامی ناراحتی‌ها و مشکلاتی که دارم باز هم قادر نیستم او را ترک کنم و نمی‌توانم بفهمم که چرا. آن چه برای خودم هم روشن نیست، سرمایه‌گذاری احساسی و عاطفی است که در ادامه‌ی رابطه با این مرد کرده‌ام. به عبارت دیگر از رابطه با این مرد «ناخودآگاه» مزایایی عاید می‌شود که بر خودم هم پوشیده است. برای مثال برخی از مزایای ادامه‌ی روابط بد و ناسالم به قرار زیرند:

مدام دوستان و آشنایان به من محبت و توجه می‌کنند و برایم دلسوزی می‌نمایند.

یک غور و بهانه‌ای محکم و قوی دارم که چرا نمی‌توانم در شغل، کار، درس یا تحصیلاتم پیشرفت کنم.

برای پرخوری و انواع اعتیادهای ناسالم دیگر از قبیل اعتیاد به کار، الکل، مواد مخدر، روابط جنسی و ... عادت‌های سلامتی و تندرستی ضعیف دیگر یک مجوز خوب و محکمه‌پسند دارم.

می‌توانم از روبه‌رو شدن با ضعف‌ها، مشکلات، مسائل و موضوع‌های

چرا اعتماد به نفس ضعیف عادتی است که ... ۶۷

حل و فصل نشده‌ی خودم دوری کنم چون تمام وقتم را صرف سرزنش نامزد / همسر می‌کنم و این جا و آن جا او را مقصر معرفی می‌کنم.

گرچه در همان اولین نگاه، احمقانه به نظر می‌رسد که به عمد بخواهم خود را در چنین موقعیت ناسالمی قرار دهم اما همان طور که دیدید از این راه مزایای روانی و اجتماعی زیادی نصیب می‌شود.

نظیر همین واقعیت در مورد بسیاری از ما که اعتماد به نفس پایینی داریم و به ظاهر مدام نیز از آن گله و شکایت می‌کنیم صدق می‌کند.

---

به رغم این که از اعتماد به نفس پایین خود رنج می‌برید و از آن شکایت می‌کنید و به ظاهر بسیار مشتاقید که اعتماد به نفس بالایی داشته باشید اما ناخودآگاه و بی آن که بدانید به برخی مزایای روانی و اجتماعی آن معتاد هستید و نمی‌توانید از این منش و رفتار خود دست بردارید. از این رو مدام نقش کسی را بازی می‌کنید که اعتماد به نفس چندانی ندارد.

---

در زیر برخی دیگر از مزایای پنهانی اعتماد به نفس پایین آورده شده است:

کاری می‌کنید مردم دلشان برای شما بسوزد؟ «طفلی، چقدر بدبخت، بیچاره، بدشانس یا... است!»

کاری می‌کنید دیگران مدام در نقش تسلی بخش، مشوق، انگیزه

بخش و... ظاهر شوند و بخواهند که شما را جمع و جور کنند یا زندگی تان را سر و سامان دهند.

کاری می‌کنید که هیچ‌کس نتواند از شما بدش بیاید و همه دوستان داشته باشند چون که با ملاحظه کاری و قورت دادن هایتان هیچ وقت تهدیدی برای کسی محسوب نمی‌شوید و با هیچ‌کس رقابت نمی‌کنید. از ترس شکست خوردن خلاص می‌شوید زیرا معمولاً به هیچ‌کاری دست نمی‌زنید تا در آن احتمال شکست وجود داشته باشد.

برای بد رفتاری‌ها و کج خلقی‌ها و احياناً عادت‌های ناسالم خود یک عذر و بهانه‌ی همیشگی دارید. چون دیگران می‌دانند که چقدر حال شما بد است و چقدر گرفتاری دارید!

توجه، تحسین، محبت و ترحم خیلی‌ها را به سمت خودتان جلب می‌کنید چون آن‌ها مدام احساس می‌کنند باید به نحوی حال شما را خوب و کاری کنند کمی خوشحال شوید.

و این لیست هم‌چنان ادامه دارد...

**آیا شما متخصص این هستید که احساس ناامنی، بی‌کفایتی و**

**بی‌لیاقتی کنید؟**

در یکی از سمینارهایم که همین اواخر برگزار شده بود مشغول صحبت درباره‌ی مزایای روانی اعتماد به نفس پایین بودم که مرد جوانی بلند شد و

چیزی گفت که همه با آن ارتباط برقرار کردند. او گفت: «هر چقدر بیش‌تر به سخنان شما در این باره گوش می‌کنم بیش‌تر مطمئن می‌شوم که چرا هر چه بدبخت‌تر باشیم یک جورهایی - البته ناخودآگاه - احساس خوشبختی زیادتری می‌کنیم. دلیلش هم این است که دیگر مجبور نیستیم مسئولیت انتخاب‌هایمان را بپذیریم و به گردن بگیریم. به عبارت دیگر بد حال بودن به نحوی احساس خیلی خوبی است!!»

خودم بهتر از این نمی‌توانستم موضوع را توضیح دهم. اما حقیقت آن است که بسیاری از ما متخصصان حرفه‌ای درد و رنج کشیدن هستیم. منظورم را می‌فهمید، این طور نیست؟ زمان‌هایی را به یاد بیاورید که به افسردگی، غم یا به بد حالی خودتان دامن زده‌اید تا این که موفق شده به راستی حال خودتان را خیلی بد کنید. بسیاری از اوقات این تنها کاری است که بلدید انجام دهید. پس چرا آن را انجام ندهیم؟ این طبیعت انسان است که از انجام دادن کاری که در آن مهارت دارد لذت ببرد. در واقع اگر قرار بود به شما حقوق بدهند می‌توانستید پول بسیار زیادی از این راه به دست آورید. (بسیاری از مردم عملاً شغلشان نیز همین است.) منظورم نویسندگان فیلم‌نامه‌های سریال‌های درام و عشقی، خانوادگی است!!»

یکی دیگر از مزایای زندگی با اعتماد به نفس پایین این است که برای تنبلی و بی‌کاری خودتان، عذر و بهانه و مجوز خوب و محکم دست و پا می‌کنید. هنگامی که مدام زار می‌زنید: «دچار بحران اعتماد به نفس و خودباوری هستم» کسی از شما انتظار ندارد شاهکاری خلق کنید. زمانی

که «افسرده»، «بی حال»، «درهم شکسته» هستید یا «کشتی‌هایتان غرق شده‌اند!» کسی از شما انتظار دیگری هم ندارد. البته هر یک از ما این حال را با واژه‌های مختلفی توصیف می‌کنیم. عذر و بهانه‌ی شما برای کم کاری و فعال نبودنتان «وضعیت» یا حالی است که در آن به سر می‌برید. مجبور نیستید اقدامی\_نمایید، ریسک کنید، پس این احتمال که خود یا دیگران را ناامید و سرخورده کنید نیز خود به خود منتفی می‌شود و چون کسی توقعی از شما ندارد هر بار هم که کاری صورت دهید صد چندان به حسابتان می‌نویسند.

از طرفی دیگر، چنان چه ریسک کنید ممکن است خود یا دیگران را ناامید نمایید. اما اگر اعتماد به نفس انجام دادن کاری را نداشته باشید کسی از دست شما نخواهد رنجید چون اساساً کاری از شما سر نزده است. فقط نتیجه‌اش این است که زندگی برای خودتان مایوس‌کننده می‌شود.

افسوس خوردن به حال کسی که در زندگی خود به دست و پا زدن و تقلا افتاده طبیعت ما انسان‌هاست و این که بخواهیم در حقش ترحم کنیم. بنابراین سعی می‌نماییم به او فشار نیاوریم و در تنگنا قرارش ندهیم. توقعی هم از او نداریم. می‌گوییم، «طفلی، حتی نمی‌تواند راه هم برود. مدام با سر زمین می‌خورد. چه توقعی از او می‌توان داشت؟» از طرف دیگر هنگامی که کسی با سرعت مشغول دویدن است و ناگهان پایش پیچ می‌خورد یا می‌افتد با پوزخندی می‌گوییم، «این یکی رو، چه دست و پا

چلفتی! نتوانست خودشو جمع کنه.» خلاصه این که انتقاد و سرزنش، نصیب دونده و ترحم و دلسوزی و مهربانی نصیب پای لنگ می‌شود. این همان چیزی است که باعث می‌شود بسیاری از ما ترجیح دهیم یک عمر بلنگیم و خودمان و دیگران را متقاعد کنیم که تقصیر خودمان نیست. در خلوت خودمان آرزو داریم ای کاش می‌شد دونده باشیم و کمی هم بدویم اما می‌ترسیم چنان چه بدویم پایمان بلغزد و دیگران ببینند و به ما بخندند. پس ترجیح می‌دهیم همان طور لنگان لنگان برویم.

زندگی با اعتماد به نفس پایین مزیت بسیار بزرگ دیگری نیز دارد این که تضمین می‌کند دیگران از دور و بر شما پراکنده نشوند و تنهایتان نگذارند و همیشه سعی کنند حال‌تان را خوب نمایند. به خصوص «منجی‌ها» و شخصیت‌های «والد» از نوع حمایت‌گر<sup>۱</sup>. این افراد پیوسته به دنبال «قربانی‌هایی» (مثل شما) می‌گردند که بتوانند نقش «منجی» و نجات‌دهنده را در حق آن‌ها بازی کنند و بدین وسیله احساس مهم بودن و برتری کنند و بگویند که: «ببین دیگران چقدر به من نیاز دارند.» باید گفت که این‌گونه افراد بدین شیوه از روبه‌رو شدن با مسائل و موضوع‌های خودشان سرباز می‌زنند. اگر چه بعدها هنگامی که نصایح، پندها و اندرزهایشان پذیرفته نشد ممکن است عصبانی شوند و به نقش زجر

---

۱. شخصیت‌های «قربانی». «منجی» و «زجردهنده» به تفصیل در کتاب «ماندن در وضعیت آخر» نوشته‌ی امی. ب. و تامس. هریس. ترجمه‌ی اسماعیل فصیح. مبحث. «مثلث کارپمن» صفحه‌ی ۲۶۶ توضیح داده شده‌اند. - م



دهنده تغییر وضعیت دهند. هر چه شما در بازی کردن نقش بیچاره من! (یا همان قربانی) مهارت بیش تری داشته باشید عشق و محبت بیش تری دریافت خواهید کرد. مشکل این جاست که هرگز نمی توانید به این نوع عشق و محبت اعتماد کنید. زیرا برخاسته از قربانی بودن شماست. این عادت یکی از مشکل ترین عادت های روانی و ترک کردن آن ممکن است آن قدرها هم ساده نباشد چون هر چه احساس بدتری داشته باشید یا به عبارتی «بدبخت تر» و «بیچاره تر» باشید، محبت و توجه فراوان تری دریافت می کنید و به عشق و محبتی که از این راه (اعتماد به نفس پایین) به دست می آورید اعتیاد بیش تری پیدا می کنید و در دام آن گرفتار می شوید. ضمیر ناخود آگاه شما چنین نتیجه گیری می کند که: «اگر بدبخت نباشم کسی مجبور نخواهد بود مرا دوست داشته باشد. این مزد بدبختی من است.»

آیا در این گونه شرایط انگیزه ای برای این که قوی، لایق و توانا باشید و احساس اعتماد به نفس بکنید، برایتان باقی می ماند؟

بعضی از مردم جز این راه، راه دیگری برای کسب محبت و توجه نمی شناسند: این که از هم فرو پاشند و فرو ریزند، تا کسی بیاید و آن ها را نجات دهد، شاید در کودکی شاهد بوده اید که یکی از والدینتان با دیگری چنین می کرده است از این رو نتیجه گیری کرده اید که عشق یعنی همین. یا هنگامی که خودتان کودک بوده اید فقط بدین روش محبت کسب می کردید. چنان چه والدینی معتاد، خود مرکز بین یا به لحاظ روحی

غایب، نامرئی و مختل داشته‌اید احتمال درست بودن این فرضیه بیش‌تر می‌شود.

اگر هنگامی که قوی و با اعتماد به نفس بودید به حال خودتان رها می‌شدید و شما را نادیده می‌گرفتند یا از شما غافل می‌شدند، ممکن است ناخودآگاه نتیجه‌گیری کرده باشید که چنان چه بخواهید عشق، محبت و توجه دریافت کنید باید حالتان بد باشد و احساس خوبی نسبت به خودتان نداشته باشید.

اگر در زندگی احساس اعتماد به نفس کافی نمی‌کنید از خود بپرسید: «چه مزایایی از این راه کسب می‌کنم؟» لیستی از این گونه مزایای روانی تهیه کنید. شبیه آن چه در ابتدای این فصل بیان شد. سپس صادقانه به آن نگاهی بیندازید و ببینید از ناحیه‌ی قوی نبودن و خودباوری نداشتن، چه حقوق و مزایایی به دست می‌آورید. شاید این گونه نقش را فقط در یک ناحیه از زندگی‌تان مثلاً در روابط صمیمی خود، بازی می‌کنید و در نواحی دیگر مثل شغل و حرفه‌تان، اعتماد به نفس زیادی از خود نشان می‌دهید. سعی کنید با یادآوری توانایی‌ها و موفقیت‌هایتان در زمینه‌های دیگر، با نقاط ضعف و مشکلات خود نیز رو به رو شوید.

شناسایی و پذیرش انگیزه‌های روانی ناخودآگاهی که به آن‌ها پرداختیم ممکن است اندکی مشکل و ناراحت‌کننده باشند. گاهی اوقات چنان مهارتی در ایفای این گونه نقش‌ها و بازی‌های روانی پیدا کرده‌ایم که متوجه نیستیم چه عواقب یا نتایج مخرب و دردناکی را در درازمدت برای

خود به ارمغان می آورده ایم. آن چه مسلم است این گونه نوازش های منفی در دراز مدت را راه گشا و یا حتی نتیجه بخش هم نخواهند بود. عشق، توجه، فرار از ترس از شکست و محبتی که این گونه روش ها برای شما خریداری می کنند توهمات بیش نخواهد بود، آن هم موقتی. اینان هرگز قلب و روح شما را خشنود و راضی نخواهند کرد و در نهایت به جای آن که شما را تقویت کنند به تدریج تضعیفتان خواهند کرد. رها کردن و ترک عادت ها و نقش های مخرب گذشته، خواهان جرأت و شهامت روحی است. اما اعتماد به نفس و خودباوری کسب شده پاداشی است بزرگ که تصور آن را هم نمی توانید بکنید!

## فصل پنجم

### چگونه سه نوع اصلی از اعتماد به نفس و خودباوری را در خود شکوفا کنیم؟

**حال** بیایید به این مهم بپردازیم که چگونه می‌توان سطوح عمیق‌تری از اعتماد به نفس و خودباوری را در خود تجربه کنیم. سه نوع اصلی و اساسی از اعتماد به نفس هست که ما باید در خود به وجود آوریم. اعتماد به نفس رفتاری، احساسی، عاطفی و در نهایت، روحی و معنوی. به منظور آن که اقتدار شخصی لازم را به دست آورده و رضایت و غنایی که استحقاقش را داریم تجربه کنیم، به هر سه نوع اعتماد به نفس نیاز داریم.

اعتماد به نفس رفتاری، به معنای قابلیت و توانایی در عمل کردن و انجام دادن کارهاست. از کارهای ساده‌ای نظیر پرداخت به موقع صورت حساب‌ها گرفته تا اموری به مراتب شخصی‌تر یا حتی محرمانه‌تر، همانند جامه‌ی عمل پوشاندن به رؤیاهایتان. این همان نوع از اعتماد به نفس است که مورد نظر اغلب ماست.

همان گونه که دیدید نوع دوم اعتماد به نفس، اعتماد به نفس احساسی و عاطفی است و به معنای توانایی در تسلط و به کنترل در آوردن دنیای احساسی و عواطف شماست. این که بدانید چه احساساتی دارید، معنای آن‌ها را بفهمید و بتوانید انتخاب‌های احساسی درستی بکنید و از خود در مقابل درد و رنج روحی و لطمه‌ها و صدمه‌های عاطفی محافظت کنید و بدانید که چگونه روابط صمیمی، سالم و ماندگار خلق نمایید.

بسیاری از ما دارای سطح قابل قبول و مطلوبی از اعتماد به نفس رفتاری در زندگی خود هستیم، اما هنوز در زندگی خصوصی و شخصی و نیز روابط صمیمی خود احساس خوشحالی و خوشبختی نمی‌کنیم. از سویی بسیاری از ما دارای سطح اعتماد به نفس احساسی - عاطفی خوبی در زندگی هستیم، اما مثلاً نمی‌توانیم حتی به مدت یک روز در شغل خاصی دوام بیاوریم.

سومین نوع از اعتماد به نفس که مهم‌ترین آن‌ها نیز می‌باشد، اعتماد به نفس روحی و معنوی است. اعتماد به نفس روحی و معنوی، همانا اعتماد و ایمان شما به جهان هستی و کل آفرینش و موجودات است. این ایمان روحی که زندگی، هدف و نهایی مثبت را در پی خواهد داشت و شما به خاطر هدفی این جا هستید و زندگی ۷۰، ۸۰ یا ۹۰ ساله‌تان بر روی این کره‌ی خاکی هدف و مقصودی را دنبال می‌کند. من عقیده دارم که بدون این نوع از اعتماد به نفس، کسب و به دست آوردن دو نوع دیگر، مشکل خواهد بود.

قبل از آن که درباره‌ی هر یک از این سه نوع اعتماد به نفس، به تفصیل

بحث و بررسی کنیم، لحظه‌ای بایستید و هدفمندانه به زندگی خود نگاهی بیندازید و ببینید که کدام یک از این سه نوع اعتماد به نفس، در وجود شما ظهور و نمود قوی‌تری دارد. شاید شما زندگی موفق‌تری دارید و توانسته‌اید بر ترس از شکست غلبه نمایید و در زمینه‌های مختلف، موفقیت‌های زیادی را کسب کنید. اما اغلب روابط گذشته‌ی شما روابطی بسیار دردناک، ناموفق و ناخوشایند بوده‌اند و به ظاهر، در انتخاب همسر مناسبی ناتوان و عاجز بوده‌اید. شاید خانواده‌ای گرم و خوشبخت و صمیمی دارید اما در شغل و حرفه‌ی شخصی‌تان چندان موفق نیستید و یا درآمد خوبی ندارید و همیشه برای آن که دخل و خرجتان یکی شود با روزگار دست و پنجه نرم می‌کنید. شاید هم در هر سه‌ی این زمینه‌ها احساس ضعف می‌کنید.

---

اعتماد به نفس واقعی آن است که در هر سه‌ی این زمینه‌ها: رفتاری، احساسی و معنوی، احساس اعتماد به نفس داشته باشید. به طوری که علاوه بر احساس اقتدار شخصی از تعادل و تناسب خوبی نیز در زندگی خود بهره‌مند باشید.

---

### چگونه اعتماد به نفس رفتاری را در خود بالا ببریم؟

اعتماد به نفس رفتاری آن است که باور داشته باشید، می‌توانید و توانایی آن را دارید که تمام توان‌تان را به کار بگیرید و شرایط و اوضاع زندگی را آن گونه که مطلوب و دلخواه شماست تغییر دهید. این گونه اعتماد به نفس چهار مشخصه و ویژگی بارز دارد:

### ۱- اعتماد و ایمان به قابلیت و توانایی در عمل کردن.

برای مثال یکی از رؤیاهای شما این است که کسب و کار خودتان را راه‌اندازی کنید، اعتماد به نفس رفتاری آن است که بدانید و باور داشته باشید که بی‌گمان و برای آن اقدامی صورت خواهید داد و پنج سال آینده‌ی زندگی خود را فقط به حرف زدن درباره‌ی آن سپری نخواهید کرد. هم‌چنین، اعتماد به نفس رفتاری به این معناست: به خودتان اعتماد دارید که نقشه و طرحی برای راه‌اندازی آن تهیه خواهید کرد. آموزش‌های لازم را خواهید دید و در ضمن برنامه‌ی زمان‌بندی شده‌ی افتتاح و راه‌اندازی و هم‌چنین برنامه‌های درازمدت رشد و توسعه‌ی آن را از قبل تهیه و تدارک خواهید دید.

اگر یکی از اهدافتان در زندگی مستحکم کردن ازدواجتان است، اعتماد به نفس رفتاری بدین معناست: به خودتان اعتماد دارید که در این باره با همسرتان مذاکره‌های مؤثر و مفیدی را آغاز می‌کنید. خود را متعهد می‌نمایید که روابطتان را بهبود بخشید و ابزارها، روش‌ها و تکنیک‌های لازم را برای تحقق این مهم تهیه می‌کنید، می‌آموزید و سپس به شیوه‌ای مؤثر به کار می‌بندید.

### ۲- اعتماد و ایمان به این که پشتکار خواهید داشت و پیوسته و

مداوم به اقدام‌های خود ادامه خواهید داد تا به نتیجه‌ی مطلوب و نهایی برسید.

آیا شما معمولاً از آن دسته کسانی هستید که شروع‌کننده‌ی خوبی

هستید، اما کارها را به پایان نمی‌برید؟ آیا عادت دارید هم زمان خود را در چند پروژه درگیر کنید به طوری که نتوانید هیچ کدام را به نحو شایسته‌ای به پایان برده و به سامان برسانید؟ بسیاری از ما اولین قدم را برای تحقق هدفی به خصوص برداشته اما قبل از نتیجه‌ی نهایی، تلاش خود را متوقف می‌کنیم. زیرا می‌ترسیم ادامه دهیم. یا خسته شده و جا می‌زنیم یا این که نامنظم و غیر متمرکز می‌شویم. اعتماد به نفس رفتاری به این معناست که نه فقط برنامه‌ریزی کرده و دست به عمل بزنیم بلکه در راه رسیدن به هدف خود، استمرار، مداومت و پشتکار به خرج دهیم.

### ۳- اعتماد و ایمان به قابلیت و توانایی خود در، از سر راه برداشتن

#### مانع‌ها و مشکل‌ها.

برخی از ما در پیشرفت به راحتی عادت داریم و به محض شروع مشکل‌ها و مانع‌ها جا می‌زنیم و از میدان به در می‌رویم. آیا تحمل شما در مقابل مشکل‌ها و سختی‌ها کم است؟ راه رسیدن به هر هدف، همواره مملو و سرشار از مشکل و مانع است از این رو اعتماد به نفس رفتاری، اعتماد داشتن کامل به قابلیت و توانایی شما در کنار آمدن و دور زدن مانع‌هاست، یعنی: هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوید شکایت و فرار نمی‌کنید و به بستنی خوردن یا مشروب خوردن پناه نمی‌برید و چند روز متوالی را در رخت خواب سپری نمی‌کنید. اعتماد به نفس رفتاری به این معناست که به هنگام برخورد با مشکل‌ها به خود می‌گویید: «بسیار خوب، انتظارش را هم داشتم. حالا می‌دانم با آن چه کار کنم!» و سپس



آستین‌هایتان را بالا می‌زنید و از کلیه‌ی منابع و دانش و توان خود استفاده می‌کنید.

و سرانجام :

۴- اعتماد و ایمان کامل داشتن به این که قابلیت و توانایی آن را دارید تا در صورت لزوم از دیگران کمک بخواهید.

بسیاری از ما، بالج بازی تمام، چنین فکر می‌کنیم که باید به رؤیاهایمان به تنهایی و بی هیچ کمک خارجی، جامه‌ی عمل بپوشانیم. و چنان چه تقاضای کمک و همراهی کنیم، موفقیتمان کوچک‌ترین ارزشی نداشته و به حساب نخواهد آمد. این یکی از بدترین راه‌های تخریب موفقیت به دست آمده و تضعیف اعتماد به نفس محسوب می‌شود. خود من نیز همواره از این باور نادرست رنج برده و احساس گناه کرده‌ام. به خودم می‌گفتم: «می‌بایست به تنهایی همه چیز را انجام دهم. نباید روی کسی حساب کنم.» به همین دلیل از هیچ کس یا هیچ چیز کمک نمی‌گرفتم. و به وقت مشکل، شکایت سر می‌دادم که: «هیچ کس به آدم کمکی نمی‌کند.» در حقیقت این خود من بودم که به کسی اجازه‌ی کمک کردن نمی‌دادم و هیچ یک از مسئولیت‌ها را به دیگری واگذار نمی‌کردم. نتیجه این می‌شد که از دیگران دلسرد و بیزار می‌شدم و بیش از حد به خودم فشار می‌آوردم و احساس غمگینی و تنهایی می‌کردم. هنگامی که دریافتم بخشی از اعتماد به نفس رفتاری به این معناست که به وقت لزوم از دیگران نیز کمک بگیرم، اتفاق حیرت‌انگیزی افتاد و کسب و کارم ۱۰۰

درصد پیشرفت کرد.

آیا به سختی می‌توانید از دیگران تقاضای کمک بکنید؟

آیا احساس می‌کنید باید همه‌ی کارها را خودتان به تنهایی انجام دهید؟

چنان چه مایلید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید می‌بایست این باور نادرست را کنار بگذارید. کمک خواستن نه فقط نشانه‌ی ضعف و تنبلی نیست بلکه نشانه‌ی هوش و ذکاوت و عشق به خویشتن است. اعتماد به نفس رفتاری واقعی دارای این چهار ویژگی است. چنان چه فاقد یکی (یا بیش‌تر) از این چهار ویژگی باشید، رفتارتان اعتماد به نفس لازم را از خود منعکس نخواهد کرد. کمبود یا فقدان اعتماد به نفس نیز خود را از طریق الگوها یا انگاره‌های خاص و مشخصی بروز خواهد داد. چنان چه یک یا چندین نشانه از علائم و نشانه‌های چهارگانه‌ی زیر را از خود بروز می‌دهید بی‌گمان باید روی اعتماد به نفس رفتاری خود بیش‌تر کار کنید :

۱- شروع کردن را به تعویق می‌اندازید.

۲- بیش از حد خود را معطل تجزیه و تحلیل و بررسی جوانب کار می‌کنید بدون آن‌که تصمیم مشخص و واضحی بگیرید و خود را متعهد کنید. یا آن‌قدر در تصمیم گرفتن مردد و متزلزل هستید که به محض موفق شدن در تصمیم‌گیری، دیگر شور و حال و هدفمندی خود را از دست داده‌اید.

۳- از رویارویی با سختی‌ها و مشکل‌های اصلی طفره می‌روید و دقت خود را روی مسائل و موضوع‌هایی که توجه و رسیدگی زیادی نیز نمی‌خواهند تلف می‌کنید.

۴- در هنگام بروز سختی‌ها نیاز خود، به کمک خارجی را انکار می‌کنید (حال چه در خانه و چه در شغل و کارتان) و به همه می‌گویید که هیچ مشکلی ندارید.

اگر دارای یکی (یا بیش‌تر) از علائم و نشانه‌های بالا هستید یا به طور غریزی حس می‌کنید که به اعتماد به نفس رفتاری بیش‌تری نیازمندید می‌توانید توصیه‌های زیر را به کار بندید :

۱- قدم‌های کوچک، خاص و مشخصی را برای رسیدن به هر یک از رؤیاهایتان تعریف کنید و برای انجام آن‌ها مدت زمان خاصی را تعیین کنید.

یعنی : به جای آن‌که بنشینید و بگویید : «می‌خواهم کسب و کار شخصی خودم را راه بیندازم» و سپس دست روی دست بگذارید و در تب آن بسوزید آن را به اهداف کوچک‌تر و آسان‌تری تقسیم کنید و هر هفته برای تحقق یکی از آن‌ها تلاش نمایید. برای مثال به خودتان بگویید : «این هفته می‌خواهم هر روز به یک نفر که در حرفه و شغل مشابهی مشغول به کار است، تلفن بزنم و از او اطلاعات لازم را دریافت کنم.» تقسیم یک پروژه به اهداف کوچک‌تر و ساده‌تر، روشی است فوق‌العاده برای کسب اعتماد به نفس بیش‌تر.

۲- افراد موفق را بیابید و از آن‌ها بیاموزید.

بسیاری از ما دوست نداریم با افراد موفق سر و کاری داشته باشیم زیرا پنهانی یا آشکارا به آنها حسادت می‌کنیم. در عوض ترجیح می‌دهیم با کسانی هم‌نشین شویم که با ما هم‌داستان بوده و مانند ما نسبت به افراد موفق حسادت می‌کنند تا بدین وسیله به حس منفی‌گرایی و تنگ‌نظری خود بیفزاییم.

به شما توصیه می‌کنم افراد موفق را بیابید که در زمینه‌های مورد نظر خود به موفقیت رسیده باشند، حال چه کسب و کاری موفق یا ازدواجی خوشبخت و خشنودکننده و چه... و سپس از آنان بیاموزید و یاد بگیرید. به دنبال فرصت باشید تا با آنها صحبت کنید. آنان را برای ناهار دعوت نمایید و بخواهید که آگاهی‌ها و تجارب ارزنده‌ی خود را با شما در میان بگذارند. خواهید دید که نشست و برخاست و الفت با افراد موفق، روحیه و اعتماد به نفس‌تان را افزایش داده و انگیزه‌بخش شما خواهد شد.

۳- از اسامی کسانی که می‌توانید به هنگام نیاز از آنان تقاضای حمایت و کمک کنید لیستی (فهرستی) تهیه کنید.

اگر بدانید چه تعداد زیادی از دوستان و آشنایان‌تان خوشحال خواهند شد از این که به شما کمک کنند تا به اهداف و رؤیاهای خود برسید، تعجب خواهید کرد. از این‌گونه منابع خود لیستی تهیه کنید تا بتوانید هر بار که به ستوه آمدید به آنان تلفن بزنید و یا برای‌شان E-mail بفرستید تا تشویق و حمایتی را که لازم دارید فوراً دریافت کنید.

به خاطر داشته باشید: مهم‌ترین نکته در رشد و توسعه‌ی اعتماد به نفس رفتاری، عمل کردن است. هرچه بیشتر به خودتان اعتماد داشته باشید که از قدم برداشتن باز نخواهید ایستاد، خودباوری‌تان نیز افزایش خواهد یافت.

### چگونه اعتماد به نفس احساسی - عاطفی خود را افزایش دهیم؟

همان‌گونه که قبلاً نیز دیدیم اعتماد به نفس احساسی - عاطفی به این معناست که می‌دانید قابلیت و توانایی لازم برای این‌که دنیای احساسات و عواطف‌تان را زیر سلطه و در اختیار خود درآورید، دارید. این نوع از اعتماد به نفس، پنج مشخصه و ویژگی بارز دارد که به قرار زیرند:

۱- اعتماد و ایمان داشتن به این‌که احساسات خود را می‌فهمید،

درک می‌کنید و با آن‌ها در تماس هستید.

یکی از عناصر و اجزای ضروری و تفکیک‌ناپذیر اعتماد به نفس احساسی - عاطفی آن است که قادرید احساسات خود را شناسایی کنید و بفهمید در هر لحظه چه احساسی دارید. بسیاری از ما، با انواع و اقسام احساسات و عواطف مختلفی که در قلب‌مان رسوب کرده‌اند این طرف و آن طرف می‌رویم بدون آن‌که از حضور و وجودشان کوچک‌ترین اطلاعی داشته باشیم. اگر هویت احساسی و عاطفی‌مان حتی برای خودمان ناشناخته، مبهم و اسرارآمیز باشد؛ مشکل است که حس اعتماد به نفس احساسی - عاطفی داشته باشیم. بدون شک خلق و حفظ روابط احساسی -

چگونه سه نوع اصلی از اعتماد به نفس و ... ۸۵

عاطفی و صمیمی سالم بدون وجود اعتماد به نفس احساسی، امری بسیار مشکل و ناممکن خواهد بود.

۲- اعتماد و ایمان داشتن به این که می‌توانید احساسات خود را بیان کنید و آن چه را در درونتان است بیرون بریزید.

این که بدانیم چه احساساتی را تجربه می‌کنیم فقط اولین قدم برای رسیدن به اعتماد به نفس احساسی و عاطفی است. دومین قدم آن است که بتوانیم احساسات را به شیوه‌ای مناسب و شایسته با طرفین درگیر در میان بگذاریم و بیان کنیم: حال چه معشوق، نامزد یا همسرمان باشد چه دوست، خواهر، برادر یا پسر و دخترمان. احساسات و عواطف فروخورده و ابراز نشده و یا سرکوب شده و واپس خورده، زنگاری هستند بر قلب و دل ما. این گونه احساسات معمولاً دیوارها و مانع‌های روحی تولید می‌کنند که بر قابلیت و توانایی شما در عشق ورزیدن و یا دریافت کردن عشق، تأثیر منفی می‌گذارند.

۳- اعتماد و ایمان داشتن به قابلیت و توانایی در برقراری ارتباطی دوستانه، محبت آمیز و با معنی با سایر انسان‌ها.

ما در دنیایی با جمعیتی بالغ بر پنج میلیارد نفر زندگی می‌کنیم و آموختن برقراری ارتباط مؤثر و دوستانه با دیگر همسفرانمان بر روی این کره‌ی خاکی، بخش ضروری و جدایی ناپذیری از اعتماد به نفس احساسی - عاطفی ما را تشکیل می‌دهد.

چنانچه از رفتن به یک میهمانی یا جلسه‌ی شغلی یا شرکت در یک نشست و گردهمایی اجتماعی به دلیل آن که مهارت‌های ارتباطی لازم را در خود نمی‌بینید، می‌ترسید غیرممکن است بتوانید اعتماد به نفس احساسی را در خود تجربه کنید. اعتماد داشتن به قابلیت‌ها و توانایی‌های خود در برقراری ارتباط با دیگران آن هم به طریقی که برای هر دو طرف مفید و سودمند باشد هم به افزایش اعتماد به نفس احساسی شما منجر خواهد شد و هم عشق، رضایت و غنای بیش‌تری را برای زندگی‌تان به ارمغان خواهد آورد.

۴- اعتماد و ایمان داشتن به این که می‌توانید عشق، درک متقابل عشق و شور و حرارت را در تمامی موقعیت‌های زندگی خود، به خصوص موقعیت‌های دشوار بیابید و از آن بهره‌جویید.

یکی از رازهای خلق روابط موفق و نیز خلق اعتماد به نفس احساسی - عاطفی، قابلیت و توانایی پردازش احساسات و عواطف است؛ به طوری که بتوانید دوباره از لایه‌های احساسات منفی و ناخوشایند خشم، انزجار، ترس، غم، اندوه و تأسف، پشیمانی و احساس گناه و ... بگذرید و به عشق و درک متقابل و دوستی برسید. زندگی معمولاً چنان است که شما پیوسته زیر بمباران احساسات و عواطف ناخوشایند مختلف و هم‌چنین مبارزه‌ها و مشکل‌های متنوع و فراوان هستید. کافی نیست که فقط احساسات خود را بشناسیم؛ بفهمیم یا حتی ابراز کنیم. می‌بایست به خود اعتماد داشته باشید که می‌توانید خود را از لابه‌لای کلاف سردرگم احساسات به سلامت

به سر منزل مقصود برسانید و عمیق‌ترین حقایق احساسات‌تان را کشف کنید. باید این توانایی را در خویش ایجاد کنید و سپس به صورت یک عادت آن را پیشه‌ی خود سازید و در تمامی موقعیت‌ها به دنبال عشق و هدف بزرگ‌تر و برتری باشید.

هنگامی که به خود اعتماد دارید و می‌دانید که حتماً از عهده‌ی این کار برمی‌آیید دیگر خود را قربانی احساسات و عواطف و یا اتفاقات و پیش‌آمدهای زندگی خویش و دور و اطرافتان تلقی نمی‌کنید و در عوض احساس می‌کنید که همواره از درون به منبعی بی‌کران از روشنی و عشق و شور زندگی متصل هستید.

**۵- اعتماد و ایمان داشتن به این‌که چیزهای ارزشمند و فوق‌العاده‌ای برای تقدیم کردن به دیگرانسان‌ها دارید.**

شما انسان منحصر به فردی هستید. هیچ انسان دیگری را نمی‌توانید بیابید که کاملاً شبیه شما باشد. در گذشته نیز هرگز کسی شبیه شما در این دنیا نبوده و در آینده نیز نخواهد بود. شناخت خویشتن و آنچه برای تقدیم به جهان و جهانیان دارید، بخشی از اعتماد به نفس احساسی - عاطفی شما را تشکیل می‌دهد. هنگامی که منحصر به فرد بودن خود را درک کرده و آن را محترم و گرامی می‌دارید، درمی‌یابید که تا چه حد برای آنان که شما را می‌شناسند با ارزش و بی‌همتا هستید. خیلی به شما نیاز هست و دیگران نیز به آن چه می‌توانید به آنان بدهید سخت محتاج‌اند. مشخصات و ویژگی‌های اعتماد به نفس احساسی و عاطفی را



برشمردیم. شاید برخی از آن‌ها را در خود می‌بینید و برخی را نه. شاید روی خود، کار می‌کنید تا ویژگی‌هایی را که ندارید در خویش ایجاد نمایید. ممکن است با مطالعه‌ی این بخش به ویژگی‌هایی که فاقدشان هستید، پی برده و سپس درک کرده باشید چرا آن طور که باید و شاید در خود احساس اعتماد به نفس عاطفی نمی‌کنید.

### علائم و نشانه‌های کمبود یا فقدان اعتماد به نفس احساسی -

#### عاطفی به قرار زیرند :

۱- بارها، خود را نسبت به احساسات و عواطفتان بی‌حس و کرخت می‌کنید و عملاً نمی‌دانید به لحاظ احساسی و عاطفی چه بر شما می‌گذرد. این جمله را زیاد بر زبان می‌آورید : «خیلی گیجم. احساس سردرگمی می‌کنم.» بسیاری از ما سردرگمی را وسیله و ابزاری برای محافظت از خودمان قرار می‌دهیم. زمانی که گیج و مغشوش هستیم در قبال احساساتمان مسئول و پاسخگو نیستیم. سردرگمی و اغتشاش معمولاً احساسات و عواطف ناخوشایندتری را پنهان می‌کند. احساساتی که فعلاً آمادگی رویارویی با آن‌ها را نداریم.

۲- احساسات و عواطف خود را سانسور یا ویرایش می‌کنید و صادقانه آن‌ها را به دیگران (یا حتی خود) ابراز نمی‌کنید. معمولاً دیگران را وادار می‌سازید احساسات شما را حدس بزنند که در واقع روشی غیرمستقیم برای کنترل کردن آن‌هاست. هیچ‌کس خود واقعی شما را نمی‌شناسد. در

واقع خویشتن حقیقی شما با آن چه از بیرون دیده می‌شوید بسیار تفاوت دارد.

۳- منزوی و گوشه‌گیر می‌شوید. از دیگران کناره می‌گیرید. هنگامی که اعتماد به نفس کافی برای برقراری ارتباط موثر و با معنی با دیگران ندارید کنج عزلت می‌گزینید و از موقعیت‌های اجتماعی کناره می‌گیرید. در عوض خود را در دنیایی کاملاً شخصی با حد و مرزهایی بسیار محدود زندانی می‌کنید.

۴- مدام به دنبال خوشحال کردن این و آن و گرفتن تأیید از دیگران هستید تا حدی که به آن اعتیاد پیدا می‌کنید. از آن جا که خودتان هیچ‌گونه اعتماد به نفس احساسی واقعی ندارید نیازمند آن هستید که دیگران شما را تأیید کنند و هویت و ارزش شخصی‌تان را برایتان تعریف نمایند یا بر آن صحنه بگذارند.

۵- در مورد دیگران و موقعیت‌ها قضاوت می‌کنید، مدام آن‌ها را محاکمه کرده و به تفکر منفی یا به عبارتی «منفی‌بافی» عادت می‌کنید. از هر آن چه درکش نمی‌کنید یا احساس نمایید روی شما کنترل دارد انتقاد می‌کنید. از آن جا که اعتماد به نفس احساسی ندارید از احساسات و عواطف خودتان و نیز تأثیری که دیگران بر روی شما دارند به ستوه می‌آیید. تنها روش حمایتی شما از خودتان این است که به هر کس یا هر

چیزی که از ناحیه‌ی آن‌ها احساس خطر می‌کنید با افکار منفی و دید نقادانه حمله می‌کنید. هر چه در خود احساس ضعف بیش‌تری بکنید بیش‌تر دیگران را محاکمه می‌نمایید.

چنان‌چه هر یک از نشانه‌ها و علائم بالا توصیف‌کننده‌ی حالاتی از شما هستند یا اگر مایلید اعتماد به نفس احساسی - عاطفی خود را افزایش دهید، می‌توانید از توصیه‌های زیر استفاده کنید :

۱- بیاموزید که احساسات خود را شناسایی، ابراز و حل و فصل کنید.

هرگز به خودتان نگویید : «نمی‌دانم چه احساسی دارم.» در عوض بگویید : «بسیار خوب، می‌دانم که دچار احساساتی شده‌ام چون که حال خوب نیست و معذب شده‌ام. همین‌جا می‌نشینم و تا وقتی که از آن‌ها سردر نیاورده‌ام جایی نمی‌روم یا کاری نمی‌کنم. حتی اگر لازم باشد به کسی زنگ می‌زنم تا به من کمک کند.» ابزارها یا روش‌هایی را بیابید که به شما کمک کنند بیاموزید با احساساتتان تماس برقرار کرده و آن‌ها را به شیوه‌ای مؤثر، مناسب و شایسته، ابراز و سپس حل و فصل کنید. می‌توانید از سیستم مطرح شده در کتاب دیگر من با عنوان : «رازهایی درباره‌ی عشق، آن‌چه باید هر مرد و زنی بدانند» یا روش‌هایی مطرح شده در کتاب‌های مشابه یا حتی روش شخصی خودتان استفاده کنید. هرچه می‌کنید مراقب باشید نسبت به احساساتتان بی‌اطلاع یا ناآگاه نباشید. هر بار که به جای سرکوب کردن احساساتتان آن‌ها را ابراز کرده و سپس

حل و فصلشان کنید اعتماد به نفس احساسی - عاطفی تان افزایش خواهد یافت.

## ۲- پیاموزید احساساتان را به دیگران ابراز کنید.

این درواقع مشق دیگری از همان توصیه‌ی شماره‌ی (۱) است. پنهان کردن احساسات و عواطف از دیگران فقط میان شما و آن‌ها دیوارها و مانع‌های روحی بنا کرده و احساس دوری و جدایی را میان تان تقویت می‌کند. هرگز صحبت کردن درباره‌ی مسائل و موضوع‌هایی را که در روابط تان پیش آمده به تعویق نیندازید. با مسائل و موضوع‌های خود روبه‌رو شوید. هرگز به آن‌ها پشت نکرده و فرار نکنید. این کار فقط موجب تضعیف اعتماد به نفس احساسی شما خواهد شد. هر بار که موفق می‌شوید احساساتان را حل و فصل کنید، اعتماد به نفس احساسی را در خود تقویت کرده‌اید.

## ۳- به دنبال خلق فرصت‌هایی برای برقراری ارتباط با دیگران باشید.

گوشه‌گیر نباشید. گوشه‌نشینی و انزوا یکی از مؤثرترین روش‌های تخریب و تضعیف اعتماد به نفس احساسی - عاطفی است. چنان‌چه تنها در خانه نشسته باشید، هرگز نخواهید آموخت چگونه نسبت به خودتان یا دیگران احساس خوبی داشته باشید. مرتب سراغ دوستان و عزیزان خود بروید و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. خود واقعی خودتان را به آن‌ها نشان دهید. چنان‌چه دوستان یا آشنایان زیادی ندارید به گروه‌هایی بپیوندید تا

با دیگران آشنا شوید. سازمان‌های داوطلبی، گروه‌های حمایتی، گروه درمانی‌ها، گروه‌های خدماتی. هرچه بیش‌تر در حضور دیگران «خودتان» باشید، اعتماد به نفس احساسی بیش‌تری را در خود تجربه خواهید کرد.

به خاطر داشته باشید:

اعتماد به نفس احساسی چیزی نیست که آن را در بیرون از خودتان تولید کنید. اعتماد به نفس احساسی را فقط در «درون» خودتان می‌توانید خلق کنید. هرچه بیش‌تر با دیگران و مردم ارتباط برقرار کنید و درونیات خود را محترم شمرده و ارج بگذارید، اعتماد به نفس احساسی زیادتری خواهید داشت و با اقتدار بیش‌تری با دیگران ارتباط برقرار خواهید کرد.

**چگونه اعتماد به نفس روحی - معنوی را در خود تقویت کنیم؟**

بی‌گمان پیش از این هرگز عبارت «اعتماد به نفس روحی - معنوی» را نشنیده‌اید. به عقیده‌ی من این مهم‌ترین نوع اعتماد به نفس محسوب می‌شود. چراکه تعریف‌کننده‌ی رابطه‌ی شما و جهان هستی - جایی که در آن زندگی می‌کنید - می‌باشد. این نوع از اعتماد به نفس سه خصوصیت یا ویژگی بارز دارد:

۱- اعتماد و ایمان داشتن به این‌که جهان هستی و موجودات پدیده‌هایی اسرارآمیز و اعجازگونه‌اند که همواره رو به تحول و تکامل

دارند و جریان هستی خود به خود، به سوی خوبی و کمال پیش می‌رود. به هر سو که بنگرید خواهید دید تمامی اشکال حیات در طبیعت به منظور تحول و تکامل طراحی شده‌اند. نوزاد به طرزی اسرارآمیز به سوی بزرگسالی، بلوغ و پختگی، بذر و دانه به سوی گیاهی کامل شدن و خلاصه هر چیز دیگری به سوی غایتی برتر، بزرگ‌تر و بهتر در حرکتند.

در درون هر جسم فیزیکی، حال چه یک سلول یا یاخته باشد یا یک جنگل یا انسان، هوشی ذاتی، غریزی و درونی وجود دارد که آن ارگانیسم زنده را به سوی کمال و ظهور و نمودی کامل‌تر و متعالی‌تر می‌راند و جلو می‌برد. شما نیز بخشی از این اعجاز هستید که خود به سوی کمالی اجتناب‌ناپذیر در حرکتید.

اعتماد به نفس معنوی از این درک برخاسته است که کل هستی همواره در جهت و مسیری مثبت امتداد دارد. اعتماد به نفس معنوی ایمان به این حقیقت است که زندگی شما نیز مانند کل حیات به موازات همین جهت مثبت و «خیر» در حرکت است. حتی اگر در برخی اوقات این هدفمندی و مثبت بودن از دید و نظر شما پنهان باشد.

## ۲- اعتماد و ایمان داشتن به نظم برتر نظام هستی و ایمان به این‌که

معنی و مفهومی در آن نهفته است.

چنان‌چه برداشت و احساس شما این باشد که در دنیایی آشفته و مجنون و مغشوش زندگی می‌کنید که هیچ‌گونه قانون‌مندی و نظم‌ی ندارد اعتماد به نفس معنوی، چندانی نخواهید داشت. از دید چنین انسانی

همه چیز کورکورانه و تصادفی به وقوع می‌پیوندد از این رو او هرگز نمی‌تواند احساس امنیت داشته باشد. اعتماد به نفس معنوی زمانی به دست می‌آید که شما مکانیزم منظم چرخه‌های طبیعت و خلقت را مشاهده کرده و به این حقیقت پی ببرید که هوشی برتر از واقعیت وجودی، ما را طراحی و سازمان‌دهی کرده که تصور آن در هیچ مخیله‌ای نیز نمی‌گنجد. حضور این هوش غالب و برتر در جزئیات و ظرایف ساخت و خلقت پَر یک پرنده گرفته تا چرخش ستارگان و اجرام آسمانی و کهکشان‌ها به دور یکدیگر کاملاً نمود داشته و به چشم می‌خورد.

هرگاه حقایق جهان هستی را که توضیح دهنده‌ی تجربیات و ادراک و دریافت‌های درونی شما می‌باشند، درک می‌کنید، اعتماد به نفس روحی و معنوی‌تان نیز به موازات آن افزایش می‌یابد. در این هنگام است که درمی‌یابید حتی بزرگ‌ترین سختی و مصائب شما نیز مانند دیگر چیزهای این طبیعت و خلقت، هدف و مقصودی برتر را تعقیب می‌کنند و گرنه در غیر این صورت هرگز اتفاق نمی‌افتادند.

۳- اعتماد و ایمان داشتن به این‌که شما نیز انسانی هستید که مظهر، نمود و مخلوقی از خداوند، روح و هوش برتر یا هر چیز دیگری که آن را مسئول و مبدأ آفرینش و خلقت جهان هستی می‌دانید هستید. چنان‌چه ژرف به آن فکر کنید صرف حضور و وجود شما نیز یک اعجاز محسوب می‌شود. شما خود را به فرم کنونی‌تان می‌شناسید و می‌دانید که هستید و وجود دارید. خود آگاهی شما جایی در درون جسم فیزیکی‌تان

جای داده شده است. شما می‌آموزید، احساس و رشد می‌کنید و عشق می‌ورزید. شما در نهایت به هر ترتیب هم که باشد اینجایید و از این مکان که آن را «زمین» می‌نامیم دیدن می‌کنید. شما ظهور، بروز و نمودی منحصر به فرد از هر کس یا چیزی هستید که تمامی آن چه راهست، بوده و خواهد بود، خلق کرده و خواهد کرد. آیا این یک معجزه نیست؟

به عنوان جزئی از «گل» شما خود نیز حاوی و واجد تمامی عظمت و شکوهی هستید که هرگاه به کوهی سر به فلک کشیده خیره شده‌اید در آن می‌بینید، می‌ستایید و تحسین می‌کنید. شما خود نیز دارای تمامی زیبایی‌هایی هستید که در غروب خورشید می‌یابید و حاوی بخشی از توانایی‌ها و قابلیت‌هایی هستید که شما را در ابتدا خلق کرده‌اند. اعتماد به نفس معنوی برخاسته از این حقیقت است که به یاد بیاورید «چه کسی» هستید آن هم فراتر از بدن و جسم فیزیکی، شخصیت، ماسک‌ها و صورتک‌هایی که بر چهره می‌زنید. این نوع از اعتماد به نفس برخاسته و نشأت گرفته از گرمی‌داشت و بزرگ‌داشت خودتان است به عنوان یکی از معجزه‌های این خلقت.

**علائم و نشانه‌های فقدان یا کمبود اعتماد به نفس روحی و معنوی**

**عبارتند از :**

۱- سعی می‌کنید در زندگی همه چیز را کنترل کنید. می‌بایست کنترل همه چیز در دست شما باشد چون به خداوند یا خلقت او اعتماد ندارید که بتوانند به خودی خود سمت و سوی مثبت را طی کنند و به نتیجه و



غایتی خیر و درست برسند. این بی‌اعتمادی و بدبینی، شما را از این که دست به عمل بزنید و اقدامی نمایید، بازداشته و درست در هنگامی که می‌بایست روابطتان را رها کنید و اعتماد نمایید، از این کار سر باز می‌زنید. به سختی می‌توانید با جریان حوادث و رویدادها همسو شوید و بگذارید شما را به هر جایی که دلشان خواست با خود ببرند. در نهایت با مقاومت ورزیدن، زندگی خود را از آن چه هست نیز دراماتیک‌تر و دردناک‌تر می‌کنید.

۲- به سختی می‌توانید ماجراجو باشید و ریسک کنید. هنگامی که به دنیا اعتماد ندارید و فکر نمی‌کنید به طرزی منظم، هدفمند و با معنی می‌چرخد و کار می‌کند احساس امنیت نخواهید کرد. از این رو با احتیاط رفتار و کار می‌کنید و محتاط نیز عشق می‌ورزید. زندگی محدودتر، در بسته‌تر و در عین حال بی‌انگیزه‌تر و خالی از شور و حال و در نتیجه ناخوشایندتری را تجربه خواهید کرد.

۳- به لحاظ روحی و عاطفی نیز احساس بی‌قراری و ناآرامی می‌کنید. هیچ چیز شما را ژرف و عمیق و آن‌طور که باید خشنود نمی‌کند. هیچ چیز خلاءهای درونی‌تان را پر نمی‌کند. چرا که منتظرید زندگی، شما را ارزیابی کرده و برایتان ارزش و اعتبار قائل شود. منتظرید، زندگی به شما دلیلی برای زندگی کردن و زنده بودن ارائه دهد. بنابراین از نکته‌ی اصلی غافل می‌مانید: این که شما این جایید. و به خودی خود یک معجزه‌اید. شما دوست داشتنی هستید و همین‌طوری که هستید کافی است و کفایت می‌کنید.

به منظور بالا بودن سطح اعتماد به نفس روحی و معنوی خود می‌توانید توصیه‌های زیر را به کار ببندید :

۱- به دنبال نشانه‌هایی بگردید که نشان می‌دهد جهان هستی، قانون‌مند و منظم بوده و هدفی مثبت، خیر و درست را دنبال می‌کند. به زندگی خود و دیگران نگاه کنید و ببینید چند بار موقعیت‌هایی را که مصیبت، بلا و مشکل می‌پنداشتید موهبت‌هایی از آب درآمدند که می‌بایست شکرشان را به جای می‌آوردید. زمانی را به یاد بیاورید که با ناامیدی به خودتان گفتید : «دیگر هیچ‌کس را دوست نخواهم داشت.» اما عاشق و خوشبخت شدید. زمانی را به یاد بیاورید که همگی درها را به سوی خود بسته دیدید، اما ناگهان از جایی که فکرش را هم نمی‌کردید در رحمتی به رویتان باز شد<sup>۱</sup>. ببینید که زندگی و زندگانی چگونه همواره رو به رشد و تکامل است.

۲- وقت بیشتری را در طبیعت بگذرانید و به آن چه می‌بینید توجه کنید.

طبیعت، آموزگاری «همیشه حاضر» و بسیار نیرومند است. هنگامی که از لابه‌لای درختانی در هم فشرده رد می‌شوید و به جزئیات و زیبایی‌های یک گل خیره می‌شوید، یا به امواج سهمگین اقیانوس که به ساحل کوبیده می‌شوند چشم می‌دوزید یا در شب، ستارگان آسمان را نظاره می‌کنید که

<sup>۱</sup> خداوند رحمت‌گر بندد دری

ز رحمت‌گشا در دگرگی (سعدی)

همه جا را پر کرده‌اند، بی‌درنگ به شکوه، جلال، عظمت و هوش و ذکاوت نامحدود و لایتناهی وصل می‌شوید که مسئول خلقت تمامی آفرینش است. هر چه عجایب و شگفتی‌های عالم وجود را با چشم دل ببینید و بنگرید، اعتماد به نفس روحی و معنوی را با سادگی و سهولت بیش‌تری تجربه خواهید کرد.

۳- هر روز را به دنبال شناسایی معجزه‌هایی باشید که بی‌توجه و بی‌تفاوت از کنارشان رد می‌شوید، هر روز به دنبال شواهد و نشانه‌هایی باشید که نشان می‌دهد خالق، شما را نیز بسیار دوست دارد و به شما عشق می‌ورزد.

هر روزه، شواهد بسیاری را می‌توانید بیابید که نشان می‌دهند خداوند چقدر شما را دوست دارد زیرا زنده هستید. هر روز می‌توانید نشانه‌هایی بیابید که بیان می‌کند دوست داشتنی هستید. خورشید هر روز با سخاوت تمام طلوع می‌کند تا راهتان را روشن نماید و چراغی پیش پایتان باشد و به زندگی‌تان گرما بخشد. زمین غذایتان را می‌رویاند و پرورش می‌دهد. درست در آن زمانی که غمگین هستید، پرنده‌ای نغمه‌سرای می‌کند تا شما را از خودتان بیرون آورد. درست و در همان لحظه که احساس می‌کنید به آخر خط رسیده‌اید و مغلوب مشکلی شده‌اید، راه حلی پیش پایتان گذاشته می‌شود.

شخصی را می‌بینید، کتابی را می‌خوانید یا... ناگهان به پاسخی از درون خود می‌رسید، به دنبال نشانه‌ها و شواهدی باشید که حاکی از آنند، کسی دوست‌تان دارد، مراقبتان است و راه را به شما می‌نمایاند. به دنبال

شواهدی باشید که نشان می‌دهند معشوق بر شما عاشق است.

---

می‌توان گفت که اعتماد به نفس روحی و معنوی در نهایت، حسی از آرامش و صلح درونی است. اعتماد به نفس معنوی قلبتان را سیراب و روحتان را از خود سرشار می‌سازد و به شما امکان می‌دهد که با اطمینان خاطر در راه قدم بگذارید و بدانید که راه، خود راه را به شما نشان خواهد داد. اعتماد به نفس روحی و معنوی به شما اجازه می‌دهد تا دریابید و اعتماد کنید که هر جا هستید همان جایی است که می‌بایست باشید. همان جایی که نیاز دارید باشید.

---



## سخن آخر

بدانید که :

تمامی آن چه بدان نیاز دارید تا بتوانید به رؤیاهای خود در زندگی جامه‌ی عمل بپوشانید، هم اکنون از آن شماست.

✱

هر گونه فقدان یا کمبود اعتماد به نفسی که در خود احساس می‌کنید فقط توهمی بیش نیست. شما مخلوق باشکوه و بی‌کم و کاست خالقی مهربان و صاحب شعور هستید. شما مقتدرتر از آنید که حتی فکرش را هم بکنید.

✱

هر چه خودتان را بیش‌تر دوست داشته باشید و از زندگی خود بیش‌تر لذت ببرید خالق خود را نیز بیش‌تر ارج نهاده و به بزرگی و عظمت خواهید ستود.

✱

هر چه زیبایی‌های واقعی خود را بیش‌تر آشکار سازید و موهبت

۱۰۲ ➤ اعتماد به نفس

منحصر به فرد و بی همتای خود را ابراز دارید، هستی و موجودات نیز زندگی شما را قرین شور و شغف و شادمانی و سرور بیش‌تری خواهد ساخت.

\*

به همین دلیل است که این جایید:

این که تا سر حد امکان به اعجاز و نهایت وجودی بی‌مثال و بی‌همتای خودتان نزدیک شوید.  
پس منتظر چه هستید؟

فهرست کتاب‌های باربارا دی انجلیس با ترجمه‌ی هادی ابراهیمی

که به زودی توسط انتشارات نسل نواندیش منتشر می‌شود.

۱. رازهای دریاره‌ی مردان: آنچه می‌بایست هر زنی بداند (چاپ شده)

\* \* \*

۲. رازهای دریاره‌ی زنان: آنچه می‌بایست هر مردی بداند

\* \* \*

۳. رازهای دریاره‌ی عشاق: آنچه می‌بایست عشاق بدانند

\* \* \*

۴. رازهای دریاره‌ی زندگی: آنچه می‌بایست هر زنی آن‌ها را بداند

\* \* \*

۵. لحظه‌های ناب

\* \* \*

۶. لحظه‌های ناب برای عشاق

\* \* \*

۷. سفر عشق (همین کتاب)

\* \* \*

۸. عشق و شور زندگانی

\* \* \*

۹. اعتماد به نفس

\* \* \*

۱۰. روابط موفق (قوانین واقعی)

\* \* \*

۱۱. ۱۰۱ روش برای رمانتیک بودن

\* \* \*

۱۲. سوپ جوجه برای روح زوجها

\* \* \*

۱۳. آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟

\* \* \*

۱۴. از باربارا بپرسید

(۱۰۰ پرسش و پاسخ درباره‌ی عشق، ازدواج و روابط جنسی)

---

و چند کتاب دیگر که بزودی منتشر می‌شود.

کتاب‌های باربارا دی انجلیس را با ترجمه‌ی روان و سنیس  
هادی ابراهیمی و با آرم انتشارات نسل نواندیش تهیه نمایید.

تلفن تماس: ۹-۶۹۵۲۵۴۷ نسل نواندیش

نشانی: میدان ولیعصر، ابتدای کریمخان، پلاک ۳۱۲



