

چگونه می‌توانیم اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم؟

روش های تقویت اراده و اعتماد به نفس

تقویت اراده و اعتماد به نفس با تمرین و خودسازی میسر می‌شود. انسان مجموعه‌ای از خواستن و توانستن است و خواسته‌های متعالی فراوانی دارد. اما اگر نتواند در مسیر تحقق آن خواسته‌ها حرکت کند، نمی‌توان او را صاحب اراده و اعتماد به نفس دانست.



اراده داشتن یعنی چه؟

نخست بهتر است شخص با اراده و فرد بی ثبات و فاقد اراده را توصیف کنیم. شخص با اراده کسی است که وقتی در مورد کاری، به خوبی تأمل کرد، تصمیم به انجام آن می‌گیرد و با فعالیت و ثبات قدم، آن را به اجرا در می‌آورد. بنابراین پافشاری بر تصمیمی غلط یا داشتن میلی قهرمانانه، ثبات قدم نخواهد بود. در مقابل فرد سست اراده، با کمترین مشکلی از انجام دادن کار، دل سرد شده و کوشش جهت تحقق آن را متوقف می‌کند. کسی که اراده قوی دارد، آنچه را که با تأمل خواسته است، با کوشش و ثبات قدم به دست می‌آورد. شخص با اراده کسی است که دارای هدفی معقول بوده و تا موقعی که به آن نرسیده است، از تعقیب آن باز نمی‌ایستد، مشکلات و موانع روانی یا مادی، به اراده و عزم او لطمه نمی‌زند و از پیشرفتش جلوگیری نمی‌کند.

تعریف اراده

اراده نیرویی باطنی است که برای تصمیم‌گیری، شروع کار، انجام اهداف و وظایف در برابر عقبانداختن کارها و تنبلی، نقش پادزهر را ایفا می‌کند. اراده توانایی و مهارتی است که می‌تواند انگیزه‌ها و هوس‌های مضر و غیرضروری را کنترل یا رد کند. اراده توانایی تصمیم‌گیری و پیگیری با عزم راسخ است تا آن هدف و تصمیم با موفقیت به پایان برسد. اراده نیرویی درونی است که تو را مجبور می‌کند به میل خود و از روی هوس رفتار نکنی. اراده نیرویی درونی است که به تو امکان می‌دهد، بر تمام موانع و سدهای بیرونی غلبه کنی.

از کجا بفهمیم چقدر انسان بی‌اراده‌ای هستیم؟

- چندبار قصد پیاده روی داشتی و می‌دانستی که پیاده‌روی حالت را بهتر می‌کند ولی تنبلی به تو اجازه این کار را نداد و به جای آن در خانه ماندی و تلویزیون تماشا کردی و با موبایل سرگرم شدی؟
- چندبار سعی کردی عادت غذایی‌ات را تغییر دهی، سیگار کشیدن را ترک کنی، صبح زودتر از خواب بیدار شوی، اما نتوانستی به آن عمل کنی؟
- چندبار کاری را با ذوق و شوق شروع کردی، ولی آن را نیمه‌تمام گذاشتی؟

انسان‌ها معمولاً در زندگی می‌دانند که راه درست کدام است و چگونه می‌توانند موفق و سر حال باشند ولی تنها عده‌ای معدودی به موفقیت دست پیدا می‌کنند و آنهم کسانی هستند که اراده‌ی لازم برای حرکت به سمت راه درست ذهنی خود را دارند.

بهترین روش برای تقویت اراده چیست؟

رسیدن به آرامش و درک زندگی پاک، یکی از مهم‌ترین اهداف آفرینش انسان است و خداوند متعال بینش و درایتی به انسان عطا فرمود تا با تقویت اراده‌ی خود بتواند به اهداف زندگی‌اش برسد.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: **اِذَا دَعَوْتَ فُظْنَ اَنْ حَاجَتَكَ بِالْبَابِ: وقتی چیزی می‌خواهی پس بیندار (خیال کن، تصور کن) که خواسته تو دم در است. (اجابت شده)**

زندگی قانون دارد. خوشبختی با فهم و رعایت قانون زندگی و سیه‌روزی، با نادیده انگاشتن قانون زندگی حاصل می‌شود. موفقیت‌ها به بخت و اقبال وابسته نیست، بلکه زندگی پاک را با احترام به قوانین، می‌توان در آغوش کشید.

پیش از انجام هر کاری به جنبه‌ها و آثار مثبت و منفی آن توجه کنید. زیرا با آگاهی از زیان‌ها یا منافع کاری، انگیزه برای ترک یا انجام کار بیشتر می‌شود و به طور طبیعی اراده قوی می‌گردد. کسی که اراده‌ای قوی دارد، آنچه را خواسته است، با کوشش و ثبات قدم، به دست می‌آورد.

ادیسون می‌گوید: مشکل افرادی که شکست خورده‌اند و دست از تلاش برداشتنند، این بود که نمی‌دانستند در یک قدمی پیروزی‌اند و می‌گفت، راز توفیقم این بود که هرگاه برای باز کردن دری تلاش می‌کردم و باز نمی‌شد، بارها و بارها تلاش می‌کردم و با خود می‌گفتم: حتماً این کلید، درب را در صدمین بار، باز خواهد کرد.



مشکل اغلب افرادی که شکست
می خورند و دست از تلاش بر می دارند
این است که نمی دانند تا چه حد
به هدف خود نزدیک شده اند!

برای تقویت اراده باید به موارد زیر توجه داشت:

الف) تعیین هدف یا اهداف

انسان باید ابتدا هدف و یا اهداف خود را در زندگی و یا کاری که می خواهد انجام دهد، به طور دقیق و مشخص ترسیم کند. طبیعی است که این هدف، باید شفاف، معقول، قابل دستیابی، بدون افراط و تفریط، مطابق توان و استعداد خود و واقع بینانه باشد نه بلندپروازانه و خارج از توانایی های شخص. در غیر این صورت، وقتی با مشکلات و موانع سختی روبه رو شود، ناامید و دلسرد شده، از ادامه کار، منصرف می شود و خود را ناتوان و بی اراده می بیند.

ب) شناخت توانایی ها و استعدادهای خود

همه ما در وجود خود، از استعدادهایی برخورداریم. کافی است این نیروها را بشناسیم و برای رسیدن به هدف، آنها را به کار گیریم.

ج) برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف ترسیم شده

پس از مشخص کردن اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خود، برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی مشخص داشته باشید. حتی‌الامکان مسیرهای مشخص شده را روی کاغذ نوشته و هر روز آنها را مطالعه و اصلاح کنید. شایسته است همچون یک محاسبه‌گر جدی و قاطع، فعالیت‌های روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن آنها را بررسی کرده و در صورت موفقیت، خود را تشویق و در صورت تخلف و سهل‌انگاری در اجرا، خود را تنبیه کنید.

د) اصل تلقین یا خودگویی‌های مثبت

گفتن، باور داشتن است. وقتی می‌گوییم من آدم شکست خورده‌ای هستم، بی‌استعدادم و عوض‌شدنی نیستم، در واقع، حکم محکومیت خود را صادر می‌کنیم. روان‌شناسی شناخت، به ما چنین می‌گوید: دستور دادن، فرآیند شدن است و ما را دستورات می‌سازند.

ما همواره با خودمان حرف می‌زنیم و ۷۰ درصد وقت‌مان با گفتگو سپری می‌شود، حتی زمان خواب، ما همان می‌شویم که با خود حرف می‌زنیم. سعی کنید دستورات خوبی به خودتان بدهید. شما با خودتان چه می‌گویید؟ فرهنگ ذهن و زبان شما، مثبت است و نیروزا و یا منفی است و نیروبر؟ آجرهای بنای هستی‌مان را طرز تفکرمان می‌سازد و اگر بخواهیم در دنیای‌مان اتفاق زیبایی بیفتد، گام اول تغییر در نگاه و بینش ماست.

با تغییر نگاه، ایده‌آل‌ها و اهداف زندگی‌مان به درستی شکل می‌گیرند و آنگاه گام دوم، یعنی تلاش مستمر و انتخاب‌های عالی و فرداساز، در دنیای ما رخ خواهد داد. نگرش‌ها و اندیشه‌های ما مهم‌ترین عامل تغییر به شمار می‌آیند. ۹۰ درصد تغییرات خوب و بد زندگی‌مان، به نوع نگرش ما به رخدادهای زندگی بستگی دارد و ۱۰ درصد آن به وقایع بیرونی وابسته است.

ه) تدریجی بودن تقویت اراده

برای به دست آوردن اراده‌ای قوی و محکم، باید به تدریجی بودن آن و نیاز آن به تمرین، توجه داشت. گمان نکنید می‌توانید بدون تلاشی در خور، به آن دست یابید. بنابراین، به راهکارهای عملی زیر توجه کرده، به آنها پایبند باشید: هر روز صبح حداقل ۲۰ دقیقه، به طور مرتب و در ساعتی معین، ورزش کنید. صبح‌ها، هر زمان که بیدار شدید، بی‌درنگ برخیزید و از

رختخواب بیرون بروید، حتی اگر خواب آلودگی مزاحمتان است، از اتاق بیرون بروید و قدری نرمش کنید تا خواب آلودگی از بین برود.

در صورت امکان، چند دقیقه قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده، نماز شب بخوانید و اگر در آن وقت بیدار نشدید، قضای آن را به جا آورید. مقید باشید هر روز تعداد آیات معینی از قرآن را تلاوت کنید (حداقل ۳۰ تا ۵۰ آیه) و در صورت تمایل، در هفته‌های بعد، بر میزان آن بیفزایید. ترک گناه و مخالفت با هواهای نفسانی، نقش بسیار مؤثری در تقویت اراده و نهادینه کردن آن در درون انسان دارد.

هرگز در کارها، ناامید نشوید و با حالتی تهاجمی، برای پیگیری و به انجام رساندن کارهای ناقص و ناموفق، تلاش کنید. کارهایی را که به عهده می‌گیرید، ناتمام رها نکنید و آنها را به نحو احسن و تا رسیدن به نتیجه مطلوب، ادامه دهید و از پراکنده کاری و آشفتگی در کارها که موجب بهم‌ریختگی نظام فکری می‌شود، بپرهیزید و به فعالیت‌های خود، تمرکز و انسجام ببخشید. همواره بر خداوند، توکل کرده و در همه امور، از او استمداد جویید.

دعای تقویت اراده

امام زین‌العابدین (ع) هرگاه آیه « یا ایها الذین امنوا اتقوا الله و کونوا مع الصادقین (سوره توبه، آیه ۱۱۹) را تلاوت می‌کرد، این دعا را می‌خواند: "اللهم ارفعنی فی اعلی درجات هذه الندبه و اعنی بعزم الاراده"

"خدایا مرا به بالاترین درجات این دعوت بالا ببرد، و با عطا کردن اراده‌ای استوار کمکم کن.