

اعتماد به نفس

(2)



محمد تقی صرفی پور



اعتماد به نفس

"وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ". ما فرزندان آدم را، کرامت بخشیدیم و در ذیل آیه می فرماید:
"وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّا خَلَقْنَا تَفْضِيلًا". (اسراء/70)، و آنها را بر بسیاری از آنچه خلق کرده ایم برتری بخشیدیم.

امیرمومنان فرمود:

أَتَحْسَبُ أَنَّكَ جَرْمٌ صَغِيرٌ
وَفِيكَ إِنطَوَى الْعَالَمُ الْاَكْبَرُ

خیال می کنی که موجودی ضعیف هستی در صورتی که جهان بزرگ در وجودت پیچیده شده است

خداوند انسان را با استعدادها و توانائی های مختلفی آفریده است. هرکسی بتواند از این استعدادها درست استفاده کند موفق خواهد شد و فرقی بین سیاه و سفید، پولدار و فقیر، مرد و زن، شهری و روستائی و... نیست. ولی اگر انسان خود را دست کم بگیرد یا خود را از دیگران کمتر بداند، شکست می خورد.

خداوند تمام شرایط و وسایل را برای مخلوق خود به عنوان اشرف مخلوقات در جهان هستی آفریده است و خود را حافظ و وکیل او در جهان قلمداد کرده است، پس با وجود او در زندگی مشکلات و امور ناخوشایند برطرف می شود و حتی با احساس و درک این که خدا با او است می تواند بر تمامی حوائج خود فائق شود و ناملایمات زندگی خود را کنار زند

اعتماد به نفس تا حد زیادی متوقف بر شناخت جنبه های مثبت و توانایی های نسبی و آگاهی از استعدادهای قابلیت ها و کشف آنها است. شخص دارای ضعف [اراده](#)، می پندارد که دیگران توانایی ها و استعدادهایی دارند که او ندارد. دیگران کارهای را انجام می دهند که او نمی تواند، در حالی که این مسئله، اصلاً صحیح نمی باشد؛ چون که اگر تأمل و دقت کند، می بیند که او نیز همان توانایی ها را دارد، یا استعدادهایی دارد که دیگران ندارند. او می تواند با آگاهی از این استعدادها و توانایی ها آنها را شکوفا نموده و با تکیه بر آنها به توانایی های برتر دست یابد.

یکی از صاحب نظران می گوید:

می گوید: "اگر یک فلج، قهرمان دو و میدانی نشود، خود مقصر است." این جمله کنایه از توانایی و نیروی عظیم نهفته در وجود آدمی است. متأسفانه انسان ها نه تنها از ذخیره های درونی خدادای خود به گونه احسن استفاده نمی کنند، بلکه عموماً از این توانایی ها بی اطلاع اند.

انسانهای موفق فقط از بیست درصد استعداد خود استفاده می کنند! و افراد نابغه فقط از سی درصد استعداد خود بهره می برند. و فقط امامان ما هستند که از صد درصد استعدادهای خود استفاده کردند.

. در زمان طاغوت به جوانان القا می کردند که ما نمی توانیم! غربی ها می توانند و آنها از ما بهترند! ولی حضرت امام فرمود ما می توانیم! مقام معظم رهبری فرمودند ما می توانیم.

رهبر معظم انقلاب اسلامی فرمودند:

تزریق روحیه بی اعتمادی به خود» یکی از اصلی ترین سنگرهای دشمن برای استمرار تسلطش بر ایران بود: «یکی از سنگرهای دشمن برای تسلط بر کشور ما، عبارت بود از تزریق بی اعتقادی به خود، بی اعتمادی به خود، نداشتن اعتماد به نفس ملی؛ در مقابل چشمشان زرق و برق کشورهای غربی را مشاهده میکردند، پیشرفتهای علمی و پیشرفتهای فناوری و زرق و برق تمدنی مادی آنها را میدیدند و در [کشور] خودشان اینها نبود، در کشور این چیزها نبود، عقب ماندگی بود، لذا احساس بی اعتمادی به خود میکردند، احساس ناباوری به خود میکردند.»

یکی از بزرگ ترین دستاوردهای انقلاب اسلامی همین نهادینه کردن خودباوری و روحیه «ما می توانیم» بوده است: «انقلاب، همه ی وجدانهای این مردم را تکان داد، ماها را بیدار کرد، متوجه هویت خودمان کرد، تواناییهای خودمان را به ما نشان داد و «ما میتوانیم» را شعار ما قرار داد. ما هم وارد شدیم و تجربه کردیم؛ دیدیم بله، میتوانیم» [۱۳۸۵/۶/۲۵] ۱۰ و اینگونه بود که در پرتو زنده شدن روحیه ی خودباوری ملی حرکتی عظیم در جهت پیشرفت ایران شکل گرفت: «همین جوانهایی که امروز توانسته اند این سدها، این نیروگاهها، این بزرگراهها، این خط آهنها، این کارخانجات گوناگون، این طراحی ماشینها و هواپیماها، این سلاحهای نظامی و این فناوری پیچیده ی هسته یی را تولید کنند، در نسل گذشته ی ما هم بودند؛ اما از این چیزها خبری نبود. این بزرگترین خدمت انقلاب به کشور است.»

وقتی می بینیم افرادی که نقص عضو دارند چه کارهای بزرگی انجام می دهند متوجه می شویم که اگر تلاش و همت کنیم ما هم می توانیم کارهای بزرگی انجام دهیم.

چه بسیار انسان هایی که اول بی پول بودند ولی با تلاش و همت زیاد، ثروتمند شدند.

یا با تلاش زیاد، دانشمند شدند

یا با اراده قوی به درجات بالای مادی یا معنوی رسیدند.

هر انسانی می تواند به درجات بالا برسد چه در اسیا باشد یا افریقا باشد یا اروپا یا امریکا باشد. چه سیاه باشد یا سفید. چه روستایی باشد یا شهری. چه سالم باشد یا معلول. فرقی ندارد.

- اگر سرگذشت آلبرت انیشتین، توماس ادیسون، امیل زولا، پیکاسو و... را بخوانید، متوجه می شوید که آنها آدم هایی بودند که در زمان کودکی و نوجوانی کسی روی آنها حساب باز نمی کرد و همه معتقد بودند که این افراد به جایی نمی رسند. اما تلاش و پشتکاری که این افراد داشتند باعث شد تا حالا تمام دنیا آنها را بشناسند و با نیکی از آنها یاد کنند.

مصطفی شاملویی، جوانی همدانی هم یکی از کسانی است که ماجرای زندگی اش بی شباهت به این افراد بزرگ تاریخ نیست. کسی که در دوران تحصیل تجدید می آورد، چند بار در دقیقه 90 از رفوزه شدن فرار کرد و زندگی پرفراز و

نشیبی داشته است، با این حال هم اکنون تعدادی از مراکز علمی کشورمان و حتی دنیا او را به عنوان یک مخترع و ایده پرداز ماهر می شناسند و دانشگاه های دنیا از او برای حضور در دانشگاه شان دعوت می کنند.

راه اعتماد به نفس این است که اهل کار و تلاش باشیم :

بدانیم برای موفقیت راهی جز تلاش و مجاهدت نیست همانطور که

خداوند مهربان فرموده:

وَ أَنْ تَيْسَرَ لِلْإِنْسَانِ إِيَّاهُ مَا سَعَى^۱

انسان بدون کوشش به نتیجه نمی رسد.

برو کار می کن مگو چیست کار!

که سرمایه جاودانی است کار!

باید این حقیقت را بپذیریم که هیچ انسانی بی استعداد نیست. کسانی که بی استعداد نامیده می شوند، افرادی هستند که نتوانسته یا نخواسته اند ظرفیت وجودی و بالقوه خود را پرورش دهند. بعضی از مردم در حقیقت اسیر و زندانی تصور منفی و بدگمانی خویش هستند و خود را ضعیف، عنصری نامطلوب و به درد نخور توصیف می کنند.

رویارویی با مشکلات

قرار گرفتن جوانان در موقعیت های جدی و نسبتاً دشوار، به مراتب، آن ها را بیش از گریز از موقعیت، به مرزهای اعتماد به نفس نزدیک می کند. هیچ تمرینی مفیدتر از تلاش برای غلبه بر مشکلات نیست

انسان باید در میدان عمل با تجربه اندوزی از شکست ها، راه رسیدن به موفقیت را بیازماند. امام علی علیه السلام می فرماید: "هرگاه سختی چیزی باعث بیم و هراس شد، در مقابل آن سخت و مقاوم شو که با تن دادن به سختی ها مشکل بر تو آسان خواهد شد" (غررالحکم، ج ۳، ص ۱۶۴).

تلقین درمانی

بهره گیری از روش تلقین درمانی، آدمی را برای غلبه بر ضعف ها یاری می دهد.

۱) به هنگام خطرات افکار منفی، لازم است بلافاصله اندیشه مثبتی را جایگزین کرد و آن را به ذهن تلقین نمود. کسی که فاقد اعتماد به نفس است، می تواند از فرمول تلقین به نفس استفاده کند که بگوید: هر روز بیش از پیش، از هر لحاظ اعتماد به نفس من بهتر می شود.

۲) با توجه به تحقیقات و مطالعاتی که انجام شده، معلوم گردیده است که مواقع شب و قبل از خواب، بهترین موقع برای انجام تلقین به نفس است. (به خود اعتماد کنید، پترلستر، ترجمه دکتر سروری، ص ۱۲۵).

۳) افراد سست اراده، از واژه "نمی توانم" را بر ذهن خود ببندند و دریچه روشنائی "می توانم" را به روی خویش بکشایند، قطعاً به موفقیت خواهند رسید.

فراگیری مهارت های زندگی

انسان هر چه بیش تر درباره زندگی خود بداند بهتر می تواند با مشکلات آن روبه رو شود. بعضی از افراد، به دلیل عدم آشنایی با اصول و قوانین زندگی، در برابر هر شکست جزئی به بهت و حیرت فلج کننده ای دچار می گردند و با یک حادثه ناگهانی، روحیه خود را از دست می دهند، یا همه تقصیرها را متوجه دیگران می سازند و به خیال پردازی و رؤیاسازی متوسل می شوند. در حالی که اگر تصویر صحیح از زندگی می داشتند، از قبل خود را برای رویارویی با هر نوع مشکلی آماده می کردند و ناکامی را به سکوی پرش و جهش تبدیل می نمودند.

خداوند، قدرت مقابله با مشکلات را در وجود بشر به ودیعه گذارده است. مهم، استفاده از این نیروی عظیم و تجربه اندوزی از ناکامی ها است. پیشوایان دین به ما آموخته اند که در سخت ترین شرایط زندگی، نباید از مشکلات فرار کرد و روح امیدواری را از دست داد. امام علی علیه السلام می فرماید: "هرگاه سختی به اوج و نهایت خود رسید، باز باید امید گشایش و پیروزی داشت (غررالحکم، ج ۴، ص ۳۱۹).

کسب تجارب موفقیت آمیز

موفقیت در انجام مهارت های مختلف، موجبات تقویت انگیزه و رغبت افراد برای ادامه کار و تلاش را چند برابر می سازد. تجارب موفق، انگیزه و جرأت و اعتماد به نفس آدمی را تقویت می کند. اگر کسی در یکی از رشته ها تخصص لازم را پیدا کرد، این احساس به او دست می دهد که چیزی می داند که دیگران آن را نمی دانند و توانایی کاری را دارد که دیگران از انجام آن ناتوان اند. آن چه در این جهت مهم است، انگیزه تلاش است، نه نتایج حاصل از آن.

براین اساس، مقوله کار و اشتغال، جنبه تربیتی به خود می گیرد. دبس می گوید: "شغل و انتخاب آن، یک نقش مستقیم در اثبات شخصیت جوان دارد، زیرا این موضوع، نشانه آزادی جوان است و از این پس می تواند از وسایل شخصی برای ادامه

زندگی استفاده کند و به همین دلیل است که به دست آوردن اولین پول، این قدر لذیذ و مطبوع است. در نتیجه اعتماد به شخص خود، پیدا می کند" (جوان، محمد تقی فلسفی، ج ۲، ص ۳۵۰).

مطالعه زندگی افراد موفق

آشنایی با زندگینامه بزرگان و نام آوران عرصه های علم و اندیشه و ادب و هنر از دو جهت، اعتماد به نفس انسان را بیش تر می کند، چون از یک سو، راه و روشی را می نمایاند که دیگران رفتند و به مقصود رسیدند؛ از سوی دیگر چون زندگی مشاهیر و نخبگان، آکنده از سختی و پر از درد و رنج بوده است، جوانان و قشرهای ضعیف و متوسط جامعه را برای نیل به موفقیت، ترغیب می کند.

نقش والدین در اعتماد به نفس فرزندان

والدین باید همواره فرزندان خود را تکریم و احترام کنند و به شخصیت آنها احترام بگذارند و در حضور دیگران فرزندان خود را تشویق نمایند و خوبی های آنها را بیان کنند.

یکی از علما می گفت من زمانی که نوجوان بودم و با پدرم که امام جماعت مسجدی بود به مسجد می رفتم. گاهی موقع سخنرانی پدرم، ایشان به من می گفت تو منبر برو! و من با اینکه در دوران راهنمایی بودم منبر می رفتم و هرچه بلد بودم برای مردم می گفتم.

همچنین پدرم در حضور دیگران از من تعریف می کرد مثلاً می گفت ایشان با استعداد هست. یا چند سوره از قرآن حفظ هست و امثال این تشویق ها. که این برخوردهای مثبت در موفقیت من نقش مهمی داشتند.

یکی از علل اصلی خود کم بینی

تحقیر شدن در کودکی و نوجوانی: کسانی که در دوران نوجوانی مورد سرزنش دائم والدین خود قرار می گیرند و مرتب آنها را دست و پاچلفتی! بی عرضه! بی دست و پا! خطاب می کنند احتمالاً در بزرگسالی دچار خود کم بینی می شوند و دیگران را از خود موفق تر می بینند.

در حالی که در تربیت نظری و عملی اهل بیت علیهم، می بینیم که با فرزندان خیلی محترمانه برخورد کرده و از کتک زدن و تحقیر آنها مذمت کرده و پیامبر ما فرمود: اکرما اولادکم.^۲ فرزندان خود را احترام کنید.

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «همان گونه که فرزند نباید به والدین خود بی احترامی کند، والدین نیز نباید نسبت به او بی احترامی نمایند.»^۳

^۲ مکارم الاخلاق، ص ۲۲۲.

^۳ میزان الحکمه، ج ۱۴، ص ۷۱۰۹.

در روایتی از امام صادق (ع) می‌خوانیم: «هر کس فرزندش را ببوسد خداوند برای او کار نیکی در نامه عملش می‌نویسد و هر کس او را شاد کند، خداوند او را در قیامت شاد می‌گرداند و هر کس او را قرآن یاد بدهد والدینش فراخوانده می‌شوند و دو جامه ارزشمند به آنان می‌پوشانند که از نور آن در جامه صورت‌های بهشتیان، نورانی می‌گردد»⁴.

کودکان را با عزت نفس باریاورید. برخلاف بعضی کولیها که فرزندان‌شان را از همان کودکی گدا بار می‌آورند!

بهترین راه تربیت کردن چیست؟

👉 گفت: فرزند خود را مثل فرزند همسایه بزرگ کن 😊😊😊😊!

پرسیدم چگونه؟

گفت: ✓ وقتی فرزند همسایه در خانه تو میهمان است به او احترام میگذاری

حالش را میپرسی

✓ وقتی از مدرسه برگشت ابتدا سراغ کیف و نمرات او نمیروی

در رابطه با نوع غذا نظرش را میپرسی

درباره زمان خوابیدن با او مشورت میکنی

✓ نظر او را خیلی از مواقع جویا میشوی

✓ نزد او با همسرت دعوا نمیکنی

🌟🌟🌟🌟 بدان که فرزند تو و فرزند همسایه هر دو در خانه تو میهمان هستند.

معنی اصطلاحی اعتماد به نفس

این مفهوم در اصطلاح به باور داشتن به توانایی‌های شخصی اشاره کرد. به عبارتی دیگر، اعتماد به نفس یعنی اینکه فرد، به توانایی‌های خویش برای انجام کارها، پذیرش مسئولیت‌ها و برقراری ارتباط با دیگران، ایمان داشته باشد.

این جاست که بحث انواع اعتماد به نفس پیش می‌آید. در واقع دو نوع اعتماد به نفس وجود دارد: اعتماد به نفس عمومی و اعتماد به نفس خاص. اعتماد به نفس عمومی یعنی باور داشتن به توانایی‌های خود است؛ اما اعتماد به نفس خاص در واقع باور ما به خود برای انجام کارهای خاص را نشان می‌دهد.

یک فرد با خودباوری مناسب، آماده است تا در چالش‌های جدید قرار بگیرد، فرصت‌ها را غنیمت شمرده، با شرایط دشوار مقابله کند و مسئولیت‌های خود را در صورت نابسامانی و بهم ریختن، به عهده بگیرد.

همان‌طور که ایمان و اعتقاد به خود، منجر به تجربه موفق می‌شود، تجربه موفق نیز منجر به خودباوری می‌شود. هر تجربه موفقیت‌آمیز، به اعتماد به نفس کلی ما کمک می‌کند. البته ممکن است در یک زمینه مانند پخت و پز، اعتماد به نفس زیادی داشته باشیم و در زمینه دیگر، مانند ریاضیات یا سخنرانی عمومی، احساس خودباوری نداشته باشیم.

از آنجایی که اعتماد به نفس، غالباً به عنوان یک ویژگی مثبت شخصیتی تلقی می‌شود، افزایش آن نیز به یک هدف، برای افراد مختلف تبدیل شده است

چه تفاوتی بین اعتماد به نفس و خودشیفتگی وجود دارد؟

خودشیفتگی می‌تواند به دلیل ناامنی‌ها و مکانیسم‌های دفاعی باشد، در حالی که اعتماد به نفس ناشی از خودآگاهی و توانایی تحمل و تأمل در عدم امنیت فرد است. اعتماد به نفس احساس شخصی از توانایی و صلاحیت را القا می‌کند، در حالی که خودشیفتگی احساس برتری نسبت به دیگران را در بر می‌گیرد.

تفاوت اعتماد به نفس با عزت نفس

اعتماد به نفس یک منبع روانشناختی گران‌بها و به طور کلی یک عامل مثبت در زندگی است و با موفقیت، روابط خوب و رضایت ارتباط دارد. داشتن اعتماد کم به خود، می‌تواند افراد را به سمت افسردگی، کوتاه آمدن از توانایی‌های خود و یا تحمل روابط و موقعیت‌های بد سوق دهد.

اعتماد به نفس و عزت نفس، همیشه با هم هم‌خوانی ندارند. به طور خاص، ممکن است خودباوری زیادی داشته باشید، در حالی که عزت نفس پایینی برخوردار باشید. به عنوان مثال، در بسیاری از مجریان و افراد مشهور، که می‌توانند در مقابل هزاران نفر برنامه اجرا کنند، اما سپس به خود با مواد مخدر آسیب می‌رسانند و حتی خودشان را می‌کشند.

افرادی که دارای عزت نفس سالم هستند نیازی نیست که خود را با چیزهای خارجی مانند درآمد، وضعیت یا بدنامی تطبیق دهند، یا به الکل، مواد مخدر یا رابطه جنسی تکیه کنند. برعکس، آنها با احترام با خود رفتار می کنند و از سلامتی، اجتماع و محیط خود مراقبت می کنند.

آنها قادر به سرمایه گذاری کامل خود در پروژه ها و افراد هستند زیرا از شکست یا طرد شدن نمی ترسند. مطمئناً آنها صدمه دیده و ناامید شده اند، اما عقب نشینی های آنها نه آسیب می زند و نه مایوس می کند.

اگر اعتماد به نفس پایین داشته باشیم چه می شود؟

عدم اعتماد به نفس می تواند مردم را به دلیل ترس از شکست یا خجالت، از فرصت های جدید دور کند. و به یک فرد منزوی و شکست خورده تبدیل نماید

افرادی که از اعتماد به نفس پایین رنج می برند، غالباً در بزنگاه های مهم زندگی خود، نمی توانند مثبت عمل کنند. دلیل این اتفاق هم کاملاً مشخص است: در صورتی که شما خودباوری مناسبی نداشته باشید، همواره از قرار گرفتن در موقعیت های مهم، هراس دارید.

همین عوامل سبب می شوند تا افراد با اعتماد به نفس کم، در پیشرفت شغلی و تحصیلی، انتخاب همسر، دوست یابی و ... دچار مشکل شوند.

دلایلی که ممکن است فردی اعتماد به نفس پایین داشته باشد

برخی از موادی که میزان اعتماد به نفس فرد را تعیین می کنند شامل موارد زیر می شوند:

ژنتیک

خلق و خو

زمینه فرهنگی

تجارب اولیه زندگی

سبک فرزندپروری

ضربه قبلی

تجربیات کودکی

اگرچه این عناصر به طور کلی از کنترل ما خارج هستند، اما روش های زیادی برای کسب خودباوری در طول زندگی وجود دارد.

علائم کمبود اعتماد به نفس

مهمترین نکته‌ای که باید در مورد اعتماد به نفس پایین بدانید این است که این اتفاق، تقصیر شما نیست؛ اما از کجا بفهمیم اعتماد نفس داریم و علائم کمبود آن چیست؟^۵

کسانی که از انجام کارها شانه خالی می‌کنند و از ورود به مسئولیتها هراس دارند و همیشه دودل و مرددند و ترسو هستند و... اینها اعتماد بنفست ندارند

اعتماد به نفس «کاذب» از انواع اعتماد به نفس

اعتماد به نفس کاذب (Unwarranted Confidence)، از انواع اعتماد به نفس است که به عنوان غرور کاذب نیز شناخته می‌شود. در این نوع از انواع اعتماد به نفس، شما درست زمانی اعتماد به نفس دارید که نباید داشته باشید. اعتماد به نفس کاذب از یکی از موارد زیر یا از هر دو ناشی می‌شود:

بها دادن بیش از اندازه به توانایی‌های خود؛

دست کم گرفتن حریفان یا وظیفه‌ای که پیش روی شماست.

بدیهی است که هیچ یک از این موارد خوب نیست و تقریباً همیشه به شکست منجر می‌شود. اگر بیش از حد بدشانس هستید و با وجود بدشانسی، در مورد نتیجه‌ی پیشرفتتان لاف می‌زنید، ممکن است شکستتان بسیار حقیرانه باشد.

اعتماد به نفس کاذب، زمانی خطرناک است که فرد قدرت‌مندی از آن بهره‌مند می‌شود. مدیرعاملی را در نظر بگیرید که معتقد است خطا نمی‌کند و برای سرمایه‌گذاری تصمیمات پرخطری می‌گیرد، یا مبارزی را تصور کنید که فقط در رسانه‌ها به حریف خود حمله می‌کند تا هنگامی که زمان ورودش به رینگ فرا برسد و از سوی مورد ضرب و شتم قرار بگیرد.

در پی بازخورد صادقانه در مورد توانایی‌های واقعی‌تان باشید تا بتوانید از بروز این نوع اعتماد به نفس در خودتان جلوگیری کنید. از کسانی که با این چالش مقابله کرده‌اند، پرسید که واقعا چگونه است. از افرادی که شما را غیرواقعی تحسین می‌کنند، دوری کنید. درست است که در آن زمان احساس خوبی به شما دست می‌دهد، اما زمانی که اعتماد به نفس کاذب و غرور شما در آینده جریحه‌دار شود، پشیمان خواهید شد. (والدین در این مورد مراقب باشند، زیرا تعریف و تمجید غیر واقعی با نیت خوب، اغلب می‌تواند نتایج ناخواسته‌ای را به بار آورد.)

اعتماد به نفس «القایی» از انواع اعتماد به نفس

اعتماد به نفس القایی یکی دیگر از انواع اعتماد به نفس است. دوره‌ای بود که مرشدانِ معنویِ مکتب «خودیاری» (Self-Help) به ما توصیه می‌کردند که هر روز صبح جلوی آینه برویم و عباراتی مانند «من شگفت‌انگیزم»، «هیچ کس نمی‌تواند مرا شکست دهد» و «من می‌توانم این کار را انجام دهم» را به خودمان بگوییم. بیایید این را اعتماد به نفس القایی بنامیم، بدین معنا که ما به واقع در اعماق وجودمان احساس اعتماد به نفس نمی‌کنیم، اما می‌کوشیم با لایه‌ی نازکی از اعتماد به نفس روی شک و تردیدمان را بپوشانیم.

کاملاً واضح است که اعتماد به نفس القایی می‌تواند به راحتی یک تخم مرغ بشکند، زیرا به یقین با دوام نیست. این نوع از انواع اعتماد به نفس می‌تواند انگیزه‌ی خوبی برای شروع کاری دشوار یا انجام کاری ترسناک برای اولین بار باشد. بازیگری را تصور کنید که برای اولین بار در نمایش مدرسه شرکت کرده‌است و از ترس صحنه رنج می‌برد. واگویه کردن جملاتی مانند «من می‌توانم این کار را انجام دهم» ممکن است فشار اضافی کوچکی باشد که وی برای راحت تر حرکت کردن به سمت مرکز صحنه، که کانون توجه است، به آن نیاز دارد. همین امر در مورد ژیمناستی که از امتحان کردن مهارتی جدید روی یک لبه‌ی باریک وحشت دارد، صدق می‌کند. کمی اعتماد به نفس به او کمک می‌کند تا این ترفند را برای اولین بار امتحان کند.

(«خودیاری» مکتبی است که از طریق آگاه کردن فرد با اصولی مبتنی بر روان‌شناسی، درون وی را تغییر می‌دهد و برای بهبود زندگی شخصی، اقتصادی، عاطفی به وی یاری می‌رساند.)

اعتماد به نفس «من قبلاً آن را انجام داده‌ام»، از انواع اعتماد به نفس

وقتی کاری را یک بار انجام دادید، بار دوم به طور خودکار اعتماد به نفس بیش‌تری برای انجامش خواهید داشت. صدمین باری که با موفقیت به آن دست پیدا کردید، حتی به شک و تردیدهایی که در ابتدا داشتید، فکر نمی‌کنید. در واقع، ممکن است مهارتتان آن قدر خودکار شده که به سطحی از ضمیر ناخودآگاه شما نفوذ کرده باشد.

رانندگی با ماشین مثال خوبی از این نوع از انواع اعتماد به نفس است. اولین باری که پشت فرمان هستید، احتمالاً از قدرت مغزی‌تان به طور محدودی استفاده می‌کنید. ناخواسته روی دنده، ترمز و ترافیک پیش‌رو تمرکز می‌کنید و با خودتان صحبت می‌کنید تا کمی اعتماد به نفس پیدا کنید. ۶ ماه بعد، شما در کنار صدای رادیو، آواز می‌خوانید، با دوستان که در صندلی مسافر نشسته‌است، صحبت می‌کنید و حتی به نحوه‌ی تعویض دنده فکر نمی‌کنید. شما به کاری که می‌کنید بسیار مطمئن هستید، زیرا قبلاً بارها آن را انجام داده‌اید.

در ادامه‌ی توضیح این نوع از انواع اعتماد به نفس، یک نمونه‌ی دیگر را در نظر بگیرید. به عنوان یک ورزش کار، اگر قبلاً در مسابقه‌ای برنده شده باشید، آیا مطمئن نیستید که سال آینده در همان مسابقه شرکت کنید؟ شما از قبل می‌دانید که به اندازه‌ی کافی خوب هستید که برنده شوید. همین امر در مورد مهارت‌ها نیز صدق می‌کند. اولین باری که کار دشواری را امتحان می‌کنید، اعتماد به نفس ندارید، اما با هر تکرار اعتماد به نفستان افزایش می‌یابد.

ممکن است به نظر برسد که این معتبرترین نوع از انواع اعتماد به نفس است. اما این نوع اعتماد به نفس، تنها برای تکرار کارهایی که قبلاً انجام داده‌ایم خوب است و کمکی به رشد ما نمی‌کند. برای پیشرفت‌مان به نوع دیگری از انواع اعتماد به نفس نیاز داریم که در ادامه به آن می‌پردازیم.

اعتماد به نفس «تلاش نتیجه خواهد داد»، از انواع اعتماد به نفس

مورد چهارم، مفیدترین نوع از انواع اعتماد به نفس است؛ زیرا سوختی است که ما را از ناتوانی در انجام کاری به سوی مسلط شدن بر آن سوق می‌دهد. این نوع اعتماد به نفس نوعی یقین است که نشان می‌دهد اگر سرسختانه کار کنم، با گذشت زمان به آن‌چه در نظر دارم، دست خواهم یافت.

بسیاری از بچه‌ها با رؤیای بازی حرفه‌ای یا بازی‌های المپیک ورزش را شروع می‌کنند، اما تعداد بسیار کمی از آن‌ها واقعاً در مسیر آن حرکت می‌کنند. آن‌هایی که واقعاً این کار را انجام می‌دهند، همه این نوع اعتماد به نفس را دارند.

باور تزلزل‌ناپذیر این است که تلاش و زمان، موفقیت به بار می‌آورند.

همین امر در مورد تمام افراد موفق در همه‌ی صنایع نیز صدق می‌کند. استعدادهای ذاتی و موفقیت یک‌شبه هر دو افسانه‌هایی هستند که داستان خوبی در رسانه‌ها خلق می‌کنند، اما کاملاً نادرست‌اند. حقیقت این است که همه‌ی افراد موفق هزاران ساعت کار کرده و با اطمینان به این که «اگر در طول زمان به طور مستمر تلاش کنم، تلاشم نتیجه خواهد داد» شکاف میان مبتدی بودن و استاد شدن را پر کرده‌اند.

«هنوز» واژه‌ی خوبی است برای این که به دایره‌ی لغاتتان وارد کنید تا هنگام فکر کردن به اهداف و توسعه‌ی مهارت‌هایتان، آن را به کار ببرید. این کلمه‌ی کوچک به مغز شما می‌آموزد که این نوع اعتماد به نفس را گسترش دهد، زیرا به این معناست که موفقیت رخ خواهد داد، فقط هنوز رخ نداده است.

برای مثال،

من هنوز یاد نگرفته‌ام که چگونه آن مهارت را انجام دهم، اما به آن مسلط خواهم شد؛

من هنوز در رقابتی در آن سطح برنده نشده‌ام، اما به مرور زمان برنده خواهم شد؛

من هنوز نمی‌دانم که چگونه این نوع مشکل را حل کنم، اما با تلاش آن را خواهم یافت.

این نوع از انواع اعتماد به نفس، در بلندمدت شکل می‌گیرد. برای نمونه، زمانی شکوفا می‌شود که می‌بینید با وقت اضافه‌ای که برای مطالعه صرف می‌کنید، نمره‌ی بهتری می‌گیرید، یا زمانی که ضربه‌ی سختی را که تا دیروقت برای ممارست و تکرار آن سر تمرین فوتبال مانده‌اید، به طور کامل اجرا می‌کنید، یا وقتی برای گوش دادن به بازخورد مربی تلاشتان را می‌کنید و حتی در آن سختی در حال رشد کردن هستید، یا زمانی که تلاش‌های هر روز، هر هفته، هر ماه، هر سال و هر دهه‌ی شما جمع می‌شوند و پیروزی بزرگی را برایتان رقم می‌زنند.

به یاد داشته باشید که:

از لاف زدن درمورد اعتمادبه‌نفس «کاذب» پرهیز کنید؛

از اعتمادبه‌نفس «القایی» تا حدودی استفاده کنید، فقط برای این که شما را سوق دهد که گام اولیه‌ی ترسناک را رو به جلو بردارید؛

با اعتمادبه‌نفس «من قبلاً آن را انجام داده‌ام» خیلی انس نگیرید، و گرنه دیگر پیشرفت نخواهید کرد؛

آگاهانه و عمدتاً مفیدترین نوع اعتمادبه‌نفس را پرورش دهید. مطمئن باشید که تلاش و زمان نتیجه خواهند داد.

الگو گیری از افراد خیلی موفق

انسان به الگو نیاز دارد تا بتواند راههایی که انسان های موفق طی کردند و به اهداف والا رسیدند را دیگران هم طی کنند و راههای انحرافی نروند.

در زمان ما موفق ترین چهره، امام خمینی هستند. که خداوند ایشان را برای نجات ملت ایران از طاغوت انتخاب کرد و با امدادهای الهی، حضرت امام قیام کردند و مردم هم پشتیبانی کردند و طاغوت رفت و نظام اسلامی در این کشور برپا گردید.

حضرت امام ویژگیهایی داشتند که هر کسی این ویژگی ها را در خود ایجاد کند حتما موفق خواهد بود. که به چند مورد اشاره می کنم:

1- **ایمان بسیار قوی:** اعتقاد به خداوند و اعتقاد به عالم آخرت انقدر در موفقیت اثر معجزه اسادارد که در روایت است

مومن مانند کوه می ماند که هیچ طوفانی آن را تکان نمی دهد. یعنی هیچگاه مشکلات مومن را از پا نمی اندازد. حضرت امام ایمانشان مثل زدن است. می گفتند اگر انس و جن یکطرف باشند و من یکطرف، دست از اعتقادم بر نمی دارم.

2- **شجاعت:**

ترسیدن از مخلوق و ترسیدن از خدا خصلت خیلی مهمیه. اگر امیر مومنان شجاع نبود اسلام شکست میخورد. اگر زینب کبری شجاع نبود نمی توانست پیام کربلا را به جهانیان برساند. اگر سرداران دفاع مقدس شجاع نبودند ایران نمی توانست در جنگ برنده شود

باید جوانان کشور ما شجاع باشند تا در مراحل مختلف زندگی به پیش بروند و بخاطر ترس، عقب مینی نکنند و دچار یاس نشوند

حضرت امام از مرگ نمی ترسیدند. از زندانی شدن و شکنجه نمی هراسیدند. از ساواک و از طاغوت و.. هراسی به دل نداشتند.

مقام معظم رهبری: عدم ترس از شکوه ظاهری و مادی و اقتدار و امپراتوری های مجهز استکبار؛ «من یادم نمی رود، آن زمان که جوانان لانه جاسوسی را گرفته بودند و جنجال بلند شده بود ... بخصوص که در داخل دولت موقت هم جنجال عجیبی بود - معاشر بودیم دیگر - که آنها را چه کنیم؟ بعد که دوستان شرح دادند وضع این گونه است، رادیوها این طور گفته اند، آمریکا این طور گفته است و مسئولین دولتی این طور می گویند، ایشان تأملی کردند و گفتند: از آمریکا می ترسید؟! همین طور؛ یک سؤال واقعی! من دیدم واقعاً یک استفهام است؛ از آمریکا می ترسید؟! گفتیم نه. گفتند: پس نگهشان دارید!

حقیقتاً آدم احساس می کرد این مرد، خودش که از این شکوه ظاهری و مادی و اقتدار و از این امپراتوری مجهز به همه چیز، حقیقتاً ترسی ندارد، این حالتِ نترسی و به چیزی نگرفتن اقتدار مادی دشمن را به دیگران نیز منتقل می کند (1378/1/28)»!

وقتی گفتند ناو امریکا تو خلیج امده امام فرمود بزیندش!

3- **دوری از غیبت:** از خصوصیات بارز حضرت امام این بود که هیچوقت غیبت کسی رو نکردند و اجازه هم ندادند غیبت دیگران در حضور ایشان بشود.

چون خداوند دوست ندارد آبروی مومنی ریخته شود. لذا غیبت را حرام کرده و اگر کسی غیبت مومنی را بکند تا چهل روز عبادتش قبول نمیشود.

15 خرداد؛ بالاترین ننگ برای رژیم طاغوت

15 خرداد، ننگی بر دامن این مملکت گذاشت که تا آخر محو نخواهد شد. تاریخ این را ضبط می کند. خودهاشان هم گفتند که 15 خرداد ننگ بود، من هم می گویم ننگ بود، لکن (این) نکته را نگفتند (که) من می گویم. ننگ بود که مسلسلها را، تانکها را، توپها را، تفنگها را از مال این ملت فقیر به دست آوردند و به روی این ملت فقیر بستند. آیا ننگ از این بالاتر می شود که انسان، یک ملتی را این طور پایمال کند؟ ملت مسلمان چه جرمی مرتکب شده بود؟ زنها و اطفال صغیر چه گناهی کرده بودند؟ چرا آنها را به مسلسل بستند؟ علمای اسلام و خطبای مذهبی چه جرمی داشتند؟ گناه آنها دفاع از حق بود، دفاع از قرآن کریم بود. به جرم نصایح مشفقانه و صلاح اندیشی اهانت شدند، به حبس کشیده شدند، محصور گردیدند،... 15 خرداد؛ مبدأ و خمیرمایه نهضت

پانزده خرداد - که ما مردان با اراده ای را از دست دادیم و جوانانی از دست ملت ما رفت - نقطه عطفی در تاریخ و مبدأ این نهضت است. آنها که در پانزده خرداد قیام کردند، قیام مردانه کردند و در مقابل دژخیمان، «نه» گفتند و به شهادت رسیدند، آنها مبدأ این نهضت عظیم شدند

4- **محبت به اهل بیت علیهم السلام.** حضرت امام خیلی به اهل بیت محبت داشتند. هر روز زیارت عاشورا و هر شب زیارت جامعه کبیره میخواندند. به حرم ها مشرف می شدند. روضه خوان مخصوص داشتند که روضه خوان شروع به روضه می کرد امام خیلی گریه می کردند.

5- **اخلاص عجیب حضرت امام:** امام همه موفقیت های خود را از خدا می دانستند. هیچوقت نمی گفتند من این موفقیت را بدست آوردم. می گفتند به من بگویید خدمتگزار بهتر است تا بگویید رهبر. وقتی خرمشهر آزاد شد فرمود خدا خرمشهر را آزاد کرد. وقتی مهران آزاد شد باز فرمود خدا مهران را آزاد کرد.

ایشان درباره پیروزی انقلاب اسلامی فرمود نه من باعث پیروزی شدم نه مردم. خدا انقلاب را پیروز کرد.

اخلاص امام خمینی

در زمانی که امام نجف بودند شخصی از مدعیان علم، به حضرت امام نامه نوشت که اگر به من و کالت ندهید من به مردم می گویم از شما تبلیغ نکنند! امام در جواب نوشت اگر یک همچو کاری بکنی من از شما خیلی ممنون میشوم!

6- **توجه به اهمیت اخلاق و تهذیب نفس:** امام حسادت نداشتند. تکبر نداشتند. بخل و خساست نداشتند. بداخلاق نبودند. دنیا طلب و راحت طلب نبودند.

7- **گیس بودن:** امام خیلی باهوش و زیرک بودند. امام پنجاه سال آینده را می دیدند. امام اطلاعات زیادی از مسائل کشور و دنیا داشتند. امام اصلاً ساده لوح نبودند و گول افراد منحرف را نمی خوردند. سازمان منافقین قبل از برملا شدن اهداف شومشان، نماینده ای به نجف نزد امام فرستادند تا تایید امام را بگیرند امام چند روز کتابها و جزوات آنها را مطالعه کرد و در آخر فرمود اینها منحرفند!

8- **عبادت و شب زنده داری:** امام قسمتی از شب را به راز و نیاز و گریه برای خداوند متعال اختصاص داده بودند. و در پیشگاه الهی خیلی تضرع می کردند و هیچگاه نماز شب ایشان چه در سفر و چه در زندان و غیره ترک نشد.

آیه الله خوانساری نقل می کردند که: امام در مدرسه دارالشفاء حجره داشتند و شبها برای نماز شب چون آب حوض دارالشفاء خوب نبود به فیضیه می آمدند و یخ حوض را می شکستند و وضوء می گرفتند و نماز می خواندند. گویا در و دیوار فیضیه با این سید چهل ساله همذکرو همصدا می شد

برنامه عبادت ایشان در ماه رمضان این بود که شب تا صبح نماز و دعای خواندند و بعد از نماز صبح و مقداری استراحت، صبح زود برای کارهایشان آماده بودند.

9- **زهد و بی رغبتی به دنیا:** حضرت امام هیچ میل و رغبتی به دنیا نداشتند و زندگی ایشان بسیار ساده بود و هیچ تجملات و زخارف دنیوی در زندگی ایشان چه قبل از انقلاب و چه بعد از انقلاب دیده نشد.

امام در طول مدتی که در نجف اشرف بودند در یک منزل استیجاری که نوساز نبود و از جهت سادگی مثل منازل سایر مردم عادی بود، سکونت داشتند.

در ماه مبارک رمضان با یک تخم مرغ و یکی و دو چای افطار می کرده اند. (پا به پای آفتاب ج 4 ص 157) غذا و خورد و خوراک ایشان خیلی ساده بود. ایشان به نان و پنیر و چای خیلی علاقه داشتند. اغلب صبحها و حتی در ماه رمضان سحری نان و چای و پنیر بود...

امام خودشان سماور را روشن می کردند و سحری می خوردند

بعد از انقلاب در منزل اجاره ای در جماران ساکن بودند. و از خود خانه و کاخ و قصر و ماشین و.. نداشتند

10- **نظم و انضباط، رعایت دقیق برنامه ها و نظم امور روزمره**

حضرت امام خمینی (رحمة الله عليه) در باره آثار نظم می فرماید: «اگر در زندگی مان، در رفتار و حرکاتمان نظم بدهیم، فکرمات هم بالطبع نظم می گیرد، وقتی فکر نظم گرفت، یقیناً از آن نظم فکری الهی هم برخوردار خواهد شد»^۷.

نظم حضرت امام کم نظیر بوده است

یک بار از همسر امام برنامه روزانه ایشان را پرسیدند، ایشان در پاسخ گفته بود: اگر برنامه یک روزشان را بگویم می توانید در سیصد و شصت ضرب کنید. چون امام مطابق برنامه کارهای خود را انجام می دادند، به اطرافیان نیز در این مورد توصیه می نمودند.^۷

حتی خواندن نامه ها، مطالعه روزنامه ها و تجدید وضوی امام با نظم خاصی توأم بود. خانم دباغ خاطرنشان ساخته است روزی روبروی بیت امام در نوفل لوشاتوی پاریس مشغول پیاده کردن نواری بودیم ناگهان یادم آمد که به خدمت آقا بروم چون وقت تجدید وضویشان بود، رفتم و نظافت کردم و اتفاقاً در لحظه مقرر امام آمدند. آقا همیشه ساعت نه شب شام می خوردند. یک بار فیلمی از سخنرانی شهید مفتاح در مسجد قباي تهران و راهپیمایی مردم آورده بودند، خواستم به همراه دیگران این فیلم را ببینیم به همین دلیل زودتر از موعد مقرر خدمت امام رسیدیم و بر خلاف معمول که منتظر می ماندم تا ایشان بگویند شام و من آن را ببرم، عرض کردم حاج آقا شام را بیاورم؟ نگاهی به ساعت کردند و فرمودند: تا زمان صرف شام 20 دقیقه باقی مانده است، امام هر شب رأس ساعت 11 به خواب می رفتند و ساعت سه بامداد از خواب بیدار می شدند حتی یک بار هم به یاد ندارم که پنج دقیقه از ساعت مزبور بگذرد یا لحظاتی به آن مانده باشد که ایشان از بستر خواب برخیزند، زیرا تکلیفی از لحاظ حفاظت به من واگذار شده بود که پشت در اتاقي که امام در آن می خوابیدند، باید بخوابم، اتاقشان رو به حیاط بود و خیالم راحت نبود.^۸

برادری نقل نموده است شبی که بنی صدر متواری شده بود اغلب مسؤولان به این موضوع فکر می کردند که چه باید بکنند اما امام در ساعت مشخص رختخواب خویش را پهن نمودند و آماده خوابیدن شدند، اطرافیان گفتند: چنین شده است، فرمودند: آنچه باید بشود، خواهد شد. شما تکلیف خود را انجام دهید بقیه اش دست خداست حالا از این که من بخوابم یا نخوابم که کاری نمی توانم انجام دهم، جز این که کارهایی که باید پس از استراحت انجام دهم دچار نقص و کاستی می شود.

دیدگاه امام در مورد تنظیم وقت این بود که وقتی آدمی به برنامه های خود نظم ببخشد مسلماً وجودش نظم می یابد. این موضوع در زندگی امام کاملاً محسوس بود، آن قدر که وقتی امام در پاریس اقامت داشت پلیس ها می گفتند ما حتی ساعت های خود را با رفت و آمد امام تنظیم می کنیم. ساعات شبانه روز امام چنان تقسیم بندی شده بود که اطرافیان قادر بودند بدون این که امام را ببینند، بگویند مشغول چه کاری است. امام ساعت هفت صبح صبحانه می خوردند و تا ساعت نه صبح به کارهای مربوط به مسایل ایران رسیدگی می کردند. از ساعت نه تا ده صبح کارهای شخصی را انجام می دادند. از ده الی دوازده ظهر به مصاحبه ها و ملاقات های خصوصی می پرداختند. از دوازده ظهر تا دو بعد از ظهر به برنامه نماز و

↑ وجدانی، مصطفی، سرگذشت های ویژه از زندگی

حضرت امام خمینی (رحمة الله عليه)، ج ۴، ص ۱۲۱.

نهارشان اختصاص داشت و بعد از آن یک ساعت استراحت می نمودند از ساعت سه الی پنج بعد از ظهر به کارهای مرتبط با انقلاب اسلامی در حد وظایف خودشان از قبیل بررسی اخبار و روزنامه های رسیده مبادرت می نمودند. رسیدگی مجدد به مسایل نهضت اسلامی بعد از نماز مغرب و عشاء تا ساعت نه شب که موقع صرف شام بود، ادامه می یافت. بعد از شام تا ساعت یازده به رادیوهای گوناگون و اخباری که قبلاً ضبط شده بود گوش می دادند تا آن که زمان استراحت و خوابشان فرا می رسید⁹

دکتر بروجردی می گوید یک روز جمعه که هوا مساعد بود، ایشان مشغول قدم زدن در حیاط بودند، من و همسر (دختر امام) روی تختی نشسته بودیم وقتی قدم زدن امام خاتمه یافت بر آن تخت و در کنار ما قرار گرفتند. معمول بود که بعد از قدم زدن دو استکان چای جلوی امام می گذاشتند، همسر پرسید که آقا چای بیاورم خدمتتان؟ به ساعت خود نگاه کردند و فرمودند چند ثانیه دیگر باقی مانده است. این قدر زمان را به تصرف در آوردن و از لحظات استفاده کردن واقعاً موجب شگفتی است¹⁰

مقام معظم رهبری نقل نموده اند در جلسه ای خدمت امام بودیم، بحث به درازا کشید، در این اثنا ایشان به ساعت خود نگاه کردند و فرمودند زمان قدم زدنم دیر شد.¹¹

درمیان شخصیت های کشور ما منظم ترین شخص **حضرت امام** بودند که حتی روی ثانیه حساب باز کرده بودند زیرا قدر عمر را می دانستند و از معجزه نظم مطلع بودند. همچنین شهید بهشتی هم خیلی منظم بودند.

11- توکل بی نظیر حضرت امام: مقام معظم رهبری فرمودند: پناهی برای تکیه مسئولان در سختی ها و مشکلات؛ «در دوران مسئولیت ممتدی که از روزهای اوّل انقلاب داشتم، بارها به یاد این جمله ی امیرالمؤمنین علیه الصلاه والسلام می افتادم که می فرماید: «اذا اشتدّ بنا الحراق التجینا برسول الله» امیرالمؤمنین می فرمایند: وقتی در جنگها کار بر ما سخت می شد و احساس می کردیم که در مقابل حادثه ضعیفیم، به رسول خدا پناه می بردیم. وقتی این جمله ی امیرالمؤمنین صلوات الله علیه به یادم می آمد، می دیدم بر وضع ما نیز صادق است. مکرّر اتفاق افتاد که سر قضایای مختلف، با برادران مسؤول می نشستیم و فکرایمان را تبادل می کردیم و مشکل را در مجموعه یی می گذاشتیم و خدمت امام رحمه الله علیه می بردیم و او بود که با نظر صائب و اراده ی قوی و ایمان و توکل بی نظیر خود، مشکل را حل می کرد. خدا شاهد است که در مدت عمر خود، کسی را در این حد از توکل و حسن ظن به خدا ندیده و نشنیده ام. او، مشکل را حل و گره را باز می کرد (1368/5/12)».

اقای غرضی استاندار خوزستان بود زنگ زد که خرمشهر سقوط کرده چه می فرمایید امام فرمود بگویید جنگ است گاهی شکست و گاهی پیروزی است.

11- استقامت و خستگی ناپذیری:

مقام معظم رهبری: خسته نشدن و پرهیز دادن مسئولین از تظاهر به خستگی؛ «در زمان امام رضوان الله تعالی علیه که خدمت ایشان می‌رسیدیم، بعضی را می‌دیدم که می‌گفتند: «آقا، ما خسته شدیم. - برای بنده هم در چند مورد اتفاق افتاد - می‌خواهیم مثلاً اگر اجازه بدهید ...» ایشان می‌گفتند: «من از همه‌ی شما اولی به خسته شدن هستم.» راست هم می‌گفتند (1371/6/29)».

نمونه هایی از تأثیرات اعتماد به نفس

کسانی که با تلاش و اعتماد به نفس به درجات بالای علمی یا معنوی یا مادی رسیدند فراوانند که ما در اینجا به چند مورد اشاره می نماییم:

جوان 28 ساله همدانی با 864 اختراع (+عکس)



شیطنت ها و درس نخواندن های مصطفی در مدرسه باعث شده بود تا هیچکس به او و طرحی که دارد اعتماد نکند. با این حال یکی از معلم های آقامصطفی به نام آقای رنجبر همیشه هوای او را داشت و از طرح ها و برنامه هایش استقبال می کرد. «آقای رنجبر همیشه هوایم را داشت و به من امیدواری می داد

همشهری - اگر سرگذشت آلبرت انیشتین، توماس ادیسون، امیل زولا، پیکاسو و... را بخوانید، متوجه می شوید که آنها آدم هایی بودند که در زمان کودکی و نوجوانی کسی روی آنها حساب باز نمی کرد و همه معتقد بودند که این افراد به جایی نمی رسند. اما تلاش و پشتکاری که این افراد داشتند باعث شد تا حالا تمام دنیا آنها را بشناسند و با نیکی از آنها یاد کنند.

مصطفی شاملویی، جوانی همدانی هم یکی از کسانی است که ماجرای زندگی اش بی شباهت به این افراد بزرگ تاریخ نیست. کسی که در دوران تحصیل تجدید می آورد، چند بار در دقیقه 90 از رفوزه شدن فرار کرد و زندگی پرفراز و نشیبی داشته است، با این حال هم اکنون همه او را به عنوان یک مخترع و ایده پرداز ماهر می شناسند و تمام دانشگاه های دنیا از او برای حضور در دانشگاه شان دعوت می کنند. اگر می خواهید داستان زندگی آقامصطفی و اختراع هایی را که تا به حال ثبت کرده بدانید خواندن این گزارش را از دست ندهید.

متولد 1366 است. با اینکه در خانواده اش همه تحصیلکرده بودند و پدر و مادرش هم فرهنگی اما او بچه ای بازیگوش و شیطانت بود که نه تنها خانواده بلکه مدیر مدرسه و معلمانش را هم عاصی کرده بود «واقعا معلم ها از دستم عاصی شده بودند. حتی یکی از معلم هایم یک بار به من گفت باید قبولی در این درس را فراموش کنی.» اینها حرف هایی است که مصطفی شاملویی برایمان تعریف می کند. آقا مصطفی می گوید تا حالا در کارنامه و معدلش رنگ نمره 20 را حتی در کلاس اول ابتدایی ندیده است.

«اولین باری که نمره پایین گرفتم کلاس چهارم بودم که در درس ریاضی نمره 8 گرفتم. اول راهنمایی در درس جغرافی 7 گرفتم. دوم و سوم راهنمایی درس های ریاضی و زبان انگلیسی را تجدید آوردم و در شهریورماه به سختی قبول شدم. حتی اول دبیرستان که سالی حساس برای دانش آموزان به خاطر انتخاب رشته تحصیلی است 9 تا از درس هایم را تجدید آوردم و با زور و زحمت و کمک معلمان! موفق شدم در شهریور ماه نمره قبولی در این درس ها را بگیرم. خلاصه سرتان را درد نیاورم دیپلم را به زور و فشار خانواده گرفتم.»

از روی لجبازی مخترع شدم!

«همانطور که گفتم، درس خوب نبود. برای همین رشته الکترونیک، گرایش تعمیر تلویزیون های رنگی را برای ادامه تحصیل انتخاب کردم. در کلاس 15 نفری ما فقط 3 نفر به درس و یادگرفتن مباحث علاقه نشان می دادند و بقیه بچه ها مدام در حال فرار کردن از مدرسه یا پیچاندن کلاس ها بودند.»

آقای شاملویی اتفاقی که باعث شد مسیر زندگی اش عوض شود را این طور برایمان تعریف می کند. «سال سوم هنرستان بودم که به خاطر شیطنت ها و درس نخواندن هایم از من خواستند تا پدرم را به مدرسه بیاورم. یکی از همکلاسی هایم مرا مسخره می کرد و می گفت تو تنبل هستی و به هیچ جا نمی رسی.»

اولین بار بود که احساس کردم ظرفیت های وجودی من بیشتر از این حرف هاست. از طرفی پدرم هم به خاطر حضور در مدرسه ناراحت بود و مرا نصیحت می کرد. این شد که تصمیم گرفتم کاری کنم تا توانایی هایم را به خانواده و دوستانم نشان بدهم.»

یکی از دوستان آقامصطفی می خواست برای شروع کارش یک گلخانه تاسیس کند و برای این کار نیاز به وام داشت اما وامی که جهاد کشاورزی می داد فقط به طرح های جدید و نو تعلق می گرفت. «وقتی دوستم این موضوع را با من مطرح کرد کمی فکر کردم به این نتیجه رسیدم که سیستم آبیاری گلخانه ای را عوض کنیم. یعنی به جای اینکه گلخانه در کف و در یک طبقه باشد آن را چندطبقه ای کنیم. به این ترتیب آب بعد از نفوذ در خاک ها و گرفتن املاح خاک به جای اینکه هدر برود به طبقه زیرین می رفت و ویتامین ها و املاح معدنی که از خاک های طبقه بالاتر گرفته بود را به تمام گلخانه انتقال می داد.»

ثبت اولین اختراع

شیطنت ها و درس نخواندن های مصطفی در مدرسه باعث شده بود تا هیچکس به او و طرحی که دارد اعتماد نکند. با این حال یکی از معلم های آقامصطفی به نام آقای رنجبر همیشه هوای او را داشت و از طرح ها و برنامه هایش استقبال می کرد. «آقای رنجبر همیشه هوایم را داشت و به من امیدواری می داد.»

دبیر جشنواره خوارزمی بود و به محض اینکه طرحم را به او گفتم استقبال کرد و برای ثبت این طرح به عنوان اختراع کمک زیادی به من کرد. بعد از آن همه چیز را کنار گذاشتم و چسیدم به خواندن مقالات علمی، تحقیقی و پژوهشی.»

آقامصطفی تیر مقالات علمی را می خواند، ایده هایی که در ذهنش شکل می گرفت را یادداشت می کرد، با عمویش که فوق لیسانس الکترونیک داشت مشورت می کرد و شروع می کرد به اجرای ایده اش. «بعد از آن به دانشگاه رفتم و دو اختراع دیگر هم ثبت کردم. یک طرح سنسور و یک تصفیه کننده آب. بعد از آن هم زمینه اختراعاتم را تغییر دادم و شروع کردم به تحقیق و اختراع کردن در زمینه های شیمی و مکانیک.»

خودروی سه گانه سوز و اگزوز بی صدا

«یکی از طرح هایم طراحی موتور خودروی سه گانه سوز بود. موتوری که تلفیقی از موتور بنز و بی ام دبلیو است یعنی اگر در جاده باشید و موتورتان یا تاقان بزند فقط نصف موتور از کار می افتد و نصف دیگر وظایفی را که باید قسمت دیگر موتور خودرو انجام دهد حمایت می کند.»

طرح دیگری که آقامصطفی آن را به ثبت رسانده اگزوز بی صدا برای ماشین های سنگین است. یعنی اگر این اگزوزها روی ماشین های سنگین نصب شوند دیگر صداهای گوشخراشی که در حال حاضر این اگزوزها دارند را نمی شنویم.

«وقتی به دانشگاه رفتم بیش از 20 اثر را در سازمان ثبت اختراع به ثبت رسانده بودم. با این حال بعد از مدرک کاردانی تصمیم گرفتم به سربازی بروم. البته این را هم بگویم که مدرک کاردانی ام دست کمی از مدرسه نداشت. برای گرفتن کاردانی 8 ترم درس خواندم که 7 ترمش را مشروط شدم! با این حال بعد از 4 سال و با معدل 12 و یک صدم موفق شدم مدرکم را بگیرم.»

با این حال آقای مخترع در سربازی هم بیکار ننشست. به دنبال تحقیق و مطالعه بود تا بتواند طرح و ایده ای نو بدهد و آن را به عنوان اختراع ثبت کند.

«در دو سالی که خدمت کردم بیش از 100 اختراع به ثبت رساندم. یکی از آنها مدل تصفیه آب بود که با استفاده از تی بگ چای و فناوری نانو آن را درست کردم و در جشنواره ایپاس (جشنواره امنیت) اول شد. یک ماشین کنترلی کوچک داشتم. چراغ هایش را باز کردم و به جای آن میکروفن ضبط صدا کار گذاشتم. جلوی پنجره ماشین را باز کردم و موتورهای مخصوصی را برای پرت کردن میکروفن در آن کار گذاشتم.

این ماشین ها برای زمانی که در پاساژها و مغازه ها دزدی می شود به کار می آیند. از راه دور کنترل می شوند و به راحتی می شود آنها را به جلوی مغازه یا پاساژ هدایت کرد و میکروفن را به داخل آن مغازه یا پاساژ پرتاب کرد تا از صحنه های

حادثه فیلمبرداری کرده و صداها را ضبط کند.»

کلاس می گذارم!

جالب است بدانند آقامصطفی در زمان سربازی برگزاری کلاس های خلاقیت و تکنولوژی فکر را شروع کرد و حالا در این زمینه، حرف اول را می زند، طوری که از دانشگاه های بزرگ دنیا برای او دعوتنامه می فرستند تا در رابطه با این موضوع برای آنها سمینار برگزار کند.

آقای مخترع برای ثبت اختراعاتش رکوردهای جالبی دارد. به عنوان مثال او بارها موفق شده تا در یک روز 10 اختراع داشته باشد و همگی آنها را در سازمان ثبت اختراعات به نام خودش ثبت کند. یکی دیگر از توانایی های آقامصطفی این است که در یک ساعت می تواند 3 اختراع داشته باشد. اختراعاتی که هیچکدامشان الگو و نمونه قبلی ندارد و همگی آنها ایده ذهنی خودش است. «بعضی از افراد اختراعات شان ایده ای از گوگل پترن یا طرح های گوگل است.

اگر بخواهید اختراعات ثبت شود باید قسمت های مشابه را از گوگل پترن انتخاب کنید و به سازمان ثبت اختراعات بدهید. هیچکدام از اختراعاتی که تا به حال انجام داده ام از گوگل پترن نبوده و همگی آنها طرح ها و ایده هایی است که به ذهن خودم رسیده است.»

مدل طلای مسابقات اختراعات جهانی

حالا آقای مخترع مدرک کارشناسی الکترونیک و کارشناسی ارشد در رشته هوافضا را به دعوت دانشگاه آریزونای آمریکا از این دانشگاه دریافت کرده است و یکی از مخترعین نابغه جهانی محسوب می شود.

«در مسابقات تولید علم iENA که در سال 2013 در آلمان برگزار شد مدال طلای مسابقات اختراعات جهانی را با اختراع خشی ساز بمب های مغناطیسی از آن خودم کردم.» خشی ساز بمب های مغناطیسی مبدل کلیدی امواج ماهواره ای به انرژی های قابل مصرف با ذخیره سازی نانو الکترونیک است. اختراعی که باعث شد تا کشورهای زیادی از جمله روسیه، آلمان، کانادا و... به خاطر این اختراع به آقامصطفی دیپلم افتخاری ثبت اختراع کشورشان را بدهند.

«یکی از دوستانم مکاتبات لازم را انجام داده تا با حضور نمایندگان گینس در یک ساعت 3 اختراع جدید باشم. اختراعاتی که در گوگل پترن درج نشده باشند.

فعلا تنها چیزی که مانع کار شده مقدار بالای مبلغی است که باید برای این کار پردازم چرا که ثبت این رکورد در گینس چیزی نزدیک به 30 میلیون تومان برایم آب می خورد. با این حال اگر لطف خدا شامل حالم بشود تا قبل از خرداد 95 افتخار ثبت این رکورد در گینس را برای مردم کشورم به ارمغان می آورم.»

داستان اعتماد به نفس ادیسون

احتمالاً شما هم بارها داستان‌هایی در مورد این شنیده‌اید که ادیسون نسبت به بقیه همکلاسی‌هایش بهره هوشی کمتری داشت و این حتی باعث اخراج شدنش از مدرسه شد. در ادامه داستانی نقل شده که به صورت جزئی‌تر این موضوع را توضیح می‌دهد:

روزی ادیسون از مدرسه به خانه برگشت و مادرش را صدا زد. وقتی مادر سراغ او آمد، پسر یک نامه به دست مادر داد و گفت این را جناب مدیر برای شما فرستاده و گفته که حتما باید مادرت آن را بخواند. مادر وقتی آن را خواند اشک در چشمانش حلقه زد. ادیسون پرسید مادر چه اتفاقی افتاده؟ چه چیزی در نامه نوشته شده؟ مادر گفت:

“اینجا نوشته بهره هوشی فرزند شما خیلی بیشتر از بقیه دانش آموزان است و متأسفانه ما توانایی تعلیم چنین شاگرد باهوشی را نداریم. پس ممنون می‌شویم از فردا او را به مدرسه نفرستاده و خودتان تعلیمش بدهید.”

ادیسون از شنیدن این خبر بسیار خوشحال شد و به خودش افتخار کرد.

سال‌ها از این ماجرا گذشت، ادیسون تبدیل به بزرگترین مخترع دوران خودش و تمام دوران‌ها شد و بیشتر از 1 هزار اختراع را در کارنامه‌اش به ثبت رساند. بعد از مدتی که مادرش را از دست داد، به سراغ وسایل او رفت و در کم‌دش، یک نامه پیدا کرد. وقتی نامه را باز کرد متن نامه او را شگفت زده کرد؛ این همان نامه مدیر مدرسه بود:

پسرتان یک خنگ به تمام معناست، ما از فردا نمی‌توانیم او را به مدرسه راه بدهیم!

ادیسون بعد از خواندن این نامه ساعت‌های زیادی گریه کرد و در نهایت قلم برداشت و به سراغ دفتر خاطراتش رفت؛ او در آنجا نوشت:

توماس ادیسون یک بچه خنگ بود که به دست یک مادر قهرمان، تبدیل به نابغه قرن شد!

نتیجه گیری از داستان اعتماد به نفس ادیسون!

نمی دانم این داستان چقدر واقعیت دارد و تا چه حد می توان به درستی آن اعتماد کرد. اما می دانم هم من و هم شما در اطرافمان بچه هایی را می شناسیم که به کمک تشویق های پدر و مادرشان توانسته اند افتخارات زیادی داشته باشند.

از موفقیت در تیم فوتبال مدرسه گرفته تا کسب مقام های بالا در دروس تحصیلی و مسابقات کشوری و ... همین طور می شناسیم فرزندان را که به خاطر گرفتن یک نمره متوسط در درس ریاضی باید ساعت ها در اتاقشان به عنوان تنبیه تنها باشند و حتی مورد تحقیر قرار بگیرند!

درس های زیادی می توانیم از این داستان بگیریم اما چیزی که من دوست دارم از آن برداشت کنم؛ در مورد تربیت کودکان است. به نظرم باید همیشه یادمان باشد که رفتار ما چقدر در روحیه فرزند یا برادر و خواهر کم سن و سالمان تأثیر دارد.

مهم نیست که امروز نمره امتحان ریاضی او چند شده باشد، مهم این است که اجازه ندهیم از همین کودکی دچار کاهش اعتماد به نفس شده و احساس بی ارزشی کنند. باید یادمان باشد که بخش اعظمی از اعتماد به نفس کودکان با توجه به رفتار ما ساخته می شود.

2- داستان اعتماد به نفس سارا، دختر پستیچی!

داستان اعتماد به نفس سارا

این داستان در مورد سارا است. دختری که سال ها بود در شرکت پست آمریکا کار می کرد و به دلیل رفتار به شدت سردش، حتی در بین همکارانش هم به عنوان یک همکار عبث شناخته می شد. حتی خود سارا هم نه از خودش و نه از زندگی اش راضی نبود. او از کاری که انجام می داد متنفر بود و هیچ کدام از انسان های اطرافش را به جز مادرش، دوست نداشت!

یک روز صبح که سارا مثل همیشه با حالت کسل از خانه بیرون آمد تا به محل کارش برود، متوجه شد که دقیقاً در مقابل ساختمان‌شان یک مغازه کلاه فروشی باز شده. با تعجب نگاهی به کلاه‌های پشت ویتترین انداخت و برای مشاهده بیشتر وارد فروشگاه شد. در مغازه چند کلاه مختلف را روی سرش گذاشت و در آینه خودش را نگاه کرد. در همین حین یک کلاه زرد قشنگ را بر سر مانکن دید؛ آن را برداشت و روی سرش گذاشت. وقتی در حال مشاهده خودش در آینه بود، متوجه شد لباسش در حال کشیده شدن است. پایین را نگاه کرد و دید یک دختر کوچک به او نگاه می‌کند. دختر به او گفت:

چقدر با این کلاه زیبا به نظر می‌رسی!

همین هنگام مادر دختر که دنبال کودکش می‌گشت سارا را دید و گفت:

خانم واقعاً این کلاه به شما می‌آید!

بعد از آن هم چند خانم دیگر به همراه فروشنده مغازه این موضوع را تصدیق کردند. سارا که داشت از خوشحالی بال در می‌آورد؛ بعد از تشکر به سمت صندوق رفت، بدون هیچ درخواست تخفیفی کلاه را خرید و به سمت محل کارش رفت. اما در مسیر راه انگار همه چیز متفاوت بود!

مردمی که دم کافه‌ها برای صرف صبحانه نشسته بودند؛ خوشحال‌تر به نظر می‌آمدند! گلدان‌های کنار پیاده‌روها رنگ‌های قشنگی داشتند و حتی هوا هم پاک‌تر از روزهای گذشته بود. در نهایت وقتی به محل کار رسید دربان بر خلاف روزهای گذشته درب را برای او باز کرد و با یک لبخند به داخل مجتمع بدرقه‌اش کرد. در محل کار هم همکارهای نزدیک او در مورد این حرف می‌زدند که امروز سارا مثل سارای کسل‌کننده روزهای قبل نیست!

وقتی روز کاری تمام شد تصمیم گرفت به جای اتوبوس از تاکسی برای برگشتن به خانه کمک بگیرد. وقتی به خانه رسید و زنگ را زد، مادرش به دم در آمد و تعجب کرد؛ به او گفت:

سارا چرا امروز با همه روزها فرق داری؟ انگار یک نور تازه در صورتت می‌بینم!

سارا در جواب گفت: مادر به خاطر کلاه زیبایی است که امروز خریدم. اصلاً انگار این کلاه جادویی است.

مادرش گفت: کدام کلاه؟

سارا با ترس دستش را روی سرش کشید و متوجه شد کلاهی بر سر ندارد! او فهمید که اصلاً بعد از خرید کلاه، آن را روی سرش نگذاشته بود! بلکه آن را در مغازه کلاه فروش جا گذاشته! بله؛ سارا اصلاً کلاهی روی سرش نداشت اما چیزی که باعث تغییر همه چیز برای او شده بود، این بود که باور کرده بود امروز دختر زیبایی به نظر می‌رسد، نه یک دختر خاکستری و عبوث!

نتیجه‌گیری از داستان اعتماد به نفس سارا

احتمالاً می‌دانید که بخش اعظمی از اعتماد به نفس، این است که چه دید و نظری نسبت به خودمان داشته باشد. در زندگی همه ما وجود دارند انسان‌هایی که از نظر ما بی‌نقص هستند؛ اما به خاطر اعتماد به نفس پایین خودشان در ناراحتی زندگی می‌کنند. می‌دانید داستان از جایی جالب‌تر می‌شود که ما خودمان را در نقش همان فرد یا اصلاً همان سارای قصه بدانیم!

شاید ما همان‌هایی هستیم که بی‌دلیل خودمان را دچار کمبود می‌بینیم و هزار انگ از زشتی گرفته تا تنبلی و بی‌دست‌وپا بودن به خودمان می‌زنیم! شاید وقت آن رسیده که یک کلاه زرد رنگ بخریم و آن را در فروشگاه جا بگذاریم...

3- داستان اعتماد به نفس مرد میلیارد

این داستان در مورد اعتماد به نفس هم خیلی جالب است!

یک روز فرد میان‌سالی در حال قدم زدن در خیابان بود. از چهره و حتی طرز لباس پوشیدنش به خوبی می‌شد فهمید که چقدر ناراحت است و یک مشکل بزرگ دارد. در همین حالت پیرمردی او را دید و به سراغش رفت. از او در مورد دلیل این حال بدش پرسید و فرد هم از این گفت که به خاطر یک معامله اشتباه، کل شرکتش با بیشتر از 100 کارمند در حال ورشکستگی است.

از این گفت که از ترس طلبکارها بیشتر از 1 هفته است به شرکت نرفته و اینکه در صورت ورشکسته شدن شرکت، تمامی زندگی‌اش از هم می‌پاشد. پیرمرد که کل مسیر به حرف‌های مرد گوش داده بود و حتی یک کلام هم او را نصیحت نکرد، به او گفت صبر کن؛ من می‌توانم به تو کمک کنم!

در همین هنگام یک کاغذ مچاله از جیبش درآورد؛ این یک چک سفید امضا بود! بعد هم مبلغ 500 هزار دلار را روی آن نوشت و به دست مرد داد. زیر چک امضاء "جان دی راک فلر" میلیاردر معروف را دید! پیرمرد به او گفت من یک سال دیگر در همین خیابان تو را می‌بینم و امیدوارم بتوانی آن روز قرضی که به تو دادم را پس بدهی!

مرد از بس خوشحال بود حتی توانایی تشکر و خداحافظی با جان دی راک فلر را هم نداشت. بعد از اینکه کمی حالش خوب شد به خانه رفت، کمی در مورد بدهکاری‌هایش فکر کرد و به این نتیجه رسید که با این مبلغ می‌تواند علاوه بر بدهکاری‌هایش، حتی هزینه چند معامله جدید را هم تضمین کند.

پس چک را داخل گاوصندوق گذاشت و به پشتوانه آن دوباره شروع کرد به تمدید قرارداد کارمندان، بستن قراردادهای کاری و دریافت سفارش‌های جدید. سودی که از پروژه‌های جدید به دست آورد آن قدر بود که حتی نیاز به استفاده از چک را هم پیدا نکرد.

بعد از یک سال همه چیز روبه‌راه شد و مرد توانست علاوه بر حل کردن مشکلات، یک کسب‌وکار دیگر هم در کنار کارخانه قبلی راه‌اندازی کرده و 30 نفر جدید را به کار بگیرد. او لحظه‌شماری می‌کرد تا لحظه موعود فرارسیده و بتواند علاوه بر پس دادن چکی که از آن استفاده نکرده بود، از این میلیاردر تشکر کند. در نهایت در تاریخ تعیین شده به خیابان رفت و بعد از چند ساعت پرسه‌زنی پیرمرد را پیدا کرد. دستش را در جیبش فروبرد تا چک را بیرون آورده و به او بدهد که ناگهان دو مرد سفیدپوش را در پشت سر پیرمرد دید!

آنها پیرمرد را گرفته و داخل یک ون بزرگ بردند؛ مرد از آنها دلیل این کار را پرسید و آنها گفتند این یک پیرمرد دیوانه است که همیشه از تیمارستان فرار می کند و خودش را به عنوان جان دی راک فلر به بقیه مردم معرفی می کند!

مرد از شنیدن این قضیه مات و مبهوت ماند! با خودش فکر کرد که در تمامی این یک سال تمامی مشکلاتش به پشتوانه همین چک قلبی تمامی قراردادهای و کارها را انجام داد! اما بعد از کمی فکر کردن فهمید در اصل این چک نبوده که همه چیز را درست کرده، بلکه اعتماد به نفسی بوده که قبلاً آن را از دست داده بود و به کمک چک دوباره آن را برگردانده بود...

نتیجه گیری از داستان اعتماد به نفس مرد میلیاردر

اگر کمی در مورد داستان بالا تأمل کنیم، به یک نکته جالب می رسیم. اینکه در بیشتر موارد این اعتماد به نفس ما است که شرایط زندگی مان را تغییر می دهد، نه اتفاقات بیرونی! دقیقاً اعتماد به نفس مثل همان دسته چک درون گاوصندوق فقط به ما امید و انگیزه شروع کردن می دهد؛ و گرنه شرایط اقتصادی، بازار و همه چیز درست مثل قبل هستند. من ترجیح می دهم از این داستان این نتیجه را بگیرم که برای شروع یا هر حرکت دیگری، به دنبال اتفاقات بیرونی نباشم و صرفاً روی خودم و خودم حساب کنم.

4- داستان اعتماد به نفس افزایش حقوق (تجربه)

و در نهایت داستان آخر با همه داستان های قبلی این مقاله متفاوت است، چون در واقع این داستان خود من است!

حدود 2 سال پیش به عنوان یک نیروی دورکار برای شرکتی در شهر دیگر کار تولید محتوا انجام می دادم. در همین شرایط متوجه شدم واقعاً دستمزدی که می گیرم، نسبت به کارکرد و فعالیتی که دارم منصفانه نیست. حس می کردم حداقل دستمزد من باید 30 درصد افزایش پیدا کند اما مشکل اینجا بود که اعتماد به نفس درخواست برای این افزایش حقوق را نداشتم. چرا؟

اولاً از این می ترسیدم که با درخواستم موافقت نشود و به این شکل در مقابل نیرویی که از او درخواست افزایش حقوق کرده‌ام اصطلاحاً ضایع شوم! دوماً هم اینکه نگران بودم شاید این درخواست باعث شود که شرکت به دنبال یک نیروی دیگر با حقوق کمتر بگردد و من بیکار بمانم.

قبل از اینکه سراغ ادامه داستان بروم؛ به همین دو خط بالا دقت کنید! حتی در این ترس‌ها هم ریشه‌هایی از کمبود اعتماد به نفس دیده می‌شود. ترس اولم در مورد ضایع شدن چیزی است که اعتماد به نفس پایین باعثش شده. کسی که اعتماد به نفس نداشته باشد به نظر اطرافیان در مورد خودش اهمیت زیادی داده و اصلاً بدتر از آن اینکه خودش در مورد آینده و نظری که آن‌ها خواهند داشت، قضاوت می‌کند.

ترس دومم هم در مورد اینکه مبدا از کار بیکار شوم، درحالی که الآن وقتی نمونه کارهای آن دورانم را می‌بینم، متوجه می‌شوم که در همان شرایط چه تعداد شرکت آرزوی داشتن نیرویی مثل من را با دستمزدهای بالاتر داشته‌اند...

در هر حال، بعد از گذشت 2 ماه و کلی کلنجار رفتن با خودم، بالاخره با نیروی حسابدار مجموعه صحبت کردم و از او خواستم برای افزایش حقوق 30 درصدی من درخواست بدهد. می‌دانید چه شد؟ حسابدار بدون اینکه حتی درنگ کند قبول کرد! از او پرسیدم مگر نباید اول با رئیس شرکت در مورد این موضوع صحبت کنید؟ و جوابی که گرفتم بسیار شوکه کننده بود:

او گفت:

راستش را بخواهید خانم فلانی (رئیس شرکت) 5 ماه پیش نگاهی به مقالات شما داشتند و زمانی که از میزان دستمزد پایتتان با خبر شدند تعجب کردند! ایشان گفتند هر موقع این نیرو درخواست افزایش حقوق داشت نیاز به هماهنگی با من نیست، با این درخواست موافقت کنید و او را از دست ندهید.

نتیجه‌گیری از داستان اعتماد به نفس افزایش حقوق

خب شاید مرور کردن بخش‌هایی از داستان بالا واقعاً برای من خوشایند باشد. اینکه بدانم در حال انجام کار ارزشمندی هستم و البته بقیه هم ارزش کار من را به خوبی درک کرده‌اند. اما بخش‌هایی هم دارد که فکر کردن به آن به شدت ناراحتم می‌کند. اینکه چرا من باید به مدت طولانی خودم و کار با ارزشی که انجام می‌دادم را دست کم بگیرم؟ واقعاً چرا نباید برای خودمان ارزش واقعی را قائل شویم؟ اگر به من باشد از بین این 4 داستان اعتماد به نفس، همین آخری را به عنوان داستان منتخب تعیین کرده و دوباره و بیشتر به بخش‌های مختلف آن فکر می‌کنم.

شاید ما آدم‌ها واقعاً ارزش اعتماد به نفس را در زندگی‌مان خیلی دست کم گرفته‌ایم و به این فکر نمی‌کنیم که چقدر این موضوع می‌تواند روی نتایج تأثیرگذار باشد.

سخن پایانی

هم من و هم شما هزار مثال در مورد زمانی که داریم که به خاطر اعتماد به نفس پایین یک رابطه ارزشمند را از دست دادیم، از شخصی که دوستش داشته‌ایم دوری کردیم، فرصت‌های به دست آوردن پول و ثروت را از خودمان دور کرده‌ایم و... در هر حال هر چه بوده، گذشته! فکر می‌کنم الآن زمان مناسبی برای ساختن آینده باشد.

در آخر به ویژگی های یک جوان موفق اشاره می کنیم که کسانی که می خواهند به درجات بالا برسند باید این ویژگی ها را در خود پرورش دهند:

ویژگی های جوان موفق

1- عصبانیت خود را کنترل نمائید

که اگر هر فردی به هردلیلی به ما حرف های ناراحت کننده زد، یا عملی انجام داد که ما عصبانی شدیم باید خشم خود را فرو بخوریم و در مقابل عکس العملی نشان ندهیم. بسیاری از دعوها و اختلافات از عدم کنترل عصبانیت است. لذا قرآن و اهل بیت به ما توصیه کرده اند حتما عصبانیت خوتون رو کنترل کنید. گاهی بر اثر عدم کنترل عصبانیت افرادی بوده اند که مادر خود یا پدر خود یا رفیق خود یا همسر خود را کشته اند! گاهی باعث شده اند یک طایفه اواره شهرها بشوند.

2- مشکلات خود را به کسی نگوئید

ادم نباید مشکلات خود را به دیگران حتی رفیقش بگوید. چون اثرش این است که ادم شکست خورده ای به نظر می رسیم! مفضل بن قیس در اثر گرفتاری مالی نزد امام صادق (علیه السلام) آمد و از وضع زندگی خود لب به شکایت گشود و به امام عرضکرد مبلغی بدهکارم. نمی دانم چگونه بدهی خود را ادا کنم و برای هزینه زندگی درآمدم ندارم و ... امام دستور دادند کیسه حاوی چهارصد دینار طلا برای او آوردند و بعد فرمود: هرگز برای مردم گرفتاری خود را بازگو مکن زیرا نخستین اثرش این است که وانمود می شود تو در صحنه زندگی شکست خورده ای .

علی (علیه السلام) می فرماید:

((رضی بالذل من کشف ضره لغیره))

راضی شده به ذلت کسی که گرفتارش را برای غیر ظاهر کند.

3- اهل عفو و گذشت باشید

کسی که از خطا و اشتباهات دیگران می گذرد ادم موفق است.

ادمی که اهل عفو و گذشت هست عزیز میشود.

حقیقتی که در کلام پیامبر خدا (ص) این گونه منعکس شده است: **عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ؛ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا، فَتَعَاَفَوْا يَعِزَّكُمْ اللَّهُ** [12]. بر شما باد گذشت؛ زیرا که گذشت جز بر عزت بنده نمی افزاید. پس از یکدیگر گذشت کنید تا خداوند شما را عزت بخشد.

امام سجاد(ع) فرمود: اگر مردی به تو از راست بدی کرد و از طرف چپ غدر خواسته به تو روی آورد تو از او قبول نموده و او را عفو نما. **عفو و گذشت مثال زدنی حضرت یوسف «ع»**

حضرت یوسف «ع» پس از آن همه آزار، اذیت و ظلمی که از برادران خویش دید، برای اینکه خجالت نکشند، خطاب به آنان فرمود: امروز هیچ سرزنشی بر شما نیست، خداوند شما را می آمرزد و او مهربان ترین مهربانان است

4- منظم باشیم.

نظم در کارها مومن باعث موفقیت میشود. نظم در خوابیدن. نظم در درس خواندن. نظم در کار کردن. نظم و انضباط در گذاشتن وسایلمون. جوراب و لباس و کتابها و دفترها مومن. که هر موقع انها را لازم داشتیم دنبالشون نگردیم!

واقعا نظم معجزه می کند. وقتی از انسانهای موفق می پرسید که مهم ترین عامل موفقیت شما چی است یکی به نظم در کارها اشاره می کنند.

ادمای منظم معمولا در همه اتاقها و حتی اشپزخانه و حال ساعت دیواری دارند و به ساعت اهمیت خاصی میدهند. انها هر چیزی را در جای خودش قرار می دهند. برای همه ساعت های شبانه روز برنامه دارند. و از ادمای بی نظم متنفر هستند!

افراد و جوانان منظم و با انضباط مورد سرزنش معلم و استاد و مدیر قرار نمی گیرند و معلمین و اساتید از این شاگردان خوششون می اید. همچنین افراد و جوانان با انضباط در محیط نظامی موفقند. در محیط اداره موفقند در محیط کارخانه موفقند. در خانه چون سر وقت می آیند و دیر نمی کنند موفقند و باعث چشم انتظاری و اضطراب اعضای خانواده نمی شوند. افراد و جوانان منظم در بین دوستانشان نیز محبوبیت دارند چون منظمند و دیر نمی کنند.

افراد و جوانان منظم در عبادت ها نیز موفقند. نماز را سر وقت می خوانند. در نماز جماعت دیر نمی کنند و اول نماز حضور دارند. در نماز جمعه اول خطبه ها حضور دارند. در مهمانی ها نیز صاحبخانه را چشم انتظار نمی گذارند و سر وقت به مهمانی می روند.

افراد و جوانان منظم سر جلسه امتحان به موقع حاضر می شوند. این افراد سر وقت می خوابند و سر وقت بیدار می شوند و معمولا سحر خیز هستند.

برکات و آثار خوب و فواید نظم بشمار است.

5- خوش قول باشید.

¹² الکافی، ج 2، ص 108، ح 5؛ منتخب میزان الحکمة، ج 2، ص 698، ح 4326.

خوش قول بودن و به تعادات عمل کردن از مهم ترین راه های موفقیت است.

اگر مردم به عهد و پیمان های خود عمل می کردند وضع بشر اینگونه پراز انحرافات و آسیب ها و مشکلات نبود.

اگر بشریت به عهد الهی در عالم ذر عمل می کرد و همه خداپرست بودند جهان جور دیگری بود.

اگر مردم کوفه به عهدشان عمل می کردند فاجعه کربلا پیش نمی آمد. اگر صدام به عهدش عمل می کرد جنگ هشت ساله بوقوع نمی پیوست.

اقتدار مختلف جامعه اگر به عهد و پیمانهایشان عمل کنند باعث پیشرفت جامعه در ابعاد مادی و معنوی می گردد.

صنعتگران و صاحبان حرف اگر به قولشان عمل کنند کارهای کشور عقب نمی ماند. مسئولین اگر به قولشان عمل کنند کشور در ابعاد مختلف پیشرفت خواهد کرد و باعث رضایتمندی ملت خواهد شد.

اعضای خانواده مخصوصا پدر اگر به قولشان عمل کنند در استحکام خانواده نقش خوبی خواهد داشت.

و کلا یکی از آثار خوش قولی انسانها، تحکیم روابط اجتماعی و ایجاد صمیمیت و محبت خواهد بود و برعکس بدقولی باعث اختلاف و تفرقه و سست شدن روابط اجتماعی و گاهی باعث کینه و دشمنی و خابی های فراوان خواهد شد.

لذا بزرگان دین نسبت به عمل به وعده و قول خود خیلی تاکید داشتند.

اولین ضرر بدقولی، بی اعتبار شدن حرف و قول انسان در نزد دیگران خواهد شد. دومین ضرر، باعث اذیت و ناراحتی کسی که به او قول دادیم و عمل نکردیم میشود.

سومین ضرر آثار بد تربیتی روی فرزندان میشود و آنها هم احتمالا بدقول می شوند.

چهارمین ضرر بدقولی، حاکم شدن بی اعتمادی به هم در جامعه اسلامی است

6- مسئولیت پذیر باشید!

کاری را که قبول می کنید انجام دهید درست انجام دهید. خوب انجام دهید. کم کاری نکنید. کوتاهی نکنید. بسیاری از مشکلات کشور ما مربوط به کوتاهی در انجام وظایف است.

چه بسیار هیات امناء مساجد و مراکز دینی که سالی یکبار هم در مسجد حاضر نمیشوند فقط اسمشان هیات امناء است!

کسی که استاندار یا فرماندار میشود باید مرتب به همه محل های تحت حوزه وظیفه اش سرکشی کند. حتی به روستاهای دوردست سفر کنند و مشکل مردم را در حد امکان حل کنند.

کسی که مدیر کل است باید مرتب به مسائل افراد تحت امرش رسیدگی کند.

کسی که فرمانده گروهی را بعهده دارد باید مرتب به کار آنها رسیدگی کند.

کسی که پول می گیرد تا خانه ای را درست کند باید کارش را درست انجام دهد نه اینکه یک روز کار کند و یک روز به بهانه ای سرکار نیاید.

این سخن پیامبر را باید در گوش خود کنیم که فرمود:

کلکم مسئول عن رعیتة!

همه شما نسبت به زیر دستان خود مسئول هستید.

ما می بینیم بعضی ها شهردار میشوند ان چنان خوب کار می کنند که هیچگاه حقوق پرسنل شهرداری و کارگران خدمات، تاخیر نمی افتد ولی گاه در همان شهر شهردار دیگری می آید و همیشه حقوق کارگران خدمات چند ماه عقب می افتد!

یا افرادی رئیس جمهور میشوند و چقدر کارهای خوب برای کشور انجام می دهند ولی بعضی رئیس جمهور میشوند و فقط بر مشکلات مردم می افزایند!

ان پدری و مادری موفق است که در تربیت فرزندان خود دقت کامل کند و بی خیال نباشد و آنها را کاملاً آزاد نگذارد باید همه وجدان کاری داشته باشند!

7- امین باشید.

امانت داری و خیانت نکردن از عوامل موفقیت است.

مردم ادم امنت دار و امین را دوست دارند و برعکس همه از افراد خائن متنفرند.

مولی امیر المؤمنین (علیه السلام):

رَأْسُ الْإِسْلَامِ الْأَمَانَةُ.

امانت داری اساس و پایه اسلام است.^{۱۳}

همه پیامبران و امامان و انسانهای خوب، امین بوده اند و هرگز خیانت نمی کردند.

انواع خیانت:

1- خیانت مالی

اگر مسئولین خیانت کنند مثلاً اختلاس کنند و اموال بیت المال را برای خود ببرند جامعه دچار اضمحلال و شکست خواهد شد. و مردم دیگر اعتمادی به حکومت نخواهند داشت.

¹³ (فهرست غرر، ص ۲۶)

چقدر در دادگاه های ما پرونده خیانت در امانت وجود دارد. که نشان می دهد عده ای مثل آب خوردن در اموال دیگران خیانت می کنند.

2-خیانت ناموسی

انسان نباید هیچگاه به ناموس دیگران خیانت کند. چون اگر خیانت کند در همین دنیا رسوا شده و عاقبت به شر می گردد و در قیامت هم جایش در عذاب جهنم است.

اگر در اینترنت جستجو کنید پر از قتل و جنایت هایی که ریشه اش خیانت بوده است.

مثلا زن شوهر دار با مردی بیگانه رابطه برقرار کرده بعد شوهر را می کُشد! و امثال این پرونده ها.

3-خیانت به کشور

کسانی که به کشورشان خیانت می کنند مانند اینهایی که در ماهواره های اونور اب علیه کشورمان برنامه اجرایی کنند. انهایی که جاسوس امریکا و اسرائیل و دیگر دشمنانمان می شوند. انهایی که اسرار نظامی را به دشمن می دهند. انهایی که مامور ترور دانشمندان و نخبگان و مسئولین ما هستند.

این نوع خیانت از دیگر خیانتها، بزرگتر بوده و عذابش هم زیاده است.

8- رفیق بد نداشته باشید.

با ادمای خوب رفاقت کنید و از دوستی و رفت و آمد با ادمای بد دوری کنید. تا مورد اعتماد مردم قرار بگیرد و از شر دوستان بد درامان باشید.

شنیدید که اکثر معتادها گفته اند رفیق مارو معتاد کرد!

خانمی می گفت مشکلات خانوادگی داشتم دوستم که ارایشگر هست گفت شیشه بکش تا غصه هاتو فراموش کنی! و من هم به حرفش گوش کردم و معتاد شدم!

یا دزدها گفته اند رفیق بد مارا به این راه کشاند!

9- تنبل نباشید.

یکی از مهم ترین موانع موفقیت هر انسانی، تنبلی است.

ادم باید در هر کاری زرننگ باشد. چه کارهای دنیوی و چه کارهای اخروی. در کار کردن. در اداره زندگی. در درس خواندن. در استفاده از عمر و..

کسانی که در دنیا تنبلی کنند و خود را از توفیقات فراوان محروم نمایند در جهان دیگر حسرت فراوان خواهند خورد و شاید بخاطر تنبلی دستورات الهی را انجام نداده و از رفتن به بهشت محروم گردند.

انسان با تنبلی به اهدافش نمی رسد

امام علی (ع) در این باره می فرماید:

مَنْ دَامَ كَسَلُهُ خَابَ أَمَلُهُ، کسی که پیوسته تنبلی کند، در رسیدن به آرزویش ناکام ماند^{۱۴}

امام محمد باقر (ع) می فرماید

إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، از تنبلی و بی حوصلگی پرهیز زیرا که این دو «
خصلت تو را از بهره دنیا و آخرت باز می دارند.»^{۱۵}

ضررهای تنبلی در جامعه

تنبلی علاوه بر ضرر به افراد، به جامعه هم ضرر می زند. مثلاً کارگری که تنبل باشد و از کار بزند یا کارمندی که تنبل باشد و کار مردم را درست انجام ندهد یا پلیسی که بجای رفتن به مأموریت به محلی برای استراحت برود و امثال این موارد که باعث می شود جامعه دچار مشکلات فراوان شود و نارضایتی بین مردم ایجاد شود و بعد مساله امنیت کشور به خطر بیفتد از جمله موارد تنبلی و یکی از بیماری های جامعه ما، بیماری تنبلی اجتماعی است. یعنی اکثر امیل دارند که شغل راحت و کم زحمت داشته باشند. اکثر فارغ التحصیل های کشور بدنبال استخدام دولتی هستند و بعضی از آنها حاضرند نگهبان یا سرایدار اداره باشند زیرا کارشان کم زحمت و درآمدشان تضمین شده است.

نوع دوم تنبلی در مسائل معنوی است. با اینکه خدا انسان را برای رسیدن به مراحل بالای معنوی خلق کرده است ولی تعداد کمی به این مراحل دست پیدا می کنند و بقیه در همان مرحله اول معرفت می مانند چون تلاش نمی کنند.

بقول معروف چون گدا کاهل بود تقصیر صاحبخانه چیست؟ با اینکه زمینه برای بالابردن معرفت و معنویت است اما چرا اکثر مردم درجه پایینی از معرفت دارند؟ چون تنبلی نمی گذارد سحر خیز شوند. تنبلی نمی گذارد درباره عبادت و معرفت قدمهای بلندتری بردارند.

همسایه مسجد هست ولی تنبلی نمی گذارد در نماز جماعت حاضر شود. در کنارش جلسات دعا برپا میشود ولی یکبار هم شرکت نکرده است!

به برکت نظام اسلامی راه های رسیدن به خدا هموارتر شده و اینهمه جلسات دینی و کتابهای معرفتی در اختیار است. باید جوانان نهایت استفاده را بنمایند.

۱۴. « (تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص 463، ج 10627

کافی ج 5، ص 85، ج 2

صبور باشید.

گویند ادم بی صبر مانند ادم بی سر است! از خصوصیتی که اگر ادم داشته باشد مصیبتها و سختی ها را برای انسان آسان می نماید صبر است و این صفت اگر درست بکار گرفته شود به اهرمی تبدیل می شود که سنگینترین موانع و بزرگترین مشکلات را با سهولت برطرف می سازد و در یک جامعه بدبخت کلید همه خوشبختی ها به شمار می آید

صبر یعنی استقامت داشتن در مشکلات

صبر یعنی تحمل کردن

صبر یعنی در مقابل بدی دیگران،مقابله به مثل نمودن

صبر یعنی در مقابل گناه،پاکدامنی پیشه کردن و متقی بودن

صبر یعنی واجبات را انجام دادن

صبر یعنی عجله نکردن

صبر یعنی اگر دعا مستجاب نشد،ناامید نشدن

رسول خدا (ص)فرمود:

((الایمان نصفان نصف صبر و نصف شکر))

ایمان دو نیمه دارد نیمی صبر و نیمی شکر است.

انسان در دوران زندگی محدود خود با دشواریها و سختیها و موانع فراوانی بر خورد می کند که صبر یعنی در برابر همه این موانع مقاومت ورزیدن و با اراده و عزمی استوار از آنها گذشتن.