



## مقاوم شدن در برابر شکست‌ها با اعتماد به نفس

**کلیدواژه:** اعتماد به نفس، پیروزی، مقاومت.

**پرسش:** چگونه می‌توان با اعتماد به نفس در مقابل شکست‌ها و محرومیت‌ها مقاوم شد؟

**پاسخ:**

### فهرست مندرجات

- ۱- اعتماد به نفس
- ۱.۱- راه ندادن فکر شکست به ذهن
- ۲- مثبت اندیشیدن
- ۳- درست قضاوت کردن
- ۴- بهتر شناختن خود
- ۵- توانایی غلبه بر احساس
- ۶- خواستن و توانستن
- ۷- پرهیز از انجام کارهای بی‌فایده
- ۸- تلاش برای رسیدن به هدف
- ۹- نپذیرفتن شکست
- ۹.۱- حدیثی از حضرت علی
- ۱۰- معرفی منابع
- ۱۱- پانویس
- ۱۲- منبع

### اعتماد به نفس

**اعتماد به نفس** کیفی است که ناتوان‌ترین انسان‌ها را توفیق‌های بزرگی می‌دهد و دشوارترین راه‌ها را هموار می‌کند. اعتماد به نفس چیزی جز ارزیابی مجموعه شکست‌ها و موفقیت‌های فرد و درس گرفتن از آنها نیست. اعتماد به نفس در هر فرد، تصویری است که او از خود دارد. اگر تصویر او مطابق با فرمایش (طوسی، نصیرالدین، آداب المتعلمین، ص ۱۶) «مَنْ جَدَّ وَجَدَ؛ هر که تلاش کرد، یافت» باشد، اعتماد به نفس خواهد یافت.

### ← راه ندادن فکر شکست به ذهن

هرگز اندیشه شکست را به ذهن خود راه ندهید. ذهن خود را با **تفکر موفقیت عادت** دهید، همیشه با خود بیندیشید که در کاری که در پیش گرفته‌اید، موفق خواهید شد. فکر این‌که با شکست مواجه می‌شود، در شما **اضطراب** ایجاد کرده و به پیشرفت کار صدمه می‌زند و در بسیاری از موارد به شکست منتهی می‌گردد.

### مثبت اندیشیدن

مثبت بیندیشید:

**اندیشه روشن**، توانایی می‌بخشد. افکار تیره و در هم باعث از کارافتادگی و ناتوانایی آدمی است. کسی که میل به انجام هیچ کاری را ندارد، مغزش تحت تأثیر افکار منفی، حس حقارت و **تنفر** قرار گرفته و باید با انگیزه‌های مثبت شست‌وشو داده شود.

### درست قضاوت کردن

درست قضاوت کنید:

**قضاوت درست** یعنی داشتن تفکر منطقی، افکار متین و منظم که به تصمیم‌گیری صحیح منجر می‌شود. قضاوت درست فرد را برای تصمیم‌گیری صحیح یاری می‌کند و کسب موفقیت، بستگی تام به این نوع تصمیم‌گیری صحیح دارد. بنابراین باید هر عامل بازدارنده تصمیم‌گیری صحیح را از میان برداریم.

### بهتر شناختن خود

خود را بهتر بشناسید: شناسایی خود نقش مهمی در بالا بردن اعتماد به نفس در شما دارد. روحیات، ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود را خوب بشناسید و با مدیریت خود وارد فعالیت مورد نظر شوید.

### توانایی غلبه بر احساس

قضاوت درست و عاقلانه در گرو توانایی غلبه بر احساس است. افراد بسیاری را دیده‌ایم که در اثر تسلط بر اندیشه و رفتار خود به نتایج فوق‌العاده پرتیمی رسیده‌اند و چه بسیار کسانی که عدم تسلط بر نفس، به شکست و ناکامی‌شان کشانده است. بسیاری از شکست‌ها و محرومیت‌ها حاصل افکار منفی و ناامیدکننده است.

باور کنید خواستن توانستن است: بسیاری از مردان بزرگ، با تلاش و کوشش به جاهای بزرگ رسیده‌اند، این عبارات که من نمی‌توانم، کاری از دست من ساخته نیست، یا دیگری بهتر از من انجام می‌دهد، شاید نتوانم به آخر آن برسیم و ... همه از باورهای نادرست در حل مسئله و مسئله‌گشایی است. این افکار و باورهای غلط جلوی پیشرفت و فعالیت شما را خواهد گرفت؛ از این‌رو باید باور کنید که چون می‌خواهید پس می‌توانید آن را انجام دهید.

### پرهیز از انجام کارهای بی‌فایده

وقتتان را صرف کارهای بی‌فایده نکنید: شعار وقت از **طلا** با ارزش‌تر است را همه حداقل برای یک بار شنیده‌ایم و باور داریم که وقت به سرعت از دست ما می‌رود و قابل بازگشت نیست. گذشته‌ها گذشت؛ فرصت را غنیمت بشمارید. در بسیاری از موارد ثانیه‌ها **سرنوشت** سازند؛ مثلاً در دوی ۱۰۰ متر اگر یک دوندۀ تنها چند صدم ثانیه زودتر از دیگران از خط پایان بگذرد میلیون‌ها دلار و قهرمانی به او خواهد رسید. اگر **انسان** بتواند به زمان مانند یک قهرمان دوی ۱۰۰ متر نگاه کند، در استفاده مفید از فرصت موفق‌تر خواهد بود. اضافه بر آن برای پرداختن به یک فعالیت باید روی خود کار هم ارزش‌گذاری کرد و براساس اولویت‌ها اقدام کرد.

### تلاش برای رسیدن به هدف

از همه کوشش و قدرت تصور و خیالتان برای رسیدن به **هدف** استفاده کنید: برخی از محققان بر این عقیده هستند که تلاش فکری برای رسیدن به هدف عینی هم کاربرد چشم‌گیری داشته که تفاوت چندانی با تلاش جسمی ندارد؛ از این‌رو تصور پیروزی و پیشرفت در رسیدن به هدف نقش اساسی دارد.

### نپذیرفتن شکست

همیشه به خود القا کنید که شکست را نمی‌خواهید: پذیرش **شکست** در ابتدا یا اثنای کار فعالیت را کند و راه رسیدن به هدف را دشوار می‌سازد. باید همیشه به خود القا کنید که شکست نخواهید خورد و تازه هر شکستی را با اعتماد به نفس و تلاش و پشتکار می‌توان جبران کرد.

### ← حدیثی از حضرت علی

حضرت امیر (علیه‌السلام) می‌فرماید: «**لَا تَيَأَسُ مِنَ الزَّمَانِ إِذَا مَتَّعَ**؛ از زمانه هنگامی که از تو دریغ کند، **نامید** مشو». [۱] [۲]

### معرفی منابع

۱. از حال بد به حال خوب، دیوید برنز، ترجمه مهدی قراچه‌داغی.
۲. پل ژاگو، غلبه بر کم‌رویی، ترجمه حسین بنی‌احمد.
۳. راه‌های افزایش اعتماد به نفس، سیندی پیچ، اندرو پیچ، ترجمه منصور حکیم جوادی.

### پانویس

۱. ↑ تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ص ۸۲۴، ح ۲۲۴.
۲. ↑ امام علی (علیه‌السلام)، نهج‌البلاغه، صبحی الصالح، ص ۶۸۸، حکمت ۲۸۶، مؤسسه دارالهجره، چاپ اول.

### منبع

سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «مقاوم شدن در برابر شکست‌ها با اعتماد به نفس»، تاریخ بازیابی ۱۳۹۷/۰۴/۰۴.

رده‌های این صفحه : مقالات اندیشه قم