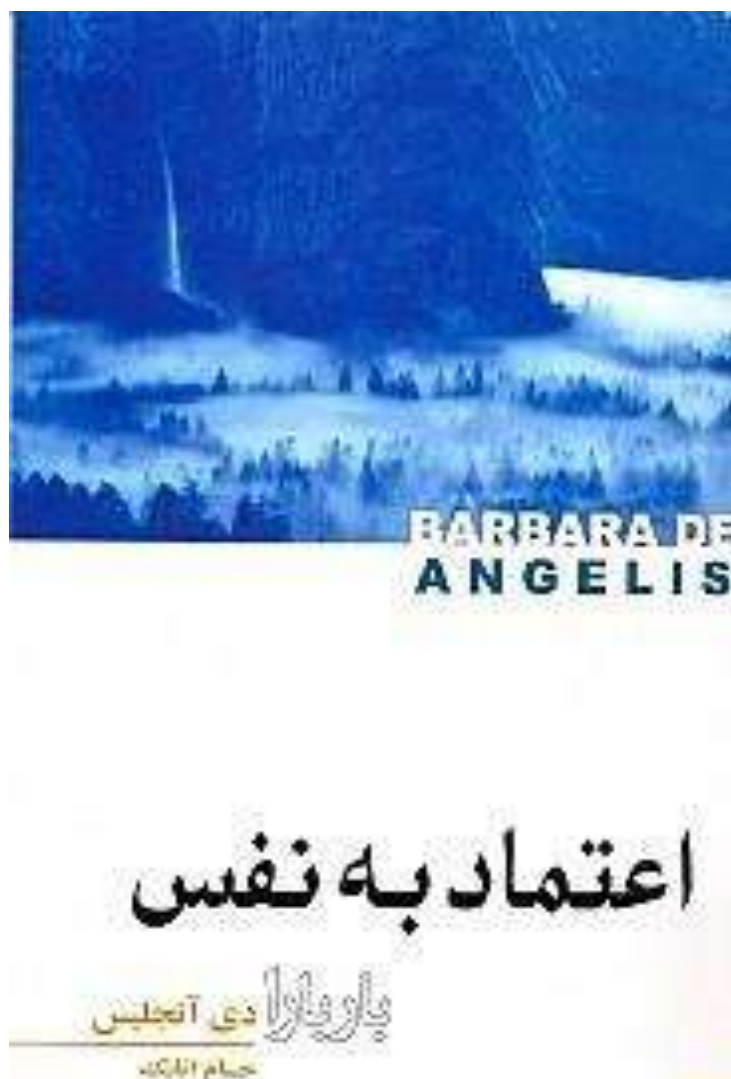


شنبه های مدیریتی

پاییز ۱۴۰۰ - شماره ۱۴



خلاصه کتاب "اعتماد به نفس"



تهیه و تنظیم: سارا مبهوت

فهرست

- ۲ مقدمه
- ۳ فصل اول: به دنبال اعتماد به نفس واقعی
- ۴ پدیده تقلب کردن
- ۵ فصل دوم: چطور از ایجاد اختلال در کار خود دست برداریم و به رویاهایمان اعتماد کنیم؟
- ۹ فصل سوم: چگونه می‌توانیم اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنیم؟
- ۱۱ فصل چهارم: چرا ترک عادت نداشتن اعتماد به نفس، اینقدر سخت است؟
- ۱۲ فصل پنجم: تسلط داشتن روی سه نوع اعتماد به نفس
- ۱۴ سخن پایانی

مقدمه

در زندگی گذشته من «اعتماد به نفس» وجود نداشت. شاید اگر در آن دوران من را می دیدید، متعجب می شدید. من زنی بسیار ترسو و منزوی بودم. حتی از دنبال کردن رویاهای خودم هم می ترسیدم. زندگی من تا مدت های زیاد به همین ترتیب گذشت، تا اینکه توانستم خودم را پیدا کنم.

به همین دلیل همیشه از من می پرسند که چطور به این حجم از اعتماد به نفس دست یافته ام؟ مردم به دنبال راهکار هستند و می خواهند بدانند که آیا آنها هم می توانند مانند من به اعتماد به نفس دست پیدا کنند؟ باید به شما بگویم که دنبال کردن اعتماد به نفس و اجرا کردن آن در زندگی کار سختی نیست.

فقط باید به منبع قدرت درونی خود دست پیدا کنید و آن را فعال نگه دارید. نیروی اعتماد به نفس درون همه وجود دارد و برای اینکه خودش را نشان دهد، تنها به کمی تلاش از سوی شما نیازمند است. جزئیات این کار را در این کتاب کوچک آورده ام و در اختیار شما قرار میدهم. من این امید را دارم که با خواندن این مطالب و عمل کردن به آنها می توانید با خود حقیقی تان روبرو شوید.

باربارا دی آنجلس

فصل اول: به دنبال اعتماد به نفس واقعی

اعتماد به نفس از نظر شما چگونه است و اصلا دوست دارید که آن را در خود بیشتر کنید؟ آیا کارهای مهم تان را تا زمان بدست آوردن اعتماد به نفس لازم، به تعویق می اندازید؟ آیا منتظر معجزه هستید تا اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید؟

موضوع اصلی این است که مردم درک درستی از «اعتماد به نفس» ندارند. به همین دلیل نمی توانند به آن اعتماد به نفسی که در زندگی نیاز دارند، دست پیدا کنند. چون از ابتدا موضوع را اشتباه متوجه شده اند. اگر من می گویم که موفقیت های خود را به خاطر اعتماد به نفس به دست آورده ام، منظور آن اعتماد به نفس با مفهوم قدیمی نیست، از چیز دیگری حرف میزنم.

زمانی که توانستم با مفهوم جدید اعتماد به نفس روبرو شوم، آن وقت همه ترسها و نگرانی های خودم را کنار گذاشتم و به سمت رویاهایم حرکت کردم. فهمیدم که منبع اعتماد به نفس درون خودم قرار دارد. با اتصال به قدرت درونی خودم توانستم به سمت چیزهایی که دوست داشتم حرکت کنم و به شخصی که حالا آن را می بینید، تبدیل شوم.

شما هم می توانید به چیزی که من آن را یافته ام، دست یابید و به شخصی تبدیل شوید که همیشه آرزویم را داشتید. با پذیرش اعتماد به نفس جدید، زندگی شما آرام آرام شروع به تغییر می کند و وقتی به خود می آیید می بینید که در جایگاه بهتری قرار دارید. اگر از شما بپرسند که اصلا اعتماد به نفس چه معنا و مفهومی دارد، چه پاسخی می دهید؟ در باور عموم، یعنی اینکه فردی می تواند کار خاصی را به شکلی بسیار عالی و بدون هیچ ایرادی انجام دهد. مثلا شخصی که یک فروشنده است این را می گوید: «من فروشنده بسیار ماهری هستم، فن بیان من در مقابل مشتری باعث می شود که او اجناس را خریداری کند. من به توانایی های فروش خودم، اعتماد دارم.» نباید اعتماد به نفس را در کاری که مشغول به انجام آن هستید، پیدا کنید. اصلا اهمیتی ندارد که شغل شما چیست. ایراد اینکه افراد، اعتماد به نفس را در توانایی انجام کارهای خاص می بینند در این است که چنین کارهایی مهارت است و همه می توانند آن را بیاموزند. یعنی اگر اعتماد به نفس شما در این باشد که می توانید کار خاصی انجام دهید، پس فقط در زمان انجام آن کار، اعتماد به نفس دارید و در سایر حوزه های زندگی این اعتماد به نفس را پیدا نمی کنید. پس در باقی اوقات شما چه احساسی نسبت به خود دارید؟ به همین دلیل است که بیشتر مردم فقط کارهایی را انجام می دهند که میدانند میتوانند از پس آن برآیند و احساس اعتماد به نفس داشته باشند. یکی از دلایل اعتیاد مردم به کار هم همین است. این اعتیاد به کار هم به صورت فیزیکی و هم به صورت ذهنی است.

یعنی فرد حتی زمانی که در حال استراحت است هم به فکر کردن در مورد کاری که توانایی آن را دارد، می پردازد. وقتی فردی چنین احساسی دارد و می بیند که تنها با انجام یک کار خاص احساس اعتماد به نفس پیدا می کند، به مرور زمان دچار آشفتگی می شود. بالاخره در زندگی کاری پیش می آید که دقیقا نقطه مقابل توانایی های فرد است و او باید آن را انجام دهد. این موضوع زمینه های آشفتگی شدید ذهنی را به وجود می آورد و باعث می شود که در زندگی خود، احساس عدم توازن کنند.

در زندگی همه ما کارهایی وجود دارد که می توانیم از پس انجام آنها برآییم. اما اگر فقط اعتماد به نفس خود را در این کارها خلاصه کنید، باید به شما بگویم که اصلا اعتماد به نفس ندارید. احساسی که نسبت به کارهایی که توانایی آن را دارید، فقط مربوط به آن استعداد خاص است و به خودتان و توانایی های درونیتان ارتباطی ندارد. کمی به این موضوع فکر کنید. حتما کاری بوده که آن را به بهترین شکل ممکن انجام داده اید و نسبت به انجام آن کار احساس خوبی داشتید، اما این احساس را در مورد خودتان نداشتید. یا مثلا با سختی های زیاد وارد دانشگاه شدید، درس خواندید، مقالات معتبر و سخت نوشتید اما وقتی مدرک

خود را گرفتید، احساس شادی نکردید. با خودتان گفتید «آیا می توانم آینده خود را با این مدرک بسازم؟ آیا در این مورد مطمئن هستم؟»

شما تنها در مورد دانشجوی خوب بودن، خوب نمره گرفتن و مقاله نوشتن احساس خوبی داشتید، نه در مورد خودتان. پس اینکه توانستید بعد از چند سال فارغ التحصیل شوید، یعنی انجام آن کارهای فوق العاده که حس خوبی به شما منتقل می کرده، تمام شده است. به همین دلیل احساس خوبی ندارید.

پدیده قلب کردن

در این زمینه باید شما را با پدیده ای عجیب اما واقعی روبرو کنم، یعنی «پدیده قلب کردن». این اتفاق زمانی رخ می دهد که شما در هر کاری که انجام می دهید، احساس می کنید که در حال فریب دادن دیگران هستید.

این پدیده زمانی رخ میدهد که فرد موفقیت های خود را به شانس پیوند می زند و با خود می گوید: «شانس آوردم که این شغل را به دست آوردم، اصلا نمی دانم که چطور این پروژه با موفقیت روبرو شد، مردم میدانند که من چه احساسی نسبت به خودم دارم، که اگر آن را بدانند از من فرار می کنند و...».

اوقاتی در زندگی پیش می آید که ما احساس می کنیم که خود واقعیمان نبوده ایم و فقط مانند افراد متظاهر رفتار کرده ایم. مثلا وقتی کاری را انجام می دهیم که اتفاقا در آن به موفقیت هم می رسیم، نمی توانیم این احساس موفقیت را درون خود احساس کنیم. در این شرایط از احساس اعتماد به نفس، تهی می شویم. اهمیتی ندارد که چقدر کارهای مهم و مفیدی در زندگی انجام می دهید، باید از درون به خود افتخار کنید و به خاطر این پیروزی برای خود ارزش قائل شوید. اگر این احساس را نداشته باشید، بزرگترین موفقیت های این دنیا هم نمی توانند در شما احساس خوبی ایجاد کنند. برخی می گویند که اگر به همه چیز در زندگی برسیم، آن وقت می توانیم اعتماد به نفس داشته باشیم. باید بگوییم که خیلی هم از این بابت مطمئن نباشید. من با انسان های زیادی روبرو شدم که در زندگی خود بسیار موفق اند، در ثروت های این دنیا غرق هستند و همه به آنها احترام می گذارند، ولی احساس خوبی نسبت به خودشان ندارند و احساس اعتماد به نفس نمی کنند.

جوهره اصلی اعتماد به نفس یکی از مهم ترین رازهایی که در مورد اعتماد به نفس وجود دارد این است که تنها از سرچشمه های درونی شما نشأت می گیرد و نشان میدهد که شما نسبت به خودتان تعهد لازم را دارید و باید برای رسیدن به خواسته های خود هر کاری را انجام دهید، نه اینکه فقط کارهایی که در آن استعداد دارید را دنبال کنید.

چنین تعهدی نشان دهنده این است که شما به خودتان و مسیری که می روید، اطمینان دارید. به این فکر نمی کنید که ممکن است نتیجه، آنطور که خواستید پیش برود یا نه، شما فارغ از نتیجه، حرکت می کنید و از مسیری که در آن هستید لذت می بردید.

این اعتماد به نفس از این ناشی می شود که شما اراده لازم را دارید تا کارهایی انجام دهید که هرگز به طرف آن نرفته اید. وقتی شما به خودتان اطمینان کافی دارید، دیگر این موضوع که با چه چیزی روبرو می شوید، برایتان اهمیتی ندارد.

من هم اینگونه بودم. فکر می کردم که اگر بتوانم کارهایی انجام دهم که در آن توانایی دارم، از اعتماد به نفس کافی برخوردار هستم. این احساس خوب مدت کوتاهی همراه من بود و وقتی دست از آن کار می کشیدم، احساس ناامیدی و خلا، همه وجود من را فرا می گرفت. مثلا هنگامی که قرار بود برای ۵۰۰ نفر سمینار برگزار کنم، از احساس اعتماد به نفس سرشار میشدم، اما

وقتی این رقم به ۱۰۰ نفر کاهش پیدا می کرد، اعتماد به نفس خود را به کلی از دست میدادم. در واقع من به خودم و توانایی هایی که داشتم، شک می کردم.

این نوسانات احساسی شدید، باعث می شد که همواره حالات روحی مختلفی را تجربه کنم و این موضوع روی کیفیت کاری که انجام میدادم، تاثیر می گذاشت. این وضع خسته کننده شده بود و فهمیدم که باید به جای تمرکز روی نتایج، روی تعهد خودم متمرکز باشم. تعهد باعث می شد که من بتوانم برای رسیدن به خواسته های خود، کارهای متفاوت و حتی بی ربطی انجام دهم. توانایی اعتماد به خود، نیروی عجیبی را در من فعال کرده بود و باعث می شد که حتی اگر با شکستی روبرو می شدم، دوباره از جایم بلند شوم و به تلاش کردن ادامه دهم.

شاید فکر می کنید که حتما همه کارها مطابق میل من پیش می رفت و دقیقا براساس برنامه هایی که برای خود می ریختم، عمل می کردم. اما اینطور نبود و امروزه هم اینطور نیست. دیگر به این که ممکن است چه نتیجه ای به دست بیاورم، اهمیتی نمی دهم. من به خودم باور دارم و میدانم که باید در مسیر خواسته هایم قدم بردارم و نتیجه هر چه شد، اهمیتی ندارد، چون من تلاش خودم را کرده ام و از اینکه دست روی دست نگذاشته ام، احساس اعتماد به نفس می کنم. با این احساس، شما چیزی را برای خود خلق می کنید که هیچ کسی نمی تواند از ارزش آن بکاهد.

وقتی اولین کتاب خود را نوشتم، فهمیدم که در مورد اعتماد به نفس باوری اشتباه داشتم. زمانی که کتاب اول من با موفقیت روبرو شد، احساس کردم که اگر باز هم کتاب بنویسم، باز هم موفق می شوم. اما وقتی نوشتن کتاب دوم را آغاز کردم، ترس به سراغم آمد که نکند کتابم خوب نشود یا نظر مخاطب را جلب نکند! این قبیل سوالاتی که در ذهنم ایجاد شده بود، به شدت من را ضعیف می کرد. زمان بسیاری طول کشید تا توانستم به آن منبع واقعی اعتماد، دست یابم. من فهمیدم که نویسنده خوب بودن، دلیلی بر این نیست که اعتماد به نفس دارم. اعتماد به نفس من ناشی از آن می شود که می توانم کاری را انجام دهم و میتوانم به خوبی روی خودم حساب باز کنم. من اعتماد به نفس دارم چون میدانم که میتوانم منابع لازم برای انجام کارهایم را جمع کنم و همچنین انرژی لازم برای آن را فراهم کنم. من اعتماد به نفس دارم چون می دانم می توانم به تعهداتی که برای خودم در نظر گرفته ام، عمل کنم. می دانم که می توانم در مقابل موانع ایستادگی کنم، چون خودم را قوی تر از هر مشکلی می بینم و درک می کنم.

من اعتماد به نفس دارم چون می دانم حتی اگر دیگران به من بگویند که نمی توانم از پس کارهایم برآیم، باز هم مقاومت می کنم و به راهی که در پیش گرفته ام، ادامه میدهم. از اشتباه کردن نمیترسم، تلاش می کنم که از اشتباهات خودم درس بگیرم و برای پیشبرد کارم از آنها استفاده کنم. این معنای واقعی اعتماد به نفس است.

فصل دوم: چطور از ایجاد اختلال در کار خود دست برداریم و به رویاهایمان اعتماد کنیم؟

اگر کاری یا وظیفه ای به شما واگذار شود که قبلا آن را انجام نداده اید، چه واکنشی از خود نشان می دهید؟ آیا فکر می کنید که از پس آن کار برمی آید یا دچار ترس و نگرانی می شوید؟ آیا در حال حاضر رویایی ارزشمند در ذهن دارید، اما از اینکه

قدمی برای رسیدن به این رویا بردارید، می ترسید؟ یا فکر می کنید که ممکن است نتوانید کاری که شروع کردید را به پایان برسانید؟

آن زمانی که شما نتوانید رویاهای خود را دنبال کنید و به پیش بروید، دقیقا نشان می دهید که اعتماد به نفس شما کاهش یافته است. یعنی دیگر به خودتان و توانایی هایی درونی که در وجودتان قرار دارد، اطمینان ندارید.

زمانی که از افعال منفی مانند «فکر نکنم بتوانم این کار را انجام دهم یا فکر نکنم توانایی انجام آن را داشته باشم» استفاده می کنید، در واقع به خود می گوئید که «به خودم اطمینان ندارم که بتوانم به رویاهایم جامه عمل بپوشانم». زمانی که شما به خودتان اطمینان می کنید، یعنی از نقطه ترس و تردید می گذرید و حاضرید برای خواسته های خود هر نوع از سختی و مشکلات را پشت سر بگذارید. ما در ظاهر، فقط داستان موفقیت افراد را می بینیم و تلاش آنها را نمی بینیم.

مثلا خیلی راحت می گوئیم که مردی با فروش مرغ سوخاری توانست میلیاردر شود. اما تلاش پشت این کار را درک نمی کنیم. آن مرد بارها شکست خورد و تحقیر شد، اما دست از تلاش کردن برنداشت. افرادی که دست از رویاهای خود نمی کشند، باور دارند که می توانند آنها را به واقعیت تبدیل کنند. اینطور نیست که انسان های موفق می دانند که با چه موانعی روبرو می شوند. آنها هم مثل من و شما هستند. اصلا چه کسی می داند که در یک لحظه بعد چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ تفاوت بین افراد موفق و غیرموفق این است که انسان های موفق هرگز از تلاش کردن خسته نمی شوند و حتی اگر بارها شکست بخورند، باز هم تنها مسیر رو به روی خود را می بینند. اگر فقط به دنبال این هستید که در نظر دیگران خوب به نظر برسید، باید بدانید که این موضوع با اعتماد به نفس واقعی، در تضاد است. وقتی فقط مراقب این هستید که اشتباه نکنید و تایید دیگران را بگیرید، هرگز اعتماد به نفس نخواهید داشت. اعتماد به نفس واقعی به شما می گوید که حتی اگر لازم باشد، کاری را عمدا اشتباه انجام دهید و در کنار آن تجربه به دست آورید، اما همواره حرکت کنید و تسلیم شرایط سخت و موانع دشوار نشوید. من هم به عنوان فردی شناخته می شوم که همواره موفق بوده ام و هرگز اشتباهی انجام نداده ام. مردم فقط ظاهر را نگاه می کنند، اما من در گذشته صدها اشتباه مختلف انجام دادم و بارها در زندگی زمین خورده ام، اما در مورد آنها حرفی نزده ام.

وقتی دیگران داستان زندگی من را می شنوند، این سوال را می پرسند که چطور توانستم با وجود مشکلات و شکست ها، همواره اعتماد به نفس خود را به خوبی حفظ کنم؟ پاسخ من این است که من به خودم اعتماد نداشتم، به راهی که در آن قرار گرفته بودم، اطمینان داشتم. می دانستم که اگر دست از تلاش کردن بردارم، آن وقت به نتیجه ای که در سر دارم، دست پیدا می کنم.

به همین دلیل به شما می گویم که اگر در حال حاضر در شرایط خوبی به سر نمی برید و انتظار دارید که با متخصص شدن در کاری به اعتماد به نفس برسید، یادتان باشد که این موقعیت هرگز به وجود نخواهد آمد، حتی اگر به یک متخصص حرفه ای تبدیل شوید. اگر مانند یک فرد نادان باشید و با اشتباه کردن به تجربه های زیادی دست یابید، بهتر از این است که همواره صبر کنید و رویاهای خود را به تاخیر بیندازید. در این صورت حتی اگر شکست هم بخورید، به خود می گوئید که شکست تان ارزشمند بوده، چون حداقل تلاش کرده اید. تمایل درونی، یک لزوم برای انجام دادن کارها است. از این رو اگر مایل باشید تا کاری را انجام دهید، برای همیشه آن را دوست خواهید داشت. اما اگر فقط به دنبال این باشید که کارها را برای مدت کوتاهی خوب انجام دهید، هرگز فرصت اینکه به صورت حقیقی، عالی جلوه کنید را پیدا نخواهید کرد.

در راه کسب اعتماد به نفس، اگر انتظار زیادی از خودتان داشته باشید، همه چیز را برای خود سخت می‌کنید. مثلاً برخی انتظار دارند که همه کارهای خود را بدون هیچ ایرادی انجام دهند. به همین دلیل صبر می‌کنند تا در کار مورد نظر خود حرفه‌ای شوند و بعد آن را انجام دهند. این طرز تفکر نشان دهنده غرور بیش از حد فرد است. انسان‌ها فکر می‌کنند که با این کار حرفه‌ای بودن را نشان می‌دهند، اما اینطور نیست. این می‌تواند نشان دهنده ضعف فرد باشد. وقتی هم که کاری انجام می‌دهید و می‌بینید که آن را دوست ندارید، آن را رها می‌کنید و به خود می‌آیید و می‌بینید که انبوهی از کارهای رها کرده دارید و فکر می‌کنید که به هیچ چیزی نمی‌رسید. زمانی که اولین دست نوشته ام را به ناشر دادم، متوجه شدم که ویراستار زیر بیشتر کلمه‌های دست نوشته من خط کشیده است. با دیدن آن شوکه شدم و حتی به من برخورد که چطور جرأت می‌کنند و زیر نوشته‌های من خط قرمز می‌کشند! اما بعد از مدتی فهمیدم که این خط قرمزها و ایراد گرفتن‌ها بود که باعث شد من به یک نویسنده برتر تبدیل شوم. وقتی ایرادات آن کتاب را برطرف کردم، دیگر آنها را در کتاب دوم پیاده نکردم. از اشتباهاتم درس گرفتم و به مرور زمان کتاب‌های من با کمترین ایرادی از سوی ناشر به چاپ می‌رسیدند.

من فهمیدم که در همان ابتدا باید به عنوان یک نویسنده بد به نظر می‌آمدم تا بتوانم بعداً به یک نویسنده حرفه‌ای تبدیل شوم. این موضوع در مورد برنامه‌های تلویزیونی که آنها را اجرا می‌کردم هم صدق می‌کرد.

در ابتدای کارم تته پته می‌کردم، دستپاچه می‌شدم و حتی فراموش می‌کردم که لبخند بزنم. بعد از هر اجرا، برنامه خودم را کامل نگاه می‌کردم و ایرادات کار را زیر ذره بین قرار میدادم. به این ترتیب توانستم اجراهای بعد را با کمترین ایراد و بالاترین اعتماد به نفس انجام دهم. هر زمانی که برنامه‌های خودم را نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که میزان اعتمادی که به خود داشتم، بیشتر شده و در حال حاضر هم به اوج خود رسیده است.

اگر در انتظار انجام کاری بمانید، به خودتان ضرر می‌رسانید؟ همه ما رویاهای مختلفی را داریم و این رویاها ناشی از میل درونی ماست که بخواهیم تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنیم. شاید رویاهای زیادی در سر داشته باشیم، اما در بیشتر مواقع، کار زیادی را در مورد خواسته‌هایمان انجام نمی‌دهیم.

وقتی اعتماد به نفس لازم را ندارید، ذهن شما اینگونه به رویاهایتان پاسخ می‌دهد: «الان وقت مناسبی نیست، بهتر است آن را به بعد موکول کنی، هیچ راهی مطمئن به نظر نمی‌رسد و شاید شکست بخوری و...».

این صبر کردن‌های پی‌درپی فقط زمان ارزشمندتان را هدر می‌دهد و باید بدانید که هیچ وقت آن زمان رویایی از راه نمی‌رسد. شما باید آن را خلق کنید.

اعتماد به نفس خود به خود ایجاد نمی‌شود. اگر می‌خواهید نویسنده شوید، تا زمانی که قلم در دست نگیرید، نویسنده نمی‌شوید. اگر دوست دارید که رئیس یک شرکت باشید، با روی مبل نشستن و تلویزیون دیدن، این امکان هرگز برایتان رخ نخواهد داد. هیچ چیزی یک شبه اتفاق نمی‌افتد. از این رو نباید تحت تاثیر موفقیت‌های ظاهری افراد قرار بگیرید و باید از جای خود بلند شوید. شما تنها در صورتی به فردی خوش شانس تبدیل می‌شوید که دست به عمل بزنید و بتوانید امروزی متفاوت برای خود بسازید.

خود بسازید.

به انتظار نشستن فقط اعتماد به نفس شما را از بین می برد و ترس هایتان را بیشتر می کند. حتما شنیده اید که اگر در مورد چیزی زیاد فکر کنید و منتظرش باشید، به مرور زمان از یک موضوع خوشایند، برایتان تبدیلد به یک موضوع ترسناک و نگران کننده می شود. به این ترتیب شما به خودتان آسیب می زنید و احتمالا اصلا متوجه این موضوع هم نخواهید شد.

خودتان را دوست داشته باشید و این کار را بدون هیچ شرطی انجام دهید. یادتان باشد که اگر بگویید: «من خودم را فقط زمانی که بتوانم به فلان چیز برسم، دوست خواهم داشت»، یعنی زمان حال را بی ارزش کردید و منتظر این هستید که در آینده چیزی حال شما را خوب کند. با این کار در لحظه حال، احساس خوبی نسبت به خودتان نخواهید داشت و این موضوع روی عملکردهای شما برای تغییر شرایط تأثیری منفی می گذارد. به همین دلیل، از تکرار این عبارات خودداری کنید:

- زمانی که لاغر شوم، احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت.

- وقتی که بتوانم درآمد بالایی داشته باشم، خودم را دوست خواهم داشت.

- تنها داشتن یک ازدواج عاشقانه باعث می شود که من خودم را دوست بدارم.

- وقتی که شغل خوبی پیدا کنم، خودم را دوست خواهم داشت. اینکه شما بتوانید چیزهای خوبی داشته باشید و به خاطر آن احساس خوبی را به دست آورید، خیلی خوب است. اما اگر این احساس خوب را به تعویق بیندازید، این موضوع می تواند خطرناک باشد و از میزان اعتماد به نفس شما به شدت بکاهد.

با به کارگیری این جملات شما نشان می دهید که فقط به صورت مشروط خود را دوست دارید و تا زمانی که به چیزهای مورد علاقه تان نرسید، می خواهید خود را مورد آزار و اذیت قرار دهید. اگر کسی به صورت مشروط شما را دوست داشته باشد، اذیت میشود، اما وقتی خودتان را اینگونه دوست دارید، چرا اعتراضی نمی کنید؟ خانمی با من در مورد شوهرش صحبت کرد. او گفت که شوهرش یک وکیل است که دویدن را دوست دارد. طبق گفته او، مرد می خواهد هر یک کیلومتر را در ۳ دقیقه طی کند، اما هر بار شکست می خورد. این شکست روی روابط عاطفی این دو نفر هم تأثیر منفی گذاشته است. مرد دائم بهانه می آورد و با همسرش دعوا می کند و می گوید اگر بتواند به هدفش برسد، همه چیز خوب می شود. حالا او از زندگی با این مرد

کلافه شده بود. مرد نمی توانست از دویدن و تأثیری که روی سلامتی اش می گذارد لذت ببرد. با ساختن یک رویای نادرست، خود را تحت فشار قرار داده که اگر بتواند به هدفش برسد، به انسان خوشحالی تبدیل می شود. او نمیداند که میتواند در همان شرایط هم احساس خوبی داشته باشد. بهتر است که شما هم در مورد احساسی که نسبت به خود دارید نیم نگاهی داشته باشید. ببینید آیا تحت ضوابطی خاص خود را دوست دارید؟ آیا این ضوابط روی رابطه هایی که دارید هم تأثیر منفی می گذارد؟ وقتی بتوانید شروطی که براساس آنها خودتان را دوست دارید را شناسایی کنید، متوجه می شوید که عمری در مسیری اشتباه به سر می بردید.

بهترین کار این است که همین حالا فکری که در مورد خود دارید را تغییر دهید. به جای اینکه بگویید «من، فقط وقتی خودم را دوست دارم که بتوانم فلان کار را انجام دهم»، بگویید «همین حالا خودم را دوست دارم چون با خودم صادق هستم و همیشه انرژی مثبتی دارم». دلیل شما هر چیزی می تواند باشد، فقط دقت کنید که زمان حالتان را شامل شود. با نوشتن چنین جملاتی به مرور زمان نسبت به خودتان احساس بهتری پیدا خواهید کرد و خود را دوست خواهید داشت و به خاطر تمام چیزهایی که در زمان حال دارید، به خود افتخار خواهید کرد. این کار مستقیماً روی اعتماد به نفس شما تأثیری مثبت می گذارد.

فصل سوم: چگونه می‌توانیم اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنیم؟

یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید انجام دهید این است که بی‌جهت وانمود نکنید که اعتماد به نفس زیادی دارید. یعنی باید با خودتان صادق باشید که رویاهایتان را فدا می‌کنید، ارزش‌های خود را پایین می‌آورید و خود را با شروط مختلف دوست دارید. صداقت، اولین قدم برای کسب اعتماد به نفس است.

گول زدن خودتان نسبت به اینکه فردی با اعتماد به نفس بالا هستید، کار دشواری نیست و هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد. البته برخی از روی عادت این کار را انجام می‌دهند. یعنی عادت کرده‌اند که رویاهای خود را محدود کنند و نسبت به خیلی از مسائلی که می‌تواند باعث پیشرفتشان شود، بگویند «اصلاً مهم نیست». وقتی به خود بگویید که برای رسیدن به برخی از رویاهایتان به اعتماد به نفس زیادی نیاز ندارد، به این ترتیب خود را به سمت جریان بی‌خیالی هدایت می‌کنید. یعنی میدانید که باید تلاش کنید، اما آگاهانه دست از تلاش کردن برمی‌دارید. به این ترتیب به خود می‌گویید که فقط به دنبال رویاهایی می‌روید که نیاز زیادی به تلاش کردن ندارند و می‌دانید که از پس آن رویاها برمی‌آید. شما رویاهای خود را نابود می‌کنید و تنها چند هدف کوچک برای خود در نظر می‌گیرید و دچار توهم «داشتن اعتماد به نفس» می‌شوید.

شما به خودتان باور ندارید، به همین دلیل است که فقط روی رویاهای کوچک خود متمرکز می‌شوید. وقتی که به سمت قناعت کشیده شوید، برای داشتن چیزهای بیشتر تلاشی نمی‌کنید و اصلاً اشتیاقی نخواهید داشت.

زمانی که رویاهای خود را سرکوب می‌کنید در حال ظلم کردن به خودتان هستید. خود را کوچک، ضعیف و ناتوان می‌بینید. به این ترتیب جرأت اینکه با ترس‌هایتان روبرو شوید را ندارید و به مرور زمان در تنهایی و تاریکی فرو می‌روید.

کمی فکر کنید. آیا در حال حاضر رویایی دارید که در قلب شما ترس ایجاد کند؟ اگر ندارید، یعنی خیلی وقت است که دست از رویاهای ارزشمند خود کشیده‌اید. این حال و روز بسیاری از مردم است. آنها از دنبال کردن رویاهای خود دست کشیده‌اند، چون به این باور رسیده‌اند که توانایی کافی برای تحقق آنها را ندارند. ترس داشتن رویا، به معنی ضعیف بودن شما نیست. بلکه نشان می‌دهد که شما زنده هستید و ترس‌های سالمی دارید. وقتی احساس ترس می‌کنید، انرژی و اشتیاقی وصف‌نشده‌ای دارید که با دست یافتن به چیزی، ترس خود را از بین ببرید. ترس‌های سالم، موتور محرکه شما در زندگی هستند. اما اگر ترسی که به خاطر رویاهایتان دارید را به حال خود رها کنید و برای تحقق خواسته‌هایتان کاری انجام ندهید، به مرور زمان چنین ترس‌هایی شما را از پای در خواهند آورد و زمین خواهند زد. چنین ترس‌هایی سالم نیستند. هر زمانی که سمینارم پایان پیدا می‌کند، از شرکت‌کنندگان می‌خواهم که سوالات خود را مطرح کنند تا من به آنها پاسخ دهم. سوالی که همیشه از من پرسیده می‌شود این است که چگونه بتوانم بر ترس‌های سالم زندگی غلبه کنم؟

ما همیشه فکر می‌کنیم که دیگران از چیزی نمی‌ترسند. به حصار می‌گویم که چگونه فکر می‌کنند که من هیچ ترسی در زندگی ندارم؟ آنها کمی می‌خندند، چون برایشان عجیب است که انسان‌های موفق هم چیزهایی برای ترسیدن داشته باشند؟

به آنها می‌گویم که من هم می‌ترسم. هر زمانی که قرار است سخنرانی کنم، پروژه‌های انجام دهم یا به کارهای جدیدی فکر کنم، ترس همراه من است و به من می‌گوید که شاید نتوانم کارم را به خوبی انجام دهم و شکست بخورم. من هم می‌ترسم از اینکه اشتباهاتی انجام دهم و حتی در دید دیگران یک احمق به نظر برسم. اما ترس من تفاوت کوچکی با ترس مردم دارد و آن اینکه من ترسها را عاملی برای دست کشیدن از کار نمی‌دانم، ترسها از نظر من مثل یک بهانه نیستند.

من ترسها را مانند یک فرصت می بینم که من را از جایگاه امن خودم تکان می دهند و به جایی که فرصت های بیشتر و بهتری دارد، هدایت می کنند. ترس ها با من حرف می زنند و به من می گویند که «باربارا تو کارت را درست انجام میدهی. همین فرمان را پیش بگیر و جلو برو». به همین دلیل اعتماد به نفس من را به ترس هایی که ندارم، ارتباط ندهید. من به خودم اطمینان دارم که می دانم با وجود ترسهای مختلف، همواره می توانم در مسیرهای تازه ای قدم بردارم و ترسهایم را به عنوان

پلی که موفقیت من را تضمین می کنند، در نظر می گیرم. یادتان باشد که اگر ترس هایتان را حذف کنید، نمی توانید به اعتماد به نفس دست یابید. اعتماد به نفس از اطمینانی درونی که به خود دارید ناشی می شود. وقتی شما از وجود ترس هایتان آگاهی دارید و آن وقت با کفش های فولادی قدم برمیدارید، آن وقت به خودتان و دنیا نشان می دهید که اعتماد به نفس دارید.

حقیقت این است که ترس ها هرگز از بین نمی روند و اگر بخواهید می توانید سالهای سال و حتی تا آخر عمر منتظر از بین رفتن آنها باشید. شما باید در مقابل ترس بایستید و آن را کنار بزنید. حذف آنها ممکن نیست، اما می توانید از کنارشان عبور کنید و کار خود را انجام دهید. نادیده گرفتن ترس ها، باعث می شود که آنها در نظر شما کوچک شمرده شوند و دیگر توانی برای مقابله با شما نداشته باشند.

همواره مواظب باشید که در زمینه اعتماد به نفس در دام باورهای اشتباهی چون تواضع گیر نکنید. تواضع به شما می گوید که نباید به دنبال اعتماد به نفس باشید چرا که انسان های متواضع همیشه بهتر هستند. این باور نشان میدهد که از کودکی توانایی بروز اعتماد به نفس را از شما گرفته اند. این تفکر بر این اساس استوار است که اگر به خود ببالید و خود را بزرگ جلوه دهید، کار نادرستی است. چرا که اگر به خود مغرور باشید ممکن است باعث ناراحتی دیگران، به خصوص اعضای خانواده شوید. به همین دلیل همواره باید خودتان را دست کم بگیرید و به خود ویرانگری بپردازید.

اگر این حرفها را تایید می کنید یعنی اینکه شما از دوست داشتن خودتان، احساس ناراحتی می کنید و این کار برایتان سخت است. مردم هم در مقابل اینکه ما از خودمان تعریف کنیم، جبهه می گیرند و به ما برجسب خودخواه و مغرور بودن می زنند. وقتی از کسانی که در مقابل اعتماد به نفس دیگران واکنش بدی نشان میدهند، علت را سوال کردم، پاسخ دادند که «در کودکی هر زمانی که می خواستند به خودشان ببالند، با واکنش تند والدین خود روبرو شدند». والدین این افراد می گفتند که هیچ کس از آدم هایی که به خودشان می بالند و احساس غرور می کنند، خوشش نمی آید.

اعتماد به نفس با اینکه خودتان را دست بالا بگیرید و بیش از حد به خودتان بنازید، ارتباطی ندارد. اعتماد به نفس یعنی اینکه شما باید به توانایی های خود باور داشته باشید. خودخواهی و منیت، یعنی اینکه شما نیاز دارید به دیگران نشان دهید که از آنها برتر هستید. افراد خودبترترین همواره باعث اذیت دیگران می شوند. خوب می دانید که منظور من چه کسانی هستند؛ کسانی که دائم از موفقیت های خود حرف می زنند، بدون اینکه کسی از آنها خواسته باشد. افراد خودبترترین شما را در جریان درآمد، دارایی های مالی و هر چیزی که در زندگی شان ارزشمند است، قرار می دهند. این افراد اعتماد به نفس ندارند، بلکه به شدت از

کمبود اعتماد به نفس در عذاب هستند. آنها با به رخ کشیدن دارایی های مالی، موفقیت های اخیر خود و موقعیت هایی که کسب کرده اند، به دنبال تایید دیگران هستند و این نشان میدهد که به شدت از کمبود اعتماد به نفس عذاب میکشند.

اگر در زندگی خود با افرادی روبرو شدید که مدام از خودشان تعریف می کنند و دقیقاً ویژگی هایی که در بالا ذکر کردیم را دارند، خیلی سریع از آنها فاصله بگیرید. این افراد سرشار از تردید، ترس و نگرانی هستند.

اگر با آنها وارد رابطه جدی شوید، دقیقا برعکس تعریف هایی که از خود می کردند را به شما نشان می دهند. خوبی دارم. این اعتماد به نفس قبول داشتن خودتان و گاهی تعریف کردن از توانایی هایی که دارید بد نیست. مثلا هر وقت کسی از من در مورد نتیجه سمینارم سوال می کند می گویم که عالی برگزار شد و احساس من را نشان میدهد، نه این که می خواهم با تعریف از خودم دیگران را عذاب دهم. این یک واقعیت است و قابل انکار نیست.

از مهم ترین کارهایی که میتواند به شما کمک کند تا اعتماد به نفس لازم را در خود ایجاد کنید این است که یک قدم به سمت رویاهای خود بردارید. مثلا اگر می خواهید که یک کار مستقل داشته باشید، اولین قدم میتواند افزایش اطلاعات باشد.

میتوانید با افرادی که کارهای مستقلی دارند، گفتگو کنید یا کتاب هایی که در زمینه کارآفرینی نوشته شده است را بخوانید. زمانی که اولین قدم را برمیدارید، ترس یک گام به عقب می رود و به شما اجازه میدهد که پیش بروید. همین که از جای خود بلند شده اید و در جهت عملی ساختن اهداف خود قدم برداشته اید، نشان میدهد که به خودتان اطمینان دارید و حاضر نیستید که دست از اهداف خود بکشید. به اشتباه کردن اهمیت ندهید، برخی به خاطر ترس از اشتباه می ترسند که اولین قدم را بردارند. من به شما قول می دهم که وقتی اولین قدم را بردارید می بینید که هیچ چیز آنقدرها هم که فکر می کردید، ترسناک نیست.

فصل چهارم: چرا ترک عادت نداشتن اعتماد به نفس، اینقدر سخت است؟

گاهی اوقات ما به صورت ناخودآگاه فکر می کنیم که نداشتن اعتماد به نفس به نفع مان است. مثلا در این مورد داستان های زیادی شنیده ایم که می گویند اگر سرشار از اعتماد به نفس شویم، آن وقت همه چیز را از دست می دهیم!

گاهی فکر می کنیم که اگر اعتماد به نفس نداشته باشیم از آن سود می بریم. مثلا فردی از رابطه ای که با همسرش دارد راضی نیست و می داند که باید این رابطه را تمام کند، اما این کار را انجام نمی دهد. اگر هم علت مقاومتش را بپرسید، احتمالا به شما می گوید که نمی داند. یک فرد از داشتن روابط ناسالم، منافعی می برد. از جمله:

- دوستان فرد همیشه به او توجه می کنند و دائم به خاطر این رابطه ناخوشایند با او ابراز همدردی می کنند. - وقتی رابطه شما خراب است، می توانید برای انجام ندادن کارهایتان بهانه بیابید و بگویید که تمرکز کافی را ندارید.

- اگر با دیگران رفتار بدی دارید، همیشه علت آن را داشتن رابطه ای آشوب با همسرتان می دانید.

- اگر نقاط منفی زیادی دارید، باز هم اختلال در رابطه مشترک خود را بهانه می کنید و هرگز به سمت اصلاح خود قدمی بر نمی دارید و همواره دیگران را مقصر جلوه می دهید.

متأسفانه برخی عادت کرده اند نقش فردی که اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی دارد را اجرا کنند. وقتی احساس خوبی در مورد خودتان نداشته باشید، دیگر برای دیگران تهدیدی به شمار نمی روید و به این ترتیب به راحتی می توانید تایید دیگران را بگیرید.

در یکی از سمینارهای من، مرد جوانی در خصوص مزایای داشتن احساس بد نسبت به خود حرف جالبی زد و گفت: «ما دیگر مسئولیتی در مورد انتخاب های خود نداریم». این جمله معنای کامل حرف های من را نشان داد. بشر در اینکه خود را عذاب دهد و مایه عذاب دیگران باشد، مهارت ویژه ای دارد. باور کنید اگر قرار بود بابت این کار به افراد حقوقی پرداخت می کردند به

احتمال زیاد این افراد جزو ثروتمندترین انسان های جامعه به حساب می آمدند. چه بهتر که کلا دست روی دست بگذاریم و کاری نکنیم. به این ترتیب فکر کنم متوجه شده باشید که اگر به «نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس» عادت کنید، به مرور زمان در دسرهای زیادی سر راهتان سبز خواهند شد. شاید در وهله اول این موضوع منافعی داشته باشد اما اگر به این رفتار ادامه دهید، متوجه می شوید که زندگیتان سرشار از ناامیدی شده و دیگر کسی نیست که دلداریتان دهد یا دست تان را بگیرد. ما دوست داریم که مانند دونده ها باشیم، اما مانند انسان هایی حرکت می کنیم که پایشان مشکل دارد. ما از دویدن میترسیم. چون این احتمال برای یک دونده وجود دارد که زمین بخورد یا پایش بشکند یا به خاطر زمین خوردن مورد انتقاد دیگران قرار بگیرد. به همین دلیل ترجیح می دهیم که پایمان بلند، ولی توجه کسی را به خود جلب نکنیم. اما ترک این عادت بسیار دشوار است، به خصوص اینکه سال ها از آن گذشته باشد. این سوال را از خود بپرسید که اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، چه چیزهایی نصیب شما می شود؟ بهتر است که خوب در این مورد فکر کنید و یک فهرست بلند بالا از مزایای آن بنویسید. وقتی خودتان بتوانید علت ها را کشف کنید و روی کاغذ بیاورید، با حقایق مهمی در مورد خودتان روبرو خواهید شد. به این ترتیب می توانید عادت ها و رفتارهایی که سالها به آن چسبیده اید را رها کنید. البته باید به خودتان زمان بدهید. سعی کنید در ماه، یک رفتار نادرست که ناشی از نداشتن اعتماد به نفس است و آن را مزیت میدانید را با رفتارهای درست جایگزین کنید. بهترین راه این است که همواره آگاهانه روی تمام اعمال و رفتار خودتان کنترل داشته باشید. وقتی این موارد نادرست را رها کنید، احساس اعتماد به نفس در شما بیدار می شود. آن وقت دیگر به تایید، محبت و دلسوزی دیگران نیازی ندارید، چون از درون، هم خودتان را دوست دارید و هم از احساس اطمینان به خود سرشار هستید.

فصل پنجم: تسلط داشتن روی سه نوع اعتماد به نفس

سه نوع مهم از اعتماد به نفس وجود دارد که شما باید هر سه را یاد بگیرید و روی هر کدام به تسلط برسید. این سه مورد عبارتند از «اعتماد به نفس رفتاری، اعتماد به نفس احساسی و اعتماد به نفس معنوی». اگر می خواهید که به انسان قوی و شجاعی که در ذهن دارید تبدیل شوید، باید بتوانید این سه اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید.

اعتماد به نفس رفتاری: یعنی اینکه شما در رفتار خود این موضوع را نشان دهید. به این ترتیب که همواره کارهای ساده و پیچیده را خودتان انجام دهید و برای انجام آن بهانه نیاورید و نخواهید که آن را به تاخیر بیندازید.

اعتماد به نفس احساسی: اعتماد به نفس احساسی یعنی اینکه شما میدانید که در لحظه حال چه احساسی نسبت به خود دارید. می توانید احساس های خود را به خوبی کنترل کنید و واکنش درستی از خود نشان دهید.

اعتماد به نفس معنوی: این نوع از اعتماد به نفس از درجه اهمیت بالایی برخوردار است. یعنی اینکه شما به نیرویی برتر اعتقاد دارید و این نشان میدهد که میدانید در این زندگی باید یک ثمره مثبت از خود به جای بگذارید. باور دارید که بی دلیل پا به این دنیا نگذاشته اید و میتوانید اهداف والایی داشته باشید.

به زندگی خود نگاه کنید و همه جوانب را به خوبی مورد بررسی قرار دهید. کدام یک از این اعتماد به نفس ها در شما بیشتر است. اگر از یک اعتماد به نفس حقیقی برخوردار باشید، یعنی هر سه این موارد را با هم دارید و میتوانید بین همه جوانب زندگی خود، تعادل برقرار کنید.

برای ساختن اعتماد به نفس رفتاری می توانید از موارد زیر کمک بگیرید:

۱- به توانایی خود برای انجام کارها و پایبند ماندن به کاری که آن را شروع کردید، ایمان داشته باشید. به جای حرف زدن، از جای خود برخیزید و دست به اقدامی عملی بزنید.

۲. کار را نصفه رها نکنید و به خودتان بقبولانید که از پشتکار کافی برخوردار هستید تا مسیری که شروع کردید را تا انتها طی کنید و در نیمه راه جا نزنید. برای خود برنامه ریزی داشته باشید و کارها را طبق برنامه انجام دهید. به این ترتیب کمتر از مسیر اصلی منحرف می شوید.

۳. میدانید که در هر مسیری موانع زیادی وجود دارد. به این ترتیب همواره به خود بگویید که از هر مانعی قوی تر هستید. این موضوع را در عمل هم نشان دهید. وقتی با اولین مانع برخورد کردید، نفسی عمیق بکشید و با کمی اندیشیدن، بهترین راه برای کنار زدن موانع را بیابید.

۴. تمامی انسانهای موفق همواره از کمک دیگران استفاده کرده اند. به این فکر نکنید که با کمک گرفتن از دیگران کوچک می شوید یا در نظر آنها انسان ضعیفی جلوه می کنید. اگر نیاز به کمک داشتید، حتما درخواست خود را اعلام کنید. البته اگر هم پاسخ منفی شنیدید، ناراحت نشوید. بدانید که باید از افراد درستی که توانایی کمک کردن به دیگران را دارند، درخواست کمک کنید.

همواره قبل از اینکه از کسی کمک بخواهید، یک لیست از افرادی را که می دانید می توانند به شما کمک کنند تهیه کنید و همراه خود داشته باشید.

برای ساختن اعتماد به نفس احساسی می توانید از موارد زیر کمک بگیرید:

۱. شما توانایی این را دارید که احساسات خود را درک کنید. یادتان باشد فقط باید به ندای قلب خود گوش دهید. باید با احساسات خود روبرو شوید و آنها را به خوبی درک کنید، به این ترتیب می توانید به شناخت خوبی از خود برسید و این موضوع، احساس خوبی به شما منتقل خواهد کرد.

۲. اگر از چیزی خوشحال هستید یا احساس ناراحتی می کنید، آن را در خود نریزید. ابراز کنید. البته در بیان احساساتتان همواره باید مودب باشید. یادتان باشد که اگر احساسات خود را بروز ندهید، به مرور زمان

نمی توانید ارتباط خوبی با مردم و حتی نزدیکان خود برقرار کنید.

۳. ما در دنیای ارتباطات زندگی می کنیم. به همین دلیل همواره باید بدانید که چطور می توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید. به خودتان اعتماد داشته باشید که می توانید روابط معنادار و مفیدی با دیگران برقرار کنید. بدانید که این کار باعث احساس رضایت در شما می شود.

اگر تا امروز از شرکت در یک جلسه یا سمینار خودداری می کردید، همین فردا به اولین دوره‌ی کاری بروید و سعی کنید که در بحث‌ها شرکت کنید و با دیگران به گفتگو بپردازید. وقتی شروع کنید، می بینید آنقدرها هم که فکر می کردید ترسناک نیست.

۴. به ارزش حرفه‌هایی که به دیگران می زنید، باور داشته باشید. به خود بگویید که همواره دیگران دوست دارند با شما در مورد موضوعات مختلف حرف بزنند و از اینکه با شما هم صحبت می شوند، به خود می بالند. فکر نکنید که بهتر است دیگران همیشه سخنگو باشند و شما شنونده. حرف بزنید و اندیشه‌های خود را بیان کنید.

برای ساختن اعتماد به نفس معنوی می توانید از موارد زیر کمک بگیرید:

۱. به این موضوع اعتقاد داشته باشید که جهان هستی همواره روندی تکاملی دارد و هر چیزی که قرار است برای شما رخ دهد، سرشار از خیر و نیکی است.

۲. باور کنید که در نظام هستی نظم برقرار است و هیچ چیز تصادفی رخ نمی دهد. باید این تصور را داشته باشید که همواره نیرویی برتر در این دنیا وجود دارد که همه چیز را در یک نظم خاصی حفظ می کند. با درک حقیقت هستی، اعتماد به نفس درونی شما افزایش می یابد.

۳. باید به خودتان به عنوان بخشی از جهان هستی، اعتقاد داشته باشید. شما یک جزء هستید که به عنوان بخشی از یک کل پا در زمین گذاشته اید. باور داشته باشید که شما معجزه الهی روی زمین هستید و به این دنیا آمده اید که هدفی والا را دنبال کنید.

با اعتماد به نفس معنوی، شما به آرامش روحی می رسید. در قلبتان احساس می کنید که میتوانید برای خودتان و این کره خاکی مفید باشید. می فهمید که اگر در هر جای این عالم باشید و در هر مسیری هم قرار بگیرید، باز هم زندگی را در پیش روی خود دارید و میتوانید گام‌های بی شماری برای موفقیت بردارید.

سخن پایانی

نکاتی برای اینکه بتوانید احساس اعتماد به نفس داشته باشید:

۱. شما سرشار از منابع الهی هستید و می توانید برای موفق شدن از آنها استفاده کنید.
۲. نبود اعتماد به نفس، یک توهم است. شما مخلوق کاملی هستید و توانایی‌های زیادی دارید.
۳. خودتان را دوست داشته باشید و بدانید که اگر به خودتان عشق بورزید، خداوند هم در مسیر زندگی به شما کمک خواهد کرد و از زندگی لذت خواهید برد.
۴. هر چقدر از خودتان انرژی مثبت، زیبایی و نیکی به دنیای بیرون بفرستید، همان را در زندگی دریافت خواهید کرد. شما اینجا هستید که آغازی متفاوت را تجربه کنید. تا اینجا با من همراه شدید و اطلاعات زیادی به دست آوردید. پس وقت را غنیمت بشمارید و همین حالا برای داشتن اعتماد به نفس، از جای خود بلند شوید و به انتظار کشیدن، پایان دهید.