

چگونه توانایی‌های خود را باور کنیم؟

پرسش: چرا انسان اغلب در انتخاب‌های زندگی، مثلاً در انتخاب شغل، رشته تحصیلی و غیره نمی‌تواند با قاطعیت تصمیم‌گیری کند؟ راه درمان آن چیست؟ همه ما در زندگی با فرصت‌های مختلفی برای انتخاب کردن و تصمیم گرفتن روبه‌رو می‌شویم؛ اما گاهی پیش از رسیدن به حقیقت و انتخاب یک راه، در شک و تردید می‌مانیم که کدام راه را انتخاب کنیم؟!

یکی از علل شک و تردید در تصمیم‌گیری، ضعف خودباوری و اعتماد به نفس پایین است. کسی که خود را باور ندارد، با نادیده گرفتن توانایی‌های خود و به کار نگرفتن آن‌ها، احساس ضعف درونی و کمبود می‌کند، در نتیجه توانایی تفکر درست را از دست داده و در کارهایش دچار وسوسه می‌شود. فردی را در نظر بگیرید در حالی که روی یک دیوار باریک در حرکت است، در درون دچار شک و وسوسه می‌شود که آیا می‌توانم جلوتر از این بروم؟ اگر از این ارتفاع بی‌فتم چه بر سر من می‌آید؟ لذا ناگهان حرکتش کند یا متوقف می‌شود. اما اگر اعتماد به نفس داشت، بدون شک و وسوسه به راحتی از این دیوار عبور می‌کرد.



دیگران، مشکلات و حوادث زندگی و جهل و ناآگاهی نیز به‌نوبه خود در ضعف خودباوری فرد مؤثر خواهند بود.

راه درمان

برای غلبه بر ضعف خودباوری و اعتماد به نفس پایین راه‌هایی وجود دارد که به انسان کمک می‌کند تا به مرور به شخصیتی خودباور برسد که در ذیل به برخی از این موارد اشاره می‌کنیم.

⊖ از مقایسه کردن خود با دیگران پرهیز کنیم؛ باید به این درک برسیم که همه افراد یکسان نیستند؛ هر کس استعدادهایی دارد که مختص خود اوست.

⊖ توانایی‌های ذاتی خود را بشناسیم و جرأت به کارگیری آن‌ها را داشته باشیم.

⊖ از رفت و آمد با افراد منفی‌گرا که موجب ضعف اعتماد به نفس می‌شوند پرهیز کنیم. تا حد امکان با افرادی که دارای نگرش و تفکر مثبت هستند هم‌نشین شویم.

⊖ یکی از عوامل اساسی در تقویت خودباوری این است که علم و آگاهی خود را نسبت به مسائل افزایش دهیم. زیرا هرچه آگاهی ما گسترده‌تر باشد، قدرت ریشه‌یابی مسائل بیشتر شده و در نهایت با قاطعیت تصمیم خواهیم گرفت.

⊖ استاد علامه سیدعلی موسوی (اعلیٰ...مقامه) می‌فرماید: بالاترین رمز رسیدن انسان به خودباوری این است که ایمان و امیدش به خدا محکم و قوی باشد؛ در این صورت قدرت معنوی او بر همه قدرت‌ها چیره خواهد شد.

برگرفته از سایت اینترنتی استاد موسوی، بخش پرسش و پاسخ

در ادامه، برخی از عوامل مؤثر در ضعف خودباوری مورد بررسی قرار می‌گیرد.

⊖ تأثیر شیر مادر: تحقیقات نشان داده است، شیر مادر که متأثر از عوامل جسمی و روانی است، تأثیر به‌سزایی در خودباوری و قدرت تصمیم‌گیری انسان دارد. این امر نه تنها در آئین اسلام تأکید شده است بلکه بعضی از اندیشمندان غربی نیز معتقدند اگر مادر سه نوبت فرزند خود را در حالات منفی نظیر اضطراب، عصبانیت و اندوه شیر بدهد، موجب ضعف بسیاری از قوای طفل از جمله قاطعیت وی است؛ یعنی در تصمیم‌گیری‌هایش مضطرب و مردّد خواهد شد.

⊖ تأثیر عاطفه مادر: محرومیت از محبت و مهر مادر تأثیر به‌سزایی بر شخصیت طفل و خودباوری او خواهد داشت؛ و باعث ایجاد عقده حقارت و خودکم‌بینی در او می‌شود؛ وقتی این فرد با درونی گرسنه محبت وارد اجتماع می‌شود، تمام هم و غم‌اش این است که دیگران به او توجه کنند لذا هیچ‌گاه نمی‌تواند آزادانه فکر کند و تصمیم بگیرد.

⊖ توجه والدین: توجه و تشویق بجا و صحیح والدین نقش مؤثری بر خودباوری و پیشرفت انسان خواهد داشت. بی‌توجهی والدین باعث می‌شود فرزند احساس کند وجود او برای هیچ کس اهمیتی ندارد و این حس موجب ضعف اعتماد به نفس او خواهد شد.

⊖ علاوه بر پیامدهای دوران کودکی عواملی همچون انتقاد منفی