

فهرست مطالب

۵	بهانه ای برای شروع
۱۲	۱) خودباوری چیست؟
۴۲	۲) آنچه درباره خودباوری باید بدانیم!
۵۲	الف) انسان با اعتماد به نفس متولد می شود
۲۳	ب) نخست دشوار سپس آسان
۶۳	ج) گام های کوتاه بردارید
۳۴	د) اعتماد به نفس همیشگی نیست
۶۴	ه) اعتماد به نفس مانع شکست نمی شود
۱۵	و) مسئولیت با کیست؟
۶۵	ز) خود و ناخود (واقع بین باشیم)
۶۴	۳) خودباوری در آینده دین

۶۵	الف) نابرده رنج
۶۸	ب) توسل به اسباب
۷۰	ج) ارزش و شرافت نفس
۷۲	د) سیره عملی انبیا و اولیا
۸۰	۴) حقیقت توکل
۱۱۲	۵) مراحل اعتماد به خدا
۱۱۳	الف) توکل
۱۱۵	ب) تفویض
۱۲۲	ج) تسلیم
۱۳۰	فرجام سخن
۱۳۴	کتابنامه

بهبود ای برای شروع

اعتماد به نفس باعث می شود که فرد با وجود تمام مشکلات و موانع، نهراسد و از سعی و تلاش خویش نگاهد. او موانع را تجربه هایی می بیند تا راه های خطا را با آنها بشناسد و با تغییر دادن مسیر به اهداف دلخواه نزدیک شده به آنها دست یابد. اعتماد به نفس شخص را در موقعیتی قرار می دهد که به راحتی تسلیم شرایط نگردد، از خواست و هدف خویش صرف نظر نکند و با خودباوری از توانمندی های خویش جهت نیل به هدف بهره گیرد. شخصی که با اعتماد به نفس است به خود احترام می گذارد و به همین دلیل از احترام گذاشتن به دیگران دریغ نمی ورزد. او با اعتماد به داشته های خویش و با داشتن همت بلند به آرزوهای دور اما حاصل شدنی فکر می کند و با برداشتن گام های کوچک اهداف بلند را تعقیب می نماید.

تلاش و کوشش چنین شخصی این است که دائماً عیب‌ها و نقص‌های خویش را رصد کند تا از آنها بکاهد و نیز نقاط قوت خویش را بازشناسی کند تا آنها را تقویت نماید. زمانی که شخص به خودارزشمندی می‌رسد می‌تواند با حوادث کنار آید، او به خود قوت قلب می‌دهد و با کسب تجربه از خطاهای گذشته سعی دارد خودش را به ظهور برساند. اعتماد به نفس موجب می‌شود شخص بتواند گذشت از دیگران را تجربه کند، لب به تمسخر دیگران نگشاید، با خود و دیگران دشمنی نکند، نقص‌های دیگران را برجسته ننماید، بی‌انضباطی پیشه نکرده مهربان و خوش‌ذهن باشد.

افرادی که دارای اعتماد به نفس بالا می‌باشند درکی روشن از خود دارند، آنها خواسته‌های خود را می‌شناسند، به ارزش‌های خود واقفند، توان تغییر خویش را دارند، در مواجهه با حوادث همواره جنبه‌های مثبت را مشاهده می‌کنند، آنها ماهرانه رفتار می‌نمایند، آرامش خویش را از دست نمی‌دهند، صادق و بی‌ریا عمل می‌کنند، هرگز از دیگران سوءاستفاده نمی‌کنند، اغلب سرزنده و بانشاطند و معمولاً به شکلی

مبتکرانه تدبیر می‌نمایند.

در برابر، کسانی که از اعتماد به نفس پایین برخوردارند از پذیرش نقاط قوت دیگران عاجزند، توان تحسین دیگران را ندارند، قدرت بخشش و گذشت در آنها ضعیف است، کینه و دشمنی را درون خود پرورش می‌دهند، در گفتگوها کمتر مشارکت می‌کنند، از ریسک کردن می‌هراسند، در مواجهه با شکست ناتوانند، همیشه به دنبال به‌دست آوردن نظر دیگران می‌باشند، به‌گونه‌ای زندگی می‌کنند که دیگران می‌خواهند، شیوه‌های معقول دفاع از خویش و انتقاد کردن را نمی‌دانند، کمتر صداقت به خرج می‌دهند، در صدد کشف استعدادهای خویش بر نمی‌آیند، بی‌هدفند یا اهداف رؤیایی را در سر می‌پرورانند، توان تغییر خویش را ندارند، بیش از اندازه در گذشته و آینده نامعلوم سیر می‌کنند، جهت نیل به اهداف ارزشمند کمتر از خود همت بلند نشان می‌دهند، مولّد نیستند، از تعارضات درونی رنج می‌برند، از شکست‌ها تجربه نمی‌اندوزند، از آنها کمتر برخورد منطقی دیده می‌شود و کمتر

خودشان هستند.

اعتماد به نفس مهم است؛ زیرا:

- به انسان خودباوری می دهد.
- موجب احترام به خود و دیگران می گردد.
- در مواجهه با فراز و نشیب های زندگی، انسانیت انسان را بروز می دهد.
- با اعتماد به نفس همواره صداقت و صراحت ملازم است.
- خودکم بینی از انسان دور می شود.
- رشد فردی و اجتماعی حاصل می آید.
- منفی بافی و خیال بافی از انسان فاصله می گیرد.
- رقابت سازنده به جای تقلید کورکورانه می نشیند.

- خودشناسی، خودآگاهی و معرفت نفس در انسان بروز و ظهور می‌نماید.
- اراده‌ها تقویت می‌گردد.
- بردباری و شکیبایی معنا پیدا می‌کند.
- یأس و ترس رخت برمی‌بندند.
- مواجهه سازنده جانشین پرخاشگری و انتقام‌جویی می‌گردد.
- واقع‌بینی و قضاوت منطقی سربرمی‌آورد.
- تنبیه‌ها و تشویق‌ها منطقی می‌شوند.
- از چالش‌ها و کشمکش‌های خانوادگی و اجتماعی کاسته می‌شود.
- و اعتماد به نفس مهم است؛ زیرا که با این صفت ارزشمند، آدمی می‌تواند سرنوشتی ارزشمند و ابدی برای خود رقم زند.