



ما همان چیزی می شویم که به آن فکر می کنیم

- انسان توانمند یا خلاق کسی است که تحت هر شرایطی دارای اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی است و سراسر وجودش شور و شوق بوده و به جهان و به همه هستی احساس تعلق خاطر دارد. به این معنا که در این دنیا خود را از هیچ کس جدا نمی داند و همه انسان ها را دوست دارد.

- انسان توانمند بر اساس رهنمود های درونی عمل می کند، یعنی به پیام هایی که از درون می آید توجه دارد. به خود اعتماد دارد و به استقبال مشکلات می رود. ممکن است گاهی عصبانی شود اما کنترل خود را از دست نمی دهد. هرچیز شکایتی ندارد و نزد دیگران آه و ناله نمی کند.

- انسان توانمند و خلاق هرگز در زندگی به رقابت فکر نمی کند و برای ارزیابی پیشرفت خود، به ندرت خود را با دیگران مقایسه می کند. در واقع او برای ارزیابی پیشرفت خود، وضع امروز خود را با دیروز خود مقایسه می کند.

- انسان توانمند عالی زندگی می کند و حداکثر لذت را از زندگی می برد. برای این کار از عوامل مصنوعی مانند سیگار و امثال آن استفاده نمی کند بلکه از هر چیزی که در زندگی به دست می آورد خوب بهره می گیرد. از همه چیزهای خوب در زندگی لذت می برد، از جمله پیاده روی، ورزش، مطالعه، گوش دادن به موسیقی، خواندن شعر و....

- یکی از ویژگی های انسان خلاق این است که قدرت تخیل او زیاد است لذا برای آنکه راه حل مسائل را پیدا کند از قدرت تخیل و تفکر خود استفاده می کند.

- نکته دیگر این که انسان توانمند دچار افسردگی و غم و غصه نمی شود و همواره به جنبه های مثبت زندگی توجه دارد. توجه به نعمت ها و عدم توجه به غم و غصه از ویژگی های مهم انسان توانمند است.

- یکی از خصوصیات انسان توانمند و خلاق این است که شوخ طبع است، اما هیچ گاه دیگران را به دلیل نقطه ضعفی که دارند مسخره نمی کنند و به دیگران نمی خندد.

- انسان توانمند هرگز خود را شکست خورده نمی داند بلکه شکست را آموزش و تجربه می داند و همواره خود را در مسیر موفقیت می بیند.

ادیسون برای اختراع لامپ 1000 مرتبه آزمایش انجام داد تا بالاخره به نتیجه رسید. مهم

این است که وقتی ادیسون 999 بار آزمایش انجام داد و هنوز نتیجه نگرفته بود خود را شکست خورده نمی دانست. او فکر نمی کرد که 999 بار آزمایش ناموفق انجام داده بلکه خود را صاحب 999 تجربه مختلف می دانست.

عزت نفس و اعتماد به نفس:

عزت نفس یعنی ارزش و احترامی که ما برای خودمان قائل هستیم. پس هر چه عزت نفس ما بالاتر باشد ما احترام بیشتری برای خودمان قائل هستیم. بیشتر قدر خودمان را می دانیم و به قول گوته کمتر خودمان را ضعیف و ناتوان می دانیم.

سوال: آیا تکبر و خود خواهی به معنای داشتن عزت نفس بالاست؟

خیر! باید توجه داشته باشیم که داشتن عزت نفس بالا با تکبر و خود خواهی کاملاً تفاوت دارد. در واقع آدم های خود خواه و متکبر به خاطر بعضی پدیده های بیرونی یا ظاهری مثل قدرت، پول، مقام، خودرو، زیبایی و امثال آن که دارند دچار تکبر می شوند. در حالیکه درون این آدم های خالی است و در واقع خودشان هم شخصیت خودشان را قبول ندارند. در ضمن اگر دقت کنید می بینید پدیده هایی که به آنها اشاره کردم ماندنی نیستند. گاهی اوقات هم اصلاً در زندگی ما کارایی ندارند. در حالیکه عزت نفس یک پدیده درونی بوده و همیشه همراه انسان است. ناگفته نماند بذر های اولیه عزت نفس در خانواده و در اثر رفتار والدین شما با شما کاشته می شود.

برای داشتن عزت نفس بالا چه کار باید کرد؟

- سعی کنید انسان های موفق را که دارای عزت نفس بالایی هستند شناسایی کنید و آنها را الگوی خود قرار دهید. پس از آن، تلاش کنید تا قلباً خود را یک انسان محترم بدانید. رفتارشان نشانه عزت و احترامتان باشد و هرگز به کسی بی احترامی نکنید.

- خود را فردی خاص و منحصر به فرد بدانید. شما در درون خود توان نا محدودی دارید تا در زندگی تبدیل به چیزی شوید که خودتان انتخاب می کنید. پس هیچ نیازی نیست که در زندگی شبیه کسی باشید. شما باید عظمتی را که خداوند در وجودتان گذاشته کشف کنید و آن را شگوفا کنید.

- بپذیرید که فردی ارزشمند هستید. حتی اگر گاهی دچار اشتباه شوید. باید یادتان باشد که: «هر انسان محترمی ممکن است اشتباه کند». پس ارزش شما غیر از رفتار هایتان است. لذا اگر در کاری موفق نبودید یا در درسی نمره ضعیفی گرفتید، باید از اشتباهات خود درس بگیرید.

- مسئولیت پذیر باشید. انسان هایی عزت نفس بالا دارند که از آغاز زندگی شان مسئولیت پذیر بوده اند. این افراد اجازه نداده اند تا والدین آن ها کاری برایشان انجام دهند، اطاقشان را تمیز کنند، کتابهایشان را مرتب کنند. بلکه با انجام کار خود، آزمایش کارها و حوادث مختلف، اعتماد به نفس پیدا کرده اند. کودکانی که انجام کارهای روزانه خود مسئولیت پذیر می شوند احساس افتخار می کند، اعتماد به نفس آن ها زیاد می شود و هم عزت نفس آن ها بالا می رود.

- ما همان چیزی می شویم که به آن فکر می کنیم. فکر ما تصویری را که ما از خود داریم شکل می دهد و این تصویر نیز به نوبه خود احساسات و رفتار ما را می سازد. رالف والدو امرسون فیلسوف آمریکایی در قرن نوزدهم می گوید: «انسان همان چیزی است که تمام روز به آن فکر می کند». سعی کنید از موفقیت های خود در زندگی تصاویر مثبت در ذهن داشته باشید. این کار در ایجاد اعتماد به نفس گام بزرگی است.