

خودت را باور کن

حتماً گاهی در برابر حل مسئله یا انجام پروژه‌های قرار گرفته‌ای و با خودت کلنجار رفته‌ای که آیا می‌توانی انجامش بدهی یا نه. فکرت هزار راه رفته است و بارها با خودت سبک و سنگین کرده‌ای که تو می‌توانی از عهده آن سربلند بیرون بیایی یا نه؟ در بین روان شناسان معروف است که می‌گویند: «اگر ثروت نداری، اگر زیبارو نیستی، اگر قدرت نداری مهم نیست، اما اگر خودت را باور نداری هیچ نداری.»

واقعیت این است که پایه اعتماد به خود، اطمینان تو به خودت است. اعتماد به خود بر اساس باور درونی تو به توانایی در انجام کار به وجود می‌آید و همیشه از درون سرچشمه می‌گیرد، نه از بیرون. اعتماد به خود نوعی احساس توانمندی و اطمینان است که می‌توان آن را به تدریج و به آهستگی پرورش داد. هر چه بیشتر به اراده خود تکیه کنی، اعتماد به خود را بیشتر تجربه خواهی کرد. «اعتماد به نفس»

یعنی اطمینان به خود برای تسلیم نشدن.

دوست نوجوانم! تو می‌توانی با برداشتن هر قدم موفق در زندگی، باور به خود یا اعتماد به نفست را بیشتر و بیشتر کنی. همچنین مثبت اندیشی و تمرکز ذهن بر توانستن و دوست داشتن خودت از راه‌های بسیار خوب افزایش خود باوری و اعتماد به خود است. دوست من، با توکل به خدا، خودت را باور داشته باش.

