



● حسین نامی ساعی

## اعتماد به نفس کلید موفقیت و پیشرفت

یادم می‌آید، زمانی که دانش‌آموز بودم، مدرسه‌مان در نظر داشت یک مسابقه انشا و داستان‌نویسی برگزار کند. عباس رفیق و هم‌کلاسی من که قلم خوبی داشت و توانایی نوشتن داستان را هم داشت، خیلی دلش می‌خواست که در این مسابقه شرکت کند؛ اما از شرکت در فعالیت‌های گروهی می‌ترسید و خجالت می‌کشید. فکر می‌کرد که توانایی ایستادن در مقابل دانش‌آموزان مدرسه و خواندن داستان را برای آن‌ها ندارد. عباس همیشه از اینکه دیگران او را ببینند و درباره‌اش قضاوت کنند، می‌ترسید، و ... اما آقای **جواهری** معلم انشا و فارسی ما به او گفت: «عباس تو استعداد زیادی داری. فقط باید به خودت اعتماد کنی و باور داشته باشی که می‌توانی.»

خلاصه اینکه عباس با تشویق‌های آقای جواهری و حمایت دوستان، تصمیم گرفت در این مسابقه شرکت کند. او بعد از قطعی شدن تصمیمش به شرکت در مسابقه، هر روز بعد از زنگ آخر در مدرسه می‌ماند و وقت می‌گذاشت و فکر می‌کرد تا داستان خوبی بنویسد. هر روز بخشی از داستانی را که نوشته بود، برای بعضی از دوستانش تعریف می‌کرد و از آن‌ها می‌خواست که نظرشان را به او بگویند. با گذشت چند وقت، عباس دریافت که اعتماد به نفسش بیشتر شده است و دیگر از ایستادن در مقابل جمع و خواندن داستانش برای آن‌ها نمی‌ترسد و ...

تا اینکه روز مسابقه و داستان‌خوانی فرا رسید. عباس با اعتماد به نفس سر صف در جایگاه قرار گرفت و داستانش را خواند. بچه‌ها و داوران هم به دقت به داستان زیبایش گوش دادند و کیف کردند. وقتی نتایج اعلام شد، عباس یکی از برندگان مسابقه بود. از آن روز عباس احساس کرد که به یکی از بزرگ‌ترین موفقیت‌های زندگی‌اش دست یافته است. دیگر آن عباس قدیمی، کم‌رو و خجالتی قبلی نبود و عباس دیگری شده بود. روزه‌روز هم در همه زمینه‌ها پیشرفت می‌کرد؛ حتی در نمره‌های ریاضی‌اش.

این تجربه به عباس نشان داد که اعتماد به نفس چقدر می‌تواند در پیشرفت و موفقیت او تأثیرگذار باشد. او یاد گرفت که با باور به خود و تلاش مستمر، می‌تواند به هر هدفی که دارد دست یابد. دوستان عزیز، اعتماد به نفس یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی هر فرد است. اعتماد به نفس به ما کمک می‌کند با اطمینان و باور به توانایی‌های خود، به سوی هدف‌هایمان حرکت کنیم. برای شما که در مرحله‌ای حساس از زندگی خود قرار دارید، داشتن اعتماد به نفس می‌تواند تفاوت بزرگی در مسیر پیشرفت و رشد شخصی‌تان ایجاد کند.

اعتماد به نفس یعنی باور به توانمندی‌ها و قابلیت‌های خود. این باور به شما امکان می‌دهد با اطمینان بیشتری با چالش‌ها و مشکلاتتان روبه‌رو شوید و از فرصت‌ها استفاده کنید. اعتماد به نفس نه تنها در موفقیت‌های تحصیلی و شغلی، بلکه در روابط اجتماعی و شخصی شما نقش مهمی دارد. کسانی که به خود اعتماد دارند، راحت‌تر می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و دوستان جدیدی پیدا کنند. در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی متفاوت، از جمله سخنرانی‌ها، فعالیت‌های گروهی و مسابقه‌ها، با اطمینان بیشتری عمل می‌کنند و از تجربه‌های جدید لذت می‌برند.

اعتماد به نفس می‌تواند اثر مستقیمی بر تحصیل شما داشته باشد. دانش‌آموزانی که به توانایی‌های خود ایمان دارند، با انگیزه بیشتری درس می‌خوانند، از شکست نمی‌ترسند، و به جای ترس از هر فرصتی برای بهتر شدن و رشد و یادگیری استقبال و استفاده می‌کنند.

بچه‌های عزیز، به دست آوردن و افزایش اعتماد به نفس به شناخت، تمرین و تلاش نیاز دارد. کسی که دوست دارد اعتماد به نفسش را بالا ببرد، لازم است که:

اول، شناخت خوبی از توانایی‌ها و نقاط قوت خود داشته باشد. هر فرد دارای توانایی‌ها و استعداد های منحصر به فردی است. شناخت و پذیرش این توانایی‌ها می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس کمک کند. دوم، در تعیین اهدافش واقع‌نگر و منطقی باشد. تعیین هدف‌های کوچک و قابل دسترسی و تلاش برای رسیدن به آن‌ها، می‌تواند به تدریج اعتماد به نفس شما را افزایش دهد.

سوم، ظرفیت و آمادگی پذیرش شکست را هم داشته باشد. شکست‌ها بخشی از مسیر موفقیت هستند. پذیرش و کسب تجربه جدید از شکست می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس کمک کند.

و در آخر اینکه خانواده و دوستان را به عنوان بخش مهمی در مسیر پیشرفتتان در نظر بگیرید. داشتن حمایت از سوی خانواده و دوستان می‌تواند نقش مهمی در افزایش اعتماد به نفس داشته باشد.

همراهان خوب ما فراموش نکنید که اعتماد به نفس یکی از کلیدهای اصلی موفقیت و پیشرفت در زندگی است. و تقویت این ویژگی می‌تواند به شما کمک کند با اطمینان بیشتری به سوی هدف‌های خود حرکت و از فرصت‌های زندگی استفاده کنید. با تمرین و تلاش، شما و هر فردی می‌تواند اعتماد به نفس خود را افزایش دهد و به موفقیت‌های بیشتری دست یابد.

موفق و پیروز باشید.