

صفحه ذهن خود پاک کند و به همه چیز از دریچه «می‌توانم» و «می‌شود» بنگرد و ... وقتی انسان اعتماد به نفس داشته باشد، توان تصمیم‌گیری و انجام دادن امور را دارد و کاری را که می‌خواهد، انجام می‌دهد، حتی اگر دیگران او را تحقیر یا سرزنش کنند. او به خود احترام می‌گذارد، چون اعتماد به نفس بالایی دارد. اما تقویت اعتماد به نفس و رسیدن به آن هم مراتبی دارد:

اولین و مهم‌ترین گام برای رسیدن به اعتماد به نفس، تقویت اراده می‌باشد. انسان‌ها باید برای تسریع در رشد معنوی و مادی اراده خود را تقویت کنند و به شکوفایی آن همت گمارند.

همچنین از گام‌های دیگر برای رسیدن به اعتماد به نفس و پل پیروزی، توجه به توانایی‌ها و استعدادها و امکانات موجود می‌باشد. نه اینکه افراد بدون توجه به توانایی‌های خود، کاری را شروع کنند و منتظر این باشند که دیگران آن‌ها را تأیید کنند. انسان‌ها باید از امکانات و نیروهای درونی و افکار خود برای رسیدن به موفقیت بهره بگیرند. افکار آدمی است که زندگی او را می‌سازد و انسان به درستی همان می‌شود که اغلب مواقع به آن فکر می‌کند.

احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری نسبت به وظایفی که به عهده افراد گذاشته می‌شود و نیز درک صحیح از واقعیت‌ها و برداشت صحیح از جامعه و محیط، در تحکیم اعتماد به نفس مؤثر است. عدم مسئولیت‌پذیری و برداشت غلط از گفته‌ها و رفتارها و احساسات دیگران، از مشکلات کسانی است که اعتماد به نفس ندارند.

همچنین داشتن هدف در زندگی مادی و معنوی و تلاش برای رسیدن به اهداف ارزشمند، جوهره عزت نفس است. افرادی که در زندگی بی‌هدف و بی‌برنامه هستند، دچار احساس پوچی می‌شوند و زندگی

معنا و مفهوم خود را برای آن‌ها از دست می‌دهد. نهراسیدن از شکست و شکست را آغاز پیروزی دانستن، امید و ایمان را شعار خویش قرار دادن، و به خدا در همه موارد توکل داشتن، متمرکز کردن افکار بر موفقیت، تکرار کلمات

امیدبخش

و دلگرم‌کننده، داشتن تلاشی منظم و پایدار، مفید بودن به حال خود و جامعه و پرهیز از کسلی و تنبلی و ... از دیگر گام‌های رسیدن به اعتماد به نفس و موفقیت و پیروزی است. امیدواریم که شما برادر گرامی با رعایت این موارد، همواره در حال برداشتن گام‌های بلند زندگیتان باشید.

موفق و پیروز باشید

مشاوره دوستانه

زهره دهخدا

چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟

پسری بیست ساله هستم و در رشته ادبیات عرب درس می‌خوانم. با اینکه دانشجویی زرتنگ و درس‌خوان هستم، اما دارای یک مشکل اساسی هستم. مشکل من این است که اعتماد به نفس ندارم. من آن‌قدر اضطراب دارم که حتی از وارد شدن به جمع و یک سلام و احوال‌پرسی معمولی و متعارف با دیگران می‌ترسم.

با اینکه اطلاعات علمی خوبی دارم، اما به خاطر عدم اعتماد به نفس و خود کم‌بینی نمی‌توانم درست از معلوماتم استفاده کنم.

قبل از ورود به دانشگاه این مشکل را چندان احساس نمی‌کردم، اما در حال حاضر فکر می‌کنم که اگر بخواهم با این وضع پیش بروم مشکلات زیادی برایم ایجاد می‌شود. همان‌طوری که الان هم وقتی می‌خواهم در کلاس و در حضور دانشجویان دیگر یک کنفرانس معمولی بدهم تا آخر ارائه مطالب، صلابت لرزش خفیفی دارم. همین امر باعث می‌شود دوستانم مرا مسخره کنند.

از شما می‌خواهم که مرا در این زمینه راهنمایی کنید و بگویید چگونه می‌توانم روحیه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنم و خود را باور داشته باشم؟

برادر گرامی!

اعتماد به نفس، بی‌شک لازمه پیشرفت در امور و کارهای روزمره می‌باشد. افرادی که اعتماد به نفس دارند، با سلاح اعتماد، باورهای خویش را نسبت به زندگی عمیق‌تر می‌کنند؛ اما کسانی که خود را باور ندارند و خود کم‌بین هستند، قدرت‌های خلاقه درونی و ارزش‌های وجودی خویش را نمی‌شناسند و در برابر مشکلات سر تعظیم فرو می‌آورند.

اما برادر خوبم، در مورد سؤال شما باید بگویم اعتماد به نفس چیزی جز این نیست که فرد به رهبری عقل و خرد و در پرتو قدرت اراده به امور خود بپردازد و خود را بر انجام آن امور، توانا بداند و از تلقینات سست‌کننده و منفی بپرهیزد.

اعتماد به نفس یعنی اینکه فرد خود را بپذیرد و توانایی‌هایش را باور داشته باشد و بتواند برای عمل برخود مسلط باشد.

اعتماد به نفس یعنی اینکه فرد واژه‌های «نمی‌دانم»، «نمی‌توانم» و «نمی‌شود» را از



محمد فولادی

واژه‌شناسی

سیاست:

واژه سیاست معمولاً به دو معنا کاربرد دارد: معنای خاص و معنای عام. در معنای خاص معمولاً به هر امری که به دولت و امور و مسایل وابسته به دولت ارتباط پیدا کند، سیاست می‌گویند. در معنای عام، سیاست به معنای راه، روش، خط مشی، طریقه و حتی گاهی بطور تسامحی طرح و برنامه است. در معنای عام، سیاست کلی یک کشور را به اجزای کوچک‌تر یا اجزای تشکیل دهنده آن تقسیم می‌کنند. مثلاً می‌گویند: سیاست نظامی، سیاست اقتصادی، سیاست مالی، سیاست آموزشی، سیاست پژوهشی و ...

استراتژی:

استراتژی هم مانند سیاست معنای عام و خاص و حقیقی و مجازی دارد. این اصطلاح بیش‌تر در ارتش به کار می‌رود و به معنای هنر و فن فرماندهی بر نیروهای نظامی در عملیات بزرگ جنگی است. لفظ مقابل استراتژی، تاکتیک است. در واقع، استراتژی هنر کشیدن نیروها به میدان جنگ است و تاکتیک هنر به کارگرفتن نیروها در میدان جنگ.

استراتژی اطلاعاتی در مسایل نظامی کاربرد فراوان دارد. مقصود از استراتژی اطلاعاتی محاسبه، تدارک، سامان‌دهی، هدایت و بهره‌برداری اطلاعاتی است که سیاست اطلاعاتی آن را تعیین می‌کند. سیاست اطلاع‌رسانی برای تحقق، از راه استراتژی اطلاع‌رسانی و تاکتیک‌های اطلاع‌رسانی به اجرا در می‌آید.

سیاست اطلاع‌رسانی:

سیاست اطلاع‌رسانی یا سیاست اطلاعاتی مجموعه سیاست‌ها، برنامه‌ها، استراتژی‌ها و تاکتیک‌هایی است که در چارچوب سیاست عمومی هر کشور و موافق با سایر سیاست‌های خاص و بالخصوص سیاست علمی و فنی و صنعتی و پژوهشی و آموزشی، همه فعالیت‌های اطلاع‌رسانی کشور را به سمت اهداف تعیین شده هدایت می‌کند.