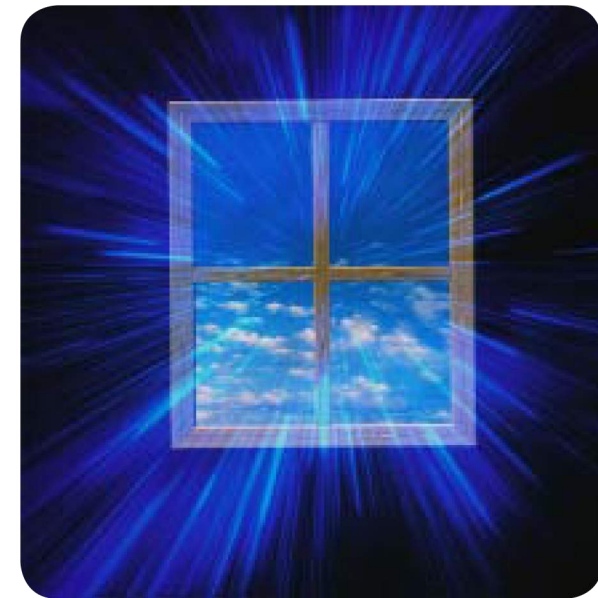




چراغی را که ایزد بر فروزد ...

هما قدیمی / مشاور خانواده



بررسی نقش امید در میزان موفقیت

امید صرفاً یک واژه انتزاعی نیست بلکه باور توانایی‌های خوبش است. هنگامی که فرد در شروع هر کاری از توانایی‌های واقعی خویش باخبر باشد و با توجه به آن توانایی‌ها هدف‌گذاری کند، احتمال موفقیت در این فرد بسیار بالا می‌رود. اما متأسفانه جمله "من می‌توانم" معمولاً توسط افراد استفاده نمی‌شود. برای این که بدانیم چه کاری را می‌توانیم انجام دهیم و چه کاری را نمی‌توانیم، ابتدا باید به سراغ شناسایی نقاط قوت و ضعف خود برویم. یعنی واقع بینانه کمبودهای خود را در نظر بگیریم و در عین حال دید انتقادی شدیدی نسبت به آنها نداشته باشیم. این احساس رضایت از بیشتر جنبه‌های خود، بدین معنی نیست که هیچ تمایلی به تغییر آنها نداریم و تنها در این صورت است که با اعتماد به نفس بیشتری در جهت بهبود نقاط ضعف خویش تلاش می‌کنیم. اما در صورت نرسیدن به هدف هم خود را می‌بخشیم. لازم به ذکر است که امید رابطه مستقیمی با اعتماد به نفس دارد. اگر احساس خوبی نسبت به خود داشته باشیم یا بتوانیم رتبه‌ی خوبی به عنوان یک شخص به خود بدهیم، می‌توانیم بگوییم که از خودآگاهی مثبت یا اعتماد به نفس بالایی برخورداریم. حال اگر به عنوان یک شخص رتبه‌ی پایین‌تر از حد معمول یا رتبه‌ی انسانی شکست خورده را به خود بدهیم، آنگاه قطعاً دارای خودآگاهی منفی یا اعتماد به نفس پایین هستیم. در واقع خودآگاهی مثبت است که موجب می‌شود فرد، امیدوار و مصمم در راه رسیدن به موفقیت تلاش کند. خودآگاهی مثبت یعنی اطلاع درست از توانایی‌ها و نقاط ضعف می‌تواند به فرد در برنامه‌ریزی صحیح و کسب دانش، به نحوی که وی را به سمت جلو سوق دهد کمک کند و این‌گونه است که فرد با دیدی روشن‌تر، امید را در قلب خود فروزان‌تر از همیشه نگاه خواهد داشت.

اعتماد به نفس نیز می‌تواند در این زمینه دخیل باشد. فردی که دارای اعتماد به نفس بالایی است این جرات را به خود می‌دهد تا از حداقل زمان حداکثر استفاده را بکند و سعی و تلاش خود را برای به ثمر رساندن اهداف خود به کار گیرد. فی الواقع اعتماد به نفس همانند مشعلی است که امید را همچون قطعه‌ای فروزان با خود حمل می‌کند.

امید به موفقیت میزان استرس فرد را کم می‌کند و باعث می‌شود فرد کمتر نگران عدم موفقیت باشد. اگر فرد ایمان داشته باشد که آنچه به عنوان هدف انتخاب کرده است همان چیزی است که با کمی تلاش می‌تواند به آن برسد، آن‌گاه تمام موانعی که در راه موفقیت در سر راهش قرار می‌گیرد را با تدبیر و قدرت از بین می‌برد.

اما سخنی با والدین

اکنون که فرزند شما در شرایطی سخت قرار گرفته و برای بهبود آینده خود سعی دارد تا تحصیلات خود را به کمال برساند، همراهی شما با او ضروری است. در نظر داشته باشید که شما با تجربه‌ای که از زندگی دارید می‌توانید او را در رساندن به اهدافش یاری دهید. از جمله وظایف شما، حفظ اعتماد به نفس و تلاش برای ایجاد خودآگاهی در فرزندان است. برای نیل به این هدف این توصیه‌ها را بپذیرید

به او کمک کنید تا نقاط قوت و ضعف خود را بیابد. نوجوان در این سن و سال درگیر تنش‌هایی است که در نهایت منجر به ایجاد هویتی واحد می‌شود. او را به حال خود رها نکنید. با تشویق نکات مثبت و یادآوری نکات منفی فرزندان اعتماد به نفس را در او تقویت کنید و سعی و تلاش را در او پیروانید.

ویژگی‌های منفی و کم‌کاری‌های فرزندان را به او یادآوری کنید اما سعی نکنید روی آن پافشاری کنید. یادآوری نکات منفی فرزندان، به صورت مکرر می‌تواند باعث خرد شدن احساسات و عزت نفس او شود.

همواره او را تشویق کنید تا خدا را به یاد آورد و در سخت‌ترین لحظات از او یاری بخواهد. تحقیقات نشان داده، کسانی که درجات بالایی از معنویات را داشته‌اند، امید بالاتری به گذراندن مشکلات داشته و موفق‌تر بوده‌اند.

به فرزند خود یادآوری کنید که در شکست هم نکات بسیاری برای آموختن وجود دارد و او را تشویق کنید تا اگر شکست هم خورد ناامید نشود. می‌توانید مثال‌هایی از بزرگان و دانشمندان بیاورید که بارها و بارها شکست خوردند اما دست از پای نکشیدند.