

السرا السابع

الثقة بالنفس

Self confidence



قد يمتلك الإنسان ذكاءا خارقا إلا أنه قد لا يستفيد منه، ولك أن تسأل لماذا؟ وقد يمتلك أيضا كفاءة معينة أو عدة كفاءات إلا أنه أيضا لا يستفيد منها، وهنا أيضا تسأل لماذا؟ وقد يمتلك مقومات القوة البدنية والعقلية أيضا، إلا أنه ومع ذلك يبقى جبانا ضعيف الإرادة، وتسأل لماذا؟

الإجابة على كل تلك التساؤلات واحدة وإن تعددت، غياب الثقة بالنفس التي تضعف الشخصية منذ الصغر. فالثقة بالنفس مفتاح النجاح في الحياة، والذي يثق بنفسه يستطيع أن يفعل كل شيء في الحياة، والذي لا يثق بنفسه لا يقدر على أي شيء على الإطلاق

اقرأ تاريخ الناجحين في الحياة لتجد أنهم كانوا يثقون بأنفسهم دائما، على عكس الفاشلين الذين كانوا لا يرتفعون بمستواهم الفكري إلى مرحلة الثقة بالنفس، وبإمكانك أن تجرب نفسك شخصيا فأنت تشعر بقدره خارقة عندما تعطي الثقة لنفسك وبذلك تستطيع أن تحقق آمالك وأهدافك، بينما تفشل في القيام بعمل بسيط عندما تبدأ بنزع الثقة من نفسك. سر الثقة بالنفس وقوة الشخصية أن تحقق إنجازا في الحياة، وهذا يحتاج إلى شيئين:

الأول : القدرة الإيمانية .

الثاني : القدرة النفسية .

والقدرة النفسية لها أهمية كبيرة، أنها تحرك القوة المادية وتنقلها من مرحلة الممكن إلى مرحلة الواقع، من هنا.. فأن ضعف الثقة بالنفس يؤثر على هذه القدرة النفسية ويجعلها في مستوى أدنى من العمل الذي تريد القيام به، أي أن تحقيق الأعمال بحاجة إلى إعداد نفسي بقدر ما هو بحاجة إلى إعداد مادي، أي أنه يجب أن يكون إزاء أي عمل ثقة بالقدرة على تحقيقه بنفس المستوى .

ولكن ماهي الطريقة المثلى لتحقيق الثقة بالنفس؟



أفضل طريقة لإيجاد الثقة بالنفس أن تعتقد بأنك أصبحت قادرا ومسئولا في الحياة ويجب أن توحى إلى نفسك بهذه الحقيقة، حتى تتمكن من غرس الثقة بالنفس،

والإيحاء يتم بالكتابة أو الحفظ لذات المشكلة التي تعاني منها، والقيام بتدريدها مرارا وتكرارا في أثناء النوم، كما ينصح الأخصائيون بأن يكون آخر شيء يفكر فيه المصاب في الليل هو هذا الشيء الذي يراد إبحاؤه في النفس .

وإنعدام الثقة بالنفس ليس حالة مرضية محدودة بل أنها حالة تكون سببا للكثير من الأمراض النفسية حيث أنها تمثل الهزيمة النفسية للذات .

هل أنا إنسان ناجح ؟

لنقل إن مجتمعك يتوقع منك أن تكون ناجح في وظيفتك أو أنك حاولت جاهد وفشلت في تحقيق تلك التوقعات والآن تلوم نفسك لعدم قدرتك على ملائمة توقعاتهم، أو لنقل أنك نجحت، فنجاحك المفترض كان لكسب رضا الآخرين، ولكنك تثق بأن حياتك فيها معاني أسمى من السعي وراء تلك الأهداف، التي يثمنها الآخرون وبأنك قادرعلى تحقيقها.

قد تكون رؤيتك للنجاح لقاء توأمك الروحي والعيش معاً بسعادة إلى الأبد، أو ربما اقتناء وقيادة سيارة فارهة، ويمكن أن يكون تعريفك للسعادة قفزة نوعية عن معايير المجتمع ولكن أليس من الأسهل تحقيق الأهداف التي نكون مأخوذين بها ونتحرق شوقاً للوصول إليها بحيث تصبح مطاردتها متعة بحد ذاتها؟

هنا تكمن ثقتك بنفسك وإيمانك بأهدافك.

إن الثقة بالنفس أحد أسرار قوتك الشخصية وهي طريق النجاح في الحياة.. وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الإطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل،

وكثير من الطاقات، أهدرت وضاعت، بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم، لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تحترم ولا تنقاد إلى من لا يثق بنفسه وبما عنده من مبادئ وقيم وحق، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أردته قتيلاً.

ويدور الآن في أذهاننا الكثير من الأسئلة عن ما هي حقيقة الثقة بالنفس؟

يقول جوردون بايرون: (إن الثقة بالنفس، هي الاعتقاد في النفس، والركون إليها والإيمان بها).

وأوضح من هذا أنها (هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته؛ أي الإيمان بذاته).

والثقة بالنفس، لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي نوع من الإطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف. فالمقصد من الثقة بالنفس، هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة، وينبغي أن يتربى عليها الفرد، ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات، ومن ثم عدم ثقته في وجودها، فإن ذلك من شأنه أن ينشأ فرداً مهزوز الشخصية، لا يقدر على إتخاذ قرار، فشخص حباه الله ذكاء، لكنه لا يثق في وجوده

لديه، فلا شك أنه لن يحاول إستخدامه، لكن ينبغي مع ذلك، أن يعتقد الواثق بنفسه، بأن هذه الإمكانيات إنما هي من نعم الله تعالى عليه، وإن فاعليتها إنما هي مرهونة بعون الله تعالى للعبد، وبذلك ينجو الإنسان الواثق بنفسه من شَرَك الغطسة والغرور.

- أنواع الثقة بالنفس:

أولاً: الثقة المطلقة بالنفس: وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه. إنك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة غير هيب ولا يهرب من شيء من منغصاتها، يتقبلها لا صاعراً، ولكن حازماً قبضته، مصمماً على جولة أخرى، أو يقدم مرة أخرى دون أن يفقد شيئاً من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلم بأنه أخطأ، وبأنه فشل وبأنه ليس نداً وكفوفاً في بعض الأحيان.

ثانياً: الثقة المحددة بالنفس: في مواقف معينة، وضالة هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف أخرى، فهذا إتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر العراقيل التي تعترض سبيله حق قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيد خداع النفس ولكنه لا يرتضيه، بل على العكس يحاول أن يقدر إمكانياته حق قدرها، فمتى وثق بها عمد إلى تجربتها واثقاً مطمئناً.

ولا شك أن لك من معارفك من يمثلون هذين النوعين من الواثقين بأنفسهم؛ وهو ما يعطيك الدليل والدافع على وجودهما فعلاً في واقع الحياة، ومع ذلك هل تعلم أن: أكثر الناس لا يثقون بأنفسهم وإذا سلك الإنسان طريقه في الحياة آخذاً بأسباب القوة والنجاح، فإنه يزداد قوة وثقة بنفسه مع الوقت، ومع ذلك فواحدة من أجدى الخطوات في إكتساب الثقة بالنفس أن يدرك الفرد مدى شيوع الإحساس بالنقص بين الناس، فإذا جعلت هذه الحقيقة ماثلة في ذهنك زال عنك شعور انفرادك دون سائر الخلق بما تحسه من نقص، ولأن الإحساس بالنقص من الشيوع بمثل ما ذكرنا، لذلك يجاهد الناس لإكتساب الثقة بالنقص حتى يرتفعوا إلى مستوى عالٍ مرموق.

ياترى هل هناك ثمرات تعود علينا من الثقة بالنفس؟

إن معرفة قدر نفسك والإيمان بها، تعطيك ثمرات كثيرة تعينك على الحياة الناجحة ومنها:

١. تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها: ذات خصائص فردية فذة، وتساعدك على إكتشاف خصائصك.
٢. تجعلك مدركاً تماماً لإمكاناتك وقدراتك: وتبين لك نقاط الضعف والقوة فيك فتدفعك إلى الإنطلاق.

خطوة بداية

٣. تعطيك الإستعداد، لأن تتخذ قدوة، وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة، وتقتفي الآثار دون تقليد أعمى، وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.
٤. توضح لك هدفك: وتدفعك إلى الوصول إليه، فهي مصدر طاقتك.

- من هنا نبدأ:

من هنا نبدأ الأخذ بأسباب الثقة في النفس والاعتزاز بالذات الخاصة:

١. التخلص من الإحساس بالدونية والنقص عن الآخرين.
 ٢. الأخذ بأسباب الثقة في النفس وتعزيز تقدير الذات الخاصة.
- الثقة في النفس: الآن نكشف لكم عن السر



الثقة في النفس هي على نحو ما صفة من صفات القرن الواحد والعشرين، نستخدمها أحيانا لتعريف الكاريزما، وأحيانا لتفسير جرأة أحدهم الزائدة عن اللازم والعكس صحيح. ولكن ماذا لو كانت الثقة بالنفس شيئا آخرًا؟

ماذا لو كانت الثقة بالنفس هي ذلك المفتاح الذي يسمح لك بإدراك قيمتك الشخصية، وبأن تعرف نفسك معرفة جيدة، وأن تبني الشخصية الإجتماعية التي تناسبك حقا؟
ألن تسمح لك بتطوير ذاتك في واقعك اليومي، وبوضع الضغوط في حجمها الحقيقي وإطارها النسبي؟

سوف تدرك أن الثقة بالنفس ليست أكثر ولا أقل من مجرد حكم، من نقد ذاتي يحد من إمكانياتك وحرية تحركاتك.
لا شك أنك ستسأل عزيزي القارئ عن كيفية الظفر بتقدير الذات والثقة بها

١. تعزيز الثقة بالنفس عن طريق وضع الضغوط في إطارها

النسبي

إنه بملاحظة كيف تُبنى التفاعلات في العلاقات المختلفة، ستستطيع فهم لماذا تراودك الشكوك بخصوص صداقيتك أو بخصوص أعمالك.

خذ مثالين مختلفين تماما.

— عندما تكون رفقة الأصدقاء لو أن واحد من أفضل أصدقائك يقوم بالتضييق عليك، بالتقليل من شأنك أمام عدد من معارفك.

كيف ستتصرف؟ في الغالب ستتصرف بلطافة، ومن دون أن تشعر حتى بالإهانة، وستعيد عليه الكَرَّة.

سيحصل نفس الشيء لو كنت مع عائلتك. سيكون بمقدورك أن تقول لهم كل شيء وأن تتصرف حسب طبع شخصيتك من دون عناء تذكيرهم بمزايا هذه الأخيرة. لماذا؟ لأنك تعرف المعايير والرموز الاجتماعية التي تحكم علاقاتك بعناصر هذه الدائرة التي تألفها.

وهم بذلك يتقبلونك وليسوا بصدد محاكمتك... بإمكانك إذن أن تتصرف بأريحية. فالضغط هنا شبه معدوم وبإمكانك أن تتصرف تصرفات طبيعية.

في لا شعورك، وجهة نظرك لا تقل أهمية عن وجهات نظر أصدقائك أو أفراد عائلتك. إنك إذن تشارك في عملية مشاركة وليس نزاع.

- إذا كنت في العمل أو في القسم وطلب منك أن تأخذ الكلمة أمام الجميع لتتحدث عن حيلة عملك ستتردد وتتلعثم ولن تكون متأكدا من أفكارك... وذلك حتى لو قمت بالاستعدادات الضرورية، حتى لو كنت على يقين بأنه يُنظر إليك بأنك حريص وفعال.

قد يكون هذا الشعور حاضرا عندما يحاول مديرك أن يواجه إليك توبيخا. كيف ستتصرف في هذه الحالة؟ هل سترد عليه بالمثل، لتجدك أمام مشكل هو أن تُؤخذ عنك صورة سلبية من طرف رئيسك؟ أم أنك ستكتفي بالصمت محاولا أن تظهر شخصية ضعيفة.

ربيع العطار

الموقف سيكون مختلفاً إذا تعلق الأمر بموقف حيث تتطور فيه وسط دائرة علاقات محددة ومألوفة لديك.

ثقتك بنفسك قد تتقوض أحياناً بوجود أشخاص لا تعرفهم بما يكفي، لأنك لا تعرف كيف يتصورونك وبأي طريقة ينظرون إليك، وأي قيمة يعطوكها.

هل تعتقد أن رئيسك في العمل سيكون في نفس المستوى الذي أنت فيه؟

يجب أن يكون هدفك هو تقليص الشكوك التي تنتابك خلال تبادلاتك اليومية مع محاوريك، والنظر إلى هذه الشكوك في حجمها الحقيقي. الهدف إذن هو تقويض هذا الضغط النفسي الذي يقيدك.

لكن كيف ذلك؟ بأن تبدأ أولاً بإدراك من أين تنبع طريقة تفكيرك أنت، وليس طريقة تفكير الغير.

الثقة بالنفس تبني وتتطور حسب ظواهر خارجية.

عليك أن تتساءل: هل نظرة الآخرين يجب أن تؤثر على حياتي؟

هل أنا مستعد (ة) لتغيير شريكك، نمط لباسك، طريقة تعبيرك، نمط حياتك وتفكيرك ليُنظر إليك أو إليك نظرة جيدة من طرف الأشخاص الذي بالكاد عرفتهم.

أو هل يجب أن أثبت ذاتي وأحترم، لأنني كباقي الناس، أحتفظ بحريتي في أن أكون كما أريد؟

٢. الثقة بالذات كحالة وعي يومية

إذا كان عليّ أن أعرف الثقة بالنفس، لقلت أنها هي غياب الشكوك أثناء إنجاز عمل أو مهمة ما. وسأذهب إلى أبعد من ذلك، وأقول أنها هي أن تكون مؤمنا وواثقا مما تفعل. إنها بكل بساطة أن تتحمل مسؤوليتك أمام العالم الخارجي.

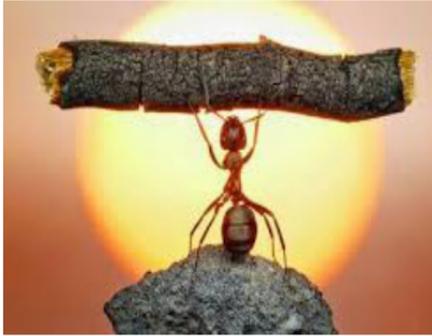
يجب أن تدرك أنك كلما تشككت في نفسك كلما فقدت مصداقيتك وتأثيرك سواء أعلق ذلك بمجال الإغراء أو بالمجال المهني، فالذين يلاقون نجاحا أكثر هم أولئك الذين باستطاعتهم الانفتاح على الآخرين دون خوف من أحكامهم، أولئك الذين يؤمنون بأنه ليس هناك أية شرعية لأي شخص في أن يغير طريقة حياتهم.

المبالغة في طرح الكثير من الأسئلة تحد من إنسيابية الذات وبالتالي تحد من التعبير عن الثقة بالنفس لا يصح أن يهيمن خوفك من الفشل على إختياراتك أو ردود أفعالك والفشل يدخل في عملية التعلم بما هو تجربة يُستفاد منها، وقيمتها في هذا الشأن لا تناقش، فبمعرفة وفهم أخطاءك ستصبح أكثر نضجا وفعالية.

٣. كيف تقوي ثقتك بنفسك بطريقة ملموسة.

الآن يجب أن تفهم أن لا شيء سيطالك لأنك لن تموت من مجرد سخرية أو استهزاء تعرضت إليه، لأن مصدره لا شرعية له في أن يؤثر عليك. لقد حان الوقت لتضخ دماء جديدة في ثقتك بنفسك

خطوات لزيادة الثقة بالنفس



زيادة الثقة بالنفس
تعنى حياة أفضل وتفكير
أفضل وإتخاذ قرارات
بشكل أفضل والتعامل مع
الأخرين بثقة مما يعطى
شعور بالسعادة وحب
الذات، ولا يقصد بحب

الذات أن تكون متكبراً، وعلى العكس فإن إنعدام الثقة بالنفس يترتب عليه إتخاذ قرارات متداخلة وحالة من الخوف من مواجهة الآخرين بالإضافة إلى التردد والشعور بالحزن وعدم القدرة على حب الذات، فإذا كنت احد الاشخاص الذين يعانون من مشكلة إنعدام أو ضعف الثقة بالنفس فلا تتردد فى قراءة الخطوات التالية لأنها سوف تساعدك كثيراً على حل مشكلتك.

١. الإعتناء بمظهرك الخارجى:

بالطبع لا تظهر قيمة الإنسان بمجرد ارتدائة ملابس ذات مظهر جيد أو ما شابة، ولكن الظهور بمظهر أنيق أمام الناس يعطيك دفعة قوية وثقة أكبر وقدرة على التعامل بشكل أحسن، فالناس يحبون الشخص ذو المظهر الجيد والمرتب.

٢. المشى بمعدل أسرع :

المشى بسرعة يعطى شعور بأن الانسان مهم ووراءه الكثير من الأعمال التى يجب أن ينجزها، حتى لو لم يكن هناك أعمال ولكن المشى بمعدل ٢٥٪ أسرع يعطى الشعور بالثقة، وذلك عكس الشخص الذى يمشى ببطئ ويظهر عليه علامات التعب والإرهاق .

٣. الإهتمام بوضعية الجسد:

إذا كنت تتحدث مع أحد فيجب أن تجعل ظهرك مستقيم ورأسك مرتفع ومواجهة عينك فى عين الشخص الذى تحاوره فذلك يعطى ثقة أكبر بالنفس على عكس الشخص الذى يجلس منحنى الظهر منخفض الرأس وينظر إلى أعلى وأسفل حتى لا تتقابل عينة مع عين المحاور.

٤. ادعم نفسك:

من أكثر الأساليب التي تعمل على زيادة الثقة بالنفس هي سماع كلمات المدح والثناء، وبما أن الله وهبك ميزات ونعم لم يعطها لكثير من الناس فيجب أن تعطى لنفسك دفعة بالمدح والدعم كلما شعرت بضعف ثقتك فى نفسك ولكن إحذر التكبر.

٥. الإمتنان:

الكثير منا يحلم بتحقيق أشياء لا يقدر عليها وعندها يسئل الإنسان نفسه لماذا لم أحصل على هذا الشئ ويبدء بتوجيه اللوم على نفسه وهنا يظهر الضعف والشعور بالهزيمة، ولكن فى هذا الوقت تذكر نعم الله عليك والنجاحات التى استطعت تحقيقها فى السابق والشعور بالفخر وحث النفس على العمل أكثر لتحقيق ما تريد.

٦. الجلوس فى الصف الاول:

فى بعض المحاضرات أو اللقاءات العامة يذهب البعض للجلوس فى الصفوف الأخيرة حتى لا يواجه أحد له السؤال أو طلب التعليق ويكتفى بالمشاهدة، وهذه واحدة من مظاهر ضعف الثقة بالنفس وهي مجرد مشاعر سلبية يجب التخلص منها والجلوس فى المقدمة والدخول فى النقاش.

٧. تقدير الآخرين:

مهما كانت مشاعرك تجاة نفسك فيجب عليك تقدير ما يقوم به الآخرين والثناء عليهم فهذا يجعلك شخص محبوب ومرغوب في صداقته وهذا يعطيك زيادة في الثقة بالنفس.

٨. التحدث بصوت أعلى ونبرات واضحة:

يتحدث البعض بصوت منخفض وغير واضح عند الجلوس فى الإجتماع او فى النقاشات العائلية خشية أن يرى أحد خطأ فى ما نقول وهذا خطأ فأغلب الناس يتقبلون كلامنا فهو أمر عادى ، وتعد هذه الخطوة واحدة من أهم الخطوات لزيادة الثقة بالنفس.

٩. ممارسة الرياضة:

ممارسة الرياضة تعطيك جسم رياضى وشكل أفضل وشعور بالجاببية فى أعين الآخرين بالإضافة إلى تحسين الصحة والظهور بمظهر مشرق طيلة الوقت.

١٠. مشاركة الآخرين:

لا تنغلق وتعيش حياتك وحيداً بل دع الآخرين يدخلون حياتك ويشاركوك لحظاتك فالشعور بالوحدة شعور سئ ودائماً ما يعطى مشاعر أخرى سلبية مثل الخوف والقلق وإنعدام الثقة بالنفس.

- كلمات جميله عن الثقة بالنفس
- الناجحون يثقون دائماً في قدرتهم على ((النجاح)) .
- قدر ما تركز مجهودك في موضوع ما تحقق النجاح فيه .
- رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك في الحياة .
- فكر دائماً فيما ((يسعدك)).. وابتعد دائماً عما ((يقلقك))
- ما تخاف منه قد يحدث لك إذا ما داومت في التفكير فيه .
- لا تستمع لأي شخص يسبب لك إحباطات أو يقلل من طموحاتك.
- الثقة بالنفس طريق ((النجاح)) .
- ((الخوف)) من أي محاولة جديدة طريق حتمي للفشل .
- الناس الذين لا يخطئون أبدا هم الذين لا يتعلمون ((إطلاقاً)).
- اجعل ((فشلك)) بداية جديدة لنجاحك.
- محاولة النهوض من ((السقوط)) أفضل من أن تداس بالأقدام و أنت راقد على الأرض.
- ليس السؤال كيف يراك (الناس) لكن السؤال كيف أنت تري (نفسك).
- الشخص الحر هو الذي يقول لا ((للخطاء)) ونعم ((للصواب)).

- إذا كان لديك مشكله فإنها لن تحل إذا أنكرت وجودها.
- التقليل من قيمة الآخرين يتسبب في تحطيم نفسك.
- لا يدوم ربيع العمر ولكن ((نظارة)) القلب هي التي تدوم .
- فكر إيجابيا وكن ((متفائل)) .
- لا يدوم جمال ((الشكل)) ولكن جمال ((الشخصية)) هو الذي يدوم.
- تذكر أن الشعور ((بالوحدة)) نتيجة سوء العلاقة مع الآخرين.

اقوال عن الثقة بالنفس

ربما لم يعلق الآخرون آمالا عريضة علي .. و لكني كنت
أعلق آمالا عريضة على نفسي . (شارلي شابلن)

يجب أن تثق بنفسك .. و إذا لم تثق بنفسك، فمن ذا
الذي سيثق بك؟ (شانون ميلر)

الثقة بالنفس هي روح البطولة .(ارسطو)

وتكلم رالف والدو امرسون فقال :-

١- الثقة بالنفس هي أن تعتقد في نفسك إعتقاداً راسخاً
بإمكانية تحقيق الهدف بإذن الله رغم جميع الظروف و

التحديات . إن في إمكان عقلك أن يدهش جسمك إذا استطعت أن تقول لنفسك : يمكنني تحقيق ذلك .. يمكنني عمل ذلك .. يمكنني عمل ذلك .

ووصفها جون أركسون :-

- الثقة بالنفس هي ما يجب أن تشعر بها قبل أن تتفهم الأبعاد الحقيقية لأي موقف . فمن يتصرف بدافع الخوف يظل خائفاً و من يتصرف بدافع الثقة بالنفس يتطور .