

حياتك من صنع أفكارك

من أسرار النفس البشرية تأثير الأفكار عليها في المشاعر والسلوك.. كثيرون منا قرأوا أو سمعوا باسم كتاب " دع القلق وابدأ الحياة " للمؤلف " ديل كارنيجي "؛ الذي اختار لأحد فصوله عنوان "حياتك من صنع أفكارك" .. فإذا راودتنا أفكار سعيدة أصبحنا سعداء؛ وإذا سيطرت علينا أفكار التعاسة غدونا أشقياء وإذا تملكنا أفكار الخوف أو المرض فغالباً سوف نصبح مرضى أو جنباء نشعر بالذلة؛ وإذا فكرنا في الإخفاق أتانا الفشل سريعاً؛ وإذا دأبنا نتحدث عن متاعبنا وندب حظنا؛ ونرثي لأنفسنا فسوف يهجرنا الناس ويتجنبون صحبتنا؛ فكل واحد عنده ما يكفيه من المتاعب والمشكلات؛ ثم يقول: أعرف رجالاً ونساءً بوسعهم إقصاء القلق والمخاوف والأمراض؛ بل حولوا مجرى حياتهم تحويلاً شاملاً عن طريق " تحويل أفكارهم " ..

الإيحاء الذاتي

هذا مبدأ قديم وهو "تأثير الأفكار في حياة الإنسان"؛ وهذا ما يُعرف في علم النفس بالبرمجة العصبية اللغوية؛ أو الـ " Nlp "؛ وتحدث الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله عن " الإيحاء الذاتي في كتابه " الفوائد "؛ وقال: . إنَّ صلاح الأفعال والعادات مبني على صلاح الخواطر والأفكار؛ وردُّ الأفكار الخاطئة وإبعادها عن الذهن مُنذ البداية أيسر من قطعها بعد

أن تُصبح عادة مُستحكمة.. إنَّ قوة الإيمان والعقل والحكمة تعين الإنسان على اختيار أحسن تلك الخواطر والأفكار؛ وعلى دفع السيئ منها.

الأفكار الضارة والنافعة

هنا يثور سؤال مُهم: كيف نزرع الأفكار النافعة؛ ونقتلع الأفكار الضارة؟

الفكرة الضارة تُقتلع بزرع فكرة نافعة مضادة لها. فأفكار الخوف نعارضها بأفكار الشجاعة؛ وأفكار القلق بأفكار الاطمئنان؛ وأفكار التردد بأفكار الإقدام؛ وأفكار ضعف الثقة بالنفس بأفكار قوة النفس والثقة بها؛ وهكذا..

أما الأفكار النافعة فمن أفضل وسائل زراعتها بعد الدعاء المخلص وصدق اللجوء إلى الله تعالى: اختيار عبارة قصيرة معبرة تكون بصيغة المتكلم ولا يكون فيها نفي ولا استقبال.

مثال ذلك: رجل يريد الإقلاع عن التدخين؛ يكتب على ورقة صغيرة: (لقد أفلعت عن التدخين والحمد لله). ويردد هذه العبارة خمس دقائق في الصباح ومثلها في المساء؛ بتركيز وإيمان؛ ويوحى لنفسه بأنها تحققت؛ ويتخيل نفسه قد تخلص من هذه الآفة وتحسنت صحته.

أما لماذا ينبغي أن تخلوا العبارة من " النفي والاستقبال " فلأن العقل الباطن لا يمكن برمجته إلا بالتوكيدات كما وُجد بالتجربة.

تطبيقات عملية

إنسان مريض أخذ بأسباب التداوي والعلاج؛ وألح في الدعاء: يُصح أن يكتب بخط كبير " وإذا مرضت فهو يشفين ". ويعلقها في غرفة نومه مثلاً؛

ويرددها كل يوم صباحاً ومساءً مع الإيمان العميق بها.

إنسان واجهته قضية حيرته ولا يدري ماذا يفعل؟! يُنصح أن يكتب بخط كبير: " وأفوض أمري إلى الله " ثم يتبع الخطوات المذكورة.

إنسان تُنازعه نفسه أن يستثمر ماله في مشاريع فيها بعض الشبهات؛ أن يكتب قوله تعالى: (يحق الله الربا ويربي الصدقات) ويُرده حتى تنصرف نفسه عما فيه شبهة إلى ما هو مُتيقن من حله.

طالب يُغريه اللعب عن المذاكرة؛ ويُراوده الكسل وحب الراحة يكتب مثلاً قول الشاعر: .

لا تحسب المجد تماًراً أنت آكلهُ لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

سيدة تشكو من زيادة وزنها؛ تُنصح بأن تقرأ مقالات علمية عن أضرار السمينة وعن الغذاء الصحيح؛ وضرورة ممارسة الرياضة تكتب عبارات مثل: " أنا أكره الدهون والحلويات "؛ " لقد تخلصت من وزني الزائد "؛ " أنا أمشي كل يوم "؛ حينما تُبرمج عليها عقلها الباطن يظهر أثرها بعد ذلك في سلوكها بإذن الله.

تلك لحاتٌ يسيرة عن أثر "الأفكار" في حياة الإنسان في حالاته النفسية والجسدية والعاطفية والصحية والاجتماعية؛ عسى أن يجد القارئ فيها نفعاً؛ راجين أن يجد التفاعل المأمول؛ وأن نرى أفكاراً نيرة مُفيدة في هذا المجال.

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم

هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره.. هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به؛ وبالعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مُراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراءه في بعض الأحيان مُخالفة لطبيعته؛ ويُصبح القلق حليفه الأول في كُل اجتماع؛ أو اتخاذ قرار.

والثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع أي شخص كان.. و هي حُسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الطرف الذي هو فيه (المكان؛ الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور. وهذا موضوع مُهم وتشتد الحاجة إليه؛ في مثل أيامنا هذه التي تكالب فيها كل أعداء الإسلام على هذه الأمة من كُل حذب وصوب؛ حتى وهن الإيمان في القلوب وضعف اليقين في النفوس؛ ووجد عند بعض ولاية أمور المسلمين هزيمة في نفوسهم؛ وفي حقائق إيمانهم؛ وفي محاسن إسلامهم؛ وفي مآثر أمتهم؛ وفي مكامن قوتهم؛ وفي مجالات قدرتهم؛ ولعلنا لا نريد أن نستبق القول بالحديث عن أهمية الموضوع ومعرفته.

تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس

هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس وهي كالتالي: .

١ . إنها موجودة بكمالها أو مفقودة تماماً؛ فهذا واثق بنفسه وذاك غير واثق أبداً؛ والواقع أن الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعاً وانخفاضاً بحسب مقوماتها والظروف المحيطة (الموقف؛ المكان؛ الزمان والموضوع) فالشخص الذي يتحدث في موضوع يعلمه جيداً تكون ثقته أفضل مما لو تحدث في موضوع لا يعلم عنه إلا القليل؛ أما إذا كان مؤشر الثقة مرتفعاً بغض النظر عن مقومات الثقة فهذا يدل على علة في الشخص (تضخم الذات يصاحبه ثقة ظاهرية زائفة..) والعكس صحيح فإذا كان مؤشر الثقة منخفضاً دائماً رغم توفر مقومات الثقة فهذا يدل على علة في الشخص (تخفيف الذات يصاحبه ضعف في الثقة بالنفس).

٢ . إنها تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئاً والصحيح أن الواثق بنفسه يغير رأيه إذا أتضح له الصواب في غيره؛ وسير الواثقين بأنفسهم تشهد بذلك؛ فهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم في غزوة بدر يغير موقع المعسكر ويأخذ برأي الصحابي بعدما أتضح له صوابه وكذلك في الحديبية يأخذ برأي أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها فيحل احرامه ويحلق رأسه وفي غزوة تبوك يأخذ برأي عمر رضي الله عنه في ترك نحر الإبل النواضح والقيام بدلاً عنه بالاشتراك في فضل الزاد.

٣ . إنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم (إما بقسوة الحجة والإقناع أو بقسوة النظام والقوانين الإدارية أو الأعراف الاجتماعية أو بالتسلط..).

٤ . إنها تقتضي نبذ الحياء والتسلح بشيء من الجرأة المبالغ فيها وهذا

يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق مثل التدخل في خصوصيات الناس والسؤال عن أمورهم الشخصية ونحو ذلك.

٥ . إنها تنعكس على القدرة على المفاخرة والمباهاة والتحدي والتعاضم والتعالي.

وللتعرف على حجم الثقة التي تمتلكها دعونا نجري هذا الاختبار؛ ثم ننتقل إلى الخطوات التي كيف تبني الثقة بالنفس؟

إنَّ الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع الإنسان حين ولد؛ فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة وسيطرون على قلوبهم؛ ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم.. اكتسبوا كل ذرة فيها.

إنَّ عدم الثقة بالنفس سلسلة مُرتبطة ببعضها البعض تبدأ بما يلي: .

أولاً: بانعدام الثقة بالنفس.

ثانياً: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك.. وهو ما يؤدي إلى: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف؛ وفي العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك وهذا يؤدي إلى: الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهي انعدام الثقة بالنفس وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك.. لكن هل قررت التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية؛ والتي تُعتبر بمثابة موت بطيء لطاقتك ودوافعك؟ وإذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن

إيلام نفسك وتدميرها.. ابدأ بالخطوة الأولى؛ وهي كما يلي: .

١ . تحديد مصدر المشكلة.

٢ . أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟

٣ . هل ذلك بسبب تعرضي لحادثة وأنا صغير كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتي ومقارنتي بالآخرين؟

٤ . هل السبب أنني فشلت في أداء شيء ما كالدراسة مثلاً؟ أو أن أحد المدرسين أو رؤسائي في العمل قد وجه لي انتقاداً بشكل جارح أمام زملائي؟

٥ . هل للأقارب أو الأصدقاء دور في زيادة إحساسي بالألم؟

٦ . وهل مازال هذا التأثير قائم حتى الآن؟

٧ . أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتوصل إلى الحل.. كُن صريحاً مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك؛ وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها؛ حاول ترتيب أفكارك؛ استخدم ورقة قلم واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك؛ تعرف على الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة.

١ . **البحث عن حل:** بعد أن توصلت إلى مصدر المشكلة.. ابدأ في

البحث عن حل.. بمجرد تحديده للمُشكلة تبدأ الحلول في الظهور..

اجلس في مكان هادئ وتحاور مع نفسك؛ حاول ترتيب أفكارك.. ما

الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي وأستعيد ثقتي بنفسي؟.. وإذا كان الأقراب أو الأصدقاء مثلاً طرفاً أو عامل رئيسي في فقدانك لثقتك.. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك في الوقت الحاضر بل يسهم في هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

٢. **أقنع نفسك وردد بكل مشاعر الثقة:** من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي وبقدراي.

٣. **من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتي.**

٤. **ثقتك بنفسك تكمن في اعتقاداتك:** في البداية احرص على أن لا تفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك..

فالثقة بالنفس فكرة تُولدها في دماغك وتتجاوب معها؛ أي إنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتُشكلها وتُسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك؛ لذلك تبنى عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيداً واحذف الكلمات المحملة بالإحباط؛ إن ارتفاع روحك المعنوية مسؤوليتك وحدك لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك.. اعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهى.. وأنت قادر على المسامحة؛ أغفر لأهلك.. لأقاربك.. لأصدقائك؛ أغفر لكل من أساء إليك لأنك لست مسؤولاً عن جهلهم وضعفهم الإنساني.

٥ - ابتعد كل البعد عن المقارنة: أي لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين.. حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك وتذكر إنه لا يوجد إنسان عبقرى في كل شئ..

٦ - فقط ركز على إبداعاتك وابرز ما تعرفه: وحاول تطوير هوايات الشخصية.. وكننتيجة لذلك حاول أن تكون ما تُريده أنت لا ما يُريده الآخرون.. ومن المهم جداً أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادهم قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا.. اختر مثل أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه في الحياة ولن تجد أفضل من الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم؛ مثلاً في قدرة التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سام ونبيل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

بنك الذاكرة

يقودنا النقص الزائد في الثقة بالنفس مباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة فالعقل يشبه البنك كثيراً؛ إنك تودع يومياً أفكاراً جديدة في بنكك العقلي وتنمو هذه الودائع وتكون ذاكرتك.. وحين تواجه مشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك في الواقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما الذي أعرفه عن هذه القضية؟..

ويُزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكياً بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب وبالتالي مخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة أي أنك عندما تواجه موقف ما.. صعباً.. فكر بالنجاح؛ لا تفكر بالفشل استدعي الأفكار الإيجابية.. المواقف التي حققت فيها نجاح من قبل.. لا تقل: قد أفشل كما فشلت في الموقف الفلاني.. نعم أنا سأفشل.. بذلك تتسلل

الأفكار السلبية إلى بنكك.. وتصبح جزء من المادة الخام لأفكارك. حين تدخل في منافسة مع آخر قُل: أنا كُفء لأكون الأفضل؛ ولا تقل لست مُوهلاً؛ اجعل فكرة (سأنجح) هي الفكرة الرئيسية السائدة في عملية تفكيرك؛ ويهيئ التفكير بالنجاح عقلك ليُعد خططاً تُنتج النجاح؛ والتفكير بالفشل يهيئ عقلك لوضع خطط تُنتج الفشل؛ ولذلك احرص على إبداع الأفكار الإيجابية فقط في بنك ذاكرتك؛ واحرص على أن تسحب من أفكارك إيجابية ولا تسمح لأفكارك السلبية أن تتخذ مكاناً في بنك ذاكرتك.

عوامل تزيد ثقتك بنفسك

١ . عندما نضع أهداف ونبذلها يزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف؛ سواء على المستوى الشخصي؛ أو على صعيد العمل؛ ومهما كانت صغيرة تلك الأهداف.

٢ . اقبل تحمل المسؤولية؛ فهي تجعلك تشعر بأهميتك؛ وتقدم ولا تخف؛ واقهر الخوف في كُل مرة يظهر فيها؛ وافعل ما تخشاه يخنفي الخوف؛ وكن إنساناً نشطاً واشغل نفسك بأشياء مُختلفة؛ واستخدم العمل لمعالجة خوفك تكتسب ثقة أكبر.

٣ . حدِّث نفسك حديثاً إيجابياً.. في صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة.. واسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟

٤ . تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة.. ولكن تمرن على الكلام أولاً.

٥ . حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة

في كل المجالات؛ وكلما شاركت في نقاش تُضيف لثقتك؛ وكلما تحدثت أكثر يسهل عليك التحدث في المرة التالية؛ ولكن لا تنس مُراجعة أساليب الحوار الهادئ والمثمر.

٦ . اشغل نفسك بمساعدة الآخرين .

٧ . تذكر أن كل شخص آخر هو إنسان مثلك تماماً يمتلك نفس قدراتك رُماً أقل ولكن هو يُحسن عرض نفسه؛ وهو يثق في قدراته أكثر منك .

٨ . اهتم بمظهرك ولا تُهمله؛ فالمظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين .

٩ . لا تنس .. الصلاة وقراءة القرآن الكريم فإنه يمد الإنسان بالطمأنينة والسكينة ويُذهب الخوف من المُستقبل؛ كما يجعل الإنسان يعمل قدر استطاعته؛ ثم يتوكل على الله في كل شيء .

برنامج لبناء ثقتك بنفسك

قبل كل شيء عليك بطرح هذه الأسئلة على نفسك مع تحري الصدق والدقة فيها: .

١ . إلى أي حد أثق بنفسي؟

٢ . هل ثقتي بنفسي حقيقية؟ أم إنني أبدي صورة الثقة بالنفس لأخفي خوفي داخلي؟

٣ . كم مرة شعرت بأني غير كُفء؟ قلق من أنني لا أملك القوة أو الطاقة أو القدرة أو الذكاء لمواجهة مختلف ظروف الحياة وأزماتها؟

٤ . هل سبق وأن استخدمت تلك الأعذار البالية " افتقر إلى درجة من

التعليم أو المال أو الذكاء " لكي أخفي افتقاري للثقة؟

٥ . كيف أتصرف لو لم أكن خائفاً أن أظهر مُخفّق أو أحمق في مسعى ما..

أو خاسر في نقاش ما.. هل يتضاءل قلقي؟

٦ . هل سأصبح أكثر إصراراً أو أكثر استعداداً للتعبير عن آرائي

الخاصة؟

٧ . هل سأبتسم أكثر وأتطلع لكل يوم جديد بترقب أعظم؟

٨ . هل ستصبح طريقي في النظر للأشياء أكثر إيجابية؟

والآن إليك برنامج (كُن واثقاً)

١. الإيمان الصادق هو أساس البناء وقواعده الثابتة؛ فهو الإيمان الحق بالوعد والوعيد؛ إنه إيمان إيجابي بالقدر خيره وشره يجعل النفس غير هيابة ولا خواره؛ إيمان بجمية الله عز وجل لعباده المؤمنين بنصرهم وتأييدهم وجعل العاقبة لهم.

٢. التعبد الكامل لله سبحانه وتعالى في صلاتك وزكاتك وصومك وفي تعاملك وكسبك وفي مالك وولدك. التعبد الذي يكون في المسجد والبيت والسوق والعمل وساحات الصراع.

٣. العلم المستمر والمتراكم والمتنوع الذي يتم عن طريق القراءة؛ والكتابة؛ والحوار.. إن العلم المستمر يبني النفس نحو مواجهة الحياة في شتى ميادينها.

٤. العمل وفق هدف.. ماذا تريد أن تفعل؟.. ولماذا؟.. الهدف الأكبر

لكل مسلم عبادة ربه خوفاً من عقابه ورجاء ثوابه. ولكن ما هي الأهداف الخاصة القريبة والبعيدة؟ ما هي أهدافك الشخصية؟ وأهدافك العائلية؟ وأهدافك الوظيفية؟ وأهدافك تجاه أمتك؟

٥. مخالطة ذوي الأنفس العالية.. والتنافس معهم والبعد عن أصحاب الهمم الدينية والغايات الساذجة " والمرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل ".

٦. فكر في النجاح دوماً وأنت شخص ناجح.. لا تنس أبداً أن في استطاعتك إنجاز أي شيء إن اعتقدت بأنك تستطيع ذلك " استبدل الشك بالتصميم ".

٧. كن أنت ذاتك.. لا تجعل من نفسك نسخة عن الآخرين، وبدلاً من البحث عن قدوة كن أنت القدوة.

٨. أعرف نفسك جيداً.. تعرف على نقاط الضعف والقوة في ذاتك.

٩. أطلق قواك الكامنة.. كن موضوعياً بخصوص نقاط قوتك ونقاط ضعفك.. وتذكر بأنك بالعمل والتصميم سوف تقلب نقاط ضعفك إلى نقاط قوة.

١٠. احذف الحرف " لا " من كلمة " لا أستطيع " كلما سمعت صوتاً داخلك يقول عن شيء أنه صعب.. قل لنفسك أنا قادر على تحقيقه فأنا واثق بقدراتي التي وهبني إياها الله.

١١. قم بعمل تمرين هذا التمرين لمدة أربعة عشر يوماً وردد هذه الجملة

باستمرار صباحاً ومساءً وفي كل الأوقات: .

* . أنا أثق بنفسي.

* . أنا أثق بنفسي.

* . أنا أثق بنفسي أو أي جملة بنفس المعنى تشعر أنها أقوى بالنسبة لك.

١٢. بعد إتمام فترة ٢١ يوماً أعد طرح الأسئلة حول الأهداف على نفسك.. ولاحظ الفرق.

وهناك أموراً تؤدي إلى عدم الثقة بالنفس وهنا سوف نستعرض بعضها: .

١ - الإحباط: -

يشعر الكثيرون بالإحباط في مرحلة من مراحل حياتهم لأسباب مختلفة. عندما يحدث ذلك فالثقة بالنفس تتأثر بطريقة سريعة. مثال على ذلك أن يقول لك صديق عزيز عليك انه سيزورك في عصر اليوم ولكنه لا يأتي ولا حتى يتصل ليعتذر وأنت تنتظر زيارته بفارغ الصبر. قد تبدأ بالإحساس بالضيق وان تفكر في نفسك "إنهم لم يعودوا يحبوني" أو "أنهم لا يرغبون برؤيتي". هناك علاقة وطيدة بين الإحباط وانعدام الثقة بالنفس.

٢ - عدم الإحساس بالأمان: -

ينتج عدم الإحساس بالأمان من أمور عديدة أهمها القلق مما ستحمله الأيام القادمة وحتى عدم الإطلاع أو معرفة الإنسان بالأمور التي تهمه. مثلاً عندما لا تشعر بالارتياح مما يجري حولك ولا تعلم ما الذي

تستطيع فعله لكي تغير ذلك الوضع فأن هذا القلق يؤثر عليك أحياناً. هذا الشعور غير مريح وقد يكون مزعجاً أحياناً ولكن إذا عشت في قلق من الأوضاع المحيطة بك فترة طويلة قد ينتقل هذا الشعور إلى كيفية نظرتك إلى نفسك أيضاً لأنك صرت محاطاً به إلى درجة يصعب عليك النظر إلى الموضوع بطريقة موضوعية. تذكر دائماً أن الله سبحانه وتعالى موجوداً معك وهو يقول في القران { وهو معكم أينما كنتم } فاطلب منه العون والقوة وسيعطيك إياها حتماً.

٣ - الاعتداء: -

الاعتداء شيء يأتي بعدة أوجه . جسدي؛ جنسي أو عاطفي. قد يراك أحدهم في موضع غير آمن، ويستغل هذه الفرصة ليؤذيك ويعتدي عليك. عندما يعتدي عليك أحد ما هكذا فإنه ينقص من احترامك لنفسك. لا تسمح لهم بذلك.

٤ - الفشل: -

الفشل في الوصول إلى ما نصبو إليه قد يشعركنا بعدم القدرة على الحصول على ما نريد وبالتالي قد يولد هذا الشعور شعوراً بالتفاهة وبعدم الجدوى.

٥ - الانتقاد: -

الانتقاد هو شيء غالباً ما نسيء فهمه. فإذا تعرضنا للانتقاد بعد الانتهاء من تأدية عمل ما. ففي أحيانٍ كثيرة يهدف الانتقاد الذي نحصل عليه في أن يوضح لنا كيف يمكن أن نؤدي الغرض بطريق أفضل والمنتقد

يريد أن نكون بمستوى أعلى مما نحن عليه الآن. ولكن إذا أسننا فهم الانتقاد، أو أننا شعرنا أن الانتقاد موجه لشخصيتنا وليس لفعالنا؛ فسيكون هذا سبب آخر نخبر به أنفسنا بأننا قد فشلنا.

قصة توضح أن الثقة بالنفس طريق النجاح

يذكر "الدكتور علي بن عم بادحدح" قصة لرجل ياباني مشهور أبتعث من اليابان إلى ألمانيا؛ ليدرس علم الميكانيكا والمحركات؛ وهو يُريد أن ينقل لبلده وان يقوي بلده؛ وأن يُعزز من أحوال أمته؛ قال فذهبت فدرّسوني الكتب والنظريات؛ قال وأنا أريد أن امتلك القدرة؛ وأن أعرف كيف أتعامل مع هذه المحركات وأصنعها؛ قال: فظللت حيران حتى سمعت عن معرض للمحركات الإيطالية فأخذت كل ما معي من المال وذهبت واشتريت محركاً مُستعملاً وذهبت به إلى بيتي ووضعت في عُرفتي أنظر إليه على أنه أعظم شيء في الوجود؛ ثم شرعت في تفكيكه؛ وقلت إذا فككته قطعة قطعة تُم استطعت إعادته؛ فإن ذلك يعني أنني سوف امتلك المعرفة اللازمة للتعامل مع هذه المحركات. قال: وكنت أفتح المحركات وأفككها ثم أرسم كل قطعة رسماً دقيقاً يوماً كاملاً من أوله إلى آخره؛ لم يكن لي فيه من الطعام إلا وجبة واحدة؛ ثم أعدت تركيبه فلما أعدته وشغلته فاشتغل فرحت فرحاً أعظم من كل شيء في حياتي؛ ثم يقول واصلت ذلك؛ وأخبرت رئيس بعثتي قال: قد بدأت الطريق؛ سأعطيك محركاً عاطلاً فأصلحه؛ قال: فأخذته ففككته ثم وجدت فيه ثلاث قطع بالية؛ فقامت بنفسي وصنعتها ورسمتها؛ وأصلحت هذا المحرك؛ قال: . ثم قال لي لا بد الآن أن تصنع لنا محركاً كاملاً من صنع يدك؛ فتركت الدراسة وإكمال

الدكتوراه؛ وذهبت إلى مصنع للصلب ولبست لبس العمال وبقيت تحت إمرة واحد منهم؛ أساعده وأعاونه تسع سنوات؛ حتى استطعت أن أتقن هذه الصناعة؛ ثم سمع بي "ميكادو" إمبراطور اليابان؛ فأرسل لي مالا فقال فاشترت عدداً كاملة لمصنع؛ ثم انتقلت إلى اليابان فقيل لي: إن الإمبراطور يُريد أن يراك؛ فقلت له لا ألقاه حتى أصنع المحركات في اليابان. فقال: وبعد تسع سنوات كاملة؛ أخذت عشر مُحركات؛ وذهبت للإمبراطور وقلت له هذه مُحركات يابانية من أولها إلى آخرها..

هذه تجربة إنسانية؛ فيها قُوة وثقة بالنفس فيها مُواجهة وامتلاك وتقدم؛ ثم نعود إلى هذه الجوانب الثلاثة في أهمية الثقة بالنفس في مُحيط الإنسان.