



## الثقة والحدس: العاملان الموجهان

الثقة أهم عنصر خاص بالأمان. إن لم يكن متسلق الجبال واثقاً من الحبل الذي يحمله، فإنه لن يشعر بالأمان. كذلك نحن نحتاج إلى الثقة بأنفسنا وبمواردنا في الظروف الخطرة.

يثق المرء بشيء ما عندما يكون مدركاً أنه قوي بما فيه الكفاية لتحمل وزنه. الثقة مزيج من القوة والأمان المبنيين على التجربة.

### مستوى الثقة

يعتمد مستوى الثقة على أمرين: مدى اعتمادكم على الشيء وقوته. إن لم يكن مصدر الثقة أمراً تعتمدون عليه بشدة، فلا ضرورة لأن يكون قوياً للغاية. ولكن إن كنتم ستثقون به بشكل كبير فمن الضروري أن يكون أكثر قوة. هناك أشخاص جديرون بالثقة ولكنهم يفشلون عند تعرضهم للضغوطات. قد تثقون بشخص ما إلى درجة ائتمانه على خمسين دولار لا ألف دولار. قد تثق المرأة بصديقة ما إلى درجة إعطائها بطاقة الاعتماد الخاصة بها ولكنها لا تثق بها وهي بمفردها مع زوجها.

هناك درجات من الثقة ويقوم المرء عادة بأخذ إيجابيات الشخص وسلبياته ليقرر مدى ثقته به.

## تمرين لتحرير النفس من الخوف

ماذا تعني الثقة بالنسبة إليكم؟

هذا التمرين وسيلة لمعرفة كيفية تقدير الثقة ومستواها .

تذكروا شخصاً وثقتم به واستحق ذلك .

ما حيثيات هذا الشعور؟

- أين تشعرون بالثقة في الجسم؟

- ما درجة حرارته؟

- كم يبلغ عمقه؟

- ما مساحته؟

- هل من أمر آخر مهم في هذا الشعور؟

ما الصورة التي ترونها؟

- ما تفاصيل الصورة بغض النظر عن الأشخاص والأشياء فيها؟

- كم يبلغ حجم الصورة؟

- هل أنتم في الصورة أم هل تنظرون إلى أنفسكم في الصورة؟

- من أين ترون الصورة (من الأمام أو اليسار أو اليمين أو الأعلى أو

الأسفل)؟

- هل الصورة ملونة أم بالأبيض والأسود؟

- كم تبعد الصورة عنكم؟

- هل الصورة متحركة أم ثابتة؟

- هل من تفاصيل أخرى مهمة في هذه الصورة؟

ما الأصوات التي تسمعونها؟

- هل من صوت داخلي؟
- ماذا يقول لكم؟
- ما الرسالة التي يحاول إيصالها إليكم؟
- هل من تفاصيل أخرى مهمة في هذا الصوت؟
- اكتبوا لائحة تشمل هذه التفاصيل.

يشير هذا التمرين إلى كيفية اختبارنا للثقة. عندما لا نكون متأكدين ممّن علينا أن نثق به، علينا التفكير في الشخص ومراقبة الصور والتخيلات والأصوات والأحاسيس المتعلقة به.

### الأنواع الثلاثة للثقة

هناك ثلاثة أنواع رئيسة للثقة:

- الثقة بالبيئة والمحيط
- الثقة بالآخرين
- الثقة بالنفس.

### الثقة بالبيئة والمحيط

الثقة بالبيئة والمحيط مسألة سهلة. عليكم طرح الأسئلة واختبار الأمور. عليكم أن تجربوا الحبل لتروا إن كان يتحمل وزنكم وذلك من خلال جعله يحمل وزناً أكبر من المتوقع. إن لم ينقطع، فإن ذلك يعني أنه آمن بما فيه الكفاية.

على جميع المعلومات أن تشير إلى أنها جديرة بالثقة.

### الثقة بالآخرين

الثقة بالآخرين مسألة أكثر تعقيداً. هناك أربعة عناصر مهمة في هذا النوع من الثقة.

- الصدق
- التناغم
- الثبات
- القدرة والكفاءة

إننا نثق بالأشخاص الصادقين الذين يعنون ما يقولونه والذين يوفون بوعودهم. ولكن هل يقوم هؤلاء بذلك فقط عندما يكون مزاجهم حسناً أو عندما يوجد ما يحصلون عليه في المقابل؟

إننا نقيّم صدق الأشخاص من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد والصوت. عندما يكون الشخص صادقاً فإنه يقول الحقيقة ويظهر ثقته بذلك. (إلا أنه قد يكون مخطئاً). عندما لا نعتبر الشخص صادقاً، فإننا لا نثق به عندها. ليس من الضرورة أن يكون المرء شخصاً صالحاً لنثق به فقد يكون المجرمون جديرين بالثقة في بعض المواقف.

العنصر الثاني هو التناغم. كثيراً ما نقيّم الشخص ومدى صدقه وفقاً لتناغم كلماته وأفعاله. الإشارات التي تظهر ذلك هي الصوت المرتفع والواثق وتبادل النظر والحركات الجسدية الواثقة والكلمات الواعدة. عندما نرى هذه الإشارات، نقوم عادةً بتقييم المرء كأنسان صادق يقول الحقيقة. لا نظن عندها أنه سيحتال علينا.

القليل من الناس يظهرون توافقاً تاماً بين أفعالهم وأقوالهم. قد يكونون غير متأكدين أو قد يكونون بحالة نفسية سيئة. إن لاحظتم تعارضاً كبيراً فإنكم لن تثقوا بالشخص. ينطبق ذلك على المعلومات أيضاً.

العنصر الثالث هو الثبات. يحتاج الناس إلى معرفة الشخص لفترة معينة قبل أن يثقوا به. يحتاج الآخرون إلى مراقبة المرء ومدى تنفيذه لوعوده في عدد من المواقف. عندما يظهر المرء ذلك في ثلاثة مواقف، فإن ذلك دليل كافٍ على أنه جدير بالثقة. إن من يفى بوعده ومن ثم لا ينفذ ذلك في اليوم التالي ليس شخصاً يمكننا أن نثق به.

قد يكون المرء صادقاً وامتزناً وقد تكون أعماله متوافقة مع أقواله، ولكن هل يقوم هذا الشخص بما يقول إنه سينفذه؟ لن نثق بفتى في السادسة من عمره إلى درجة السماح له بالعمل بواسطة منشار كهربائي دون إشراف مهما كان صادقاً وراغباً في مساعدتنا .

القدرة والكفاءة أكثر أهمية من الثقة بالموارد . الثقة بالموارد تشير إلى معرفتنا بأن هذه الموارد كافية لمساعدتنا في التحديات . تعتمد هذه الثقة على المعلومات والقدرة والكفاءة . عندما نثق بالموارد الخاطئة، يؤدي ذلك إلى مشكلات عديدة . (هل تفضلون أن يكون الطبيب الجراح المسؤول عن عملياتكم كُفؤاً أم واثقاً بنفسه؟) .

قد يعرض الكثير من الناس المساعدة بصدق كبير ولكنهم قد لا يملكون المهارة للقيام بذلك . عندما يستطيع المرء مساعدتك ويخذلكم، وهذا أسوأ من محاولة صادقة لشخص يود مساعدتكم ولكنه لا يستطيع القيام بذلك بسبب كونه غير كفء . لا يعني ذلك أنكم لا تستطيعون الوثوق به على الإطلاق . الموقف بحد ذاته شديد الأهمية . قد يكون الشخص الجدير بالثقة صادقاً وكُفؤاً وقد تتوافق أفعاله وأقواله في الموقف نفسه .

### نسبة الثقة

يثق الناس بالآخرين بنسبٍ مختلفة . قد لا يثق البعض بالآخرين على الإطلاق بسبب شكوكهم المستمرة وعدم رغبتهم في الثقة بالآخرين عندما يتعلق الأمر بالمال والعلاقات والأعمال . قد يفوت هؤلاء الكثير من الفرص والمتعة الحياتية . هناك آخرون يثقون بالناس بسرعة هائلة ويعاملون الأشخاص بأنهم جديرون بالثقة دون جمع كمية كافية من البراهين التي تثبت ذلك . قد يعجبهم الشخص وقد يثقون به بسرعة دون التفكير بالمسألة ملياً . قد يكون ذلك خطراً وقد يصاب هذا الشخص بالكثير من خيبات الأمل . قد ينهارون بعد عدة تجارب سيئة ويقررون أن ما من أحد يستحق الثقة .

الثقة بالآخرين على الدوام وعدم الثقة بهم على الإطلاق تأتيان من المصدر نفسه وهو عدم الالتفات إلى الأشخاص بشكل دقيق. علينا أن نكون أكثر دقة في تقييمنا للآخرين ولصدقهم وكفاءتهم قبل أن نقرر أن نثق بهم.

الثقة بالناس شعور رائع ويؤدي إلى توثيق العلاقات. الجؤوا إلى التمرين السابق لمعرفة معنى الثقة بالنسبة إليكم. كما أنه بإمكانكم تطبيق التمرين التالي:

### تمرين لتحرير النفس من الخوف

#### الثقة وحيثياتها

كيف تقررون الوثوق بشخص ما؟

ما القوانين التي قد وضعتموها والتي تشير إلى من يمكنكم أن تثقوا به؟

ما الصفات التي تريدونها في الشخص قبل أن تثقوا به؟

ما البراهين التي تحتاجون إليها لتثقوا بشخص ما؟

#### الثقة بالنفس

الثقة بالنفس مطابقة للثقة بالآخرين وتتطلب الصفات نفسها.

- كم يبلغ صدقكم؟

- كم تفون بعودكم؟

- كم أنتم ثابتون في مواقفكم؟

- افترضوا أنكم شخصاً آخر، هل ستثقون به لمساعدتكم؟

- ما الموارد التي تملكونها لمواجهة الموقف؟

- هل تثقون بمهارتكم في مواجهته؟

- ما المواقف المشابهة التي استطعتم مواجهتها في السابق؟

من الأسهل أن نثق بأنفسنا عندما تكون تجاربنا قد أثبتت مهارتنا أو إن كنا واثقين في أننا نستطيع إظهار هذه المهارة.

تتأتى الثقة بالنفس من الثقة بالموارد والمهارات، وفقاً للتجارب السابقة التي أثبتت ذلك. إن تقييم هذه التجارب ينبغي أن يكون مبنياً على رأينا الخاص ورأي الآخرين كذلك. هناك بعض الأشخاص الذين يقيمون أنفسهم وفقاً لرأيهم الخاص ويلتفتون إلى تجاربهم بشكل شخصي. لا يهم هؤلاء رأي الآخرين حتى وإن كانوا يظنون أنهم أشخاص غير أكفاء. لا يلتفت هؤلاء إلى ما يقوله الآخرون ولا يتقون بشيء لم يختبروه شخصياً.

هناك أشخاص آخرون يحتاجون إلى رأي الآخرين ليثقوا بأنفسهم.

على المرء الاعتماد على رأيه الخاص ورأي الآخرين. يحتاج إلى الرأيين ليعرف إن كانت مهاراته كافية.

إن اضطررت إلى قيادة السيارة في حلبة سباق وبسرعة خيالية، فإنني قد أشعر بالخوف لأن ذلك خطر للغاية ولأنني لم أقم بذلك في السابق. إلا أن الأشخاص المعتادين على ذلك من خلال مشاركتهم في السباقات بشكل مستمر يشعرون بالأمان. يعرف هؤلاء أنهم يملكون الكفاءة اللازمة ولقد قاموا بذلك في السابق. إنهم يثقون بالميكانيكيين المسؤولين عن السيارة. إنهم يعرفون ما عليهم القيام به إن واجهتهم أي مشكلة على الحلبة. قد يشعر هؤلاء بالحماس بسبب نسبة الأدرينالين العالية ولكنهم لا يشعرون بالخوف.

### الثقة مورد مهم في مقاومتنا للخوف

- الثقة بالبيئة والمحيط

- الثقة بالآخرين

- الثقة بالنفس

ليثق المرء بالآخرين، عليه أن يختبر:

- صدقهم

- ثباتهم

توافق أعمالهم وأقوالهم

قدرتهم وكفاءتهم

ليثق المرء بالآخرين بشكل كامل عليه أن يختبرهم. عليه أن يرى قوة أكبر مما يتطلبه الموقف.

