

الفصل الأول



ما حاصل الثقة لديك؟

رأس الألفية الثانية محفور في عقل كل الناس على صورة واحدة تقريباً، وسيظل الأبرز سواء أكان من حيث الاستعداد لمواجهة تهديداته بوقوع هجوم العام ألفين أم مشاهدة التهويل الإعلامي الذي أحاط بالانتخابات الرئاسية الأولى أم حتى لأن تلَعَقَ جراحك التي خلَّفها تدني قيمة محفظة أسهمك في شركات التكنولوجيا. وهنا تظهر الثقة ... القدرة على مواجهة الوقائع والتصدي لها والنموّ فيها، وهي التي لم تكن لك فيها ناقة ولا جمل.

عام ١٩٩٠ قمت برعاية المسح الوطني الأول الذي أجريته حول الثقة، وقد تفضل علي الآلاف من الرجال والنساء بوقتهم وفسحوا لي المجال لسبر أغوار نواح كثيرة متعلقة بالثقة، وحين ألقيت سؤالاً: «من أين تأتي الثقة؟» في ذلك الوقت كان الرجال أكثر ميلاً إلى أنها تأتي من «التشئنة» (٤٦٪)، أما النسوة فمن «الخبرة» (٤٣٪).

لكن المسح الجديد يقول ...

اليوم، وفي ظل إجابات ١٣٣٧ رجلاً وامرأة على المسح الجديد، قفزت «الخبرة» إلى المقدمة فحققت ٥٢٪ لدى النساء و٥٤٪ عند الرجال، وهبطت التشئنة إلى الدرجة الثانية فأعطتها النساء ٢٦٪.

وزادها الرجال فأوصلوها إلى ٣٥٪، وهذا انعكاس في اتجاه هذين العاملين منذ مطلع تسعينيات القرن العشرين. أما النضج فحظي بالدرجة الثالثة إذ حصل على ١٦٪ عند النساء و٩٪ برأي الرجال، والأزمة في المحل الرابع بنظر النساء ٥٪ وأنزلها الرجال إلى ٢٪، والجينات... تلك المخاليق المتقافزة؛ سجّلت ١٪ من النساء ولم يكثر بها الرجال فعادت بالصففر.

ماذا تعني هذه الحال إذن؟ إنها تمثل وضعاً أقل ما يوصف به بالنكوص، فبعد مرور عشرة أعوام تبدّل مكان العمل غير مكان العمل وانتهى العشرُ بهيجان سوق الأوراق المالية، ووعدتْ شبكة المعطيات العالمية بطريقة جديدة لممارسة الأعمال، وانبثقت طريقة عمل جديدة سبق من خلالها لدعاة زيادة الأطفال الرضع بشكل هائل أن استتحتوا عبارات مثل العمل تحت تأثير الكحول أو جيل الواي Y أو الألفيون أوالتوالي {فَخُذْ أَيَّ العبارات شئتُ}، ويقول هؤلاء « لست أنا، فأنا أريد ثمة حياة».

عوامل أخرى

ظهرت عوامل أخرى في المسح الأصلي، هي في المقام الأول العلاقات (وهي في إحدى الحالات أكثر أهمية لدى الرجال من النساء)؛ والاستماع (فالمستمع أكثر أهمية لدى النساء منه عند الرجال) والمظهر (هو الأهم عند النساء).

لكن أحدث مسح لايبيّن تغييراً في مكانة عاملي العلاقات والاستماع، فالرجال أفادوا أن مستويات ثقتهم ترتفع مع العلاقة، والحقيقة أن

كثيرين منهم قالوا إنهم يحققون دخلاً أفضل في ظل وجود علاقة مع شخص آخر، وقالت النسوة إن وجود شخص يستمع على الدوام إلى أمورهن واهتماماتهن وأحلامهن هو عامل مهم في تحسين تقديرهن لأنفسهن.

حظي المظهر في الماضي بمقام أعلى عند النساء، لكنه اليوم تراكب عالياً عند الجنسين، كذلك فإن النساء رأين أن للمظهر تأثيراً في مقابلات التوظيف أكبر مما يراه الرجال، وقد أظهر بحث أجرته شركة بروكتر أند غامبل في حزيران / يونيو ٢٠٠٠ أن المستهلكين رأوا في الثياب المجمعة دلالة على أن لابسها مهمل غير صاحب مهنة وتعكس عدم الاكتراث.

أضحى المظهر أداة للتواصل، فإذا كان مظهرك حسناً شعرت بالراحة، وذلك ما يراه نجم الغولف الكبير تايفر وودس Tiger Woods إذ قال في مقابلة له مع مجلة غولف دايجست - Golf Digest في أيلول / سبتمبر ٢٠٠٠: «النجاح يصل بك إلى العالمية، عليك أن تنتبه دائماً إلى مظهرك وكذلك إلى صورتك بنفس الدرجة من الأهمية. إنني أستمع باللباس المهندم وبغسل وكيّ ملابس، رغم أنني لم أتقن بعدُ عملية كيّ الثياب المتجعدة». ولذلك فأنا أشك في أن يظهر تايفر وعلى وجهه نظرة التقطيب!

وإنني لأمل أن نكون اليوم أكثر حكمة بعد أن ابتعد بنا العمر في مسيرته. لقد تحدثت منذ نشر أول كتابي عن عامل الثقة عام ١٩٩٠ إلى جمهور زاد عدده عن المائتي ألف من النساء والرجال، ووجدت أن مكان العمل قد أصبح غير مكان العمل. وأنّ العمال غير العمال، الموقف قد تغير عما كان عليه في العقود الماضية.



رغم أن الرجال والنساء يقولون إن الثقة في المقام الأول والخبرة في المحل الثاني، وهو أمر يشتمل على ماهو طيب وسيء وبشع، إلا أن استجاباتهم تشير إلى عدم ارتفاع مستويات الثقة لديهم عما كانت عليه قبل عشر سنين، فالرجال أكثر ميلاً إلى القول بعدم وجود اختلاف جوهري بين الرجال والنساء في تلك المستويات (٥٥%) والنساء يزدن ذلك إلى (٦٧%).

اختبار الثقة

أين تجد نفسك في خضم الأشياء حين يتعلق الأمر بالثقة؛ أنت شديد الثقة، أتراك تفتش عنها في كل مكان، أم أنت حائر بين هاهنا وهاهنا؟ اختبار الثقة المذكور في الصفحات التالية سيأخذ من وقتك دقائق معدودات للإجابة عليه فاستخدمه وسيلة للتقييم تساعدك على فهم الموقع الذي تقف فيه والناحية التي أنت بحاجة إلى الترميم فيها.

وأثناء قراءتك لكل سؤال اكتب في الفراغ الرقم الذي يعكس أفضل صورة لما تفكر به وتشعر به هذا اليوم ... وليس في الأسبوع الماضي، أو ما تأمل أن تكون عليه الأمور في الأسبوع القادم، فهدف هذا الاختبار هو الآن ولسوف يصبح جزءاً من دليلك عبر متاهة الثقة في قابل أيام حياتك.

نعم! معظم الأحيان أو في كل حين	مراراً وتكراراً	أحياناً	ليس في غالب الأحيان	نادراً أو معدوم
٥	٤	٣	٢	١

- _____ هل تستمتع بالعمل الذي تقوم به وتفلح فيه؟
- _____ هل أنت أفضل صديق لنفسك حين تخطئ؟
- _____ هل تعترف بإنجازاتك الخاصة وتستفيد منها؟
- _____ هل تعمل على أن تتعلم أشياء جديدة وتستمتع بذلك؟
- _____ هل أنت سليم من الناحية الجسمية والفكرية؟
- _____ هل تشعر بالراحة لمظهرك سواء كنت عارياً أم مرتدياً ثيابك؟
- _____ هل تخفف من وقتك الذي تمضيه مع الأشخاص السلبيين
أو تضع حداً له؟
- _____ هل تحيط نفسك بأشخاص يثيرون إعجابك؟
- _____ هل لك صديق أو زميل صدوق لا تشعر بالحرَج أمامه؟
- _____ هل يسعى إليك الآخرون لطلب النصيح والدعم منك باستمرار؟
- _____ هل يستمتع الآخرون بالقرب منك؟
- _____ هل تستطيع أن تطلب شيئاً عندما تحتاج إليه أو تريده؟
- _____ هل ترتاح إلى السعي لطلب المساعدة حينما تحتاج إليها؟
- _____ حين ينتقدك الآخرون أو يرفضون وجودك، هل تقيّم ذلك ثم
تمضي في سبيلك؟

_____ حين يحالفك الفشل في أمر ما، هل تحتفظ برؤيتك وتبقى مع الآخرين؟

_____ حين تواجهك المشاكل، هل تتصدى لها بشكل تلقائي أو تحاول أن تتصدى لها؟

_____ هل تستطيع أن تسخر من نفسك؟

_____ هل تغفر لنفسك الأخطاء التي ترتكبها؟

_____ هل تمضي وقتاً مع الناس الإيجابيين باستمرار؟

_____ هل لديك القدرة على أن تقول «لا» لشخص أو لأمر لا تشعر بالراحة تجاهه أو تشعر بسلبية؟

_____ هل تعتمد على نفسك، وتطلب الأشياء وتفعّلها وتحصل عليها لنفسك؟

_____ هل تمضي وقتاً في التفكير بما تستمتع به وتحبه من الوقائع والأنشطة والأشخاص؟

_____ هل تمضي وقتاً في تربية الجانب الروحي عندك باستمرار؟

_____ هل تمضي وقتاً في بث الطاقة في نفسك باستمرار؟

_____ هل تعرف للمال قيمته ووجوه إنفاقه، وتعلم وتعرف المكان الذي تطلب النصيحة فيه من أجل متطلباتك المالية في

يومك وغدك وتنفيذ ما تسعى إليه؟

_____ هل تستطيع أن توازن بين وقت الجد والهزل؟



- _____ هل أنت متفائل بالخير وإيجابي، وهل ترى في الحياة متعة من حيث الأساس؟
- _____ هل تحب الذي هو أنت؟
- _____ هل تشعر أنك «على الطريق» الصحيحة المرسومة لك؟
- _____ حين تشعر بالتأييد الكبير {أو غير الكبير} لأمر أو قضية ما، هل تجاهر بذلك؟

وضعُ العلامات

العلامة القصوى التي يمكنك الحصول عليها هي ١٥٠ وذلك حين يحظى كل سؤال بخمسته، وهذا أمر مشكوك فيه. أحد أكبر الأسرار هو أن النساء والرجال الواثقين جداً بأنفسهم يتعرضون لأوقات تتدنى فيها هذه الثقة الكبيرة، وهناك في الحقيقة أوقات تتقلت الثقة منهم بشكل كامل، فهل يدهشك ذلك؟ ينبغي ألا تتدهش.

١٤٠ - ١٥٠ : شديد الثقة بنفسك - ثقتك بنفسك شديدة، وقد تعلمت كيفية الوصول إلى الثقة والمحافظة عليها وزيادتها، فمرحي !

١٢٠ - ١٣٩ : واثق في غالب الأحيان - لديك قدر كبير من الثقة، ولك المزيد إن حسنت التصرف قليلاً، ومن المحتمل كثيراً أن تكون لك القيادة في الموقع الذي تحتله، والمؤكد أن لديك الشيء الكثير مما يمكنك من الصعود إلى القمة.

٩٠ - ١١٩ : الثقة بينَ بَيْنَ - أنت في الوسط، مما يعني التردد في أفعالك فلمست من هؤلاء ولا من هؤلاء. لماذا لا تراجع وضعك وتحاول أن تتعلم شيئاً جديداً؟ عليك بمراجعة إنجازاتك الماضية، فقد حان وقت المديح حتى ولو جاء هذا المديح لنفسك منك فقط.

٦١ - ٨٩ : لا تتحلى بالثقة كثيراً - ثقتك مهزوزة، وقد حان الوقت للقيام بخطوة إلى الوراء وسبر الأغوار، وإعادة السؤال : «هل أنت على الطريق الصحيحة المرسومة لك؟ وهل الاعتماد على النفس من سجايك، وهل تطلب الأشياء وتفعلها وتحصل عليها لنفسك؟» لعل العلامات التي وضعتها عند الإجابة على أسئلة الاختبار هي ١ أو ٢، وربما كان هناك من يراقبك في هذه الأثناء بإذن منك . عليك بالثقة بنفسك وأتباع ماتلميه عليك عواطفك، وليس الآخرين.

أقل من ٦١ : تكاد تكون عديم الثقة - ويحك مبضع الجراح لا بد قادم، وأنت بحاجة إلى أن يكون حولك المزيد من المحفزات ... سواء في العمل أو في البيت، فإذا كان أفراد الأسرة والأصدقاء يدفعون بك إلى الحضيض فلا بأس من إبلاغهم بحاجتك إلى المعونة الإيجابية وليس إلى الانتقادات السلبية، وعليك بمعاملة نفسك وكأن أحدكما جديد على الآخر، وبقراءة كتب عظيمة وحضور محاضرات محفزة ومشاهدة أفلام مرحة، وبذل جهود واعية للانعتاق والتطلع نحو الأعلى والأسمى!

إذا كانت العلامات التي استحصلت عليها من خلال الإجابة على الأسئلة المنفردة أدنى من ثلاث علامات لكل منها فهذا لا يعني وجوب رفضك لنفسك، بل هو دلالة على الوضع الذي أنت عليه اليوم ومدى التأثير الذي حصل عليك في الماضي، واختيار موقع الغد المأمول هو من صنع يديك أنت وحدك، وعليك وحدك يقع اختيار الخطوات التي يجب عليك تفعيلها والتحرك بها .



تقدير الذات والثقة متسايران يداً بيد.

تقدير الذات هو الاعتبار والتثمين والاعتناء الذي

بين يديك لنفسك.

الثقة تأخذ بيدك بعيداً.

والثقة هي القوة التي تخلق الاحترام والتثمين والاعتبار الذي

تخصّ به نفسك .

الأغنية حزينة

نحن، بعد أن وصلنا إلى سن الرشد، نقول إن للولد حين يولد الحقّ في أن يشعر بالأمان والسلامة اللذين ينشآن عن الأسرة والمأوى والتغذية والرعاية والتشئة، ولكننا جميعاً نشعر في الحقيقة أن ذلك لايتوفر لجميع الأطفال. والواقع أن بعضاً منكم أيها السادة القراء قد عانيتم من مثل هذا النقص، وها نحن ذا راشدون عاقلون نعمل على أن نؤمن لأطفالنا ما افتقدناه.

تتملكني الدهشة دائماً بشأن قدرة بعضنا على استرجاع بعض الوقائع التي مروا بها عندما كانوا يتدرجون حتى في مراتع الصِّبا الطفولي، لكن النسيان طوى معظم سنوات هذه المرحلة عندي، فقد حملتُ أمي مرات عديدة وأسقطت أحمالها عدة مرات فبقينا ثلاثة على قيد الحياة كنت فيهم البنت الوحيدة، ولعل بعض الناس يرون أنني ترعرعت في الدّلال لكوني البنت الوحيدة ضمن كوكبة الصبيان وأناي عوملت كأميرة، كلا! فالصبيان هم النوع المفضل.

صورة حياتي حتى يوم مولدي الثامن فارغة إلا من حفنة ذكريات هي تسع على وجه التحديد: الزلزال الكبير الذي ضرب لوس أنجلوس في مطلع خمسينيات القرن العشرين، والنار التي شَبَّتْ بمَرَّاب منزلنا وبشجرة الأفوكادو في منزل جيراننا عندما كان أخي يلهو بالألعاب النارية، وإذ منعني سائق الحافلة المدرسية الصعود إليها وييدي كَأْس من البوظة، ويوم جئنا بجهاز التلفاز أول مرة وتحلقتُ مع أخويَّ حوله لنشاهد فيلم *الجوال الوحيد* يطل من خلال علبة كبيرة عبر شاشة صغيرة بالأبيض والأسود، ولا أنس بالطبع مربيَّتنا (لوتي) التي كانت تتفافز على الحصان أثناء سباق عرض في التلفاز، ومن ثم اصطحبتني لزيارة أفرادٍ من أصدقائها وأسرتها ولم أكن قد رأيت في حياتي مثل هذا العدد من السود في وقت واحد، وحين ألقى بي أخي في بحيرة ليرى إن كنت أستطيع العوم بعد أن قد تعلمت السباحة في الثالثة من عمري، وحين رمانني أخي الأكبر بالحجارة بينما كنت أركض في الحقل فأمسكني أبي بعد أن حلقوا شعر رأسي تمهيداً لخياطة الجرح الذي سبَّبه لي أخي، وهذا كل شيء، وليس فيه من الإثارة في حياة صَبِيَّة في مقتبل عمرها.

احيطت دوروثي بحياتها المقفرة المجدبة، وكان هاري قعيد الغرفة الصغيرة تحت الدرج، أما أنا فأمضيت سنوات عمري الأولى مثلهما إلى أن انتقل أهلي إلى ساحل جنوبي كاليفورنيا ولقيتُ ديان ويلكنسون Diane Wilkinson التي اصطحبتني في عصر أحد الأيام إلى منزلها للقاء أسرتها المؤلفة من ثلاث شقيقات وأبوين. تخطت دوروثي عتبة البيت إلى جنة الأوراق الخضراء والظلال الوارفة، لكنني خرجتُ

من الباب ووجدتني بين أناس قُدِّر لي في قابل أيامي أن أسميهم أسرتي البديلة الأولى.

في قبيلة ويلكنسون أربع بنات دون أخ، والسيد ويلكنسون - الذي أصبح عندي العم Dave ديف على الفور - كان قد ترك العمل منذ فترة طويلة واشترى للفتيات معدات التدريب، أما السيدة ويلكنسون، التي أصبحت الخالة نينا، Nina فعلمتني الخياطة وكذلك معنى الأسرة والاهتمام، ولم أدخِر جهداً في أن أمضي كل لحظة قدّرت عليها في بيتهم وأن أخادع حتى أستحصل على دعوة منهم لقضاء الليلة عندهم، فكنت أعود إلى منزلنا لتغيير ملابسني أو أبقى في بيتهم الذي أصبح أرض أوز بالنسبة لي، والفرق الوحيد هو أن دوروثي كانت تصبو إلى العودة إلى منزلها، أما أنا فلا.

شعرت لأول مرة في حياتي - كطفلة - بالأمان وقد أصبحوا بديلاً عن أسرتي الأبوية، والشعور بالأمان عند الطفل بكثير من الحماية الجسدية، فهو الشعور بالدفء والرعاية والتشئة، والشعور بالسرور لأن لدى هذا الطفل أنه أصبح جزءاً من حياتهم. حينئذ عثرت على أرض أوز متمثلة بالدفء والأمان الذين لم أرضعهما حتى بلغت الثامنة وكذلك بقططي التي كان مواؤها يهددني إلى نومي كل ليلة، وكنت قبل ذلك أشعر بعدم الحماية واليأس وعدم القيمة، ومع كل ذلك الدفء والأمان، فأنا لست صيباً!

إحتياجات الطفلة

تناضل الطفلة كيّ تشعر أن لها قيمة وأنها محبوبة، وليس من الصعب عليها؛ إلى أن يتم لها ذلك، أن تستمر في أحلامها وأهدافها

الأخرى في النمو وتوسيع نطاق أنشطتها الطفولية، ومصدر تلك القيمة أو انعدامها الوالدان أو مَنْ يقوم مقامهما. وفي جميع الأحوال فقد انتهى بي المطاف بأبوين بديلين، وما كان لي ذكراً إلى أن بلغت تلك المرحلة حول من أكون وماذا أستطيع أن أفعل وماهي مصادر القوة التي أمتلكها، حتى فيما يتعلق بحقي في أن يكون لي أصدقاء وصديقات. ومن المؤكد أن أحداً لم يأت معي إلى البيت فلم يخطر لي أن أحضر أحداً إلى البيت أبداً.

الصورة المثالية هي حاجة الأطفال إلى معرفتهم بأنهم مقبولون من قبل الوالدين والأسرة، وذلك حين يزدهر هذا القبول، وهذا ما لم يتسنَّ لي إلى أن انتقلت أسرتي التي ولدت فيها ووجدت أسرتي البديلة.

هناك اختلاف كبير بين الحياة العاطفية عند البالغ وعند الطفل، فنحن كبالغين نستطيع أن نصنع القرارات بشأن إحساسنا الطيب بأنفسنا، وشعورنا بالأمان من حولنا، لكن على الطفل أن ينتزع ذلك من العالم الخارجي، وأين له في نهاية المطاف أن يستتبط ذلك النمط؟ نحن كبالغين نستطيع قياس قيمتنا في أنفسنا، أما بالنسبة للأطفال فهي صورة مرتدة، وقيمتهم الذاتية ستكون انعكاساً للاحترام الذي يتمتعون به ممن يحيط بهم بصورة مباشرة.

كتب الحياة السوداء البسيطة

مع خُطى الأطفال المتباعدة عن الطفولة وعبورهم مجاهل المراهقة ثم الشباب في نهاية رحلتهم نجدهم يحملون معهم أمتعة مختلفة عاطفية ومكتسبة تعلموها، ولقد كان من أمتعتي كتاب «فكري» أسود



صغير، سلسلتُ فيه من الأشياء والأمور التي آليت على نفسي ألا أفعلها مع بناتي أبداً إذا قدر لي ذلك، ولتلاحظوا معي أنني قلت: «بناتي».

اليوم وقد قطعت شوطاً بعيداً من خمسينيات عمري، أجد فيما أعلم أن أخوي قد ترعرعا بشكل جيد من حيث الأساس، وتربياً وفق قانون تلك الأيام القائل إن الصبيان هم الجنس المفضل، إذ نفثت فيهم الشجاعة على تحمل المخاطر والالتحاق بالمدرسة وتعلم المهن وهي أمور قد فعلوها، أما أنا فكانت مهينة لأن أكون أمّاً حيث يُفترض أن أتزوج وأنجب أولاداً، وإذا كان لي أن أعمل فيجب أن أكون ممرضة أو معلمة.

وحينما انطلقتُ من مراهقتي انتقلت عائلتي الأبوية مرة أخرى فانفصلت عن آل ويلكنسون، وتاهت بي الأيام خائفة وحيدة دونما صديق إلا من قطتين، ولم يُتحفني أحد بمحبته.

وفي العام التالي صادقت ليندا برايلز Linda Briles فأصبحتُ الحلقة الأولى مع عائلتي البديلة الثانية، وصارت أمها جويس أمي البديلة الثانية، وكانت امرأة رعتني بشكل لا يصدق ودون حدود، فكان عندها منتهى استكمال دروسي، وتعلمتُ على يديها كل شيء عن العلاقات والمخاطر والتوسع والتقمص العاطفي. وأخيراً تملكْتُ أمرَ نفسي وقوتي المتنامية وأصبحتُ المرأة الذكية صاحبة القوة التي تمكنني في نهاية المطاف من القيام بأي شيء أردت فعله حينما أحزم أمري.

مع تنامي التقدير الذاتي أثناء المراهقة تتناقص الحاجة إلى حماية الوالدين إلى حد كبير. ألم يكن حولنا مراهقون؟ في نهاية المطاف يشعرون بأنهم يعرفون الأمور بشكلٍ أفضل من والديهم وأنهم يعرفون



كيف يغيرون العالم؟ لقد دخلت عبارة «ضغط النظير» في هذه المرحلة من التطور. ليس من الضروري أن يهتم المراهقون باستحسان آبائهم واحترامهم، بل إنهم يسعون للحصول على استحسان نظرائهم، فهي التي تشغل بالهم.

وأخيراً نصل إلى مرحلة كهولة الشخص الناضج، ونحن من الناحية المثالية نشعر بالأمان والقيمة ولا نحتاج إلى استحسان وإعطاء قيمة لأنفسنا من قبل أحد، لكن الأمر لسوء الحظ على غير هذه الصورة. الحاجة إلى الدعم في السنوات الأولى قد تشعر البالغين بعدم الأمان وقلة القيمة وتلجئهم إلى السعي وراء الاستحسان والاحترام الدائمين من مصادر أخرى.

أنا وبنيتاي ونضحك اليوم كثيراً على «كتابي الأسود الصغير» المليء بالأمور التي كنت سأفعلها إذا أصبحت أمّاً لبَنَات، ذلك أن الكتاب الفكري الأسود الذي أخذ شكله منذ خمسة وأربعين عاماً خلت مازال على وضوحه الذي كان عليه حينذاك. ولست أدري مُقامي اليوم لو لم أجد، أو يجب عليّ أن أقول لو لم يجدني آل ويلكنسون عندما كنت فتاة صغيرة، وأجد بعدهم جويس برايلز في عنفوان مراهقتي. إن الإحساس بالأمان والقيمة والتمثين والاعتبار لنفسي والذي زرعه أمكن فتاة وحيدة غير مرغوب بها من أن تزدهر وتتحول إلى بالغة منتبهة مدعومة حسنة التشئة، فلهم شكري البالغ من أعماق أعماق قلبي.

ولسوف أفرد في كل فصول كتاب (عامل الثقة) الخطوب الجلل تحقق الآمال الكبيرة خواطر تتضمن «الآهات» التي تمخضت عنها الشدائد التي مررتُ بها ومرَّ بها الآخرون.

الخطوات العشر لبناء الثقة التي أوردتها في الصفحات التالية هي نتاج المعلومات المستقاة من آلاف الرجال والنساء، كثيرون منهم سبقوكم على الطريق وبعضهم سائرون عليها، وقد شاركوا الآخرين بملئ رغبتهم بمطباتهم التي ألفتهم بها الخطوب الجلل التي انفرجت فيما بعد.

الخاطرة الأولى

ليس لأحد سواك أن يزيد من ثقتك

هذه الخاطرة دسمة في كلماتها بسيطة في مفهومها، فلنتابع الخطوة الأولى لبناء الثقة.

