

عشر خطوات لبناء الثقة بالنفس

قال إمرسون : «ما يكمن خلفنا وما يكمن أمامنا أمور صغيرة بالمقارنة مع ما يكمن في داخلنا».

أحياناً، تنقل أجهزة الإعلام قصصاً عن أشخاص أظهروا قدرة سوبرمانية في بعض حالات الطوارئ. تحدثت الصحف مؤخراً عن إنجاز عظيم مدهش قام به فتى في الثانية عشرة من عمره. كان والد الفتى يعمل تحت شاحنة، يبلغ وزنها حوالي ثلاثة آلاف رطل، انحلت الرافعة وسقطت الشاحنة. حين شاهد والده معصوراً وعلى وشك الموت، أمسك الفتى مصد الشاحنة ورفع العرية عالياً بما يكفي لانزلاق والده من تحتها. في اليوم التالي، لم يستطع الفتى زحزحة الشاحنة الثقيلة.

مر قليل منا في ذلك النوع من التجربة الدرامية. مع ذلك، مر معظمنا بلحظات دهش فيها مما كان قادراً على فعله في ظروف معينة.

ألن يكون عظيماً لو كنا نستطيع العمل بأعلى طاقة لدينا في جميع الأحيان؟ ربما كان هذا سؤالاً كبيراً خاصة بما أن العلماء يخبروننا أن أعظم العباقة لم ينجحوا إلا في استخدام ١٠٪ من قدراتهم الدماغية. ولكن أمراً واحداً يبدو واضحاً: نستطيع جميعنا أن نعمل، بنحو متواصل،

على مستوى أعلى من الذي نعمل عليه عادة، لو كان لدينا ثقة أكبر بالنفس.
إليك عشر خطوات تستطيع أن تبني، من خلالها، الثقة بالنفس.
وستعمل، بنحو فعال، مهما كان المستوى الحالي لثقتك بنفسك.

الخطوة الأولى

قرر أية حدود تقبلها

الأخطاء الشائعة يمكن أن تدمر إحساسنا بالثقة بالنفس.

❖ أولاً، من الخطأ افتراض أن جميع الحدود تفرضها الذات.

❖ ثانياً، من حماقة بنحو مساو ومن الخادع للنفس أن تستسلم لحدود تفرضها الذات.

إن بناء الثقة بالنفس يتضمن اختيار أية حدود ستقبلها، وأية حدود ستقاومها.

منحني الله الهدوء كي أقبل الأمور التي لا أستطيع تغييرها؛

والشجاعة لتغيير الأمور التي أستطيع تغييرها؛

والحكمة لمعرفة الفرق.

ساعدت هذه الصلاة القديمة المزيد من الناس أن يحزروا أين يوظفون جهودهم واهتماماتهم التي يستطيع أي منا تخيلها.

بعض الحدود حقيقية. كان لنيل أوستن Neal Austin وظيفة طويلة ومميزة كأمين مكتبة وقائد في ميدان المكتبة. كان أيضاً مؤلفاً مشهوراً جداً، ألف عدة سير ذاتية لشخصيات أدبية. مع ذلك، ولد نيل بيدين فيهما تشوه خطير.

قال له والده في سن مبكرة : «يا بني، لن تكون قادراً أبداً على كسب رزقك بيديك، ولهذا من الأفضل أن تُطوّر دماغك». نفذ نيل نصيحة والده، وصار العالم مكاناً أفضل لأنه لم يجلس شاكياً من مصيبتة. قبل حدوده وفتح قناة لطاقاته نحو تطوير قواه.

يميل البشر الذين يهزمون أنفسهم بسبب قيودهم الطبيعية إلى أن يكونوا محبطين ومتضايقين. يحملون مثلاً غير واقعية يحاولون أن يضارعوها، وغالباً ما يصبحون «خنازير مربعة في جحور مستديرة». لقد سرقوا من العالم ما يستطيعون فعله، بنحو أفضل، لأنهم يمضون حياتهم محاولين أن يفعلوا ما يستطيعون فعله بطريقة بائسة فحسب، أو لا يستطيعون أن يفعلوا أي شيء إطلاقاً. فالفضل المستمر يهزمهم، ويفقدهم كل أشكال الثقة بالنفس. ينفق أشخاص كهؤلاء كل طاقتهم وهم يطاردون «حلماً مستحيلاً».

يصلح «الحلم المستحيل» عنواناً عظيماً ملهماً لأغنية، لكنه طريقة قذرة لتبديد حياتك. أفضل مفهوم «الحلم العملي»، أي، أن يحلم المرء أحلاماً ممكنة حول ما يفعله بنحو أفضل. وعادة ما تكون الخطوة الأولى في تحديد ما تستطيع فعله بنحو أفضل هي إقصاء ما لا تستطيع فعله إلا بنحو سيئ أو ما لا تستطيع فعله البتة. عندئذ أنت حر كي تركز كل طاقتك الإبداعية على قدراتك وقواك.

إن معظم الحدود تفرضها الذات. كان هناك أسقف شرقي معتاد على القيام بزيارة سنوية إلى كلية دينية صغيرة. في إحدى زيارته، انخرط الأسقف في محادثة بعد العشاء مع رئيس الكلية. قال القائد

الديني: إن الألفية وشيكة القدوم بما أن كل ما يتعلق بالطبيعة قد تم اكتشافه، وكل الاختراعات الممكنة قد تمت. لم يوافقه رئيس الكلية، قائلاً أنه يشعر بأن الأعوام الخمسين التالية ستشهد اكتشافات واختراعات مدهشة، وأن البشر سيخلقون في السماوات كالطيور في وقت قصير نسبياً.

صاح الأسقف: «هراء! الطيران مقتصر على الملائكة فحسب!»

كان اسم الأسقف رايت. كان لديه ولدان: أورفيل و ويلبر.

يمكن أن تبدأ قصص معظم الإنجازات العظيمة في التاريخ دائماً بكلمتين: «قالوا إن هذا لا يمكن أن يحدث!» مثلاً، أجمع الرياضيون، والمدربون، والأطباء، وخبراء رياضة آخرون، لسنوات طويلة، أن لا أحد يقدر على اجتياز ميل في أقل من أربع دقائق. كان هذا قبل أن يفعل ذلك شاب يدعى روجر باننستير Roger Bannister في عام ١٩٥٤. مذاك، اجتاز كثير من المتسابقين الميل في أقل من أربع دقائق.

تستطيع آراء الآخرين، أو شكوكك الخاصة، أن تخنق إيمانك بقدراتك وإمكانية تحقيق مشروع دوماً. إن الثقة بالنفس هي غالباً شعور خفيف، يتكون في أعماقك، بأنك تستطيع أن تفعل شيئاً يقول العقل إنه مستحيل. ولكن، حين تستجيب، إيجابياً، للشعور الصغير، يواصل نموه إلى أن يصل إلى الإزهار الكامل في فعل ملموس.

السر هو في الخيار. إن سر اتخاذ هذه الخطوة هو في القيام بالخيار الصحيح حيال أية حدود ستقبل وأية حدود ترفض أن تحدد. أولاً، تلك الخيارات يمكن أن تكون صعبة قليلاً. وينبغي أحياناً أن تفضل

كي تتعلم كيف تختار بنحو أكثر فعالية. ولكن لا بأس بهذا! أن تحاول فعل شيء وتفشل أفضل من ألا تحاول أي شيء وتتجح! وكلما حاولت مرة بعد أخرى، تستطيع أن تتعلم المزيد عن قواك وحدودك. وتصبح الخيارات أكثر سهولة وطبيعية.

احفظ هذا في ذهنك : «الذات الكبيرة» في داخلك هي دوماً في موقع أفضل لمعرفة ما تستطيع وما لا تستطيع فعله. حين تستجيب، بنحو إيجابي، إلى ذلك الشخص الداخلي الذي يتوق إلى أن يسيطر على حياتك، ستجد أن الثقة بالنفس تنمو آلياً.

الخطوة الثانية

ركز الانتباه على قواك الأكبر

تعلم المنجزون العظام سر الطاقة المركزة. فهم يحتكون مع مواردهم الداخلية ويكتشفون ما يستطيعون فعله بنحو أفضل، ما يعتقدون أنه جدير بمنح أفضل ما عندهم لإنجازه. ولقد تعلموا أن يشقوا قناة لكل طاقاتهم نحو هدف محدد». احكم معتمداً على حاستك القوية دوماً، هذه نصيحة جيدة.

الفائزون هم كالأنهار. يعثرون - أو يصنعون - على قناة عميقة ويتبعون مسارها من مكانهم إلى حيث يريدون الذهاب. قف بجانب نهر كبير أحياناً وفكر كم هو قوي. يستطيع توليد الكهرباء ، تحريك قطعة أرض، ويقدم خلفية لثروة كبيرة. لماذا؟ إنه يركز كل حركته في جهة واحدة!

الخاسرون هم مثل المستنقعات. ينتشرون في كل أنحاء المكان وحسب. يميلون إلى أن يجربوا قليلاً من كل شيء، لكنهم لا ينجحون في

أي شيء. إذا وجدت نفسك واقفاً قرب مستنقع يوماً ما، راقب ما يخرج منه. ستجد في أنحاء المستنقع سبخات تشد البشر إلى أسفل، بعوضاً لا ينفع إلا في امتصاص الدم ونقل الأمراض، والتماسيح وجميع أنواع الأفاعي السامة التي تؤذي البشر.

حين تتعلم التركيز على قواك، وعلى ما تستطيع فعله جيداً، ستشعر أن ثقتك بنفسك ترتفع. يتفق مذيعو النشرة الرياضية، على سبيل المثال، على أن السبب الذي سجع محمد علي غير قابل للهزيمة عملياً أثناء أوجهه كان أنه دوماً يجعل خصمه «يقاقل قتاله». كان «يطير كفراشة ويلسع كحلة». فتحت الشعر وعبادة النفس يكمن ملاكم عظيم كان يعرف ما الذي يستطيع فعله على نحو أفضل ويتمسك به. ولا عجب أنه جعل كثيراً من الملاكمين الأقوى منه بكثير يعتقدون أنه كان «الأعظم».

يواجه معظمنا مشكلة واحدة وهي أننا نستطيع فعل أمور كثيرة بنحو معقول وجيد. كان بوسع أبراهام لنكولن أن يصبح محامياً ممتازاً، لكنه اختار أن يصبح رجل دولة. كان يمتلك إحساساً عميقاً بأنه ولد كي يقوم بإسهام محدد في نقطة حرجة في تاريخنا. لهذا صمم على أن يحتفظ بموعده مع القدر.

يقدم جي. بي. فيليبس J.B. Phillips، الباحث اليوناني العظيم، ومترجم الكتاب المقدس، تفسيراً ممتعاً لفكرة التي عبّر عنها في كتاب (الرومانيون) Romans. يقول: «لا تدع العالم الذي حولك يفرغك في قالبه، ولكن اجعل الله يعيد صهر عقلك من الداخل.» أليست هذه لوحة غرافيكية لما يحدث لبعض الناس القادرين، و الأكثر موهبة في

العالم. يتم وضعهم في قالب يصوغ حياتهم كي تلائم ظروفهم أو صور أشخاص آخرين. لكن الأمر المحزن هو أنه تُسرق من العالم الإسهامات الحقيقية التي يستطيعون القيام بها.

لبناء ثقة بالنفس، اجعل العالم يقاتل قتالك، تواصل مع ما تستطيع فعله وما تريد أن تفعله أكثر بنحو أفضل. ثم أمضِ حياتك وأنت تفعله. كلما تحسنتَ فيه، بنيت المزيد من الثقة بالنفس.

الخطوة الثالثة

اصقل الإيمان في داخلك

تعلم أن تكون لطيفاً مع نفسك. ضع قائمة بانتصاراتك ونجاحاتك. حين تركز على ما فعلته، ستملك المزيد من الثقة فيما يمكن أن تفعله. ذلك أن ذهنية الخاسر وحسب هي التي تجعل المرء يركز على نقاط الضعف والإخفاق.

أظهر معظمنا ثقة بالنفس أكثر مما ندرك. لقد بدأ الإيمان بنفسك حين كنت صغيراً. اعتقدت أنك تستطيع التحدث قبل أن تتطق كلمتك الأولى. واعتقدت أنك تستطيع القيام بعمل ذي شأن قبل أن تتولى وظيفتك الأولى. وكما آمنت، أنجزت.

إن تعريفي المفضل للإيمان هو «قبول شيء ما على أنه حقيقي». فالنتائج الإيجابية لهذا هو أننا نعمل كما لو أن شيئاً ما هو حقيقي. حين نعمل وكأننا نقبل قدراتنا، نكتشف أنها حقيقية.

هذا يعمل حقاً! على سبيل المثال، في الليلة التي سبقت تقديم دوغلاس مكارثر Douglas MacArthur لامتحان دخوله إلى ويست بوينت، كان متوتراً جداً. قالت له أمه: «دوغ، ستفوز إذا لم تفقد أعصابك. يجب أن تؤمن بنفسك، يا بني، وإلا لن يؤمن بك أي شخص آخر. كن واثقاً من نفسك، معتمداً على نفسك، وحتى لو لم تنجح، ستعرف أنك فعلت ما بوسعك». حين أعلن عن علامات الاختبار كان اسم دوغلاس مكارثر هو الأول في القائمة.

تعود أن تعمل وكأن الأمور الأفضل التي تأمل أن تحققها قدراتك هي حقيقية. لن تكتشف أنك تكتسب المزيد من الثقة بالنفس وحسب، بل ستكتشف أيضاً أن أداءك يبرر ثقتك بنفسك. تذكر تلك الأغنية القصيرة من «الملك وأنا»؟

كلما شعرت بالخوف، أرفع رأسي،

وأصفر لحناً مرحاً، كي لا يشك أحد

بأنني خائف

نتيجة هذا الخداع واضحة؛

ذلك أنني حين أخدع الناس الذين أنا معهم

أخدع نفسي أيضاً.

اجعل صقل الإيمان في داخلك تمريناً يومياً - لحظة بعد لحظة -

وتستطيع عندها أن تبني ثقتك بنفسك.

الخطوة الرابعة

حضر نفسك كي تكون الأفضل

طُلب من شاب يُدعى ديموستينوس Demosthenes ، أن يخطب لقادة أثينا القديمة، خطا إلى البقعة التي خطب منها أعظم خطباء التاريخ. كان صوته ضعيفاً ومتعثراً، وأسلوبه جباناً، وأفكاره مشوشة. ولقد تحدث أيضاً بلعثمة. حين انتهى، قام الحشد بإطلاق أصوات الاستهجان وأنزلوه عن المنبر. ولكن ديموستينوس لم يكن من النوع الذي يتراجع.

وعد نفسه بأنه لن يخطب مرة ثانية دون تحضير. ولقد استعد! صقل صوته بالصياح إلى أعلى ما يستطيع في البحر الإيجي. تمرن على خطبه ساعات تحت سيف متدل كي يدعم شجاعته. تمرن طول ساعات دون انقطاع والحصى في فمه كي يزيل اللعثمة. حضر خطبه جيداً بحيث أنه اتهم بأنه أفرط في تحضيرها.

في المرة التالية التي خطب فيها أمام الحشد، كان رجلاً مختلفاً. بكلمات فصيحة، وصوت جهوري، وأسلوب فخم، حصل على تصفيق صاخب من جمهوره. حين انتهى، نهض الحشد كشخص واحد وصاح: «لنذهب ونقاتل فيليب!»

كيف استطاع شاب مضطرب، متلعثم، خائف من المنبر أن يتخلص من الرفض والفشل، و يصبح أعظم خطيب في التاريخ اليوناني؟ يتضمن الجواب كلمة واحدة - التحضير! كان ديموستينوس يعرف أن خطبته الأولى لم تجسد أفضل ما يستطيع فعله. لم يكن قادراً على

التغلب على شكوكه الذاتية وخوفه من المنبر إلا من خلال تحضير نفسه كي يكون أفضل ما يستطيعه فيما انطلق كي يفعله.

إذا أردت نوع الثقة بالنفس الذي يمكنك من أن تؤدي بمستوى الحدود الأعلى لقدرتك، فإنك لن تستطيع الحصول عليه إلا إذا حضرت بنحو صحيح. حينئذ، وحينئذ فقط، تستطيع أن تخطو بثقة إلى ساحة حياتك وتواجه منافسيك بشجاعة وإثارة.

حتى حين تتجاوز مبادئ عملك، متقناً التقنيات الأساسية، تكون مستعداً للانتقال إلى التحضير الحماسي المطلوب كي تصبح معلماً. لقد رويت قصة عن معلمة قديمة للبيانو كانت قادرة على إبكاء الناس بموسيقاها. وسألها مرة موسيقي شاب طموح: «كيف تتدربين غالباً؟» أجابت المعلمة العجوز: «ست ساعات كل يوم».

لكن طالبها الشاب احتج قائلاً: «لكن، يا سيدتي، كنت تعزفين لفترة طويلة، وأنت جيدة جداً...»

أجابت العجوز الحكيمة: «أرغب بأن أكون ممتازة».

الثقة بالنفس هي الحافة الضئيلة التي عادة ما ترفع الفائز فوق «الخاسرين». فالإيمان بقدراتك لا يأتي إلا من التحضير.

الخطوة الخامسة

ربُّ الأصدقاء الذين يؤمنون بك

ما تقوله لنفسك هو الأكثر أهمية؛ نميل إلى أن نتصرف وفق توقعاتنا عن أنفسنا لكن ما يقوله أولئك الذين حولنا عن قدراتنا يمكن

أن يؤثر كثيراً في ثقفتنا بأنفسنا؛ لأننا نحاول أيضاً أن نعمل وفق توقعات أولئك الذين حولنا. قل للأطفال طول حياتهم إنهم أغبياء، فيكبرون مؤمنين بذلك. توقع أموراً عظيمة منهم، ومن المحتمل أن ينجزوا أموراً عظيمة.

هل لاحظت أن بعض الناس يمتصون ثقتك بنفسك ويتركونك بمشاعر تشكيك في ذاتك؟ مع ذلك، تستمد القوة من الآخرين الذين يبنون ثقتك بنفسك. من المدهش أحياناً ملاحظة أن الأشخاص الذين يضعفون إيمانك بنفسك ليسوا الأشخاص العظماء حولك وإنما هم قليلو العقل الذين يشكون دوماً. فأولئك الذين يمكن أن يمتلكوا سبباً للتقليل من قدراتك عموماً هم الأكثر ميلاً لتشجيعك على المحاولة. أخبرني، على سبيل المثال، صديقي الفكاهي، جو لارسون : «لم يعتقد أصدقائي أنني يمكن أن أصبح خطيباً ناجحاً. وهكذا، قمت بشيء ما حيال ذلك. خرجت وعثرت على بعض الأصدقاء الجدد!»

إن بعض أعظم قصص النجاح في التاريخ حصلت بعد كلمة تشجيع أو فعل ثقة من شخص محبوب أو صديق ثقة. لو لم يتعلق الأمر بزوجة واثقة، تُدعى صوفيا، لكان من المحتمل أننا لم نسجل بين أسماء الأدب العظيمة اسم ناثانييل هوثورن [Nathaniel Hawthorne](#). حين عاد ناثانييل إلى المنزل محطم القلب وأخبر زوجته إنه طرد من وظيفته في إدارة الجمرك واعترف أنه فاشل، فاجأته بسبب فرحها.

قالت بانتصار : «الآن تستطيع أن تؤلف كتابك!»

أجاب الرجل، بثقة ضعيفة: «نعم، وعلى ماذا نعيش وأنا أكتبه؟»

فوجئ حين فتحت درجاً وأخرجت مبلغاً كبيراً من المال.

سألها: «من أين حصلت على هذا؟»

أجابته: «كنت دوماً أعرف أنك عبقرى، و أنك يوماً ما ستكتب رائعة فنية. وهكذا كنت أدخر كل أسبوع شيئاً ما من النقود التي كنت تمنحها لي من أجل الاعتناء بالمنزل؛ وهنا ما يكفيننا لمدة عام».

ومن ثقتها وإيمانها جاءت أعظم روايات الأدب الأمريكي: الحرف القرمزي.

اصقل علاقات مع الأشخاص الذين يدعمون ثقتك بنفسك، والذين يتوقعون منك ما هو أفضل، والذين يحثونك على أن تصبح كل ما تستطيع أن تكونه. أحياناً ستعثر على أشخاص كهؤلاء بين صفحات الكتب العظيمة. فقد كان الرئيس المرحوم جون إف. كينيدي يدرس بانتظام ما فعله رجال التاريخ العظام، وصاغ حياته وفقاً لـ «عاداتهم في القيادة والعظمة». إن ثقتك بنفسك ستنتفع جداً من تلقي ومنح التشجيع الذي يأتي من علاقات يدعم بعضها بعضاً بنحو متبادل.

الخطوة السادسة

تعلم من أخطائك وحالات فشلك :

لا تدعها تهزمك

إن الطريقة الوحيدة التي تستطيع أن تتجنب بها الأخطاء هي أن ترتكب أكبر الأخطاء: أي أن لا تفعل أي شيء. فبعض الأخطاء تنطوي

على عواقب خطيرة، وأحياناً بعيداً عن التناسب طرداً مع «السهولة» التي تُرتكب بها. على أي حال، ليس هناك فشل، أو مصيبة، أو خطأ كبير بحيث لا شيء جيداً يأتي منه.

يحاول الحكيم أن يتعلم دوماً شيئاً ما يمتلك قيمة من أي خطأ أو إخفاق. أما الخاسر فلا يربح شيئاً من المحاولة وإنما يفشل.

شكا موظف فاتته الترقية قائلاً: «أمضيت عشرين عاماً هنا. أمتلك عشرين عاماً من التجربة على عكس الشخص الذي حصل على الترقية لتوه!»

قال الرئيس: «كلا، يا تشارلي. امتلكت عاماً واحداً من التجربة عشرين مرة. ولم تتعلم من الأخطاء التي ارتكبتها. لا تزال ترتكب الأخطاء نفسها التي كنت ترتكبها أثناء عامك الأول هنا.»

إنها قصة حزينة! حتى ولو بدا الخطأ تافهاً، لا تضاعفه من خلال الفشل في تعلم شيء ما ذي فائدة منه.

صاح مساعد صغير لتوماس إديسون: «لقد جربنا عشرين ألف اختبار، ولم نجد بعد مادة تعمل كسلييك!»

أجاب العبقرى: «آه! ولكننا نعرف الآن عشرين ألف شيء لا يعمل!»
مكَّنتُ هذه الروح التي لا تُقهر أديسون من أن يعثر في النهاية على سليك ينتج الضوء، ومن أن يغير مجرى التاريخ.

إن الخطوة المهمة في بناء ثقتك بنفسك هي أن تتعلم وضع أخطائك وفشلك في منظور ملائم. ويكمن المفتاح في تجريب إحساسك بالأمان

الشخصي حيال شيء ما أعمق من النجاح الفوري. تستطيع أن تبني ثقتك بنفسك وتصونها من خلال موازنة إخفاقك وأخطائك إزاء أهدافك بعيدة المدى، وهدفك الضمني في الحياة. نادراً ما تكون الأخطاء مهلكة. وفي غالب الأحيان يكون موقف الشخص منها هو المهلك أو، على الأقل، مؤذ بنحو خطير. فالأشخاص الذين يستطيعون الخروج من أي خطأ أو فشل مجهزين، بنحو أفضل، كي يواجهوا المستقبل، ليسوا قادرين على استرداد الثقة بالنفس فحسب، بل قادرون أيضاً على بنائها بقوة أكبر.

الخطوة السابعة

تعلم قبول النقد البناء

وتجاهل النقد التافه

قالت الفتاة الصغيرة لوالدها: «إن أستاذتي لا تحبني!»

سألها والدها: «ولماذا تقولين هذا؟»

جاء الجواب السريع: «لقد منحنتي علامة الرسوب على هذه الورقة،

انظر فحسب إلى جميع تلك العلامات الحمراء فوقها كلها!»

قال الأب بعد أن قرأ الورقة: «أعتقد أنها تحبك كثيراً. إنها تعرف

أنك قادرة على كتابة أفضل من هذه بكثير. ولقد حددت المشكلة كي

تريك كيف تتخلصين منها!»

لا أحد يجب أن ينتقدا حتى حين لا نقوم بما في وسعنا - ونعرف

ذلك - من المؤلم سماع شخص ما نحبه يقول إنه يعرف أنه كان بوسعنا

أن تنجز بنحو أفضل. مع ذلك، إن أصدقاءنا الحقيقيين هم الذين لن يتركونا نمر بعمل قذر أو جهود يُعوزها الحماسة. يقولون لنا بلطف، دائماً بلطف: إنهم يتوقعون منا الأفضل. إن هذه الانتقادات هي إطراءات بالفعل من وجهة نظرهم. فتعلم قبول النقد البناء بتهديب لا يحسن أداءنا فحسب، وإنما يستطيع أيضاً أن يساعدنا في بناء الثقة بالنفس من خلال رؤية أننا نستطيع أن نفعل بشكل أفضل.

إن «الطلقات الرخيصة» من الحسود، وغير الآمن أو السلبي هي مسألة أخرى بنحو كامل. كلما أصبحت أكثر نجاحاً، وكلما أصبحت أفضل في ما تفعله، جذبت المزيد من أولئك المتذمرين. من الأفضل تجاهل نقد كهذا! وهو عادة لا يفعل أي شيء كي يحسن أداءك، ودوماً يضعف ثقتك بنفسك. تعلم شيئاً منه إن استطعت. أو بالأحرى، انسه وانطلق.

الخطوة الثامنة

احتف بانتصاراتك

حين تبذل ما بوسعك أو حين تنجز شيئاً ما بنحو جيد، أن تربت على ظهرك ليس بالعمل الأناني. في الحقيقة، يمكن أن يكون هذا بناءً عظيماً للثقة بالنفس.

حتى حين يوقع شخص آخر شيكات راتبك، أنت تعمل لنفسك. تعلم أن تكون لطيفاً مع عاملك الأكثر قيمة: نفسك! قالت مستخدمة مرة: إن رئيسها كان كريماً جداً بالعطل، بالزيادات الدورية، وبالفوائد الإضافية. كان دوماً يقدم بيئة عمل مريحة. قالت: «لكنني سأقايض كل هذا بإقرار بسيط بأنني قمت بعمل جيد».

لبناء الثقة بالنفس، كافئ نفسك من أجل جهودك ومنجزاتك، واحتف بانتصاراتك.

الخطوة التاسعة

اصقل إحساساً بالإنسانية

إن الأشخاص الذين يصبحون أنانيين وفخوريين بأنفسهم بإفراط كبير نوعاً ما، سيفشلون، عاجلاً أم آجلاً. يستطيع كثير من الناس تجاوز المصيبة ومواصلة المسير، لكن النجاح يفسدهم. يميلون إلى نسيان من أين أتوا وينظرون بازدراء إلى أولئك الذين يشعرون أنهم أدنى منهم.

يحدث شيء ممتع للناس الذين يسقطون في تلك المصيدة. يصابون بجنون العظمة حيال نوايا الجميع حولهم، ويتعدون عن أولئك الذين يحتاجون إليهم بنحو يائس. الخطوة التالية غالباً هي شكوك حادة في قدراتهم على صيانة مستوى الأداء الذي وضعوه لأنفسهم. يمكن أن تكتشف أنهم يحاولون تدعيم ثقتهم بأنفسهم من خلال إزالة أولئك الذين ينظرون إليهم كمنافسين، أو يحاولون حماية مقعدهم الرفيع من خلال تمزيق الآخرين.

من علائم غياب الأمان - وليس الثقة بالنفس - هو أن تتحدث دوماً عن قدراتك وإنجازاتك. إن وضع قدراتك وإنجازاتك في منظور ليس مهماً في صيانة الصداقات وحسب، وإنما يجتاز مسافة طويلة نحو بناء الثقة بالنفس كذلك. قال جون رسكين John Ruskin: «إن العظماء

الحقيقيون يشعرون أن العظمة ليست فيهم وإنما من خلالهم». وكتب سير فرانسيس بيكون Sir Francis Bacon : «كلما كان حديث الناس عن عظمتهم قليلاً، ازداد تفكيرنا بها».

إن التحديات الجديدة مهمة، ولكنها يجب أن تكون التحديات التي نختارها، بدلاً من التحديات التي تُفرض علينا من خلال محاولة التماشي مع صورة كونها. مثلاً، إن إحدى الحكايات الكلاسيكية لأفلام الويسترن القديمة هي حبكة رامي مسدس بنى سمعة بحيث أن كل المتحدّين يخرجون كي «يغلبوه» و يعزّزوا شهرتهم. عاجلاً أم آجلاً، يفشل الرامي في الحفاظ على رقمه القياسي .

إن الإقرار بارتكاب خطأ بحرية هو عنصر آخر للتواضع الحقيقي. حين تعترف أنك قادر على ارتكاب الأخطاء، وأنتك ترتكب الأخطاء، فإنها لا تكون مدمرة لثقتك بنفسك حين تحصل. إن «أكل لحم الغراب» ليس ظريفاً أبداً، مهما وضعت عليه من الخردل والكتشب . ولكن كلما أسرعت في أكله كلما خف طعمه السيئ!

إذا بنيت ثقة بالنفس، اصقل إحساساً بالتواضع الحقيقي.

الخطوة العاشرة

واصل توسيع آفاقك

بدون تحديات جديدة تصبح مواقفنا كما قال أحدهم «متصلبة». فحين تكون ذكرياتك أكثر أهمية لك من أهدافك أنت عجز. على سبيل المثال، لقد أعجبتُ طويلاً بالروح التي لا تُقهر لجورج بيرنز George

Burns. لقد كان رجلاً ناجحاً جداً بحسب جميع القياسات الإنسانية. كانت لديه وظائف عدة، ولقد فتح مجالاً للسرعة أمام الآخرين كي يتبعوه في كل منها. ورغم السن المتقدمة، رفض التوقف عن الانطلاق لتولي مشروعات جديدة.

كان الدكتور نورمان فنسنت بيل Norman Vincent Peale شخصاً آخر من الذين يملكون أرواحاً عظيمة، لم يحد العمر من قدراته ورفض أن يعيش في الماضي. كان لا يزال يؤلف الكتب، يقدم تلك الأحاديث الملهمة، وينصح الناس الذين يحتاجون إلى اكتشاف «قوة التفكير الإيجابي» في التسعين من عمره. إن الدكتور بيل هو المثال الأفضل الذي أعرفه عن الزعم بأن «الحماسة تحل المشكلة». إنه شخص واصلت ثقته بنفسه نموها، لأنه واصل الانطلاق.

إن الأشخاص الذين يعيشون على أمجاد الماضي، والذين يفشلون في الحفاظ على نمو ثقتهم بأنفسهم، يجدون أنهم يفقدون، تدريجياً، الإيمان الذي امتلكوه يوماً ما بقدراتهم. ببطء، يبدؤون التحدث، بنحو متزايد، عن «الأيام القديمة الجيدة»، وبنحو قليل عن الأعوام الرائعة التي تكمن أمامهم. أنا متأكد من أنك شاهدت تلك الأفلام التي تصور تأثير العيش في الماضي: مشاهد ممثل عجوز يعرض مراجعات عن مسرحيات وُلّت، سكير من البنش يروي لطفل كم «اعتاد أن يكون جيداً»، أو رياضي كهل ينظر بعينين غائمتين إلى غنائم من انتصارات قديمة.

ليس عليك أن تكون مواطناً رئيسياً كي يحدث هذا لك. مؤخراً، أخبرني شاب - في أوائل الثلاثين - أنه منذ أن وصل إلى هدف حياته الذي

وضعه لنفسه، صار يشعر بالضجر من الحياة. إن مصطلحات مثل العجز، و «أزمة منتصف العمر» و «التقاعد المبكر» يزداد شيوعها في تحليلات تحديد الخطأ في صحتنا الذهنية القومية. إن إحدى أفضل الوصفات من أجل الثقة بالنفس التي سبق وسمعت عنها هي المثل القديم : «واصل التعلم، والكسب، والتوق».

إن الإيمان بقدراتك يدعمه إحساس بالهدف، ووعي بالمعنى، وشعور بأننا نسهم بشيء ما ذي شأن في العالم الذي حولنا. فهذه الأمور لا تصبح ملكاً لنا إلا حين ننطلق إلى آفاق جديدة.

النظر إلى الخلف وإلى الأمام

من خلال ممارسة هذه الخطوات العشر باستمرار نستطيع أن نزيد من فعاليتنا في أي شيء نختار أن نفعله.

للحصول على فكرة أكثر وضوحاً حول كيفية الانطلاق، لنلق نظرة على الفصل التالي : «الأهداف: الطريقة التي تتحكم بها بحياتك».

