

الفصل الثامن

دليل نمو الثقة بالنفس

المقدمة:

- (١) أسباب مركبات النقص.
- (٢) سبر التخلص من الشعور بالنقص.
- (٣) طريق بناء الشعور بالثقة في قدراتك.
- (٥) أهمية الشعور بوجود الله معك ويساعدك.
- (٦) الشعور بالثقة يتوقف على نوع الأفكار.
- (٧) قوانين لبناء الثقة في النفس والتغلب على أفكار النقص والقصور.
- (٨) آمن بالقدرات التي يطلقها الله في داخلك.
- (٩) سلم نفسك بين يدي الله.
- (١٠) ذكر نفسك أن الله معك.

دليل نمو الثقة بالنفس

المقدمة:

ثق بنفسك، ليكن لك إيمان بقدراتك.

فإذا لم يكن لك ثقة متواضعة معتدلة في قدراتك فلن تستطيع أن تنجح أو تسعد ولكنك بالثقة الرصينة في نفسك تستطيع أن تنجح، فإن الشعور بالنقص والقصور يحول دون بلوغ آمالك، ولكن الثقة بالنفس تقودك إلى تحقيق أهدافك ولأهمية هذا الاتجاه الذهني فإن هذا الفصل سيعينك على أن تثق بنفسك وتطلق قدراتك الباطنية.

عادة الشعور بالنقص: أنه ليزعجنا أن تعرف عددا من الناس يشير حالهم الشجن إذا تعثروا في الطريق بسبب الداء الذي نسميه «بمركب النقص» ولكنك لست في حاجة لأن تعاني من هذه العلة، فإذا ما اتخذت الخطوات السديدة إزاءها فإنك ستغلب عليها، وتستطيع أن تنمي في نفسك الإيمان الخلاق الذي يجد له ما يبرره.

(١) أسباب مركبات النقص:

بعض أسباب مركبات النقص التي تبنى حواجز قوية في شخصية بعض الأفراد:

- * فقد يكون عنفا عاطفيا حدث في الطفولة أو نتائج ظروف معينة-أو.
- * شيئا ما ارتكبه ضد أنفسنا. وهذا الداء ينهض من الماضي البعيد ويضفي أثره على شخصياتنا.

* قد يكون أخوك الأكبر تلميذا نابها وحصل فى المدرسة على أعلى الدرجات، بينما لم تحصل أنت إلا على درجات متوسطة، ولم تطمع فى أكثر. من ذلك، وهكذا ثبت لديك أنك لا يمكن أن تشق طريقك فى الحياة مثله.

ويظهر أنه فاتك أن كثيرين ممن فشلوا فى الحصول على الدرجات فى المدارس، صاروا من أنجح الناس خارجها، فليس مجرد أن شخصا حصل على الدرجات القصوى فى الكلية أنه سيكون أعظم رجل فى البلاد.

فمن يدرى فقد نتوقف درجاته النهائية بمجرد استلام الدبلوم. والشخص الذى حصل على الدرجات المتوسطة فى المدرسة ستتاح له الفرصة أن يحصل على الدرجات العليا والحقيقية فى الحياة.

(٢) سر التخلص من الشعور بالنقص:

إن أعظم سر للتخلص من الشعور بالنقص الذى هو تعبير آخر عن الشك العميق فى الذات، هو أن تملأ عقلك بالإيمان للدرجة الفيضان ليتم إيمانك قويا بالله، وهذا بدوره يولد فى نفسك الإيمان الحقيقى، الأصيل.

* طريقة الحصول على الإيمان الفعال هى «الصلاة» والكثير من الصلاة، وذلك بقراءة الكتب المقدسة واستيعابها ذهنيا وبممارسة التطبيق الفنى الموجود بها... هناك وصفة خاصة للصلاة:

ولكنى أود أن أشير هنا إلى نوع الصلاة التى تنتج صفة الإيمان، المطلوب الذى يخلص من النقص هى صلاة من طبيعة خاصة.

فالصلاة السطحية الرسمية التى لا حذق فيها ولا مهارة ليست صلاة فيها القوة الكافية فى هذا الصدد بل ينبغى أن نكون «صلوات عميقة».

(٢) طريق بناء الشعور بالثقة فى النفس:

لكى تبنى شعورا بالثقة فى نفسك: مارس إحياء تصورات الثقة إلى عقلك فإنه إذا كانت أفكار الخطر والقصور مستحوذة على عقلك فإن ذلك يرجع بالطبع، إلى مثل هذه الأفكار قد تسلطت على تفكيرك لمدة طويلة من الزمن.

ولذلك: فإن عينة أخرى من الأفكار، أكثر إيجابية، يجب أن تجد طريقها إلى عقلك، وهذه تأتى عن طريق ترديد إحياءات أفكار مليئة بالثقة.

الحاجة إلى الثقة النفس: أعظم العضلات التى تواجه الناس اليوم:

ففى كل مكان نرى أناسا يشعرون بالخوف فى داخلهم، فينكمشون من الحياة ويعانون شعورا عميقا من الخطر وعدم الاستقرار، ويشكون فى قدراتهم.

إنهم فى أعماق نفوسهم لا يثقون فى قدراتهم على مجابهة المسئوليات، ولا أن يمسكوا بالفرص المواتية، ويساورهم دائما شعور ردى غامض أن شيئا ما سيكون فى النهاية على غير ما يرغبون.

إنهم لا يثقون أنهم يملكون شيئا، ولذلك فهم يحاولون أن يكتفوا بشيء أقل كثيرا مما هم أهل له.

فآلاف فوق الألف من الناس يقطعون الحياة زاحفين على أيديهم مهزومين وجلين، دون أن يكون هناك ما يستحق كل هذا التعب.

إن صدمات الحياة وتراكم الصعاب وكثرة العضلات كثيرا ما تعمل على أيدهم مهزومين وجلين. . . دون أن يكون هناك ما يستحق أن تصبح القدرات مغشاة.

لذلك :

من الضروري أن تقدر تقييم شخصيتك وما لك من إمكانيات، فإذا قمت بهذه العملية بطريقة متزنة فإنك لا بد ستقتنع أنك لست مهزوما للدرجة التى كنت تظنها.

(٤) طريق التغلب على فقد الثقة فى قدراتك:

إذا ما شعرت أنك هزمت وفقدت الثقة فى قدرتك على أن تكسب فاجلس عاجلا، وخذ قصاصة من الورق واكتب قائمة بالعوامل التى تساندك، لا التى تضادك، فإذا كنت أنت أو أى شخص آخر تفكر دائما فى القوى التى تعمل ضدك فإنك فى هذه الحالة تخلق منها قوة أبعد مدى مما يمكن تبريره.. وهى بدورها تنتحل لنفسها قوة جبارة هى فى الواقع لا تملكها..

ولكنك على النقيض من ذلك :

إن كنت تنظر ذهنيا-إلى ما تملك من قوى وتؤكددها وتزيدها قوة، وتختصر فكرك فيها، فتمسك بها إلى أبعد حد،... فإنك ستغلب على أية صعوبة مهما تكن.. إن قدراتك الداخلية آنئذ ستثبت وجودها، وبمعونة الله تنقلك من الهزيمة إلى النصر.

(٥) أهمية الشعور بوجود الله معك ويساعدك:

هو العلاج الأكيد لداء الحاجة إلى الثقة - وهذه هى أبسط التعاليم الدينية. إن الله القدير هو رفيقك الذى يقف بجانبك ويعينك إلى آخر الشوط. ولا توجد فكرة تعمل على تقوية الثقة النفس مثل هذا الإيمان البسيط حينما يمارسه الإنسان.

ولكى تمارسه عليك أن تؤكد لنفسك :

«الله معى.. الله فى عونى.. الله مرشدى»

اصرف بضع دقائق كل يوم متصوراً حضوره بجانبك ثم مارس بعد ذلك الإيمان بهذا الحضور.. اسع إلى عملك وهذا الفكر يلزمك كحقيقة ثابتة. أكد هذا الأمر لنفسك وتصوره، وآمن به وبذلك يتحقق لك عملياً، وستندعش لانطلاق القدرة الكامنة فى نفسك نتيجة هذا الإجماع.

(٦) **الشعور بالثقة يتوقف على نوع الأفكار:** التى تحتل عقلك فى أغلب الأحيان..

فإذا فكرت فى الهزيمة فأنت عرضة لأن تهزم فعلاً ولكن إذا استحوذت أفكار الثقة على عقلك، وكانت هى المتحكمة فى عاداتك فإنك فى هذه الحالة تنمى فى نفسك طاقة جبارة بحيث تغلب على كل ما يصادفك من صعاب.

فالشعور بالثقة يولد فى النفس قوة متزايدة.

قال بازل كنج (Basil King) «كن شجاعاً فستجد قوة جبارة تسرع لمعاونتك».

والاختبار يؤيد هذه الحقيقة، فإنك ستشعر هذه القوى الجبارة معاونة لك حينما يكيف الإيمان القوى اتجاهاتك ومواقفك.

والسر يكمن فى أن تملأ عقلك بأفكار من: الإيمان، والثقة، والاطمئنان، وهذه بدورها ستطرد الشك وعدم الثقة.

لقد اقترحت على أحدهم، وكانت أفكار المخاوف والمخاطر تقض مضجعه أمداً طويلاً أن يقرأ الكتاب المقدس ويضع خطاً أحمر تحت كل عبارة

فيه تشير إلى الشجاعة والثقة، ثم يحفظها عن ظهر قلب، وبذلك يمتلئ عقله بأقوى الأفكار السليمة والنظيفة في الوجود، وهذه الأفكار الحية غيرته من رجل ذليل لا حول له ولا قوة، إلى رجل ذي قوة جبارة... وفي خلال أسابيع قلائل، كان التغير الذي طرأ عليه، واضحاً وجلياً، فمن شخص يكاد يكون مهزوماً على طول الخط، أصبح شخص آخر مليئاً بالثقة والإلهام، فهو الآن يشع شجاعة وجاذبية ولقد استرد ثقته في نفسه، وفي قدراته، باتباع إجراء سهل في تكييف أفكاره.

(٧) قوانين لبناء الثقة في النفس والتغلب على أفكار النقص والقصور:

فيما يلي عشرة قوانين تساعد على بناء الثقة في النفس والتغلب على أفكار النقص والقصور، وهي قوانين سهلة وعملية تعينك، وتعلمك كيف تمارس الإيمان الجسور، وقد جرب آلاف الناس هذه القوانين وحصلوا على نتائج باهرة.

استخدم أنت أيضاً هذا البرنامج فستحصل على الثقة في قدراتك، وستشعر شعوراً جديداً بالقوة.

(١) كون صورة ذهنية عن نفسك كإنسان ناجح واطبعها على عقلك بكيفية لا تمحى، وارفع هذه الصورة أمامك ولا تدعها تذبل أو تضعف... وحيثما سيعمل عقلك جاهداً لينمى هذه الصورة... ولا تشك في حقيقة الصورة الذهنية الأولى إذ أن العقل يسعى دائماً لتحقيق ما يتصوره.

وهكذا صور لنفسك «النجاح» على الدوام بعض النظر عما تكون عليه الأحوال من سوء آنئذ.

(٢) تجنب أى فكر سلبي بخصوص قدراتك الشخصية، اعمد حالا لإيجاد فكر إيجابى ليلغى مفعوله .

(٣) تجنب وضع العوائق أمام خيالك ولكى تتخلص من الصعاب عليك أن تدرسها وتجاهها بكفاءة تامة ، وتعرضها على حقيقتها، فليس من اللائق أن تضخمها بأفكار الخوف .

(٤) تجنب التأثير بالآخرين ومحاولة تقليدهم، لأنه لا يستطيع أحد أن يكون مثل ذاتك من حيث الكفاءة، إلا «أنت» نفسك، وتذكر أن معظم الناس، وبالرغم من مظهر وسلوك الثقة الذى يظهرون به، يعانون عادة من الخوف من أنفسهم .

(٥) «إن كان الله معنا فمن علينا» (رومية ٨ : ٣١) كرر عشر مرات فى اليوم هذه الكلمات الفعالة . توقف من القراءة، وكرر الآن ببطء وثقة .

(٦) معرفة النفس نقودك إلى العلاج : اتصل بطبيب نفس ليساعدك على التعرف على الأسباب الأصلية لشعور النقص والشك والتي تبدأ بسن الطفولة . .

(٧) «أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى» (نيلبى ٤ : ١٣) مارس هذا التوكيد وكرره بصوت عال إذا أمكن عشرة مرات فى اليوم، فإن هذه العبارة السحرية أقوى سلاح للتخلص من الإحساس بالنقص .

(٨) آمن بالقدرات التى يطلقها الله فى داخلك؛

ولا تكن مغترا، بل نم فى نفسك احتراما صحيحا لذاتك . .

(٩) سلم نفسك بين يدي الله:

ولكى تفعل هذا الأمر، ما عليك إلا أن تقرر قائلا «إني بين يدي الله»
ثم آمن أنك تتلقى «الآن» كل القوة التي أنت في حاجة إليها «استشعرها»
تغمر كيانتك.

تؤمن أن «ملكوت الله داخلك» (لوقا ١٧ : ٢١) كقوة كافية لمجابهة
مطالب الحياة.

(١٠) ذكر نفسك أن الله معك:

وإذن فلا شيء يمكن أن يهزمك.
آمن إنك «الآن تحصل» على القوة من لدنه.
