

# 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.

obeikandi.com

## دليل زهو الثقة بالنفس

### المقدمة:

ثق بنفسك ، ليكن لك إيمان بقدراتك .

إذا 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 تعتروا في الطريق بسبب الداء الذي نسميه «بمركب النقص» ولكنك لست في حاجة لأن تعاني من هذه العلة ، فإذا ما اتخذت الخطوات السديدة إزاءها فإنك ستتغلب عليها ، وتستطيع أن تنمي في نفسك الإيمان الخلاق الذي يجد له ما يبرره .

### (١) أسباب مركبات النقص:

بعض أسباب مركبات النقص التي تبني 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 في المدرسة على أعلى الدرجات، بينما لم تحصل أنت إلا على درجات متوسطة، ولم تطمع في أكثر. من ذلك، وهكذا ثبت لديك أنك لا يمكن أن تشق طريقك في الحياة مثله.

ويظهر أنه فاتك أن كثيرين ممن فشلوا في الحصول على الدرجات في المدارس، صاروا من أنجح الناس خارجها، فليس مجرد أن شخصا حصل على الدرجات القصوى في الكلية أنه سيكون أعظم رجل في البلاد. فمن يدرى فقد نتوقف درجاته النهائية بمجرد استلام الدبلوم. والشخص الذي حصل على الدرجات المتوسطة في المدرسة ستتاح له الفرصة أن يحصل على الدرجات العليا والحقيقية في الحياة.

## (٢) سر التخلص من الشعور بالنقص:

إن أعظم سر للتخلص من الشعور بالنقص الذي هو تعبير آخر عن الشك العميق في الذات، هو أن تملأ عقلك بالإيمان لدرجة الفيضان ليم إيمانك قويا بالله، وهذا بدوره يولد في نفسك الإيمان الحقيقي، الأصيل.

\* طريقة الحصول على الإيمان الفعال هي «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 التي تنتج صفة الإيمان، المطلوب الذي يخلص من النقص هي صلاة من طبيعة خاصة.

فالصلاة السطحية الرسمية التي لا حذق فيها ولا مهارة ليست صلاة فيها القوة الكافية في هذا الصدد بل ينبغي أن تكون «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:

فى 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 ردىء 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 مغطاة.

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 التي كنت تظنها.

#### (٤) طريق التغلب على فقد الثقة في قدراتك:

إذا ما شعرت أنك هزمت وفقدت الثقة في قدرتك على أن تكسب فاجلس عاجلا، وخذ قصاصة من الورق واكتب قائمة بالعوامل التي تساندك، لا التي تضادك، فإذا كنت أنت أو أى شخص آخر تفكر دائما فى القوى التي تعمل ضدك فإنك فى هذه الحالة تخلق منها قوة أبعد مدى مما يمكن تبريره.. وهى بدورها تتحل 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، وتحصر فكرك فيها، فتمسك بها إلى أبعد حد،... فإنك ستغلب على أية صعوبة مهما تكن.. إن قدراتك الداخلية أنثى ستثبت وجودها، وبمعونة الله تنفلك 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 معي .. الله في 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 ، وستندهش 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 تتغلب على كل ما يصادفك من صعاب .  
فالشعور بالثقة يولد فى النفس قوة متزايدة .

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

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



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

(٣) تجنب وضع العوائق أمام خيالك ولكى تتخلص من الصعاب عليك أن تدرسها وتجاهبها 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 البذى 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 الأصيلة لشعور النقص والشك والتي تبدأ بسن الطفولة . .

(٧) «أستطيع كل شىء 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.

\*\*\*