

الجولتة الأولى
«الثقة بالنفس»

obekikan.com

سؤال وجواب

ضريبة البداية

بداية... عادية.. قيادية !

س : هل الثقة بالنفس

هل هي حالة وتمر ؟ .. هل هي أوقات دون أوقات ؟ .. هل هي ساعات دون ساعات ؟ .. هل في حال دون حال ؟ وظروف غير الظروف؟!..

س: هل هي تكتسب؟

أم أنها مولودة في الإنسان فهي في طبيعته؟

هل الكل يستطيع أن يكتسب الثقة بالنفس ؟

أم من فقدها في موقف حدث ؟ أو صدمته ظروف ؟ أو خانه قرار ؟ أو صاحبه عدم نجاح ؟..

أو سلبت منه في فكرة ؟

س : هل هذا يعنى

أنه فقدها إلى غير رجعه ؟!

وهل هناك أمل مهما كانت كثرة الإخفاقات؟!

وهل لدينا الفرصة مهما التوت الظروف؟!

ومهما ضغطت الأحوال ؟ ومهما كثرت المشكلات ؟

ومهما زلبت زهرة العزمات؟ ومهما همشتك الحياة ؟ ..

س : هل الثقة بالنفس ثابتة ؟!

بمعنى هل من يمتلك ثقته بنفسه فهو يملكها في كل حال وكل ظرف وفي كل موقف وبمقياس ثابت في حياته أم أنها تتغير.. تزيد وتقلص.. تعلو وتخفض.. تقوي وتضعف؟!

كل هذه الأسئلة مهمة يجب الإجابة عليها بدقة وتوضيح وتصريح لا تعريض..... دون مجاملة.. ويعلم دون فلسفة لا تغني ولا تثنى من جوع.

«إن الاتجاه الذي يبدأ مع التعلم سوف يكون من شأنه أن يحدد

حياه المرء في المستقبل» أفلاطون

س : ما ملامح الثقة بالنفس ؟

الثقة بالنفس : تظهر على صاحبها في شكل حركات يقوم بها .. وقناعات يؤمن بها .. وكلمات ينطق بها .. تبدو في كل حركة مدى ثقته بنفسه .. من خلال حوار أو موقف أو مشكلة أو اتخاذ قرار .. وتتجلى حين الحوار أو فتح باب النقاش ..

كما أنها حكمة لا يتخلى عنها فتبرز في كل حرف قوة ..
وفي كل كلمة شجاعة .. وفي كل جملة ثقة واضحة يراها الشامت
والناجح .. والكاره والمحب .. والقريب والبعيد .. هذه ملامح عامة
لصاحب شخصية واثقة طموحه جادة قيادية.

س: ما أقوى مفهوم للثقة بالنفس؟

يعرفه علماء النفس « اعتقاد الفرد بأن لديه قدرة كافية
للقيام بأعمال مطلوبة منه ؛ وهي التأكد من قدراتك وذكاؤك
وحكمتك وقوة إرادتك وقوة عاطفتك وقوة مهاراتك وقوة أهدافك
فى تسيير حياتك وترك بصمة»

س : ما هى ثلاثية الثقة بالنفس؟

تبنى على ثلاثة أركان

١- احترام الذات

٢- الشعور بالإيجابية

٣- القدرة على العمل

أولاً : ما معنى احترام الذات ؟

استفهام قوى :

يا صاحبي :

أمر مهم للغاية أن يحترم كل واحد منا ذاته.. وهل منا من لا يحترم ذاته؟!

للأسف .. هناك من لا يستعمل مع نفسه إلا الجلد والقهر والعقاب حتى لو وصل الأمر للانتقاص من قدرها وهذا حجتُه أنه يعلمها ويطورها ... ولكن بئس الفكرة هي !

بداية حقيقية أن يقبل كل واحد منا ذاته كما خلقها الله.. فيعجبه أنفه بدلاً من سخطه عليه.. وهذه يعجبها وجهها ليست ناقمة أنها ليست بيضاء أو شقراء.. فشرط احترام الذات هو قبولها وهي أول خطوة لأدراك الذات وبداية بناء جسور الثقة بالنفس.. فالله خلقك كما يريدك ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ ..

فلن تكسب قضيتك بالشكل أو اللون ولكنه بالهمم والأعمال والأهداف وترك البصمة وصناعة الأثر

«أعمل كثيرا تعيش طويلاً»

أفهمت أم أشرح لك؟!

س: ولكن ما معنى : تقدير الذات؟!

هو : مقدار الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه، هل هي عالية أم منخفضة .. وهو البوابة الحقيقية لكل أنواع النجاح المنشودة.

«فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل وغير مستحق لذلك النجاح.»

علامات عامة :

وهناك علامات تظهر على الشخص ذو التقدير المنخفض للذات، منها الإنطوائية، الخوف من التحدث أمام الجمهور، خفاء أفكاره وعدم طرحها للمجتمع؛ مع إعتاب النفس في إرضاء الآخرين لتجنب سماع النقد منهم، وباختصار يهرب من مواجهة مشكلات النفس .. فتضعف الثقة!

قاعدة

« من لا يملك تقديرا لذاته فإنه فاقد الثقة بالنفس »

والحل هو :

شجاعة الفرد في أن يعترف الإنسان بأخطائه وعيوب نفسه ؛ والمهمة الأولى المرسومة هي رفع مستوى الشجاعة لمواجهة العيوب وبداية الحديث الإيجابي للنفس .

ما معنى الشعور بالإيجابية ؟

فالثقة تصنع الشعور بالإيجابية .. فأنت قائد في قلب الحدث
وتصنع الظروف .. ولا تغيب عن المشهد ولست فى موقع المتفرج
أو من المشاهدين للحياة من المدرجات .. بل أنت محور ما يحدث
ومركز الدائرة في حياتك.. تقول الحكمة

«الأواني الفارغة تحدث ضجة أكثر من الأواني الممتلئة»

وكذلك البشر لا يحدث ضجة

إلا ذو العقول الفارغة

فلا تضيع وقتك بالمجادلة معهم»

١- ما معنى القدرة على العمل ؟

يا سادة :

قيمة كل واحد منا بقيمة ما يحمله من أهداف جميلة..
ومهارات رائعة وقدرات متقدمة ومواهب متميزة... إذا لم يخرج
كل هذا للفعل ليصبح واقعا يشهده الناس ويحس به الآخرين ..
صار نصاً !!

نعم ؛ لص يسرق نفسه ويسرق الآخرون !!

التركيبية الأصلية هي قدرتك على العمل وبذل المجهود لتصبح في الحياة رقماً صعباً فتسد الإحتياج الذي يأمله الجميع فتكون النتيجة الطبيعية « شعور بالارتياح والسعادة والقدرة على تحقيق الأهداف وراحة البال والنجاح ».

سؤال : ما هي دائرة اللوم ؟!

ربما أسمع همس الكثيرين ..

بعد قراءة ما مضى من معاني قائلًا داخل نفسه : أما أنا فكان عندي ثقة كبيرة جداً ولكن والدي دمر حياتي بالتعدي بالضرب أو لا يصنع لي ما أريد ؟! أو أمي عقليتها قديمة لا تدرك ما أنا فيه من مكانة بين أصحابي أو مكانتي العلمية أو تطور التكنولوجيا التي أتعامل بها الآن !!...

وهذه تلقى باللوم ..

على زوجها الذي لم يسمح لها بمشاركة أهدافها أو يساعدها في قضاء بعض الخطوات المهمة .. وهذه تشتكي أصحابها الذين قتلوا حلمها وآخر يلقى باللوم على من وثق فيهم فلم يساعده يوماً أو يشجعوه بل سلبوه حلمه ..

وهذا يلوم أستاذه الذي رباه ؛ وذلك يلوم عمه أو خاله ؛ وفلان يلوم الظروف والمشكلات وفلانة تلوم الحظ وتتمنى لو كان حظها مثل فلانة بن فلان .. وعاشر يلوم المشكلات والجو العسر ..

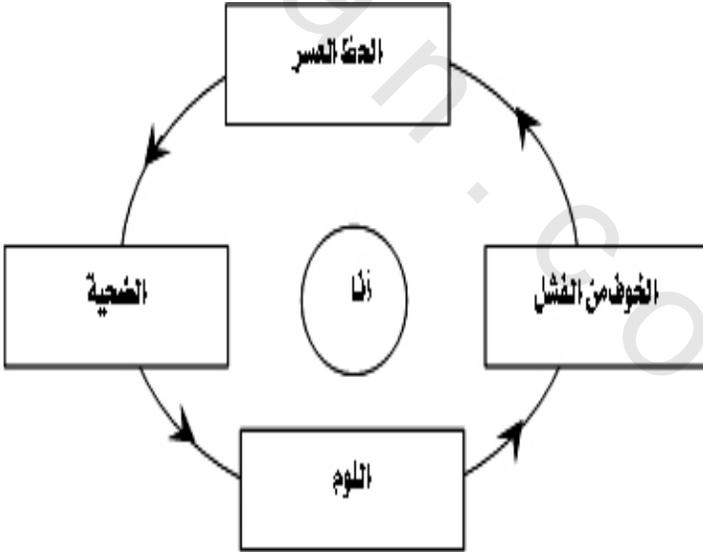
وهنا تكون دائرة اللوم الواضحة التي لا توصل لنتيجة ولا تصل لغاية ولا تحقق تقدماً .. لأنها دائرة مطرحة بين اللوم والخوف من الفشل .. ومن دور الضحية الذي يظن أنم العالم كله ضد نجاحه وعناد الحظ العسر وبين لوم الآخرين أو الضحية المثبطة ..

«لا تناقش السفهاء فسيستدرجونك

إلى مستواهم ثم يغلبونك

بخبيرتهم في النقاش السفيه»

مارك توين



ومن هنا يتولد معنى أكثر أهمية ليغني هذا اللوم الذي ما
زاد صاحبة إلا لومًا قائلًا.. ما نسّميه

«الظلم الذاتي هو الحل»

س : ما هو الظلم الذاتي؟

نعم ..كما يفطم الطفل الرضيع من لبن أمه .. كذلك يفطم
الإنسان نفسه من بئر اللوم الذي لن يأتيه بالقوة ولن يمنحه
الثقة ولن يسطر له النجاح ولن يبلغه القمة ..

س : كيف استعمل الظلم الذاتي ؟

نح كل هذه الأمور جانباً وأبدأً بنفسك من أول السطر ..

يا صاحبي : إنك لن تعيش بعيداً عن الواقع ولا خارج نظام
الحياة أو هروباً من المواجهة ..

تشير الدراسات أن قرابة ٩٥% من الناس يشكون أو يقللون
من قيمة ذواتهم فيدفعون الثمن عملياً في كل حقل يعملون فيه،
فبين مقارنة بالآخرين ولوم الغير فيؤدي بهم إلى الإكتئاب والقلق
وإزدراء الذات ..

س: هل هناك علاقة؟!

والعالم الشهير جيمس باتيل (١٩٨٠م) من الأوائل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتي « اكتشف إنه عند ازدياد الاكتئاب فإن تقدير الذات يقل والعكس بالعكس ولهذا من العلاج لحالات الاكتئاب تنمية المهارات الفردية في رفع مستوى تقدير الذات والمحافظة على الحالات المزاجية لديه.»

آن الأوان:

وهنا دور الفطام الذاتي الذي هو بمثابة هدنة مع النفس لتتمكن من أن تأخذ نفساً جديداً .. فيهيئ لعقلك التفكير بشكل مختلف ونقل صورة إيجابية للوعي الذاتي فتصبح أكثر وضوحاً حتى تستجلب الثقة المطلوبة التي تعاني ضعفها أو اهتزازها ..

«هناك دليل واحد فقط على القدرة .. إنه العمل»

ماري فون إشنباخ

ما هي الخطوة المهمة؟

خطوة هامة كن أنت نفسك .. لا تلم غيرك ولا تتكرر نفسك ولا تضرب الأحماس بالأسداس للظروف..

«ليس السؤال كيف يراكم الناس ؟

لكن السؤال كيف أنت ترى نفسك؟»

هكذا حالك وهكذا ظروفك وهكذا أنت .. إما أن تتحدى نفسك وتتعامل مع الأحداث بثقة فتصل للمراد أو تظل فرداً عادياً .. فاقدر للبصمة وسهل الإحباط وتابع لرفيق الفشل وسهل الحصاد لأعداء النجاح ..

الفضاء الذاتي :

يكسبك مهاماً أكثر قوة وعقلاً أكثر رجاحة وإرادة أكثر متانة .. فتتعامل مع المشكلات والصعوبات والتي نسميها «التحديات» فالتحديات تعلم وتدرب وتقوى الظهر وهي طريق قوى في جلب قوة الثقة وقوة الشجاعة وقوة الإرادة ..

«ليست الأهداف ضرورية لتحفيزنا فحسب ، بل هي أساسية

فعلاً لبقائنا على قيد الحياة» روبرت شولر

هل استعمل النبي الفضاء الذاتي ؟! ..

نعم .. طريقة استعملها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم حين أوصى رجلاً يتضرر ألماً من بطنه فأمره النبي بشرب العسل وبعد أن شرب الرجل أخبره أنه لا يزال مريضاً ولكن الرسول قال له ثلاث مرات اسقه عسلاً ثم الرابعة قال : اسقه عسلاً ؛ ..

فقال الرجل : قد سقيته عسلاً فلم يزدہ إلا استطلاقاً (تعباً)
فقال عليه وسلم «صدق الله وكذب بطن أخيك اسقه عسلاً فسقاة
فبرئ» البخاري ومسلم

هذا هو الفطام الذاتي الذي استعمله الرسول مع أصحابه

يا صديقي؛

أنشغل بنفسك و فقط ولا تشغل بكلام الناس خاصة والحقيقة
واضحة

«إرضاء الناس غاية لا تدرك».

هل علمت ذلك من قبل؟ أكيد !

هل تتعامل مع هذه الحقيقة؟ بالطبع نادرا !

هل تتجاهلها وتتعامل بعكسها ؟ !!

فهذا أفقدك كثيراً من وقتك وعمرك وأهدافك وحياتك
وثقتك بنفسك لأنها معلقة بكلمة من فلان أو تقييم من فلانه..
أليس كذلك؟!

وهل هذه حياتك التي تأملها

يا صاحب الهمة والعزيمة!!!

«راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات ..راقب كلماتك لأنها ستتحول إلى أفعال.. راقب أفعالك لأنها ستتحول عادات..راقب عاداتك لأنها تكون شخصيتك..راقب شخصيتك لأنها ستحدد مصيرك» لاوتسو

إنسان منتهي الصلاحية expired

يقول أينشتاين «الإنسان الذي ينظر إلى حياته على أنها عديمة المعنى ليس تعيشا بل يكاد أن يكون غير صالحا للحياة». أكتب تعليقك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بماذا تشعر يا صاحبي .. هل أنت المقصود؟

وهذه تأكدت أنني أعرفها شخصيا فكتبت لها هذه الجملة ؟

لماذا نشرب سريعا من كأس الكلام السلبي ومن قارورة
الإتهامات للذات مباشرة دون أن نفكر أو نقرر أو حتى نراجع
حياتنا!!

هل بالإشارة !!

لماذا ظننت أنني أقصدك أنت شخصا فكتبت لك هذه
الجملة هل لتزداد إحباطا ويأساً وندماً وموتاً..!

لا والله.. إنني كتبتها لمثل هؤلاء الذي يرغبون فى الإحباط
والإنكسار والتحطيم النفسى الغير مبرر وكتبتها وذكرتها لأولئك
الذين يرون أن الحياة فيها الكثير من العمل ومنتسح للتعليم
وفسحة للتدريب والممارسة ومجال للتفاعل والاندماج ..

يا صديقى :

لا يموت شخص بانتهاء حياته ..

فتذكر نقشك على جدار الزمان ..

لم يموت ابن سينا ولم يموت الخوارزمى ولم يموت ابن
الهيثم ولم يموت إديسون أو نيوتن أو أينشتاين ولم يموت زويل
والشعرواى والغزالي .. ولم يموت الحصرى وعبد الباسط ولم
يمت لم يموت إلا جسدا ولكنه معنا إلى الآن وإلى
قيام الساعة !!

أكتب ما تشاء من الأسماء التي صنعت أحداثا لن تتساها
ذاكرة الحياة وقواميس الكون..

تمرين :

- اكتب أسماء خمسة أشخاص كان لهم تأثير على العالم ؟ وبما
تميز كل واحد منهم ؟

- ١

- ٢

- ٣

- ٤

- ٥

فيكم رسول الله

وأهمس لك بقوله تعالى «واعلموا أن فيكم رسول الله» !!

نعم فينا برسائله بأخلاقه بمنهجه بفكره ببصمته بانسايته
بحضارته .. فهل ترغب أن تكون فينا أو تنتهي صلاحيتك لأنها
إما غير مستخدمة أو عفا عنها الزمان أو أهملت حتى كسدت ..

يا صاحبي :

اسمع محمد بن الحنفية حين ناداك «أنفس هو خالقها وأموال
هو رازقها ثم يعطينا الجنة .. نعمت الصفقة الرابعة» .

هكذا تفهم الحياة وتناقش الأمور وتزداد الثقة بالنفوس ..

«السعادة ليست الحصول على ما لا نملك

بل هي أن نضمر وندرك قيمة ما نملك»

ما هي فوائد الثقة بالنفس؟!

- ١- تطوير الذات .
- ٢- العزيمة والإصرار .
- ٣- مهارة حل المشكلات .
- ٤- سرعة اتخاذ القرارات الصائبة .
- ٥- القدرة على الإداء المتقن .
- ٦- الشعور بالقوة والسعادة .
- ٧- التميز في الأداء والعمل .
- ٨- الوصول لمستويات النفس .

٩- تساعد على إقناع الآخرين.

١٠- مفتاح النجاح في الحياة.

١١- تملك من التأثير على الآخرين.

١٢- الثبات على موقفك.

١٣- انفتاح العقل والفكر.

١٤- عرض أفكارك بتحدى .

١٥- إيمان الآخرين بأهدافك.

١٦- الذاكرة المنتظمة.

١٧- الذكاء الاجتماعي

معتقدات الواثق من نفسه

١- مثل اعلى ومهتم بالأخلاق والمعاملات.

٢- يحب التجديد والتطوير والمغامرة.

٣- قوي الإيمان بالمبادئ ومبادر للعمل.

٤- الثقة عند اكتساب مهارة جديدة.....

٥- يعرف نقاط قوته وضعفه واهدافه واضحة.

٦- يشيد بالآخرين ويترك انطباع حسن .

٧- يطلب المساعدة عند الحاجة.

٨- متمكن من المعلومات وصاحب مشروعات واحلام كبيرة.

٩- كثير الدعاء والتفكر والقراءة.

١٠- يقبل النقد البناء.

تدريب ... وثيقة تعارف :

○ الإسم :

○ اكتب مميزاتك ؟

.....
.....
.....

○ اكتب تحدياتك ؟

○

.....
.....

○ اكتب أهدافك ؟

..... ○

.....

.....

○ بمن تستعين ؟

..... ○

.....

.....

○ اكتب خطتك لمدة عام واحد من الآن ؟

..... ○

.....

.....

○ اكتب رسالتك شخصية لنفسك ؟

..... ○

.....

.....