

الجولة الثانية
أنواع الثقة بالنفس

oboiikan.com

ضريته البدايتة :

قال عيسى عليه السلام «ماذا يكسب الإنسان إذا فاز بكل شيء وخسر نفسه ؟»

يا سادة :

ان اختلف الأطباء في كيفية ثبوت موت الإنسان طبيأهل عند توقف القلب أم عند توقف المخ ؟..

وإنما الحقيقة أن هناك من يموت وهو على قيد الحياة بمعنى أن يفقد مصدر الطاقة والثقة في رحلة الحياة .. يقول مونتغمري في كتابه 'الحرب عبر التاريخ' « أهم مميزات الجيوش الإسلامية لم تكن في المعدات أو التسليح أو التنظيم لجيوشهم بل كانت في الروح المعنوية العالية»

وها هو سليمان «الذي أتاه الله تعالى ملكاً لم يؤته أحداً من العالمين لما مر بجيشه على واد النمل وسمع النملة فماذا كان رده فيه عليه الصلاة والسلام:

«فَتَبَسَّمَ ضَاحِكاً مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ»

أنواع الثقة :

١- الثقة المطلقة

٢- الثقة المحددة

٣- الثقة المؤقتة

٤- الثقة المهددة

٥- الثقة الموجبة

١- الثقة المطلقة:

وهي ثقة مطلقة في النفس ؛ وفي كل الحياة مهما حدث ومهما ضغطت الظروف أو تشابكت الحبال فهو ثقته بنفسه لا تتكسر ولا تضعف .. ويعتبر كل إخفاق تجربة وكل مشكلة ولها حل وكل ضيق وله فرجة وكل عسر يتبعه يسر وكل ضياع هدف هي محاولة لصناعة هدف أقوى وكل خسارة حلت ما هي إلا تجربة صعبة وانتهت .. هكذا هم الثقات وهذه ثقتهم بأنفسهم وكما قالوا «يا جبل ما يهزك ريح» ..

«وهكذا كان حال نبينا الكريم عليه وسلم

٢- الثقة المحددة:

هي ثقة تزداد خلال مواقف محددة مثل من يثق بنفسه جداً حين يخطب في أصحابه أو أمام جمهوره ثم ما تلبث أن تهتز الثقة في أمور أخرى في عمله أو بيته وهكذا .

أي أن هذه الثقة تزداد في أماكن أو مواقف محددة وحين يغادر المكان أو ينتهي الموقف تكون ثقته عادية وليست كبيرة.

لحظة انتباه ..

يقول عالم النفس الشهير ألفريد ادلر «إن البشر جميعاً خرجوا إلى الحياة ضعافاً عراة عاجزين وقد ترك هذا أثراً باقياً في التصرف الإنساني ويظل كل شيء حولنا أقوى منا زمناً يطول أو يقصر حتى إذا نضجنا ألفينا أنفسنا كذلك تواجهنا قوى لا حول لنا أمامها ولا قوة ويقفل علينا شرك الحياة العصرية المتشعبة كما يقف الشرك على الفأر فهذه الظروف القاهرة التي تخلق ونعيش فيها تترك في الإنسان إحساساً بالنقص باقي الأثر ومن ثم تنشأ أهداف القوة والسيطرة التي توجه تصرفات البشر»

٣- الثقة المؤقتة:

وهي سمة غالبية على الشخصيات السلبية والإنهزامية حيث ثقته بنفسه ربما تأتيه من كلمة مدح ولا تجاوز الدقائق أو

الساعات على أقصى تقدير..فصاحب هذه النوع لا تزداد ثقته أو لا يثق بنفسه إلا حين يُمدح أو ينال جائزة أو يُقال في حقه شكر.. وهو بطبيعته متردداً في إتخاذ قرارات ..

٤-الثقة المهددة

الثقة الى يفقدها صاحبها بسخرية او بكلمات سلبية من الآخرين او من احتقار ما يفعل او من سرد تجارب سلبية فى الماضى او اهداف واحلام لم تتحقق ..

٥-الثقة الموجية :

وهى الثقة المطلوبة .. فقط

لماذا ؟؟

لأن الحياة بطبيعتها متقلبة ومتغيرة ولا تستقر على حال يوم فرحة ويوم ألم ويوم سعادة .. بين لحظات نجاح وتميز ولحظات اخفاق وفشل ..

والانسان متقلب المزاج والمشاعر وتلقائيا يفرح لفرح ويحزن للحزن ويتألم للحزن ويخاف من المصاعب والتحديات ..

ومن ثم ..

يجب ان يكون الواحد منا متعاملا بطبيعته مع الاحداث لان

مفهوم الثقة العمياء او المطلقة غير علمى وغير صحيح .. لا بد ان تهتز الثقة فترات ولكن لا تسقط .. وتزيد الثقة ولن لا تؤدى للغرور والكبر كى لا يكون بداية النهاية ..

فكن مرنا يا صاحبى .. فى التعامل مع الحياة واحداها .

وليس معنى موقف ضعف ثقة انه النهاية وبداية السقوط .. بل مرحلة وستمر وتأتى مراحل أخرى متنوعة ومختلفة .. فكن مرنا مرنا مرنا . وتحلى بالثقة الموجية ..

تدريب :

○ حدد أى نوع من الثقة تتحلى به ؟

○

○ اذكر موقفاً من حياتك يدل على إجابتك ؟

○

○

○

○ اكتب ملاحظتك ؟

○

ماذا بعد الأنواع الخمسة؟

الأصل أن تكون الثقة بداخل كل واحد منا موجية.. تضعف أحيانا أو تقل أحيانا أو تهتز أحيانا .. ولكن السمة الغالبة والحالة الطبيعية والشعور المستمر مهما كانت الأمور والظروف والمحاولات وقوة الأحداث ..

والقاعدة المهمة

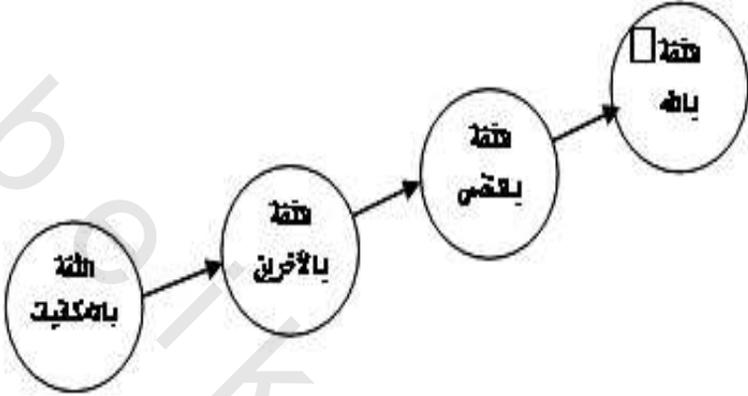
«الثقة بالنفس تابعة إلى الحالة النفسية السليمة»..

• كيف تحكم على درجة الثقة بالنفس؟

هناك ٣ عناصر تحكم بها على مدى ثقتك بنفسك

- ١- حجم الثقة يقاس بـ «القدرة على أداء المهمة».
- ٢- قوة الثقة تقاس بـ «البراعة في التنفيذ حتى آخر لحظة».
- ٣- عمومية الثقة تقاس بـ «الثقة المطلقة ومداهها لأعمال أخرى».

منظومة الثقة بالنفس ومستوياتها:



تدريب :

اختبر ثقتك بنفسك

- هل تتكلم بصوت واضح ؟
- هل أنت مقتنع بازدياد ثقتك بنفسك؟
- هل تركن لحكمك على الأشياء ؟
- هل تركن لحكم الآخرين على الأشياء ؟
- هل ترى أن بوسعك الوصول للمكان الأفضل ؟
- هل أنت سبب في تغيير العالم ؟
- هل تحتفظ باتزانك في وقت فقدها الآخرين ؟
- هل تقدم لنفسك أفكارا تستحق الإهتمام ؟
- هل تعتنى بمظهرك وهندامك ؟
- هل يسيطر عليك الإنغماس في أحلام اليقظة ؟
- هل تبادر لحل المشكلات التي أمامك ؟
- هل تكتب عقباتك وتفكر في التعامل معها ؟
- هل تقدر على بذل جهد اكبر مما تبذله الآن ؟

- هل لديك حلول تزيل بها المخاوف والتوتر ؟
- هل تحافظ على هدوئك على مدار الوقت ؟
- هل لديك خطة واضحة لتحسين حياتك ؟
- هل تواصل سيرك ولا تلتفت مهما أخفقت ؟

مثال ومعادلت

اللون الشفاف .. البريق .. اللمعان ..

صفات فى (الماس والثلج)

إما أن تذوب وتتلاشى بلا أثر كقطعة الثلج

وإما أن تصمد أمام كل ما يعتريك من صعاب وأختبارات

كقطعة الماس ..

تدريب : اختر من أنت؟!

اختر من الأصحاب والمحيطين من تثق فيهم .. وهم حريصين

عليك ولن يفشوا لك سرا ثم سل كل واحد بمفرده ..

١- ما أهم القدرات التي أتمتع بها في اعتقادك؟

.....

.....

.....

٢- ما أكثر الأمور التي تعجب بها في شخصيتي؟

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

٣- ما النواحي التي أنا بحاجة إلى تحسينها وتطويرها؟

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

هذا التدريب وهذه الإجابات التي تحصل عليها

أكتبها ثم ادرسها وقيمها مع الإختبار السابق لتصل لشخصيتك

بوضوح!؟.