

الجولتة الثالثة
اهتزاز الثقة وتعديل الصورة السلبية

obekikan.com

مهـما طـال أي شئـ فلن يـستمر للأبـد تعـامل مع الأيـام وكـأن كل

يـوم هـو بالنسبـة لك يـوما جـديدا

متى تهـتز الثقتـة بالنفس؟!

- ١- النـقد اللـازع.
- ٢- خـوف الفـشل.
- ٣- التـفكير العـادي.
- ٤- حـالة الإنعـزال.
- ٥- الكـذب.
- ٦- الهـروب من الـواقع.
- ٧- الإفتـراء عـلى الغـير.
- ٨- اتبـاع الهـوى.
- ٩- المـواقف المـحرجة.
- ١٠- كـثرة المـشاكل.
- ١١- الصـحبة السـلبية.
- ١٢- مـمارسة الإنطـوائية.

١٣- المعاصي والذنوب.

١٤- المبالغة في الأمور.

١٥- العصبية الزائدة.

١٦- الغرور والتكبر.

١٧- التردد في إتخاذ القرارات.

١٨- إخفاء الأهداف عن الآخرين.

١٩- الفيرة من نجاح الغير.

٢٠- عدم تجديد الذات.

كلمات تفقدك الثقة بالنفس:

١- إذا أخطأت فلن أسامح غيري.

٢- لا أستطيع مساعدة غيري.

٣- ليس بالإمكان أحسن مما كان.

٤- لا أقدر على التغيير.

٥- لن يسامحنى الناس على أخطائي.

٦- ليس في فائدة.

- ٧- أنا أكثر من يعرف نفسه.
- ٨- لا جديد تحت الشمس.
- ٩- لن أغير الكون.
- ١٠- أنا آخر من يتكلم في هذا الموضوع.
- ١١- الحياة لن تعطيني ما أريد.
- ١٢- هذا آخر ما عندي.
- ١٣- حاولت كثيراً ولكن فشلت.
- ١٤- جربت ذلك ولن أجرب مرة أخرى
- ١٥- سبقني الكثيرون ولا مكان لى .

تأثير انخفاض الثقة على حياة الفرد ؟

أولاً: التفكير:

انخفاض الثقة تؤثر مباشرة على التفكير فيحدث له نوع من التشويش والتشتت فينشأ القلق والتوتر من ناحية كل فكرة جديدة أو حتى معالجة ما حدث من تجارب .. وحينها يسود الفكر السلبي .. الذى نختبره فى عدة أسئلة :

تدريب :

هل ترى الحياة سوداء؟

.....

هل تجتاحك الأفكار السيئة حول الحياة والمستقبل؟

.....

.....

.....

هل تمنعك إحباطاتك من أن تفعل ما يجب عليك أن تفعله؟

.....

.....

.....

.....

هل تشعر بالعجز أمام هذه الأفكار والمشاعر السلبية؟

.....

.....

.....

ثانياً: العاطفة والشعور:

الحالة المزاجية لصاحب الثقة المنخفضة..متقلبة وغير مستقرة .. وبأقل كلمة يدخل في حالات متنوعة من المشاعر السلبية .. فيحتله الفكر السلبي ليصل به لحالة من الإحباط الشديد والإكتئاب الغير مطلوب فتوهن الفكر وتقتل الإبداع والإبتكار وتجعل الإنسان في أضيق حال وفي أصعب إحساس .. أن الدنيا تخلت عنه؛ والحياة أدارت له ظهرها ؛ فيسيطر الملل والضيق وضعف الطموح وبهتان المستقبل .. وهذا يؤثر على الجسد مباشرة .

ثالثاً: الجسد:

الحالة النفسية من كل ما سبق لها تأثير عميق على الجوارح فيصاب الجسد بالإرهاق الشديد والآلام المتفرقة بالعضلات مع الصداع وتقلبات المعدة مما يؤثر على السلوك..

رابعاً السلوك:

حيث تجده عصبياً متوتراً قلقاً لا يحب سماع النصح ولايصغي لأي رأي أو فكرة جديدة وكذلك يغضب من أقل نقاش ويسيطر على سلوكه الإضطراب والقلق والعصبية الزائدة فيتردد في تحديد أهدافه واتخاذ قراراته .. مما يؤثر علي.

خامساً: الذاكرة:

انخفاض الثقة بالنفس وتأثيرها على الفكر والعاطفة والجسد يؤثر كثيراً على الذاكرة وقد ذكرت الأبحاث العلمية المعتمدة «من أكثر ما يضعف الذاكرة هو ضعف الثقة بالنفس الذي يسبب الإرهاق والإجهاد الذهني مما يصعب التذكر والحفظ والفهم واسترجاع المعلومات فتكون عملية فى منتهى الصعوبة وأيضا يسبب التردد والتسويف وصعوبة الإقتراح وفقدان القرار وضياع الأهداف وفقدان التخفير»

وقبل أن يستفحل هذا الأمر ويشتد لابد هنا من إجراء تدريب مهم للخروج بالنفس من هذا الحال.

تدريب استكشافى

١- اكتب نقاط قوتك؟

.....
.....

٢- اكتب نقاط ضعفك؟

.....
.....

٢- ما هي العوامل التي تشكل اتخاذك للقرارات؟

.....
.....

٤- ماذا يعنى القرار في وجهة نظرك؟

.....
.....

٥- ما قيمك الأساسية في الحياة؟

.....
.....

٦- ما أهدافك في الحياة؟

.....
.....

٧- صف لنفسك موقفك الحالي؟

.....
.....

٨- الى ماذا وصلت الآن ؟

.....
.....

٩- حدد أهم خطوة أنت بحاجة لها ؟

.....
.....

١٠- قيم شعورك بنفسك الآن ؟

.....
.....

تعديل الصورة السلبية للذات

- ١- لا تخلط الفشل في مشروع ما بالفشل في الحياة (لا تعمم).
- ٢- الخبرات أهم بكثير فبكل تجربة تزداد خبرة كممثل سائق السيارة الملاكي ومعه رخصة قيادة عادية وسائق شاحنات ومعه رخصة قيادة دولية.. أيهما أكثر مهارة في القيادة ؟.. لأن الخبرة فارقة !
- ٣- لا تقارن أسوأ سماتك بأفضل سمات الآخرين.

٤- أحسن استغلال مواهبك ومهاراتك التي تملكها ..

٥- لا تضع معاييراً للكمال غير واقعية فكلنا على خطأ. —

٦- لا تشهر إفلاسك ولكن قم بجرد لأوراق ذاتك.

٧- أكسب خطوة جديدة مع نفسك

ومثال ذلك كمن أشتري سيارة bmw فارهة وغالية الثمن ولكنها وضعها في جراج المنزل ولا يستعملها فهل هذا أفضل أم من ليس لديه سيارة ؟

.. قطعاً من لديه سيارة حتى وإن لم يستعملها أفضل على الأقل لأنه يملكها وحين يضطر سيستخدمها وكما قالوا في هذه الحكاية (أهلاً بك ولو في الجراج !) ..

نعم المهم أن يكون عندي .

٨- أفل شيئاً من أجل الآخرين وساعد غيرك.

٩- العلم والقراءة المتنوعة وسيلة مهمة لتنمية الفكر والمشاعر وتغيير السلوك .

وهنا تجدر الإشارة لبعض الحقائق.

❖ ما يحفزنا ليس الألم الفعلي بل خوفنا أن شيئاً ما سيؤدى للألم.

❖ ركز على ما تريد أن تصل إليه لا على ما تخاف منه.

❖ الأهم ليس ما تركز عليه فقط بل كيف تصل إليه.

❖ الوصول لخط النهاية هو الأصل .. كذلك من صنع السهام
لتمر لأبعد مدى وليس مجرد أن تصيب الهدف وحسب.

«عندما يتكرر نفس الحل في ذهنك ولا يبدو أنه الحل
المناسب المثالي يكون الوقت قد حان للإبتعاد قليلاً عن المشكلت
إن إبعاد نفسك جسدياً عن ساحة اتخاذ القرار من شأنه أن يخفض
مستوى القلق لديك وضاء الذهن هو النقطة المركزية للهدوء
الداخلي» روجر دوسون

