

الجولتة الرابعة
أسباب ضعف الثقة بالنفس

oboiikan.com

السبب الأول:

١- التصورات الخاطئة عن الثقة

التصورات الخاطئة التي وصلت إلينا وتقبلناها بطريقة او بأخرى هى سبب رئيسي فى ضعف الثقة بالنفس .. ومن ثم تعالوا نتعامل معها

- هناك من يظن أن الثقة موجودة كامله أو او الثقة مفقودة تماما ..

المعتقد الصحيح : الثقة موجبة

- من يظن ان مؤشر الثقة يجب أن يكون مرتفع دوما فهى علة نفسية (تضخم الذات) ويجب علاجها

المعتقد الصحيح : كن مرنا

- من يظن أن مؤشر الثقة منخفض دوما علة نفسية لكى لا يصاب بالغرور فهذا نسميه (تحقير الذات)

المعتقد الصحيح : كن مرنا

- هناك من يرى أن الثقة تعني العناد والإصرار والسيطرة على الآخرين والتحكم فيهم

المعتقد الصحيح : انشغل بك أنت

• هناك من يظن أن الثقة خلع الحياء والتسلح بالجرأة واقتحام (الخصوصيات)

• المعتقد الصحيح : الثقة لا تتنافر مع الادب والاحترام

• هناك من يظن أن الثقة بالنفس تعارض الثقة فى الله والإعتماد عليه .. وهذا غير صحيح ..

المعتقد الصحيح : الثقة بالله تقوى ثقتك بنفسك

السبب ٢: عدم الشعور بالأهمية:

مسلك الهروب

إحساس الفرد أنه لا قيمة له بين أهله وأصحابه ؛ بين جيرانه وأقاربه هو إحساس سلبي خطير يقود النفس للهروب من المجتمع والبحث عن الإنطوائية فيفقد الثقة وينعزل عن الواقع بالإضافة إلى الأثر السلبي الذى يبطل مفعول الحماسة والهمة ..

ولكن ليست هذه هى النهاية .. فلا بد أن تقف مع نفسك وتساءلها لماذا تولد عندي هذا الشعور ؟! وما مصدره ؟! وما الدليل ؟!

لأن الإجابة على هذا السؤال .. تضعك فى مواجهة السبب .. ومن ثم الحل والإجابة ..

ارسم الطريق

يا أخانا :

ارسم لنفسك طريق التغلب علي هذا الاحساس المؤلم وتعامل معه بقوة حتى لا يسطو عليك هذا الوهم أنك غير مهم ..

لأنة ببساطة ما الدافع الذي جعلك تشعر بهذا الإحساس ؟ وما الذي أوجب التأكّد منه؟ وهل هذا حقيقي أم أنك تبالغ .. هل حين لا يرد عليك والدك أمام أصحابك ؟ أو إهانة من والدتك أمام أقاربك ؟ أو سخرية أستاذك منك أمام أقرانك ؟ أم لا مبالة من مديرك أمام زملائك ؟ ..

كلها أمور تتعلق بالإحساس مباشرة ومن ثم لا تترك هذا الإحساس يخترق شعورك لأنه يكون الفكرة السلبية ولا طائل من ورائها إلا فقدان الثقة ..

ولو أنك لا تشعر بأهميتك فكيف لك أن تذهب لتتعلم وتندرب وتزيد قدراتك ومهاراتك ؟!

وأقلها لماذا اشتريت هذا الكتاب ؟!

إلا لأنك مهم ولديك طموح وقوة إرادة ومتسع للتقدم والنجاح والتميز .

يا صاحبي :

دورك وتأثيرك المنشود يتطلب منك التحدي لهذا الإحساس
ومقاومته حتى تتمكن من التغلب عليه وإثبات أنك صاحب رؤية
ولك أهمية خاصة..

تدريب :

١- من أين أتيت بهذا الشعور أنك غير مهم ؟

.....
.....

٢- ما أسبابه؟

.....
.....

٣- ما مصدره؟

.....
.....

٤- هل حقيقة أم مبالغة وما الدليل؟

.....
.....

٥- ما هو دورك فى التحدي والمقاومة ؟

.....
.....

«إن ما يسعى إليه الإنسان السامي يكمن في ذاته هو أما الدنيء

فيسعى لما لدى الآخرين» كونفوشيوس

يا صديقى العزيز :

اثبت لهم أنك مهم؟

السبب ٣ : الثقتة الزائفة (عقدة النقص)

- ❖ يكثر مديح نفسه ورفعها فوق الآخرين ويصنع هالة أكبر من حجمه
- ❖ ينسب جهد وإنجازات الآخرين لنفسه ولا يقبل النقد هو فوق الإنتقاد
- ❖ يقلل الآخرين ويتعالى عليهم ويتوهم أنه هو المقصود بالتعليقات
- ❖ يخدع سلبياته وأخطائه ويتعالى عليها ولا يعترف بها وينسبها لغيره

❖ يتطلع لمهام كبيرة فوق طاقاته ويزعم
استطاعتها

السبب ٤: إلقاء الملامتة على الآخرين:

يا لها من فكرة !

نعم .. فكرة سهلة ومريحة وهادئة أن تلقي دوما باللوم على
الآخرين ..

فأنت أعظم قائد في العالم .. لولا الآخرين.

أنت أهم امرأة على كوكب الأرض .. لولا الآخرين.

أنت أهم من أنجبت الأمهات .. لولا الآخرين.

هذا أعظم طبيب وهذه أعظم معلمة

هذا أهم مهندس وهذه أعظم عالمة ..

لولا (غياب) الآخرين.

تخلى عن قتلهم

أخي... أختي..

من أراد أن يكون صاحب بصمة وأثره يُحكي للآخرين لابد
أن يستعين بالله أولاً ثم بإستثمار قدراته ومهاراته ... فلن ينتهي

الآخرين من الحياة .. او تصدر أوامرك بقتل هؤلاء الرعا
جميعاً!.. ولن تستيقظ يوماً فتجد من يساعدوك أو من يحبوك
هم فقط من يعيشون على كوكبك والبقية تذهب إلى الجحيم !..

عودة للحياة

أفق من هذا اللوم الذي لن ينتهي ولن يثمر ولن يفلح .. إنه
فقط يعطل السير ويؤخر الوصول ويقتل الطموح ويأد الثقة ..
أنت بحاجة لك أنت وليس للآخرين..

فبدلاً من كل تجربة لم تكتمل أو فكرة لم تنجح

نضع العنوان «الآخرين هم السبب»

أعد تقييم الأمور وأعد الدراسة من جديد وأعد الفكرة من
بدايتها ..

فكر.. أدرس .. تعلم .. جرب .. تدرب .. خذ قرار .. أكتسب
خبرات .. الخطأ يأتي بخبرة والبداية القوية تنتج النهاية الناجحة
وكما تعلمنا من سنوات طويلة

«من جد وجد ومن زرع حصد».

كفاك لوما؛ لأنه لن يقدم شيئاً بل يؤخرك عن الحياة.

... تدريب اللوم ..

- هيا تذكر من تظن أنهم لم يساعدوك وقصروا في حقك..
(٥ اشخاص)

١.....٢.....
٢.....٣.....
٣.....٤.....
٤.....٥.....
.....

❖ ابدأ في لوم كل شخص بكل غضب وبكل ضيق واحداً
واحداً.. وخذ ما شئت من الوقت (٥ دقائق مثلاً)

.....
.....

❖ وقبل أن أنسى .. لا تنسى أن تلوم نفسك أنت لأنها السبب
الرئيسي في كل ما يحدث !!..

لوم نفسك الآن :

.....
.....

هل أنتهيت ؟!

هل استرحت ؟!

مراجعة الذات

هل زادت مهاراتك ؟ هل قويت ثقتك في نفسك ؟ هل توقفت السماء عن الغيوم ؟ هل انتظرتك عقارب الساعة ؟ هل رفعتك من حولك الى السماء ؟ هل تطورت قدراتك ؟ هل تحققت أهدافك ؟ هل اكتشفت ميزة مختلفة ؟ هل تقدمت خطوة ؟ هل تغيرت طريقة تعاملك مع الأحداث ؟

قطعاً لا ..

إذن أكثر من اللوم .. ليكثر ندمك .. ويثقل همك .. وتتعطل ثقتك .. وتفقد حياتك ...

وأبشرك : اللوم السلبي هو أقوى طريق للا شيء !!

«ليس هناك من هو أكثر بؤساً من المرء الذي أصبح اللا قرار هو عاداته الوحيدة» وليام جيمس

السبب ٥: اخفاقات الماضي:

ليست النهاية !

حين يخفق الواحد منا في بعض مشاريعه أو أهدافه أو لم يصل لما يريده أو يرتبه أو لا يدرك ما يأمله حتى هذه اللحظة .. يبدأ يتسلل إليه الشك في قدراته من ناحية والشك في تحقيق النجاح من ناحية أخرى ..

وكل هذا يضعف العزيمة ويوهن الهممة فيفقد الواحد ثقته...
حتى يظن أنه هكذا يعيش وهذا حالة ولن يتبدل أو يتغير أو
ينجح ..

ولكن يا صاحبي .. لا تقاس الأمور هكذا ..

بل هناك مبادئ هامة في دراسة الأفكار من جديد؟ في تقييم
الإهتمامات والأولويات مرة أخرى؟ هل تستطيع التحقق من وضع
أهداف حقيقية واضحة محددة وهي ما نسميها «التجارب الفعالة»

فلتكن تجارب نحو القمة

فأنت تعلمت الكثير وفهمت الكثير واستفدت الكثير من كل
التجارب ..

أما من قعد يكتب بالورقة والقلم ولم نشهد له خطوة عمل
أو نقطة عرق .. فما قيمته؟! وهو ما زال حبيس ورقته وقلمه
وكرسیه ومكتبه؟! ..

فالحياة لا تعترف بالكسالى ولا بالقابعين في أماكنهم بل ترفع
القبعة لكل من حاول واجتهد وجرب وتعب وبذل المجهود وتقاطر
العرق من جبينه .. صدقني ما مر من تجارب هي كنوز لا تقدر
بمال وتجارب لها قيمتها وثمنها في الحياة ..

«لكي تحقق أكبر قدر من السعادة والإشباع في حياتك فإنك بحاجة إلى ذخيرة من مهارات التفكير.. إنك مسؤول شخصياً عن خياراتك الفكرية وعن تنمية واستخدام مهارات التفكير الملائمة عندما تواجهك مشكلات شخصية ويمكن أن يتطلب التفكير الفعال والمستقل الكثير من الشجاعة» ريتشارد نيلسون جونز

السبب ٦: المثبطين «البيئته الغير مشجعة».

لماذا وجدوا في الحياة!؟

يا صاحبي:

المثبطين ولدوا ليزيدونا إصراراً وثقة ونجاحاً .. ليس كل من تقابل سيكون متحمساً لفكرك ونجاحك ..

النفس البشرية حية تسعى وهى حية تسعى بداخلها غيرة وحقد وحسد وكره إلا من رحم الله وأحب ..

فهو من يتمتع بالقلب السليم الذي يحب الآخرين .. ويقدم لهم يد العون وروح النجاح وإحساس الأمل ونظرة النجاح وقوة الثقة فلا تعتمد كثيراً على الغير ولا تضع من حولك في أكثر من حجمهم حتى لا تفاجأ بالخسائر الكثير وإضاعة الوقت فتتعطل الفكرة وتضعف الثقة ..

نعم أشعربك

الخدلان إحساس قاسي وقاتل وخاصة حين يخذلك أقرب من حولك في مصلحة أو خدمة أو مساعدة ولكن القائد الناجح هو من يضع كل واحد في حجمه ومكانته ولا يبالغ في تقدير من حوله ..

أدرس الأمور فأنت صاحب الحق فى حياتك ولديك الثقة والمهارة فلا تسخرها تحت أقدام من لا يهتمون بها أو يضغطون عليها لقتلها ..

هذه هى الحقيقة فاستعملها

إذا كنت تعلم أن المثبتين كثيرين والحياة وطبيعتها متعبة (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) أي في تعب ومشقة هذه الحقيقة وأيضاً الإبتلاء ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ﴾ فالكل مبتلى فيمن حوله وفي نفسه وفي الظروف المحيطة به إذا قاوم وتحمل وبذل الجهد كان مع الفائزين الناجحين ..

وهل كان حول النبي صلى الله عليه وسلم غير المثبتين في مكة من أبو جهل وأبو لهب وغيرهم كثيرين .. ولكن قوة الهدف ووضوح الرؤية ودقة التخطيط وبذل الجهود مستعينا بالله هي أسلحتك فى مواجهة تروس الإحباط وسهام اليأس وقنابل الفشل ..

صديقى الواثق.

هدفك ملك لك أنت .. نجاحه يعني نجاحك .. طموحك عنوانك .. ثقتك وأملك أهم أسلحتك .. لا تضحي بكل هذا من أجل ألا يلومنى والدي أو أصحابي أو جيراني خوفاً من النقد أو السخرية وهل أنت لهذه الدرجة لخصت حياتك في عدد ٥ أو ٦ اشخاص .. ولكن العالم ينتظر منك الكثير؟ والله مطلع وعالم .. وكل جهد وفكر وعرق طريق أحلامك وطموحك وأهدافك وبصمتك .. الكل موثق عند الله

«وما كان ربك نسيا»

نعم نحتاجهم

يقول **هيرش مانويل** (ولأصدقاء المرء خاصة دور كبير في توجيهه إلى ما فيه نجاحه، ويكفي أن يبدي هؤلاء ثقتهم فيه لينجح أو عدم ثقتهم فيه ليفشل، ومن ثم فخير للرجل الذي يسعى إلى إكتساب الثقة بنفسه أن يصادق أشخاصاً يثقون فيه كما يثقون بأنفسهم).

السبب ٧: ضعف العلاقة مع الله:

لأنه الملك المهيمن :

الله الرحمن الرحيم الكريم المنان الودود القوي القادر المهيمن
الفعال لما يريد .. ذلك هو الله الذي أحبه وأعبده وأتذلل بين
يديه كلما زادك إنكساراً بين يديه كلما أعزك بين عبادته.

ضعف العلاقة مع الله وكثرة الذنوب تقسي القلب وتفقد الثقة
وتجلب القلق والتردد .. لأن كل ذنب يؤخر الرزق وما أصيب عبد
فى رزقه إلا بالذنب يصيبه .. فالثقة بالنفس رزق والفكر الرشيد
رزق .. الهمة العالية رزق وصناعة القرار المؤثر رزق والنجاح المأمول
رزق.

فإذا تعاملت مع إله الكون الذي بيده أن يقول للشئ كن
فيكون ..

بالإهمال وبالغفلة ضاع منك الكثير وفقدت من الأمل والهمة
والثقة والعزة الكثير ..

يا صاحبي :

لن تنال ما عند الله إلا بطاعة الله ..

ولن تنال ما تريده بمعصية

وهل هناك سند أقوى من الله ..

كفاللهم يا سند من لا سند له كن سندي وقوتي.

السبب ٨: التربية منذ الصغر:

عندك حق !

سبب منطقي أن يكون الإهمال في تربية الأولاد في الصغر له الأثر السلبي على شخصيتهم من عدم إستيعاب الأولاد ولا مشاركة لأهدافهم أو احتواء لطموحاتهم وكذلك إلقاء اللوم عليهم عند موقف وبعد كل تجربة وخلال كل قرار..

هذا يفقد الولد لثقتة في نفسه وخاصة إذا سخر منه الأهل أمام أصحابه أو جيرانه.

وهذا السبب له حل

.. يبدأ بفك العقد المتكونة تجاه من قام بتربيتك في صغرك سواء الوالد أو الوالدة أو غيرهما حتى يصل لنقاط الضعف الناتج عن هذه التربية وبمبدأ تقييم الضعف والخلل...فيتم التعامل معه بعكسه ونستعين بصحبة ثقة أو أقارب يحبونك ويشاركونك أفكارك لتقديم النصيحة وفك الاشتباك مع الذات ..وكفى قلقاً .

« القلق مثل الكرسي الهزاز سيجعلك تتحرك دائماً ولكنه

لن يوصلك إلى أي مكان» لو أن سميث

أخي العزيز:

لامبرر للتحجج بضعف الثقة بسبب إهمال التربية منذ الصغر .. الآن أنت كبرت فتعقل قرارك وعوض ما فاتك وابدأ من جديد والقصة لازالت تحكى ...

السبب ٩: معوقات الخواطر:

الخواطر السلبية

من أكبر معوقات الثقة بالنفس والشعور بالنقص ووهم العجز وأنه لا فائدة فيك وهذا آخر ما لديك.

ولذلك هذه الخواطر تعالج بمقاومتها وعدم السماح لها بالتوغل والإستحواذ على تفكيرك..

فأنت مهم صديقى الكريم ولديك قدرات ومهارات .. نعم أهملتها قبل ذلك ولكن أن الآوان للتعامل معها وتطويرها وتجديدها وإعادة استثمارها في سوق النجاح.

قصة الملك والحكمة المطلوبة !:

جمع الملك كل حكماء بلاطه، ثم طلب منهم طلباً واحداً؛ عبارة تُكتب فوق عرشه، ينظر إليها في كل آن وحين ليستفيد منها

فقال لهم « أريد حكمةً بليغةً تُلهمني الصواب وقت شدتي وتعينني على إدارة أزماتي، وتكون خير موجهٍ لي في حالة السعادة والفرح والسرور»

فذهب الحكماء وقد احتاروا في أمرهم، وهل يمكن أن تصلح حكمة واحدة لجميع الأوقات والظروف والأحوال.. إننا في وقت الشدة والكرب نريد من يهون علينا مصائبنا وبلاءنا، وفي حال الرخاء والسعادة نطمح إلى من يبارك لنا ويدعو بدوام الحال وعاد الحكماء بعد مدة وقد كتبوا عبارات كثيرة ومتنوعة فيها من الحكمة الكثير ..

لكنها كلها لم ترقُ للملك إلى أن جاءه أحد حكماء مملكته برقعة مكتوب عليها

«كل هذا حتماً سيمرّ»

نظر الملك ملياً في الرقعة بينما أخذ الحكيم في الحديث:

«يا مولاي الدنيا لا تبقى على حال.. ومن ظنّ بأنه في مأمن من القدر فقد خاب وخسر.. أيام السعادة آتية لكنها حتماً ستمرّ.. وسترى من الحزن ما يؤلم قلبك.. ويدمي فؤادك.. لكن الحزن أيضاً سيمرّ.. ستأتي أيام النصر لتدقّ باب مملكتك، وسيهتف الجمع باسمك الميمون..»

البعض يا مولاي لا يفقه هذه الحكمة؛ فيملاً الدنيا صراحاً
وعويلاً حال العثرة، ويظن بأن كبوته قاصمة الظهر ونهاية
المطاف؛ فيخسر من عزمته الشيء الكثير، ويأبى أن يرى ما بعد
حدود رؤيته الضيقة.. يحتاج حينها لمن يُثبِّت عزمته مؤكداً أن هذا
حتماً سيمر..

فلا يجب أن يرى العالم ذل انكساره، وضعفه وهوانه.. والبعض
الآخر يا مولاي ينتشي سعيداً فلا يضع في حسابانه أن الأيام
دُول؛ فيكون البَطْر والتطرف في السعادة هو سلوكه وطبعه؛ ظاناً
بأنه قد مَلَكَ حدود الدنيا وما بعدها وحكمة الله يا مولاي أن كل
أحوالنا، حسننا وسيئنا، سرورها وحزنها، حتماً سيمر»

حينها تبسم الملك راضياً وأمر بأن تُسَخ هذه الحكمة البليغة
وتوضع ليس فوق عرشه فقط وإنما في كل ميادين المملكة.. كي
يتذكر كل من يراها أن دوام الحال من المحال.. أيام طالت أو
قصرت.. ثم ستمر.. ستري بعينيك رفعة الشأن، وبلوغ المكانة
العالية؛ لكن سُنَّة الله في الكون أن هذا سينتهي ويمر..

قال تعالى « فإن مع العسر يسرا * إن مع العسر يسرا »

السبب ١٠: التسرع في تقويم الأمور

الظل لا يعكس الحقيقة :

كثيراً ما يتم إصدار الأحكام التعسفية على فكرة أو مشروع أو قرار قبل التأمي في دراسته وتقييمه .. والتسرع في الأمور يولد فقدان الثقة حيث أنها فكرة لم تكتمل ..

ع السريع !

فكل القرارات متسرفة والتجارب مشوهة والخطوات ناقصة والأفكار مشوشة .. فأعط نفسك فرصة وتمهل وخذ الأمور برفق وأعط كل ذي حق حقه .. ودعني أذكرك بمواقف أنت تسرعت فيها وندمت عليها أشد الندم .. ولو صبرت قليلاً لا اختلفت الأمور وتغيرت الأحكام ..

تدريب :

- تذكر ٣ مواقف على الأقل أسرعت في الحكم عليهم ؟
- ١..... ٢.....
- ٢.....
- ٣.....
- ما تأثير هذا التسرع على حالتك الذهنية ؟
- ١..... ٢.....
- ٣.....
- ٣.....

• ما تأثير هذا التسرع على حالتك العاطفية ؟

• ١..... ٢.....

• ٢.....

•

• لو عاد بك الزمان كيف كنت ستتصرف ؟

• ١..... ٢.....

• ٢.....

•

«إن لم تكن تعرف إلى أي مكان تتوجه فسوف ينتهي بك

المطاف على الأرجح في مكان غير الذي تريده» د.لورانس بيتر

السبب ١١: إرضاء الناس جميعا !!

قليل من التركيز

إرضاء الناس غاية لا تدرك .. ولا زال صاحبنا يضع في ذهنه

أن إرضاءهم واجب !!

بل والأخطر من ذلك أنه يخاف أن يقوم بعمل أو يقنعهم

بفكرة أو يحدثهم عن هدفه خشية السخرية من شخصه والتسفيه

من رأيه .. ولا أظنك صديقي تقبل بهذا !

فتضعف ثقته بنفسه لأنه سيصبح هامد اليدين لا يقوم بعمل ولا يؤدي دور ولا يرسم لنفسه صورة تثبت له قبل غيره أنه قائد وناجح ومؤثر ومهم.

الفتى والحكيم وخوف الناس :

الفتى : سيدي الحكيم .. أعتقد أن لدى مشكلة.

الحكيم : أخبرني .. ما هي مشكلتك ؟

الفتى : لا أشعر بالإرتياح عندما أكون وسط الناس .. أتجلىج فى الكلام .. و أشعر أنني بعيد عنهم لا يعيطنى الآخرون أدنى إهتمام .. وهذا يؤثر على مزاجى بشدة .. لدرجة أنني بعد فترة أجد نفسى غير قادر على التفاعل معهم بالمرّة.

الحكيم : فهمت .. إن مستوى الثقة بالنفس لديك ليس جيد .. سوف أقترح عليك بعض التمرينات إن الموضوع ليس سهلا .. لكنك إن أصرت سوف ترى النتائج.

بعد ستة أشهر ..

الفتى : سيدي الحكيم .. لقد نجحت!

الحكيم : حقا ؟ ماذا حدث ؟

الفتى : أستطيع الآن وقتما أكون بين الناس أن أتحدث إليهم وأشاركهم الكلام دون أدنى مشكلة إنهم يصغون إلى ويعطوننى اهتمامهم .. لقد فعلتها !!

الحكيم : حقا لقد تطورت كثيرا ..

الفتى : و الآن بعد أن حصلت على الثقة بالنفس .. ماذا أحتاج أن أفعل بعد ذلك ؟

الحكيم : إستمر فى ممارسة نفس التمرينات

الفتى : ولكن لماذا !؟ ..

إن تلك المشكلة لم تعد تضايقنى بعد .. لقد شفُيت.

الحكيم : عندما تصل إلى المستوى الذى تكون فيه وسط أناس لا يمنحوك اهتمامهم و تظل على ثقتك بنفسك .. حينها تكون قد شفُيت.

السبب ١٢ : لا يعرف قدراته ومستسلم للافتراضات !

انتظر الناس !

يحدثه الناس لديك مهارة كذا ويحدثه صاحبه لديك مهارة كذا ويحدثه أقاربه لديك مهارة كذا وهو لا يصدق ولا يدرك ولا يقدر ذلك حتى يمر عمره...وهو جامد ساكن لم يُقدر ذاته ولم يستعمل إمكانياته ولم يساعد نفسه للتجديد والتطوير والتغيير ..

لا تقتل نفسك !

فيقتل نفسه ويشنق قدراته وهو في النهاية لا يقوم بعمل يميزه أو فكرة تؤهله أو هدف يحققه فتضعف ثقته بنفسه وكيف يثق في نفسه وهو لم يعرفها ولم يقدرها ولم يدركها ولم يحترمها !!؟

الافتراضات العمياء ..

تبدأ لهذه الافتراضات التي تحجم حياتنا من أن هذه الفكرة لن تتجح ولن أقدم جديدا .. والواقع يجبرني على فعل كذا وعدم فعل كذا .

يا صاحبي:

الإفتراضات قابلة للتعديل وأنت من يغيرها وما يسرى عليك يسرى على غيرك .. وما يسرى عليك ممكن أن لا يسرى على غيرك والعكس .. وما ينفعلك ربما يضر غيرك فلا تستسلم أيها المدرب الهمام لأي افتراضات وأنت صاحب التجربة فكن على قدر المسؤولية.

هل حالك كحال هذا لصياد ؟!

يروى أن صياداً كان السمك يعلق بصنارته بكثرة وكان موضع حسد بين زملائه الصيادين .. وذات يوم ، استشاطوا

غضباً عندما لاحظوا أن الصياد المحظوظ يحتفظ بالسمكة الصغيرة ويرجع السمكة الكبيرة إلى البحر.. فصرخوا فيه : ماذا تفعل؟ هل أنت مجنون؟ لماذا ترمي السمكات الكبيرة؟ فأجابهم الصياد مستسلماً للفرضيات التي لديه

« لأنني لا أملك إلا مقلاة صغيرة !»

السبب ١٢: التقييد بأنماط محددة للتفكير

خارج الصندوق

حينما يعتاد الواحد منا على طريقة تفكير معينة فهي تلازمه ولا تتفك عنه .. كما تكون نظرتَه الثابتة للأمور وتقييمه المحدد للتجارب دون فتح أفق للتفكير مختلف ..

وإذا لم يطور الإنسان من فكرة ويغير من نظرتَه ؛ فسوف يعيش في ظل النمطية القاتلة للإبداع والتميز ..

لا تكن أنت :

من يفعل ذلك يفرض على نفسه قيوداً ذاتية على كثير من الأمور والقرارات ومن ثم الفكر بلا تطوير والقرارات بلا تغيير معناها أنك تعدم الثقة في فكرك وإحساسك وقراراتك لأنك اعتدت على نفس الطريقة ونفس السلوك وهو نفس الأسلوب

كل خطأ فرصة للتعلم

«إذا أُلزمت نفسك بحق بأمر ما وأعطيته كل ما لديك وانتهيت إلى أنه غير مناسب لك فتحرك إلى شيء آخر؛ إن كل «خطأ» هو فرصة للتعلم مما يعني أنه من المستحيل أن ترتكب خطأ» سوزان جيفرز

بداية الحل؛

والحل هنا قارئ العزيز يكمن بداية في القراءة بتنوع حتى تمر بمجالات مختلفة للذكاء والتفكير وتنشيط الإبداع والإبتكار كما أن حضور الدورات التدريبية والتعلم الجاد يكسب الإنسان العلم المطلوب والذكاء المرغوب والرؤية الواسعة والأفق المرن والرأى الرشيد والوعى السديد والأهداف الناجحة ومن ثم يغير نمط تفكيره ..

لا تنتظر كثيرا

استعن بالخبرات والدورات والكتب وسترى الفرق واضحا .. أما نفس التقييم منذ سنوات هو نفس التقييم الآن ونفس الفكر ونفس الأسلوب ونفس السلوك.. فما قيمة الحياة وتوالى الأيام وتعاقب الليل أو النهار !!

السبب ١٤: الأشتغال بالآخرين وترك الإنشغال بالنفس:

عقد للبيع !!

عقدة الغيرة.

عقدة الإنتقام.

عقدة الفضول.

عقدة حب الإستطلاع.

عقدة الشماتة.

هي ببساطة ملخص لمن انشغل بالآخرين وترك الإنشغال بنفسه .. فأنت خلقت تتحمل مسئولية نفسك أنت ..

حياتك تحتاج إعادة نظر !:

رجل انتقل مع زوجته إلى المنزل الجديد والقصر المشيد وفي صبيحة اليوم الأول وبينما يتناولان وجبة الإفطار الساخنة .. قالت الزوجة مشيرة من خلف زجاج النافذة المطلة على الحديقة المشتركة بينهما وبين جيرانهما : انظريا عزيزي إن غسيل جارثنا ليس نظيفا .. لأنها تشتري مسحوقا رخيصا!

ودأبت الزوجة على إلقاء نفس التعليق في كل مرة ترى جارتها
تتشر الغسيل .. وبعد شهر اندهشت الزوجة عندما رأت الغسيل
نظيفا على حبال جارتها ! ..

فقالت لزوجها : انظر .. لقد تعلمت أخيراً كيف تغسل ! ..
فأجاب الزوج بنظرة باسمة : «عزيزتي لقد نهضت مبكرا
هذا الصباح ونظفت زجاج النافذة التي تنظرين منها ..»!!!

يا صديقي : أصلح عيوبك قبل أن تصلح عيوب الآخرين

والخلاصة

(كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ)
(يَوْمَ لَا تَمْلِكُ نَفْسٌ لِنَفْسٍ شَيْئًا وَالْأَمْرُ يَوْمَئِذٍ لِلَّهِ) .

السبب ١٥ : تراكم الشعور بالضعف والإحباط

أخطر مشاكل العالم

هي المشاكل النفسية وعدم مقاومة وعدم مواجهة الشعور
السلبي منذ أن يبدأ يلوح في الأفق سواء بكلمة أو فكرة أو نقد أو
سخرية .. فيتمكن منك ويتراكم لديك ..

فلا تترك هذا الشعور يتراكم حتى لا تزداد شوكته وتقوي عليك سطوته فتقل ثقتك بنفسك دون مبرر يذكر ولا سبب يفهم وإذا رجعت بالذاكرة الآن ستجد لديك الكثير.

هل تعلم سر السعادة؟!

يحكى أن أحد التجار أرسل ابنه ليتعلم سر السعادة لدى أحكم رجل في العالم .. مشى الفتى أربعين يوما حتى وصل إلى قصر جميل علي قمة جبل .. وفيه يسكن الحكيم الذي يسعى إليه .. وعندما وصل وجد في قصر الحكيم جمعا كبيرا من الناس .. انتظر الشاب ساعتين حين يحين دوره .. انصت الحكيم بانتباه إلي الشاب ثم قال له : «الوقت لا يتسع الآن»

وطلب منه أن يقوم بجولة داخل القصر ويعود لمقابلته بعد ساعتين .. وأضاف الحكيم وهو يقدم للفتى ملعقة صغيرة فيها نقطتين من الزيت: « أمسك بهذه الملعقة في يدك طوال جولتك وحاذر أن ينسكب منها الزيت !» ..

أخذ الفتى يصعد سلالم القصر ويهبط مثبتا عينيه علي الملعقة .. ثم رجع لمقابلة الحكيم الذي سأله: « هل رأيت السجاد الفارسي في غرفة الطعام؟ الحديقة الجميلة؟ و هل استوقفتك المجلدات الجميلة في مكتبتي؟»

ارتبك الفتى واعترف له بأنه لم ير شيئاً ، فقد كان همه الأول ألا يسكب نقطتي الزيت من المعلقة فقال الحكيم : « ارجع وتعرف علي معالم القصر.. فلا يمكنك أن تعتمد علي شخص لا يعرف البيت الذي يسكن فيه !»

عاد الفتى يتجول في القصر منتبهاً إلي الروائع الفنية المعلقة على الجدران والتحف الفنية الراقية .. فشاهد الحديقة الغناء والزهور الجميلة.. وعندما رجع إلى الحكيم قص عليه بالتفاصيل ما رأي.. فسأله الحكيم: «ولكن أين قطرتي الزيت اللتي تعهدت بهما ؟»

نظر الفتى إلى المعلقة فلاحظ أنهما انسكبتا.. فقال له الحكيم : « تلك هي النصيحة التي أستطيع أن أسديها إليك سر السعادة هو أن ترى روائع الدنيا وتستمتع بها دون أن تسكب أبدا قطرتي الزيت!»

أفهمت أم أشرح لك ؟ ..

«السعادة هي حاصل ضرب التوازن بين الأشياء ، وقطرتنا الزيت

هما الستر والصحة..فهما التوليفة الناجحة ضد التعاسة»

السبب ١٦: الثقافة الضعيفة والمعلومات الرخيصة:

وهذا يدعى العلم ..

نعم : الثقافة الضعيفة والمعلومات الرخيصة التي يتعلمها صاحبها أو يقرأها في أي كتاب أو أي موقع على الإنترنت دون الرجوع لأهل العلم ومصادره يقلل من قوة المعلومات وقوة التغيير.. ومن ثم إذا كانت المعلومات رخيصة باهتة لم يتعب فيها كمن طلب منه بحثاً عن موضوع « القيادة مثلاً » فخلال أقل من ساعة كان جاهزاً والسر ببساطة هو الإنترنت والمواقع الالكترونية .. ولكن هل هو فهم البحث ودراسته والتعلم منه ؟! قطعاً لا ..

تعلم وتعلم ..

«**إنما العلم بالتعلم**» بالتعب والسهر فليس من رقد كمن تعب وسهر .. وليس من سمع كمن قرأ وتعلم وليس من نظر كمن تأمل وتدبر وتفكر.

أخبرنا بحقيقتنا حين ولدنا ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا﴾

نعم .. لا نعلم شيئاً ؛ أما من تعلم وتعب ودرس وسهر واشتغل بتقديم ما هو مفيد لنفسه .. وولده وأمته من أجل رسالة وهدف

وعلم وتقدم رفعه الله بين الجميع فقال ﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ لأنه يعلم الناس الخير كما قال « إن الله وملائكته حتى النملة في حجرها وحتى الحوت في البحر ليصلون على معلم الناس الخير »

يدعون لك بالمغفرة والرحمة والله ﷻ يرضا عنك ويحقق لك ما ترغب .. يعطيك على قدر تعبك .. ولن تسود إلا بالعلم ولن تقوى إلا بقوة المعلومات ولن تزداد ثقتك بنفسك أو تتمكن من قراراتك إلا بقوة معلوماتك

لا تنسحب.