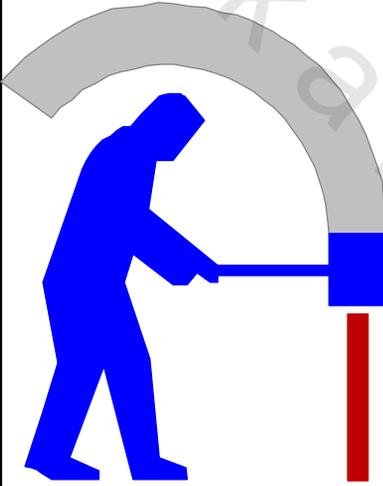


اترك الموزة وانطلق



للأسف هناك
أناس كثيرون
يمسكون
بالموزة
وينسبون أن
الباب مفتوح
خلفها..

قوة الثقة بالنفس

يوجد في أفريقيا قفص يعرف باسم قفص (البابو) فعندما يريد الصائدون أن يمسكوا بالقرود الصغيرة فإنهم يأتون بقفص (البابو) ويضعون بداخله موزة فيدخل القرد القفص بنفسه ويمسك الموزة، وبمجرد دخوله القفص وإمساكه الموزة يُغلق باب القفص لكن القرد لا يتتبه لذلك فيظل ماسكًا الموزة حتى يُغلق باب القفص عليه تمامًا ويظل حبيس القفص بعد ذلك إلى الأبد فهو اختار أن يمسك بالموزة ويترك حرّيته، ولو أراد هذا القرد الخروج من البداية لم يكن عليه إلا أن يترك الموزة ويخرج، لكنه ظل يمسكها بل إنه لا يريد تركها، فقد أحب نفسه وهو ممسك بالموزة..

وللأسف هناك أناس كثيرون يمسكون الموزة وينسون أنها السبب في غلق الباب خلفهم..



إذن من الأشياء المهمة جدًا للشخص الذي يريد أن يكون لديه الثقة بنفسه أنه يجب أن يفكر أولاً ثم يبدأ بعمل تغييرات بسيطة في حياته.. تغييرات تجعله يخرج عن منطقة الأمان ومنطقة الراحة.. فيتحرك من المكان الذي لا يجبه

وينتقل فوراً إلى المكان الذي يرغب أن يكون فيه.. يذهب لمكان هو فعلاً يتمنى أن يكون فيه.. فيطير وينطلق مثل قصة "البطة" التي كانت واقفة على الجبل وقالت لأولادها: تعالوا، قالوا لها: لا، ستدفعيننا من فوق الجبل، قالت لهم: قلت لكم تعالوا، قالوا: لا، قالت لهم: لا تخافوا أنا ماما، تعالوا فجاءوا أخيراً لها فدفعتهم من فوق الجبل، فوجدوا أنفسهم يطيرون واكتشفوا أنهم يستطيعون الطيران.

فأحياناً يحتاج الشخص إلى من يدفعه دفعة هو فعلاً يحتاج لها فيرسل الله سبحانه وتعالى له في الوقت المناسب من يقول له: إن بداخلك مارداً يريد أن ينطلق.. لماذا أنت ساكت؟ الوقت حان.. انتبه لنفسك.. لقدراتك.. لطاقتك التي كما قلنا إنها لو وصلت لبلد ستولد كهرباء لمدة أسبوع فأنت لديك عقل فيه ١٥٠ مليار خلية عقلية تحتاج ٥٠٠٠ سنة فقط حتى تكتبها.. لديك عضلات لو وضعت جميعاً معاً لشدت تلك العضلات ٢٥ طنًا.

والآن عليك أن
تسأل نفسك: ماذا تفعل؟
تشاهد التلفاز طوال



قوة الثقة بالنفس

النهار، لا أقول لك لا تشاهده وإنما يكفي أن تشاهد فقط الأشياء التي تحبها، ثم بعد ذلك استغل قدراتك..

**عليك أن تبدأ بالنفكير
ونقول لنفسك.. أنا تعلمت
أشياء جديدة أنا لدي ثقة
أكثر.. وإقدر فعلاً أن أنغير.**



فلو كنت من المدخنين وتدخن علبتين في اليوم أبدأ وقللها بالتدريج وعليك أن تحسّن من حياتك تدريجيًا حتى ولو كان هذا التحسن بسيطاً لكنه مستمر فهو أفضل من لا شيء وستكون وقتها أفضل من الآن، ثم عليك أن تصل لأعلى المراكز وتصل للمثل الأعلى الذاتي الذي تتمنى أن تحققه منذ زمن.. فتهتم بصحتك، وتعرف ما هي حالتك الصحية، ثم تحرص على استنشاق الهواء النظيف كل يوم حتى ولو خمس دقائق، اخرج

وستجد أشياء كثيرة جدًا في انتظارك ستجد أشياء رائعة بداخلك تقول لك أين كنت؟ نحن في انتظارك منذ زمن طويل؟ وعندما تصل لهذه القوة الداخلية فستصل لمرحلة الثقة بالنفس.

وأحب أن أختتم بقصة شاب صغير تعرض لحادث حيث مر عليه القطار فقطعت رجلاه وكان متضايقًا جدًا وحزينًا جدًا وكان يقول لنفسه: لماذا حدث لي ذلك؟ لماذا أنا بالذات؟ وتعب نفسيًا وكبر على ذلك، وكان عندما يذهب إلى المدرسة يعامله الناس على أنه معوق، فكان يغضب حتى فاض به الأمر، فقال لأبيه: لن أذهب للمدرسة، فقال له أبوه: كما تريد، وفعلاً جلس في المنزل وكان في ذهنه أنه ليس معوقًا، فهو يريد أن يكون سباحًا، وطبعًا لم يوافق أحد على تعليمه..

وفي يوم من الأيام بعدما رفضه الجميع ذهب لمكان على الشاطئ فوجد أشخاصًا معوقين مثله يسبحون، فسألهم: من علمكم؟ فدلوه على مؤسسة للمعوقين، فذهب لتلك المؤسسة فقبلوه وكان لديه حب استطلاع شديد، وبدأ يتعلم ويتعلم حتى حصل على بطولة، وبعدها أراد أن يفعل شيئًا في منتهى الخطورة

قوة الثقة بالنفس

فأراد أن يعبر المانش وهو شيء خطير، درجة الحرارة هناك تصل لعشرين تحت الصفر فهو يعرض نفسه للموت لكنه كان في منتهى القوة، وطبعاً تم رفض مشاركته في المسابقة، ولما صمم أكثر من مرة قالوا له: اذهب واعبر بحيرة التماسح ذهاباً وإياباً، وإن نجحت قبلناك، وذهب وسبح، لكنه لم ينجح فقد كانت أمامه نقطة واحدة فقط ولأنهم يريدون أن يرفضوا فتمسكوا برأيهم قائلين له إنك لم تنجح في عبور البحيرة لكنه ظل يلح عليهم فقالوا له: اذهب لكن بشرط أن تتحمل أنت تكاليف السفر وسافر إلى إنجلترا وقبل عبوره المانش بأسبوع أصيب بجرح وتحول هذا الجرح لخراج كبير، فقال له الأطباء: يجب فتحه، قال لهم: افتحوه، قالوا له: لو فتحناه يجب أن تأخذ ١٠ أيام راحة، قال لهم: افتحوه وفتحوا له جرحه، وقال لهم: سأسبح وأنا كذلك، فقال له الأطباء: اكتب إقراراً أنك لو مت فنحن غير مسئولين عنك، فكتب ووقع أنه هو المسئول عن نفسه إذا حدث له مكروه



قوة الثقة بالنفس

وسبح، واستطاع أن يعبر المانش والتفت حوله الناس العاديون، فقال لهم: أريد أن أقول شيئاً واحداً لكم، أريدكم أن تعلموا وتذكروا أن الإنسان المعوق يكون معوقاً من الداخل لا من الخارج والثقة بالنفس توصلك لأعلى المراكز في الحياة..

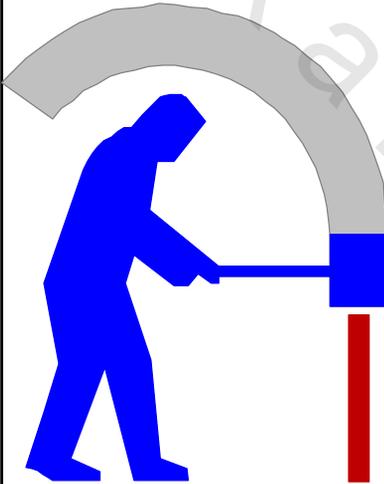


الواجب العملي:

حاول أن تحدث لديك بعض التغييرات بشرط أن تخرجك تلك التغييرات عن منطقة الأمان والراحة..



خاتمة



عش كل لحظة
وكانها آخر لحظة
في حياتك، عش
بالإيمان ... وحب
الله سبحانه وتعالى .
عش بالأمل ..
عش بالحب .. عش
بالكفاح ..
وقدر قيمة الحياة ..

قوة الثقة بالنفس

بالصبر والتوكل على الله تستطيع تحقيق أهدافك، تقبل نفسك تمامًا، مهما كانت التحديات والظروف، فأنت لست سلوكك ولا تحدياتك ولا أحاسيسك، كل هذه نشاطات الحياة ووردود الفعل تجاهها..

ومهما كان رأي الناس واطمئنات، ثقّ نفسك..

كوّن لنفسك صورة ذاتية داخلية وأنت تحقق أهدافك، وكن واثقًا بنفسك وبقدراتك اللاحدودة..

تعلم الإستراتيجيات التي تعينك على استخدام قدراتك، وبهذا يقوى اعتقادك في قدراتك وإمكانياتك وأفكارك وأهدافك، حتى يملك عليك نفسك الشعور بأنك تستحق أن تحقق أهدافك، فقد اجتهدت وثابرت وعقدت عزمك على النجاح..

وجّه كل طاقتك إلى الله سبحانه وتعالى
وأحبه وعظمه، واستعن به وتوكل عليه،
وأخلص عملك وأتقنه، تسعد في دنياك
وآخرتك.

