

كيف تقوى ثقتك بنفسك

قدِيمًا قالوا : الثقة بالنفس سر كل نجاح .
وقالوا : أن الخوف من أي محاولة جديدة طريق حتمي للفشل
وقالوا : ليس السؤال كيف يراك الناس ؟

* إن الثقة بالنفس من أهم مقومات نجاح الإنسان في حياته
سواء أكانت الاجتماعية أو الأسرية أو حتى النفسية فبدونها
يفقد الإنسان كل شيء ، ومن أهم ما سيفقده ذاته و هويته .

* تعريف الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله
فتقترن هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته و يتصرف
الإنسان بشكل طبيعي دون فرق أو رهبة فتصرّفاته هو من يحكمها
وليس غيره ... هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص
المحيطين به وبعكس ذلك هي انعدام الثقة التي يجعل الشخص
يتصرف وكأنه مُراقب من حوله فتصبح تصرّفاته وتصيرفاته هو
وأراوه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته ويصبح الفرق حليفة
الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار .



* والثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي
تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع أي شخص
كان .

* أسباب عدم الثقة بالنفس :

هناك أسباب كثيرة منها :

- 1- تهويل الأمور والموافق بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرأفيون كل حركة غير طبيعية تقوم بها .
- 2- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مختلف للعادة حتى لا يواجهك الآخرين باللوم أو الاحتقار .

3- إحساسك بأنك إنسان ضعيف ولا يمكن أن تقدم شيئاً أمام الآخرين بل تشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها ومن يُعاني من هذا التفكير الهدام يرى نفسه إنساناً ضعيفاً ويسرف في هذا التفكير حتى تستحكم هذه الفكرة في مخيلته وتصبح حقيقة في ذاته . وهي أخطر مشكلة لأنها تتمرد وتتمرد كل طاقة ابداع لديك فعليك أولاً أن تتوقف عن احتقار نفسك وتكرار بعض الافعال التي تدمر شخصيتك مثل " أنا غبي " أو " أنا فاشل " أو " أنا ضعيف " وهذه العبارات تشكل خطراً جسيماً على النفس وتحطمها من حيث لا يشعر الشخص بها .. فعليك أن تعلم بأن هذه العبارات ماهي إلا معاول هدم وعليك من هذه اللحظة التوقف عن استخدامها لأنها تهدم نفسك و تحطمها من الداخل وتشمل قدراتها إن استحوذت على تفكيرك .

* مصادر عدم الثقة بالنفس وأسبابها :

هناك أسباب كثيرة منها تستطيع تحديد مصدر هذه المشكلة
تمهيداً للقضاء عليها :

- 1- قد يكون هذا الإحساس بسبب فشل في الدراسة أو العمل وتتقى بعض الانتقادات الحادة من الوالدين أو المدير بشكل مؤذٍ أو جارح .

2- التعرض لحادث قيم كالإحراج أو التوبخ الحاد أمام الآخرين أو المقارنة بينك وبين أفرادك واتهامين من قدراته و مواهبك .

3- نظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية ذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور الهامة أو عدم إعطائك الفرصة لإثبات ذاتك .

* كيف تقوى ثقتك بنفسك :

1- اجلس مع نفسك و صارحها وثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم عليك أن توقف كل تفكير يُقتل من شئك .. ويجب عليك أن تعلم بذلك إنسان منتج لم تخلق عبئاً . فالله خلقنا نحن يختلفنا عبئاً ... انت لك هدف و غاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة ما دمت حياً على وجه الأرض .

2- إن احساسك بالظلم والاحتقار من قبل الآخرين : أهلاً أو أقاربك أو زملاءك لن يغير في الواقع شيئاً بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك فعليك الخالص من هذا التفكير السادس واستبداله بخير منه ، فحاول استبدال الكلمات السيئة التي اعتدت إطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك و تحسن من نفسك وتزيد من راحتها .. حدث نفسك وكن صديقها و تمرن على الحديث الطيب فالنفس تتألفه وتطمن له وتركته إليه ... فلا تحرر نفسك من هذا الحق لأنك أحق الناس بسماعه والترب على قوله ذاتك ... الكلام الإيجابي الذي من شأنه أن يبني ثقتك بأنفسنا ويدفعنا لمزيد من التفاؤل بحياة أفضل ، حدث نفسك حديثاً إيجابياً ... في صباح كل يوم وابداً يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة ...
واسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة ؟
تكلم ! فالكلام في تأمين بناء الثقة .. ولكن تمرن على الكلام أولًا بينك وبين نفسك .

* يجب أن تُقْعِن نفسك مع التردّي بأنك إنسان قوي ويجب أن تُتَعَرِّف على قدراتك الكامنة في نفسك ... وأنك تملك ثقة عالية وعليك من اليوم أن تُحَاوِل اكتشافها .

3- يجب أن تُنْتَقِع و تُتَعَقِّد اعتقداً كاماً أنك حقاً إنسان ذو ثقة عالية بنفسك لأنها عندما تترسخ في عقلك الباطن فإنها تتولد و تتجاذب مع أفعالك ... فإن رأيت أفكاراً سلبية في عقلك أصبحت إنساناً سلبياً ...
وإن رأيت أفكاراً إيجابية فستصبح حتماً إنساناً إيجابياً له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يُفتخَر بها بين الآخرين .

وعليك من اللحظة أن تذكر جميع حسناتك و ترمي بجميع مساوئك خلف ظهرك و حاول لا تعرف لها طريقاً .

* تذكر نجاحاتك و إيداعاتك ... و تجنب تذكر كل ما من شأنه أن يُحطم ثقتك بذلك كالفشل أو الضعف .



مدرسة راهبات الوردية _ أربد
نشرة إرشادية
المرشدة ديلا عصام عباسى
عدد (2)
لشهر نوفمبر (2017)
كيف تقوى ثقتك بنفسك



*تذكرة أن المبالغة بالثقة بالنفس يؤدي حتماً إلى الغرور فلا تكون مغروراً .

7_ عند كل مجلس حاول أن يكون لك وجود و حاور وناقش مرة تلو الأخرى سوف تعتاد وسيصبح الحوار المثير بعدها أمراً يسراً ... درب نفسك وقد تلاقي شيئاً من الصعوبة في ذلك بداية الأمر ولكن أحذر من أن تتنمي عزيمتك التجريبية الأولى بل اجعلها سلماً تصعد به إلى أهدافك و غايياتك و أبرز وجودك بين من حولك فهذا يزيد من ثقتك بنفسك ويعزز الشعور بأهمية ذاتك ... لكن لاتنس مراعاة أساليب الحوار الهادئ و المثير .

8- أقبل تحمل المسؤولية .. فهي تجعلك تشعر بأهميتك .. تقدم ولا تخاف .. أظهر الخوف في كل مرة يظهر فيها .. افعل ما تخشاه يختفي الخوف .. كن إنساناً نشيطاً .. أشغل نفسك بأشياء مختلفة استخدم العمل لمعالجة خوفك .. تكتسب ثقة أكبر .

9- اهتم بتنقيف نفسك من خلال القراءة في كل المجالات.

10- أشغل نفسك بمساعدة الآخرين تذكر أن كل شخص آخر هو إنسان مثلك تماماً يمتلك نفس قدراته ربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفسه وهو يتقن في قدراته أكثر منه .

11- اهتم بمظهرك و لا تهمله ... ويظل المظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين .

12- رافق إنساناً مختلفين إيجابيين بدلاً من مرافقه أصحاب الشكاوى لأنهم يشرون الإيجاب في النفس .

13- اشطب كلمة (لا أستطيع) من قاموسك واستبدلها بكلمة (يمكنني عمله) ، وكن واثقاً من نفسك بدل من كونك خائفاً .

14- واجه مخاوفك وتغلب عليها فكل إنسان له مخاوف .

15- تمسك بموافقك إذا كنت تعتقد اعتقاداً راسخاً في مسألة ما فالتنازل عندما تكون على علم بذلك على حق يعتبر أمراً انهزاماً لنفسك ، ويجب أن تثق في معتقداتك .



فعنيك أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الإنقاذه منها وعدم التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن بل حاول أن شع نفسك و تفرح بذلك لأنك إنسان ناجح له مميزاته و قدراته الخاصة .

4- يجب عليك أن تتسامح مع من ينتقدك ليس كل من مرد الحسن إلى درجة الحقد أو تهوي الأمور، تتفهم مع من ينتقدك ليس كل من انتقدك هو بالضرورة يكرهك بهذه مغالطة أحذر منها كل الحذر لأن التفكير بهذه الطريقة يقود للشعور بالقص، عليك أولاً لا تجعل هذا الشيء يؤثر عليك بل تقبله واشكر الطرف الآخر عليه واثبت له بأنه مخطئ إن كان مخطئاً... ولا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلباً على نفسك لأنك تعلم بأن الآراء والأحكام تختلف من شخص لأخر فمن لم يعجبه تصرفك هذا لابد وأن أحد شخصاً يواهقني عليه . وإن فشلت في هذا العمل فلن أفشل في غيره .. و كلام البشر ليس منزلاً كي أؤمن به و أصدقه وأجعله الحكم المسلم به .



* حاول أن تكون إنساناً فاعلاً ولك أعمال مختلفة ونشاطات واضحة ، أبرز إبداعاتك ولا تخفيها أبداً حتى لو واجهت انتقاداً من أحد فحتماً ستجد من يشجعك و تعجبه أعمالك ... فلا تظلم نفسك بالإستماع لما يحيطكم و يحطم كل إبداع تحمله .

5- لا تعطي نفسك المجال للمقارنة بين ذاتك وبين غيرك أبداً أحذر من هذه النقطة لأنها تدمر كل ما بنيته ، و تذكر أن لكل شخص مما يميزه عن الآخر وأنه لا يوجد إنسان كامل .

* يجب التركيز على قدراتك و مهاراتك الذاتية و هواياتك و إبرازها أمام الآخرين و الاشتخار بذلك ... فكر بعمل كل ما يعجبك ويسهوله ضمن حدود الأخلاق والأعراف الاجتماعية ولا تشرف في التفكير بالأخرين و انتقاداتهم .

6_ اعطي نفسك فرصة أخرى للحياة بشكل أفضل ... أقبل بالتحدي ... وقل لها صريحة لزميلك ... أو صديقك ... " سأناشدك و أتفوق عليك " ولا تتعذر أبداً عن المنافسة مهما كانت ومهما مررت بفشل سابق بها .. تجنب قول أنا لست كفؤاً لهذه المنافسة أو أني لست بارعاً في هذه الصنعة ... بل توكل على الله واقتصر حاول بكل ثقة ... حينها أضمن لك بذلك ستجد بالتأكيد . أفعل ما تراه أمامك صعباً وجديداً تجد كل الدروب فتحت لك .. فتش عن كل ما يحيفك واقتحمه ستجد بأن الخوف قد تلاشى ولا وجود له ..