

الأسرار الـ 8 للثقة بالنفس

◀ الكتاب: الأسرار الـ 8 للثقة بالنفس
◀ المؤلف: رجب المهدي
◀ التصنيف: تطوير ذات
◀ الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع
◀ التصنيف العمري: E
◀ الطبعة الأولى: مارس 2025

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام
التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

◀ الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-36-755-0

◀ إذن طباعة: MC-10-01-2419777



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا
يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات
أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

◀ الطباعة: AL MASAR PRINTING

   darmolhimon
 www.darmolhimon.com
 0097165551184

 SILICON OASIS, 20TH
FLOOR (SIT TOWER) -
OFFICE 2004, Dubai, UAE

رجب المهدي

الأسرار الـ 8 للثقة بالنفس

فك القيد... واستعد ثقتك
بنفسك في 25 يومًا فقط !!

المهدي
للنشر والتوزيع



لمن هذا الكتاب...؟؟

لمن مروا بصدمات نفسية أو طفولة بائسة أو أمراض نفسية أو مواقف صادمة، جعلتهم يفقدون الثقة بأنفسهم أو حتى تهتز أو تتأثر شخصيتهم؛ فإن هذا الكتاب يخطو بك خطوة بخطوة لاستعادة هذه الثقة المفقودة أو منحك إياها بكل قوة وعزيمة، ويخلصك من كل ما يمكن أن يضعفها أو ينقصها.





مقدمة

«رَحِمَ اللَّهُ أَمْرًا عَرَفَ قَدْرَ نَفْسِهِ» هذه المقولة
الكثير منّا يعرفها ويقرأها ولكن القليل من يفهم
معناها الحقيقي..

ويستخدمه الكثير في غير موضعه؛ وذلك عندما
يريد أحدهم التقليل من شأنه ونفسه والتصغير من
ذاته.

ولكن في الحقيقة هو يحمل معنى غير ذلك تماماً..
فمعنى عرف قدر نفسه أي عرف قدرها الحقيقي
وعظمتها وقوتها التي خلقها الله بها؛ فهي أعظم من
خلق الله وسخر لها كل شيء..

فمن عرف قدرها الحقيقي لن يخيفه شيء.. ولن
يوقفه شيء، ومن عرف قدرها الحقيقي يستطيع أن
يخرق الحديد ويصل للقمر وينحت الجبال، وهذا
بالفعل ما قام به الإنسان عندما أراد ذلك..

ومن يعرف قدرها الحقيقي يستطيع أن يبدع وابتكر
ويطور ويغير..

ومن عرف قدرها الحقيقي لن يدع أن ينتقص
منه الآخرون أو يقللوا من شأنه، ومهما مرت به من
مواقف أو أزمات؛ فهو قادر على تخطيها والتعافي
منها والرجوع أفضل مما كان عليه -إن شاء الله-.
وفي هذا الكتاب تستطيع أن تعرف قيمة نفسك،
وتيقظ الإمكانيات والثقة بداخلها في ٢٥ يوماً فقط..

ولكن لماذا في ٢٥ يوماً فقط؟!

الإجابة باختصار لأن أي عادة تحتاج لاكتسابها أو
تغييرها إلى ٢١ يوماً حسب علم النفس.. وأنا أعطيتك
مهلة ٤ أيام إضافية حتى تتأكد تماماً من هذا التغيير.
والسؤال الذي يُراودك الآن.. هل أستطيع التغيير
من نفسي في هذا الوقت القصير؟

وأنا أقول لك: نعم وبكل تأكيد..

نعم تستطيع إذا كانت لديك الرغبة والعزيمة..

نعم تستطيع إذا توافرت لديك الإرادة الحقيقية في

تغيير ذاتك ونفسك..

تستطيع ولو حتى بشكل جزئي في البداية، وسوف يُلاحظ الناس هذا التغيير الطارئ عليك بعد انتهائك من قراءة هذا الكتاب -إن شاء الله-...

فيا من مرّ بمواقف هزت ثقته بنفسه...؟
أو خرج من صدمات أفقدته تلك الثقة ومعها الثقة بالآخرين...؟

إلى كل من عانى من طفولة سيئة كانت السبب في ذلك...؟

أو عانى من اكتئاب أو مرّ بتجارب فاشلة سواء حياتية أو عاطفية.. أفقدته هذه الثقة ويريد استعادتها مرة أخرى وبشكل أقوى...!

إلى كل من يبحث عن ذاته، ويريد تعزيز ثقته بنفسه أكثر..

إلى كل الآباء والأمهات الذين يريدون أن يربوا ابناً سويًا واثقًا من ذاته، يستطيع أن يقف أمام الحياة والتحديات، ويريدوا أن يتعلموا كيف تُبنى هذه الثقة داخل طفلهم...؟

أهدي لكم هذا الكتاب البسيط فاقرأوه بتمعن، وحاولوا تطبيق ما فيه بصبر وحكمة حتى تناولوا الهدف الذي كُتب من أجله -إن شاء الله-.....

وهذا الكتاب وإن كان صغيراً في صفحاته ولكنه
كبير في معانيه وكلماته..
ولقد خرجت كلماته من القلب؛ فأرجو أن يكون
مستقرها القلب، وأن تجد التغيير الذي ترجوه -بإذن
الله-...



ما هي الثقة بالنفس؟

يعرف الدكتور محمد الخالدي في كتابه «أسرار علم الشخصيات وتطويرها» بأنها هي شعورك الداخلي بأنه لا يوجد أحد يستحق أن ترتبك أمامه.

- نحترم الآخرين دون أن نتذلل لهم.
- من الممكن أن نشعر بالخجل دون أن نفقد ثقتنا.

وأنا أرى أن الثقة بالنفس هي أن تؤمن بنفسك وتتقبلها كما هي بعيوبها قبل مميزاتاها، وأن ترى نفسك مختلفاً لا مثيل لك، وهذا بالطبع أمر حقيقي؛ فالله خلقك مميزاً وفريداً، ولا أحد يشبهك حتى لو كان توأمك، وأن لا يؤثر أو يهزك كلام الناس سواء كان مدحاً أو ذمّاً، فإن آمنت بذلك واقتنعت به فقد أصبحت على قدر عظيم من الثقة بالنفس.

وإذا استطعت أن تحصل على الثقة بالنفس سوف تحصل على قوة شخصية والسيطرة التي تريدها..



كيف تعرف أنك فاقد للثقة بالنفس؟

الشخص الواثق من نفسه يظهر عليه ذلك سواء في المظهر الداخلي أو الخارجي وحتى في تعاملاته وكلامه مع الآخرين أو اتخاذه للقرارات وفي المواقف المختلفة، كما أن الشخص الفاقد للثقة بالنفس يظهر عليه بوضوح فقدانه لهذه الثقة من خلال علامات تظهر عليه.

وهيا لتتعرف على بعض هذه العلامات التي تدل على فقدان الثقة بالنفس:

- الانسحاب من حضور المناسبات واللقاءات الاجتماعية؛ وذلك باختلاق الأعذار لتجنّب مثل هذه الاجتماعات بسبب عدم ثقته بقدرته على التواصل بشكل لائق.
- التعرّض للاستغلال في بعض الأحيان من قبل بعض الأشخاص؛ وذلك بسبب عدم قدرة الأشخاص ذوي الشخصية الضعيفة على رفض ما يُطلب منهم.

- التبرير الدائم لكل ما يقوم به الشخص من أقوال أو أفعال حتى وإن لم يكن مُخطئًا.
- الاعتذار الدائم، خاصة إذا لم يقم الشخص بشيء خاطئ، حيث يؤثر ذلك التصرف على صاحبه سلبيًا، ويفقده احترامه لذاته.
- الخوف من المشاركة في الحوار مع الآخرين، فغالبًا ما يدخل الشخص في صراع نفسي مع ذاته قبل البدء بالحديث ويُراجع ما يودّ قوله في نفسه قبل النطق به.
- يلجأ الإنسان الذي يفتقد الثقة بنفسه إلى الهروب من الآخرين أثناء جلوسه في التجمعات وبيّن الأصدقاء بالنظر إلى الهاتف للهروب من الاحتكاك بالآخرين.
- عدم الثقة بصحة كلامه أو كلام من حوله، والمحاولة الدائمة من التحقق من صحته، وغالبًا ما ينتهي كلامه بأسئلة للتأكد من صحة ذلك.
- القلق الدائم من رأي الآخرين في الشخص، ومحاولة إرضائهم على حساب نفسه.

- الإنسان الذي يشعر بعدم تقديره لذاته، دائماً ما يقارن نفسه مع الآخرين، من حيث المظهر والوظيفة وحياته الاجتماعية وغيرها، لأنه يشعر دائماً بأنه أدنى من الآخرين.
- الاستسلام لرأي الآخرين، وقبول حديثهم حتى لو كان غير مقنع لك.
- الاعتماد على الآخرين والأخذ بأرائهم في كل شيء.
- الخوف الدائم من الفشل وعدم اتخاذ أي خطوة للأمام.
- تقبّل اللوم الصادر عن الآخرين بشكل دائم بدلاً من الدفاع عن النفس.
- رفض المديح والإطراء من الآخرين، ومقابلته بردود أفعال تنتقص من احترام الذات.
- وضع النفس في موضع السخرية والاستهزاء بشكل متكرر، وتبرير ذلك بالتمتع بحس الفكاهة وروح الدعابة.



أسباب فقدان
الثقة بالنفس

أولاً: التربية الخاطئة وصدّامات الطفولة

يقول فرويد (مؤسس علم النفس الحديث) إن شخصية الإنسان وتكوينه هو نتاج ما حدث له في الطفولة من أحداث ومواقف وتربية، وهنا نرجع للمثل القائل: «التعليم في الصغر كالنقش على الحجر»، أي أنه صعب الإزالة والتعامل معه فيما بعد.

ولكن أثبتت الدراسات الحديثة أن الطفولة ليست وحدها هي المتحكم في شخصية الإنسان، وحتى لو أن الشخصية تكوّنت نتاج مجريات حدثت في الطفولة؛ فإننا نستطيع تغييرها أو التأقلم معها.

ففرويد يقول: الإنسان خليط من أمرين الوراثة والبيئة؛ فشخصية الإنسان 50% وراثته و50% من البيئة، ولكن أرى أن هذا الأمر ينطبق على الإنسان قبل البلوغ ولكن عند البلوغ أرى أن 25% وراثته و25% البيئة و50% هو الإنسان ذاته وما يريده وهذه خاصية الاختيار التي أعطاها الله لنا.

ولكن بلا شك أن العوامل الوراثية والبيئية لها تأثير كبير وكبير جداً على شخصية الإنسان؛ وخصوصاً في الطفولة.

فالبينة المحيطة بالطفل قادرة على تشكيل شخصيته ووعيه ولو في البدايات؛ فعندما يرى الطفل أننا نشكر أو نمدح شخصاً ما يقوم بسلوك معين؛ فإنه يفهم بشكل لا إرادي أن هذا الأمر حسن ويبدأ في تقليده؛ لكي يحصل بعد ذلك على هذا الثناء، فالإنسان في حد ذاته لديه غريزة الزهو وحب سماع المديح.

وهذه البيئة هي الأم والأب والأسرة الصغيرة ثم العائلة الكبيرة والمدرسة والنادي والشارع وغيره. ويفقد الإنسان الثقة بالنفس لما قد يتعرض له من أساليب سلبية عند التعامل معه أثناء طفولته.

وهذه أبرز الأساليب السلبية التي يتعرض لها الطفل، وقد تفقده ثقته بنفسه، وتسبب له فيما بعد اضطرابات نفسية:

- التتمُّر والسخرية.

• الضرب والإساءة اللفظية والحرق وخصوصاً في الأماكن الحساسة.

• الاعتداء الجنسي أو التحرش بالأطفال سواء أكان لفظياً أو جسدياً أو عدم مراعاة الوالدين للأطفال من خلال التعري أمامهما أو ممارسة العلاقة بوجودهما.

• الإساءة الروحية وهو أنك تكرهه في الدين من خلال التعامل السيئ، وفعل أمور لا تمت بصلة للدين التي تجعل الطفل يكره الدين فيما بعد.

قد يتعرض الطفل لأساليب أخرى، ولكن هذه الأمور الأربعة ليست كغيرها فهي تظل عالقة في ذهن الفرد، ويكون لها تأثير كبير على شخصيته فيما بعد. فالتممر والسخرية والاعتداء الجسدي قد يتحوّل لاضطرابات الشخصية السيكوباتية، والاعتداء الجنسي قد يتحوّل إلى اضطرابات جنسية أو اضطرابات الهوية الجنسية أو الشذوذ.

فضلاً على أن السخرية والتممر تفقد الطفل والإنسان فيما بعد الثقة في نفسه وذاته، والنظر لنفسه نظرة دونية.

وكما قلنا ليس الأمر قاصراً على هذه السلوكيات الأربعة وحسب؛ فتوجد سلوكيات أخرى أيضاً وهي كالتالي:

● مقارنة الطفل مع غيره من الأطفال سواء في الأسرة أو العائلة أو المدرسة أو غيره....
هذا السلوك يفقد الطفل الثقة بالنفس، وقد يصبح طفل عدوانياً لأن الإنسان يُجبل على حب التميُّز والمدح فإذا رأى أننا نميز طفلاً غيره فتبدأ تظهر عليه آثار الغيرة، وبما أن الطفل غير مكتمل عقلياً في هذا الوقت وغير قادر على التحكم في تصرفاته؛ فقد تظهر عليه سلوكيات العنف أو العدوانية.

○ فيجب علينا أن نبتعد تماماً عن مقارنة الطفل مع غيره ودائماً نمدح أفعاله إذا أحسن أما إذا أخطأ فيعاقب بما يليق به كطفل، بهذه السلوكيات سوف ينشأ الطفل سوي الشخصية عنده ثقة في ذاته ونفسه، وليس طفلاً خائفاً أو طفلاً مدللاً.

● إلغاء وتحييد شخصية الطفل؛ وذلك من خلال أننا نقوم نحن باختيار كل ما يلزمه من ملابس وألعاب وأماكن الخروج أو تعليمه وغيرها، ولا نشركه في اختياراتنا له ونريد فقط أن يصبح نسخة منا أو نسخة مما نحب.

○ وهنا يجب ترك فرصة الاختيار للطفل وتحمله نتيجة اختياره؛ فهذا سوف يجعله طفلاً قوي الشخصية، يعرف كيف يختار ويتحمل عواقب اختياراته، ولا نحاول فرض أمور عليه إلا إذا كانت في صالحه.

● خاصية الثواب والعقاب وارتباطها بما نرى ونريد نحن الآباء؛ فهذا ينشأ لدى الطفل الاعتمادية وتحويله لآلة ينفذ فقط ما يُملى عليه.

○ والأفضل لا نعتمد الثواب والعقاب على ما نرى نحن فقط بل على الصواب والخطأ بغض النظر عما نريده.

● عدم ترك الطفل للتعبير عن آرائه وماذا يريد وما يحب ويكره، وعدم تفهمنا له.

○ مهم جداً الاستماع للطفل ولوجهة نظره حتى لو كانت ساذجة من ناحية تفكيرنا، ولكن هي بالنسبة للطفل ليست ساذجة أو غير مهمة، ويجب أن نشجعه على الحديث والكلام ولا نخيفه أو ننفره أو نقلل منه.

● الاعتمادية وهي أن يعتمد علينا الطفل في كافة الأحوال في اختياراته في التحدث بالنيابة عنه أو في الدفاع عن نفسه.

○ يجب أن نعلم الطفل كيف يدافع عن نفسه في حال تعرضه للتنمر أو السخرية أو التحرش؛ وذلك بعد أن نشرح له جيداً كيف يُحافظ على نفسه ولا يسمح لأحد أن ينتقص منه أو أن يلمس شيئاً من جسده، ولو كان ذلك بداية في حال وجودنا معه حتى يستطيع أن يبني الثقة الجيدة في ذاته ويستطيع أن يواجهه حتى مع عدم وجودنا.

● الإساءة اللفظية ونعت الطفل باسم يستمر معه لفترات طويلة وهو اسم مهين نتيجة شيء يعاني منه كالسمنة أو القصر أو غيره؛ فلا تتعته باسم يُقلل منه ولا تدع الآخرين يفعلون ذلك.

● عدم ترك الطفل للعب مع أقرانه والخوف الدائم عليه.

○ يجب ترك الطفل للعب بعيداً عنا إذا كان المكان آمناً وتركه ينغمس مع الأطفال الآخرين، ويحتك بهم حتى يتعلم ولا يكون لديه هيبة أو خوف عند الكبر.



أمور ترفع الثقة بالنفس لدى طفلك !

هذه رسالة أخيرة في هذا الجانب للأباء والأمهات:
هذه الأمور تُساعد على رفع الثقة بالنفس لدى
الطفل فانتبهوا لها..

- تعليمهم رياضة ما كالسباحة أو الكاراتيه أو الكرة أو غيره..
- فسيدنا عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- يقول:
علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل.
- إشراك الأطفال في النوادي الاجتماعية ومشاركة الآخرين للفاعليات.
- ترك الطفل يُعبر عن رأيه.
- احترام رغبات الطفل ونحترم العند الذي يظهر
بعض الأوقات، فالطفل العنيد يدل على أنه صاحب
شخصية.
- امدح طفلك بحكمة؛ وذلك من خلال أن تتجنب
أن يكون المديح على الصفات الثابتة مثل الذكاء،
والأفضل أن يكون معظم الثناء على الجهد والتقدم
والسلوك.

- مثال لذلك إذا رسم طفل رسمة.. لا تقل له أنت عبقرى أو أنت ذكى جداً بل قل له أنت رسمتها صح أو رسمتها بذكاء؛ فأنت بالتالى مدحت الفعل ولم تمدح الصفة.

• تعليم الطفل الألعاب الخاصة بالذكاء؛ فهى تُمي الذاكرة لديه وتقويها.

• ترك الطفل للعب مع الأطفال الآخرين وعدم الخوف الزائد عليه.

• إسناد الطفل لكي يقوم ببعض الأمور المنزلية كتنظيف غرفته أو غسل الإناء الذى أكل فيه أو شرب منه.

• تعليم الطفل احترام من هو أكبر منه أو من يقوم على خدمته سواء من مربيته أو معلميه أو غيرهم.

• علم الطفل العطاء وتقديم الصدقة من خلال رؤيتك لفعل ذلك أو تعليم الطفل بنفسك.

• عدم التعامل مع الطفل بعصبية؛ وذلك لنتائجه السلبية عليه.

- استخدام الترغيب والترهيب لدى الطفل وليس الترغيب فقط أو الترهيب فقط.
- عدم رؤية الطفل للشجار الذي قد يحدث بين الأب والأم؛ وذلك حتى لا ينعكس على نفسيته.
- يمنع منعاً باتاً أن يتتقص أحد الأبوين من الآخر أمام الطفل أو يعيبه أو يشتمه.
- ساعدوهم على اكتشاف مواهبهم والتعرف على محيطهم.
- إذا ابنك أو بنتك لا يُصارك بما يصير معه، جرّب أن تأخذه مشاوير معك وتبدأ تصارحه وتحكي له يومياتك.
- إذا طفلك يُعاني من الخجل، خُذْه معك في المناسبات الاجتماعية وقدمه أمامك عند السلام.
- لا تكثر على ابنك أو بنتك الشكوى لهم وخصوصاً من الأب أو الأم حتى لا يصبحون كإسفنجة أو كيس تفريغ لمشاعرهم؛ فتصيبهم بالاكئاب فيما بعد دون قصد.
- لا ترى نفسك في ابنك أو محاولة جعله نسخة منك؛ فلكل منكم شخصية مستقلة له.



رسالة أخيرة إلى الآباء

واحد زائد اثنين يساوي ثلاثة، الثلاثة الناتجة هي رقم مختلف تماماً عن الواحد والاثنين، وهذا الذي أريده منكم أن تفهموه وهو أن ابنكم أو طفلكم الناتج عن امتزاجكم هو شخص مختلف عنكم، ويجب أن تحترموا رغباته وأفعاله وأفكاره، ولا تحاولون أن تجعلوه نسخة منكم.



رسالة أخيرة إلى الابن

قد تكون تعرضت لصدمات في الطفولة من الوالدين أو إيذاء أو إساءة، ولكن هذا الأمر لا يأخذك أن تربي عداءً داخلياً لهم لأنهم قد يكونون فعلوا ذلك ليس عن عمد بل قد يكون نتيجة جهل أو برمجة عقلية سابقة وعادات وتقاليد تربوا عليها وطبقوها عليك بدون وعي منهم، أو أنهم كانوا يرون هذه الأفعال في مصلحتك من وجهة نظرهم..

فلنصفح عنهم ونتقبلهم ولا نحاول تكرار ما فعلوا معنا مع أولادنا؛ ولتتوقف عندنا العجلة.



ثانياً: مرحلة المراهقة

تعتبر مرحلة المراهقة هي المرحلة الأكبر التي يفقد فيها الشخص الثقة بالنفس؛ لأنه يحدث بتلك الفترة تغيُّرات فسيولوجية (تغيُّرات في الشكل والجسم)، وبدء تكوين الشخصية والاستقلالية وهنا تواجه الشخص مشاكل في إثبات ذاته والدخول في كثير من الأحيان في جدالات، وينتابه حالة من الغضب ويكون حساساً وعاطفياً لما يسمعه؛ وبهذا قد يفقد الثقة بالنفس عند تعرضه لتمر أو غيره من الآخرين.

وتنقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل:

- من عمر (13-14-15) وتُسمى مرحلة المراهقة المبكرة.
- من عمر (16-17-18) وتُسمى مرحلة المراهقة المتوسطة.
- من عمر (19-20-21) وتُسمى مرحلة المراهقة المتأخرة.

في كل هذه المراحل قد يفقد الشخص الثقة بالنفس لتعرضه لمشاكل نفسية أو عاطفية مع عدم استقرار أسري أو عدم تفاهم من الأسرة. لذا ننبه على أن المراهق في تلك المرحلة يحتاج إلى خمسة أمور مهمة حسب هرم «ماسلو» للحاجات الإنسانية:

- الحاجات الفسيولوجية.
- (كالطعام والشراب والجنس وغيره...)
- الأمن والسلامة.
- الانتماء والحب.
- تقدير الذات.
- تحقيق الذات.

فعند إشباع المراهق لهذه الاحتياجات فإنه يصبح شخصاً متزناً واثقاً من نفسه بشكل كبير، ويعود إشباع تلك الرغبات على الأسرة بشكل كبير ومهم، حتى يتسنى للشخص الخروج من هذه المرحلة الخطيرة.

ثالثاً: الصدمات النفسية واضطراب ما بعد الصدمة

الصدمة النفسية هي التعرض لموقف أو تجربة ينتج عنها فقدان الشعور بالأمان والثقة بالنفس. وغالباً ما تكون الصدمات النفسية ناتجة من أشخاص غير متوقع منهم هذا الفعل الذي تسبب لنا بتلك الصدمة وإلا لو كنا نتوقع منهم هذا الأمر لما كانت صدمة.

والصددمات النفسية قد تأخذ وقتاً معيناً لتجاوزها أو قد تتحول إلى اضطراب يُسمى «اضطراب ما بعد الصدمة» وتظهر هذه العلامات على الشخص الذي يُعاني منه:

- لوم النفس الدائم وفقدان الثقة بها.
- فقدان الثقة تجاه الآخرين.
- تجنب أي شيء يفكر بالحدث.
- ذكريات متكررة وغير مرغوب فيها عن الحدث.
- التأخر بالرد سواء كان اتصالاً أو رسائل كتابية.
- تتوقف عن طلب المساعدة ومد يد العون منه.
- كوابيس وأحلام مزعجة.

- عدم القدرة على تذكر أجزاء من الحدث الصادم.
 - ضائقة عاطفية أو جسدية قوية عندما يُذكرك شيء ما بالحدث.
 - الاكتئاب والشعور بالتعب والحزن في معظم الأحيان.
 - صعوبة في النوم أو التركيز.
 - فقد الاهتمام أو المتعة في نشاطات اعتاد الشخص على الاستمتاع بها.
 - عدم الإحساس إلا بمشاعر الخوف والرعب والغضب أو العار.
 - الرعب بسهولة وخوف من خطر ما.
- كما لاحظنا أن أهم وأول هذه الأعراض هي فقدان الأمان والثقة بالنفس والثقة بالآخرين؛ لأن الشخص حينما يتعرض لصدمة ما يُبادر إلى سؤال نفسه..
- ماذا فعلت حتى أتعرض لذلك؟
- وماذا ينقصني حتى يتركني هذا الشخص، ويفضل عني شخصاً آخر،
- أو يستغنوا عني في العمل أو.....؟

وهنا يبدأ الشخص بتوجيه اللوم لنفسه وذاته ونعتها بصفات ليست فيها، ويرجع السبب فيما حدث إليها .
ويبدأ يتسرب إليه الخوف من تكرار تلك التجربة وينزوي، ويبدأ في تعميم ما حدث معه من هذا الشخص على كل الأشخاص الآخرين، وبالتالي يفقد الثقة في الجميع.

وأولى مراحل العلاج هنا هي بدء بث الثقة فيه مرة أخرى، وإخباره أن ما حدث له لم يكن ليعيب فيه ولكن العيب والخطأ يعود للشخص الآخر لأنه هو من قام بالخيانة أو غيره...

فالأولى توجيه اللوم له وليس لنفسك، وإن كانت هذه التجربة أليمة إلا أنها علمتك درسًا مهمًا تستفيد منه في باقي التجارب التي سوف تخوضها لاحقًا .

ومهم جدًا أن نختار من سيبقى حولنا بعناية ولا نضع ثقتنا إلا فيما نعرف جيدًا أو نحفظ بها لأنفسنا، ونأخذ الحيطة في قادم المرات.

رابعاً: كثرة المحاولات الفاشلة

إذا كررت محاولة تلو المحاولة ولم تنجح؛ فهذا في الطبيعي أمر يفقدك الثقة بالنفس، ولكن هناك ثلاثة أنواع من الأشخاص:

١. الشخص الأول يصر على فعل هذا الأمر رغم عدم نجاحه فيه مراراً وتكراراً، ولكن دون أن يتغيّر.
٢. الشخص الثاني يقف مع كل محاولة لم تنجح ويراجع الأخطاء التي وقع فيها، ويكرر المحاولة مرة أخرى.
٣. الأخير هو شخص يأس مع أول أو ثاني محاولة وتوقف تماماً.

فالشخص الأول يطلق عليه أينشتاين الغباء لأن تعريف الغباء عند أينشتاين هو تكرار المحاولة بنفس الأدوات وبنفس الطريقة دون تغيير وانتظار نتائج مختلفة.

أما الشخص الأخير فهو الذي لن يصل أبداً؛ لأنه لا يريد أن يتعب ويريد أن يبقى دائماً في منطقة راحته.

أما الشخص الثاني فهو الشخص السليم فكريباً؛ لأنه لم ييأس ولم يكرر محاولاته بشكل عبثي بل إنه في كل محاولة لم تتجح يقف مع نفسه ويكتشف أخطاءه، ويحاول أن يصلحها في المرات القادمة. فهذا الذي سيصل بكل تأكيد مهما طال الأمر، لأن من أدمن طرق الأبواب أوشكت أن تفتح له. فإن كنت تحاول ولا تتجح في كل مرة فقبل أن تلوم نفسك قف معها واسألها تلك الأسئلة:

• هل أنا أسير في الطريق الصحيح؟ فربما أنت تسير في الطريق الخاطئ الذي لا يناسبك ولا يناسب قدراتك أو إمكانياتك.

• السؤال الثاني هل أستخدم تلك الأدوات ذاتها في كل مرة وأعتمد نفس الطريقة؟ وهل هي مناسبة أم يجب عليّ أن أطورها أو أعدلها..؟

• السؤال الثالث هل أتعلّم من الأخطاء السابقة؟

• هل أنا أمل بسرعة وأيأس؟

هذه الأسئلة يجب أن نسألها لأنفسنا بدلاً من لوم النفس وجلدها بشكل مستمر وأنتك فاشل وأنتك غبي أو أنتك ضعيف أو غيره...

ويجب أن تعلم أن لولا المحاولات غير الناجحة لما استطاع الأشخاص الناجحون الوصول إلى النجاح.

فالمحاولات غير الناجحة هي الطريق للتعلم واكتساب الخبرة، فالخبرة تكتسب عن طريق الأخطاء والمحاولات غير الناجحة، وإن لم تتعرض لمواقف لم تتجح فيها فلن تكون لديك الخبرة على الإطلاق.

وأديسون يقول بعد 1000 محاولة غير ناجحة لقد تعلمت 1000 طريق خاطئ أتجنبه في المستقبل، فهو نظر للأمر بطريقة إيجابية وليست سلبية فالمحاولات والمواقف التي تخسرها لا تعد فشلاً على الإطلاق بل هي تجارب نتعلم منها ولا نحاول تكرار تلك الأخطاء مرة أخرى.

وإذا لاحظت طوال كتابتي لهذا الفصل لم أعبر عن المحاولات بكلمة فاشلة بل كنت أستخدم مصطلح المحاولات غير الناجحة بدلاً من الفاشلة؛ لأنه لا فشل لشيء مررت منه وتعلمت من خلاله بل هو مكسب

فلم تكن لتعلم الدرس لولا المرور بتلك التجارب سواء العاطفية أو العلمية أو العملية أو غيره؛ فانظر لها دائماً بنظرة إيجابية.

فإذا مررت بتجارب خطوبة لم تتجح بها، فلا تبدأ بلوم النفس وإرجاع الإخفاق لها ولا تحاول أن تقبل بأي شيء بعدها خوفاً من نظرات الناس أو غيره، ولكن الصحيح أن أقف مع نفسي، وأتعرّف على سبب الإخفاق أو عدم اكتمال تلك الارتباطات؛ فقد يكون معيار الاختيار الذي تم البناء عليه ليس سليماً، أو أن الأشخاص كانوا غير مناسبين أو أنني لذي بعض الأمور التي يجب أن أغيرها وأنظر للأمور بنظرة إيجابية، وهي أن هذا الارتباط ربما كان شراً وأنا نجوت منه وربما الخير فيما هو قادم.

وإذا كنت أجريت مقابلات عمل عدة مرات ولم تقبل في إحداها؛ فلا يجب أن أتوقف عن المحاولة أو لوم النفس، ولكن عليّ أن أبحث عن الأخطاء التي ارتكبتها أثناء المقابلات السابقة، وأن أنظر بشكل

إيجابي للأمور ربما أن رزقي لم يحن بعد وأن هناك مكان أحسن وأفضل قد يكون في انتظاري.

ويجب أن لا يدفعك هذا الأمر، وهو الإخفاق السابق للتعميم والخوف من تكرار تجارب أخرى؛ فتتوقف عن المحاولة أو تكرار التجربة كتجربة الزواج أو الخطوبة أو البحث عن عمل أو غيره.

خامساً: الأفكار المشوهة

الفكر المشوه هو الفكر غير المنطقي أو غير الصحيح والذي يقتنع دماغنا مع الوقت بأنه شيء صحيح .

ولأن هذه الأفكار غير منطقية فيصعب تحقيقها في الواقع، وبالتالي سوف تشعر بالتقصير وتبدأ بلوم نفسك واتهامها، وتقل ثقتك بها تدريجياً .
ومن هذه الأفكار فكرة «كل شيء أو اللا شيء» .

أذكر أن إحدى حالات الاكتئاب التي كانت تتعالج لديّ كان لديها اكتئاب بسبب تلك الفكرة المشوهة، فبعد أن بدأت تسرد قصتها أخبرتني أنها كانت في الجامعة، وكل عام كانت تحصل على تقدير «امتياز»، ولكن في السنة الأخيرة حدث لها عارض مرض أو غيره ولم تستطع الحصول على التقدير المعتاد، بل إنها رسبت في بعض المواد ومع إعادتها بعد ذلك لتلك المواد ورغم إجابتها النموذجية إلا أنها لم تتحصّل على درجاتها كاملة، وكان التقدير الخاص بهذه المواد «مقبول»؛ ...

وذلك حسب قوانين الجامعة وهذا الأمر بعيد عن موضوعنا، أستغرب من هذه القوانين وأتساءل لماذا لا يتحصّل الطالب على الدرجات كاملة في امتحان الدور الثاني؟ لماذا تعاقبوه على أمر قد يكون خارجاً عن إرادته؟

المهم أن هذه الطالبة بعد تخرجها كانت دائماً ما ترى نفسها أنها أقل من زميلاتها، رغم حصولها في الثلاث سنوات الأولى على تقدير «امتياز» والسنة الرابعة فقط حصلت على تقدير أقل، ولكن لأنها توقن بفكرة «كل شيء أو لا شيء» فهي تنظر لنفسها أنها فاشلة والجميع أفضل منها. وليس في هذا الأمر وفقط بل عدة أمور أخرى كانت تطبق عليها هذا الفكر المشوه كالصلاة فإذا فاتتها صلاة في وقتها تبقى مكتئبة طيلة الوقت وتعت نفسها بالتقصير، وتبدأ في ترك الأوقات الأخرى.

فبعض الأفكار المشوهة تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس، وسنتعرف كيف نتعامل مع مثل هذه الأفكار في الفصول القادمة -إن شاء الله-.

سادسًا: الأشخاص السلبيون

في كل أمر تتعرض له هناك جانبان لهذا الأمر، جانب سلبي وجانب إيجابي، والشخص السلبي هو من يرى الجانب السلبي فقط ويركز عليه. أما الشخص الإيجابي فهو العكس.

فالسليبي يُوجد المشكلة لكل حل، والقفل لكل مفتاح، ولديه نظرة تشاؤمية لكل ما يحدث حوله. وهؤلاء الأشخاص معديون بطريقة رهيبة، والبقاء بجانبهم لوقت طويل ينقل لك العدوى عدوى التشاؤم والسلبية.

كما أن هؤلاء الأشخاص محبطون في ذات الوقت؛ فإذا أردت أن تأخذ رأيهم في فكرة مشروع ما أو عمل تريد القيام به سوف تجد كمية من الإحباط غير معقولة وتشكيك في قدراتك وأفكارك، وبالتالي مع الوقت سوف تصبح شخصًا مقتنعًا بأرائهم فيك، وتتحدر ثقتك بنفسك وتتناقص تدريجيًا.

فالبقاء مع الأشخاص السلبيين من أهم عوامل فقدان الثقة بالنفس.

سابعاً: متابعة وسائل التواصل الاجتماعي

هل تعلم أن متابعة وسائل التواصل الاجتماعي المستمرة قد تفقدك الثقة بالنفس؟
كيف ذلك..؟

أصبحت متابعة وسائل التواصل الاجتماعي من الأمور الحديثة التي قد تكون عاملاً من عوامل فقدان الثقة بالنفس..

فعن طريق متابعة الشخص لأشخاص مشهورين على هذه الوسائل، وما ينشرونه من يوميات وأحداث خاصة بهم أو حتى أشخاص عادية ينشرون نجاحاتهم أو غيره.

فإن هذا يجعله يُصاب بالإحباط وعند مقارنة حاله بحالهم؛ فإن هذا يفقده ثقته بنفسه ويسأل نفسه السؤال الدائم..

لماذا لم أستطع أن أكون مثل فلان أو فلانة وهم في مثل عمري أو أقل؟

ما الذي ينقصني وما المشكلة التي لدي...؟

والمرأة التي ترى ما تنشره الأخباريات عن حياتهم الزوجية ومدى السعادة التي تشعر بها، وتبدأ تقارن هذه المنشورات بحياتها التي يملأها الحزن والمشاكل بينها وبين زوجها..

يبدأ يسيطر عليها خيبة الأمل، وتشعر أنها الوحيدة التي لا تستمتع بحياتها..

ولكن في الحقيقة أن ما تراه ما هو إلا لحظات فقط.. يقطعونها من باقي حياتهم وإلا فباقي حياتهم مثلها تماماً بل قد يكون أسوأ منها.. والناس اعتادت على نشر اللحظات السعيدة في حياتها، وأن تخبئ أوقات المشاكل والحزن والخلافات.

وما تراه أنت من نجاح لفلان أو فلان، وهم في مثل عمرك فإن هذا الأمر ليس مقياساً لنجاح الجميع؛ فالكثير والكثير في وضع مثلك تماماً بل قد يكونون أقل منك أما القلائل الذين تراهم وتقارن نفسك بهم؛ فقد تكون ظروفهم ساعدتهم في ذلك، أو تهيأت لهم ظروف أفضل للنجاح.

فما عليك إلا أن تبذل ما عليك، وتترك الباقي على الله -عز وجل-.



**خمس مشاكل سببها
قلة الثقة بالنفس**

القلق

ينشأ القلق في بعض الأحيان؛ نتيجة فقدان الثقة بالنفس والخوف من إتمام المهام الموكلة إلينا، وهذا القلق يجعل الأمور أكثر تعقيداً، وبدل الإنجاز في المهام نجد أنفسنا نهمل ونتراجع فيها.

أما مع وجود الثقة بالنفس فإن القلق يتراجع ويتلاشى وتتشأ قوة تساعدنا على الهدوء والتركيز، ومن ثم الإنجاز.

يذكر مدرب فريق ليفربول السابق (يورجن كلوب) أنه بعد هزيمة الفريق 3/صفر أمام فريق برشلونة في ذهاب دور النصف النهائي من بطولة دوري أبطال أوروبا، والكل كان مجمعاً أن مباراة الإياب هي تحصيل حاصل، وأن الفريق قد خرج من البطولة، يقول إنه بعد انتهاء المباراة ذهب اللاعبون إلى غرفة تغيير الملابس، وهم في حالة نفسية سيئة ولكن قال لهم في المحاضرة التي تعقب المباراة: أنا واثق أننا سنعود ونتصر ونتأهل، وبث فيهم الثقة بالنفس والإرادة.

وفعلًا في مباراة الإياب أبدع الفريق ولعب مباراة من أفضل مبارياته، وفاز الفريق ٤/صفر، وتأهل للمباراة النهائية وفاز بعدها بالبطولة. وكم من الأحداث والمواقف الأخرى الكثيرة التي استطاع فيها أشخاص طرد القلق الذي تحكم فيهم ودحره من خلال الثقة بالنفس، وتحوله لسكينة وهدوء نتج عنه تحقيق النصر والنجاح.

فكلما زاد قلقك ابدأ ببيت الثقة في نفسك، وذكرها بالمواقف والأحداث السابقة التي مرت عليك وكانت أصعب من هذا الموقف بكثير، ولكنك تجاوزتها وأصبحت من الماضي.

الغضب

ينشأ الغضب أحياناً عندما يرى الشخص نفسه بأنه أقل من الآخرين، وأنه إذا دخل بمقارنة معهم فسوف يصبح الخاسر، ومن هنا يُظهر الغضب مع من معه، ولو على أسباب أخرى شكلية..

كالرجل الذي يخرج مع زوجته للتسوق، ويرى رجلاً آخرين في نفس المكان قد يكونون أكثر وسامة منه أو ذا مظهر رياضي ملفت، فيُظهر الغضب على زوجته، وقد يطلب منها مغادرة المكان بدون أي سبب، لكن الشخص الواصل من نفسه لا يتأثر بذلك فهو لديه القوة الذاتية التي تجعله يرى نفسه أنه متفرد، ولا أحد في المكان يستحق أن يكون أفضل منه.

وأيضاً يكون الشخص أكثر حساسية للنقد من الآخرين ومن نفسه، أو لا يتقبل أن يتم انتقاده على أي شيء، وقد يصبح انفعالياً؛ لأنه يرى أن النقد يُعزز من عيوبه فقط.

الاكتئاب

ينشأ الاكتئاب عادةً من تراكم مواقف محزنة وخيبات أو من أفكار مشوهة ترسخت لدينا مع الوقت. ومن أهم أعراضه هو انخفاض قيمة الذات الناتجة عن فقدان الثقة بالنفس، وفقدان الثقة بالشخص يشعر بالدونية وعدم الفائدة، وإذا أحس الشخص بعدم الفائدة أو أنه عديم القيمة يبدأ في التفكير في أخطر مراحل الاكتئاب، وهي الانتحار والتخلص من حياته التي يرى أنها عديمة الفائدة.

وبالتالي عامل بناء الثقة بالنفس لدى هذا الشخص مهم جداً؛ لتجاوز مرحلة الاكتئاب والعودة لطبيعته مرة أخرى.

وسنوضح كيف ذلك فيما هو قادم -إن شاء الله-.

الرهاب الاجتماعي والخجل

الرهاب الاجتماعي هو أحد الاضطرابات النفسية التي يكون فيها فقدان الثقة بالنفس عاملاً مهماً. ويتحول فقدان الثقة بالنفس إلى خوف ومن ثم إلى خجل، ويتطور إلى فوبيا اجتماعية، والخوف من لقاء الناس أو التحدث أمامهم.

لأن الشخص الفاقد للثقة بالنفس لن يستطيع مواجهة الأشخاص وجهاً لوجه، وتظهر عليه سمات الخجل والخوف حتى في لغة الجسد الخاصة به، فلا يستطيع أن يتكلم وعيناه بعين الشخص الآخر أو طريقة جلوسه أو غيره.

وللتخلص من مشاكل الخجل أو الرهاب يجب عليك تقوية الثقة بالنفس وتعلم لغة الجسد، وهذا سنتناوله بالتوضيح - إن شاء الله - في باب الأسرار الثمانية للثقة بالنفس.

اضطراب الشخصية الاجتنابية

اضطراب الشخصية الاجتنابية هو:

نمط من تجنب الأشخاص والمواقف الاجتماعية؛
خوفًا من التعرض للرفض أو الانتقاد...

ويتصف الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية

الاجتنابية بما يلي:

○ تدني الثقة بالنفس والحساسية العالية للنقد.

○ الرغبة بتكوين صداقات مع وجود صعوبة في

تحقيق ذلك.

○ تجنب المواقف الاجتماعية بسبب الشعور بالحرج

أو الخوف أو نتيجة التعرض للسخرية من الآخرين.

○ تجنب التعامل مع أشخاص جدد أو تحمّل

مسؤوليات جديدة في العمل.

○ الميل إلى الهدوء والخجل، خشية ارتكاب أخطاء.

○ قلة تقديرهم لأنفسهم، والافتراض بأن الآخرين

لا يقدرّونهم أيضًا.

○ عدم الرغبة في تجربة نشاطات جديدة أو القيام

بمخاطر.

يشعر الكثير من الأشخاص ببعض القلق في
المواقف الاجتماعية أو عند مقابلة أشخاص جُدد،
ولا يمكن لأي شخص أن يشعر بالمتعة عند الاستماع
للنقد، ولكن هذه الأنواع من المشاعر يمكن أن تصبح
اضطرابًا إذا أعاقت الشخص عن النجاح في العمل
أو الاستمتاع بحياة طبيعية أو إذا استحوذت هذه
المصاعب عليه.

يُعاني المصابون بهذا الاضطراب غالبًا من الاكتئاب،
أو اضطراب الوسواس القهري، أو القلق، أو غيرها من
اضطرابات الشخصية

التعلق المرضي

بداية ما هو التعلق المرضي وكيف ينشأ؟

التعلق المرضي بكل سهولة هو إحساسك الزائف وانتبه لكلمة «الزائف» بعدم قدرتك على فك الارتباط بأحد الأشخاص، فأى كان هذا الارتباط أو العلاقة سواء أكانت عاطفية أو أسرية أو أخوية أو صداقة تحولت مع الوقت لعدم استطاعتك الانفكاك منها؛ فهذا هو التعلق المرضي، ولماذا هو مرضي؟

لأنه يتحول من علاقة سليمة تجلب لك الهدوء والراحة والسعادة إلى علاقة سامة مؤذية دائم الانشغال والتفكير فيها وجالبة للقلق، وأصبحت حياتك مرتبطة بهذا الشخص وأفعاله وأقواله وتحركاته بشكل دائم، وأصبحت تهمل الجوانب الأخرى من حياتك، وأصبحت حياتك متوقفة عند تلك العلاقة فقط.

وهنا نوضح أن التعلق لا ينشأ أصلاً إلا إذا كان الشخص فاقداً لشيء ما ووجده عند هذا الشخص فقد يكون فاقداً للأمان أو الحب الأسري أو الاهتمام،

وعندما وجده عند هذا الشخص ومنحه إياه بدأ يرتبط به بشكل مرضي، وبدأ ينتابه الخوف الدائم من خسارة ذلك الشخص، وبالتالي يفقد معه الإحساس بالأمان والحب الذي شعر به.

فإذا كان الشخص من البداية مكتفياً بذاته ونفسه بالحب الداخلي ومحاطاً بالدفء الأسري؛ فلن يكون بحاجة إلى شخص يشعره بقيمته أو يطري عليه بالمديح ويعطيه ما يفتقده فيبدأ يتعلق به تعلقاً مرضياً، ويبدأ يأتيه شعور وهاجس الخوف من فقدانه.

وهنا ننبه على الآباء والأمهات وأرباب الأسر امنحوا أبناءكم الحب والأمان وأشعروهم به حتى لا يبحثوا عنه خارج الأسرة أو أن يسلموا حالهم وأمرهم لمن يشعرهم بهذا الأمر، وقد يكون شخصاً غير مؤتمن فيستغل هذا الأمر بشكل مؤذٍ ومُدمر.

وهنا أعرف أنك تود أن تقول لي.. ولكن من منا لا يحب الإطراء والمدح وسماع الكلمات المفرحة بعض الأوقات؟!

وأرد عليك وأقول إن الشخص الواثق من نفسه بالفعل ووصل لدرجة عالية من هذه الثقة لن يتأثر بالمدح أو الذم الموجه إليه؛ لأنه يعرف قيمة ذاته بشكل جيد ويعي جيداً أن هناك أشخاصاً قد تنتقده من باب الغيرة أو الكيد أو كره الناجحين أو قد يمدحوه بلا علم، ولكن حقيقي بعض الأحيان أو الكثير من الأحيان تحب المرأة الاهتمام والمديح؛ وهذا أمر فطري؛ لذا لا بد للرجل أن يعطيها هذا الاحتياج حتى لا تبحث عنه عند شخص آخر إذا كانت ضعيفة الإيمان أو الشخصية.

ونرجع مرة أخرى للتعلق المرضي فما أن تنتهي هذه العلاقة حتى يبدأ هذا الشخص في توجيه اللوم لنفسه، ويرجع لها السبب في انتهاء هذه العلاقة ويقلل من نفسه بقوله: إنه لولا أنني لا أستحق أن يبقى هذا الشخص معي ما تركني! وهنا يفقد الثقة بنفسه أكثر فأكثر.

فابتعدوا عن العلاقات السامة، وابتعدوا عن العلاقات التي تكون أنت فيها بالمنزلة الأقل، والتي تجد نفسك فيها تعطي بشكل دائم بدون أخذ. والعلاقات التي تخاف منها أن تنقطع أو أن يتركك ذلك الشخص؛ فهي علاقات مرضية مبنية على هاجس الخوف والقلّة وعدم الاحترام.

وتذكر جيداً «إن العلاقات موجودة لأجل أن تستريح فيها من قلق الحياة وليس لتزيدك قلقاً». إذا أردت معرفة كيف تتخلص نهائياً من التعلق المرضي تستطيع الرجوع لكتابي رسائل نفسية (55 حيلة نفسية تُخلصك من القلق والاكتئاب والمشاكل النفسية)

التنازلات

إذا فقدت ثقتك بنفسك وترى أنك أقل من الآخرين؛ فسوف تتنازل بشكل دائم عن حقك أو رأيك، وإذا فتحت باب التنازلات فإنه باب لن يُغلق وسوف يتجرأ الأشخاص الآخرون عليك، وتجد أن الشخصيات الضعيفة والفاقدة للثقة بالنفس هي التي تعتمد على التنازل عن حقوقها.

أما الشخص الواثق من نفسه يرى أنه لا أحد يستحق أن أتنازل عن حقي من أجله أو أكتم رأياً أنا معتقد به.

لماذا نحتاج للثقة بالنفس؟

نحتاج إلى الثقة بالنفس لأن أي عمل ينشأ مع عدم وجود هذه الثقة أثناء تأديته سوف يشوبه الخوف وأي عمل يشوبه الخوف سوف يكون عملاً ناقصاً لا يظهر بالشكل اللائق، وبالتالي لن يستسيغه أو يتقبله الآخرون.

حتى لو كان صاحب هذا العمل يتمتع بموهبة حقيقية أو على علم جيد بهذا العمل الذي يقوم به أو أنه يحفظ الإجابة بشكل سليم.. ولكن بدون ثقة بالنفس، ستجد أن الطالب الذي يحفظ الإجابة عن ظهر غيب يتلعثم أثناء التحدث بها.

واللاعب الذي يلعب بخوف وعدم ثقة لن يبذل في الملعب، ولن يخرج مهاراته بشكل جيد.

والمغني لن يبذل على المسرح، وغيرهم....

فعدم الثقة بالنفس يخرج العمل مشوهاً وباهتاً كالفيلم ذي القصة الجيدة والتمثيل الرائع، ولكن التحميض والمونتاج لم يكن جيداً؛ فتخرج الصورة بشكل باهت يضيع المجهود السابق.

وتجد بالعكس أن الشخص الذي يمتلك نصف الموهبة، ولكن عنده ثقة بالنفس ومؤمن بنفسه بشكل جيد يُلاقي قبولاً أفضل وتقبلاً أكثر.

لذا فالثقة بالنفس هي أمر لا بد منه في حياتك حتى تستطيع أن تبعد بشكل أفضل في كل أعمالك وتظهر بشكل جيد أمام الناس، وتلهمك الطمأنينة والسلام النفسي الداخلي.

لكن بعضنا يسأل أنه لطالما قرأت عن الثقة بالنفس، ولكن لا أجدها ولا أحصل عليها بل أفقدها أكثر فأكثر ولا أعرف لماذا؟

والإجابة بكل بساطة.. إنك كلما بحثت عن شيء بكثرة فإن هذا يعطي إحساساً للمخ بأنك تفتقد ذلك الشيء.. فتزيد حالة الفقد لديك، ولكن ما عليك فعله فقط هو أن تقرأ وتطبق مباشرة وبشكل عملي، وبعد أن تطبق أمراً ما ابدأ بالانتقال لما بعده، وتذكر أن قراءة أسطر قليلة وتطبيق ما فيها خير من قراءة ألف كتاب بدون جدوى..

وتذكر أن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- رُوي عنه أنه حفظ سورة البقرة في ثلاث سنوات؛ وذلك ليس تكاسلاً منه ولكن لأنه كان يحفظ الآية ولا ينتقل لما بعدها حتى يطبق ما فيها.. وهذا ما أرجوه لك مع هذا الكتاب فلا تجعله كسابق الكتب التي قرأتها، قراءة ثم ترك وراء الظهر ثم البحث عن غيره، أرجو أن تقف معه وقفة وتبدأ تنظر جيداً لما يحويه وكيف تطبقه على نفسك بالتدرّج، ولو بشكل تمثيلي في البداية حتى تدمن نفسك وعقلك هذه الأمور، وتتفذهها بعد ذلك بشكل لا إرادي ويصبح هذا دينك.

فتابع الفصول القادمة واقراها على مكث ومهل وابدأ بالتطبيق، وسترى نتائج مبهرة -بإذن الله-.



الأسرار الثمانية
للثقة بالنفس

أولاً: فهم وتقدير الذات

فهم الذات مُهم جداً لمعرفة إمكانياتك وقدراتك، وهنا لا أقول حدود إمكانياتك وقدراتك لأنني أؤمن أن الإنسان أي إنسان لا حدود لإمكانياته وقدراته ولكن هذه الإمكانيات تتنوع من شخص لآخر، ومعرفة نوع إمكانياتي يجعلني أفهم ذاتي وبالتالي أستطيع توجيهها للطريق الصحيح، وعدم فهم إمكانياتي يجعلني أُنْجُ بنفسي في أماكن أو اختيارات ليست مناسبة لي، وبالتالي عندما أفضل في هذه الأماكن أو الاختيارات أبدأ أوقع اللوم على نفسي وعلى إمكانياتي، وبالتالي أفقد الثقة بها.

فعندما يريد إنسان أن يصبح طبيباً ولكن عنده فوبيا عالية من الدم ويعرف أنه يعاني من هذه النقطة؛ فهو يظلم نفسه هنا عندما يريد أن يلحقها بكلية الطب، وعندما يعرف شخص أنه لا يُجيد الحفظ تماماً فإنه يظلم نفسه إن أراد الالتحاق بالكليات أو الدراسات التي تتطلب الحفظ، وعندما يريد شخص الالتحاق بالكليات العسكرية ولكن بنيته الجسمانية لا تساعد على ذلك؛ فهو يظلم نفسه عندما يريد ذلك، وهكذا.....

فعند معرفتك لطبيعة نفسك وذاتك يجعلك تتأى بها عن اختيار الطريق الخطأ الذي يجعلك تتدم فيما بعد وتفقد الثقة فيها.

وبعض الأشخاص قد يكون عندهم رؤية لفهم ذاته بنفسه وإمكانياتها ووضعها في المكان الذي يليق كنبى الله يوسف -عليه السلام- حينما قال: (اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ) [سورة يوسف] الآية 55؛ فهو فهم إمكانياته جيداً وقدراته؛ لذلك طلب المكان الذي يستحقه ويعرف أنه سيبدع وينفع الناس فيه.

والإمام أبو حنيفة النعمان عندما أراد أبوه أن يجعله تاجراً كبيراً مثله، ولكن هو لما عرف قدر نفسه وإمكانياتها في الحفظ والعلم، توجه لطلب العلم وأهمل التجارة، ورأى أن إمكانياته وقدراته في العلم والفتوى وقد كان..

ولدينا أمثلة الكثيرة لأناس بدأوا حياتهم في شيء، ولكن لم يكن الحظ والنجاح حليفهم، وحينما وجهوا بوصولتهم لاتجاهات أخرى أبدعوا فيها وحالفهم النجاح، فالمعول هنا على فهمنا لما نملك.

وقد نكتشف هذه القدرات فينا أو نفهم ذواتنا من تلقاء أنفسها أو قد يُساعدنا فيها شخص آخر، ويرى هذه الإمكانية ويكتشفها ويعمل على توجيهنا للمكان الصحيح.

فرأى النبي ﷺ هذه القدرات في سيدنا علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- عندما قال في غزوة خيبر: «لَأُعْطِينَ الرَايَةَ غَدًا رَجُلًا يَفْتَحُ اللَّهُ عَلَى يَدَيْهِ، يَحِبُّ اللَّهُ وَرَسُولَهُ وَيُحِبُّهُ اللَّهُ وَرَسُولَهُ».

وكان اختياره لسيدنا علي بن أبي طالب -رضوان الله عليه- وتم فتح الحصن على يديه، فلما فهم النبي ﷺ إمكانيات وقوة سيدنا علي -رضي الله عنه- ووجه له الأمر استطاع -رضي الله عنه- أن يحقق النجاح المأمول.

وبالعكس عندما جاء أبو ذر -رضي الله عنه- يسأل النبي ﷺ الإمارة كان رد النبي ﷺ: «يا أبا ذر إنك ضعيف وإنها أمانة وإنها يوم القيامة خزي وندامة إلا من أخذها بحقها وأدى الذي عليه فيها».

فهنا عظمة الوعي عند النبي ﷺ أن يفهم طبيعة وإمكانيات من أمامه ويختاره للأمر أو لا.

ويحكي لاعب التنس المشهور «رافائيل نادال»، وهو من أعظم من لعب كرة المضرب عبر التاريخ، أنه في البداية كان يُمارس كرة القدم، ويتطلع أن يصبح لاعباً مشهوراً فيها، ولكن عمه كان له رأي آخر فرأى أن إمكانياته وقدراته في يديه وليس في أقدامه، ومن ثم وجهه إلى لعب التنس ومن بعدها سلك طريق الإبداع والتألق، وحصد العشرات من البطولات الكبرى.

وكلنا سمعنا أو البعض منا عن الممثل الكوميدي المشهور إسماعيل يس، وهو أشهر كوميديان في تاريخ السينما المصرية، فقد كان يعشق الغناء ويريد أن يصبح مُطرباً شهيراً مثل محمد عبد الوهاب وكان يقلده بالفعل في كل أغانيه، ولكن هذا الأمر لم يجد قبولاً عند الناس واستمر في ذلك، ولكن دون جدوى ودون أي نجاح..

حتى قابله كاتب المونولوج محمد عبد المنعم (والمونولوج هو الغناء بشكل كوميدي مع التمثيل)، وأقنعه بغناء هذا النوع وسوف يبذل فيه، وبالفعل

عندما حوّل وجهته لهذا الأمر بدأ يتقبله الناس بشكل سريع ويعجبون بأدائه، وبدأت شهرته تزداد مع الوقت إلى أن أصبح ملك الكوميديا والسينما في عصره. فما أريد أن أقوله لك يا صديقي هو أن تفهم جيداً أن لديك إمكانيات وقدرات ومميزات هائلة، ولكن المهم أن تفهمها وتعيها وتكتشفها..

وتسأل نفسك هل قدراتي في الحفظ أم في الفهم؟ هل هي في قوتي البدنية أو في خفة دمي وفكاهتي أم في عقلي التجاري أو قوة إقائي وإقناعي أو في موهبتي الرياضية أو حسن الصمت والاستماع أو قدراتي في قيادة السيارات أو في صوتي الجميل أو.....؟

وبعد أن تفهم قدراتك يجب أن تفهم أيضاً طبيعة ذاتك؛ فطبيعة شخص تختلف عن الآخر ويجب أن تحترم أنت أولاً طبيعتك، ويحترم الأشخاص الآخرون هذه الطبيعة.

فقد تكون طبيعتك الهدوء والانطوائية وحب البقاء وحيداً لفترات طويلة؛ فيجب أن تحترم هذه الطبيعة، ولا تحاول أن تغيرها من خلال إرغام نفسك أن تكون اجتماعياً بشكل زائد أو يرغمك الآخرون على ذلك، كالآباء عندما يحاولون أن يجعلوا طفلهم اجتماعياً بشكل هو يصعب عليه لأن ذاته انطوائية.

وعلى العكس ذلك الشخص الاجتماعي الذي يحب أن يكون دائماً وسط الأجواء الصاخبة؛ فلا نحاول أن تشي هذه الطبيعة فيه.

وإذا رأينا أي تغيير في هذه الطبيعة؛ فإن الشخص يعاني أمراً ما في هذه الفترة كالطفل الذي اعتاد المرح والاجتماعات والبقاء وسط الناس بشكل دائم، وبعد فترة نجده بدأ يهدأ وينزوي، وهنا يعبر الأهل عن هذا بتأويل خاطئ وهو: (أن الطفل عقل أو أنه رجع له عقله أو أصبح رجلاً أو غيره من التأويلات الخاطئة)، ولكن قد يكون السبب يرجع لأمر نفسي حدث له.

الفرق بين الشخص الخجول والهادئ:

ويلتبس عند الكثير من الأشخاص وخصوصًا الآباء التفرقة بين الشخص الهادئ والانطوائي والخجول؛ فحينما يكون الشخص هادئًا ويميل للعزلة لسبب ما ويبتعد عن الصخب هذا ليس معناه أنه شخص مريض أو لديه ما نخاف عليه منه بل هو شخص طبيعي جدًا لا يحب الصخب أو الحد الأعلى من كل شيء بعكس الشخص الصاخب أو الاجتماعي الذي يميل إلى الحد الأعلى من كل شيء سواء الألوان أو الموسيقى أو التحدث هو يعشق البهجة والألوان والضوضاء والاجتماعات، ويستطيع التفاعل مع عدة أمور في آن واحد بعكس الشخص الهادئ الذي يعشقها أيضًا ولكن في الحد الأدنى منها، ولا يستطيع التعامل مع عدة أمور في آن واحد بل يحب أن يرتب أموره وينظمها بشكل هادئ وكل شيء يأخذ وقته؛ فإذا اختلطت عليه الأمور فقد يحدث لديه ارتباك واضح وتوقف.

وإذا أردنا أن نفرق بين الشخص الهادئ والخجول؛ فإن الشخص الهادئ لا يحب مشاركة الآخرين أو التحدث معهم بإرادته وبقرار منه، أما الشخص الخجول فكلما أراد أن يتحدث مع الآخرين أو يشاركهم لا يستطيع بشكل لا إرادي، وهذا يجعله ينزوي ويبتعد. فحينما تكون شخصاً هادئاً فهذا لا يُقلل من ثقتك بنفسك أو يجعلك تستمع لكلام الآخرين الذي يقلل منك، فعامة العظماء كانوا في أغلبهم أناساً هادئين وانطوائيين كنيوتن أو أينشتاين أو بيل جيست أو جيف بيزوس وغيرهم الكثير، بل قد يكون هذا الأمر عاملاً مساعداً كبيراً لتحقيق نجاحات هؤلاء.

فعند فهمك لطبيعة نفسك لن تحاول إرغامها على شيء لا تجيده ولا تتقبله، وفي هذه اللحظات لن تجد عيباً أن تظهر بشخصيتك على طبيعتها، ولا تخاف من لوم لائم أو كلام ناقد.

وعندما تذهب لمباراة كرة قدم مع أصدقائك، وتجد نفسك أنك لست تُجيدها كصديقك يوسف أو حسن لن تكون حزيناً على ذلك؛ لأنك تعرف أنه لم أكن أجيد كرة القدم مثلهم ولكن أنا أفضل منهم في أشياء أخرى أجيدها عنهم.

وبالتالي سوف لا ينتابك شعور بالنقص أو الغيرة أو
كراهية النفس وفقدان الثقة فيها .
وأنتِ عندما تذهبين لفرح ما، وترين فلانة الجميلة
من وجهة نظرك؛ فأنا دائماً أقول إن كل النساء
جميلات لأن الجمال نسبي ولكل ذوقه الخاص .
وينتابك التوتر أو الحزن؛ فإني أقول لك إنك أنتِ
أيضاً جميلة، جميلة في ملامحك الهادئة أو جميلة
في ذكائك وفهمك أو جميلة في موهبتك في الرسم
أو الطبخ أو الكتابة والتعبير أو غيرها ..
أنتِ جميلة بما لا يدع مجالاً للشك؛ فلا تتظري
لنفسك إلا هذه النظرة ولا تري نفسك إلا كذلك،
وليذهب من يقول عكس ذلك إلى الجحيم .

وينقسم الناس في فهم الذات إلى أربعة أنواع:

- الوثوق بالذات

هو شعور الإنسان بقدراته وإمكانياته مع وجود هذه الإمكانيات بالفعل؛ فيسمى ذلك إدراك الذات أو الثقة بالذات.

- غرور بالذات

وهو شعور الشخص بالقدرة مع عدم وجود هذه القدرة، وهذا هو الجهل والغرور. ويوجد أصعب من ذلك وهو الجهل المركب هو عدم المعرفة أنك لا تعرف «يعني مش عارف ومش عارف أنك مش عارف».

- وعي بالذات

وهو شخص ليس لديه القدرة، وهو على علم أن ليس لديه تلك القدرة، وهذا هو العلم بالذات أو الوعي بالذات.

- احتقار الذات

وهو الشخص الذي لديه قدرة وهو يجهل ذلك؛ فهذا يُعد احتقاراً للذات.

وهذه هي الأنماط الأربعة من الناس في معرفة الذات، فالأول والثاني ليس لهم هذا الكتاب؛ لأن الأول يعرف قدراته جيداً ويتصرف بناءً عليها واستطاع أن يكون ثقة في نفسه وذاته، أما الشخص الآخر فهو لا يدري ولا يدري أنه لا يدري فهذا لا فائدة منه، أما الثالث والرابع فهما المستهدفان من هذا الكتاب لأن الأول لديه المعرفة بقدراته، ويريد أن يطور هذه القدرات ويغير حياته للأفضل، والرابع هو شخص لا بد أن نكتشف تلك القدرات لديه وأن يكتشفها هو أولاً، ونحن سوف نساعد على ذلك.

فأول طريق بناء الثقة بالنفس هو إدراك قدراتك واكتشافها..

فاجلس مع نفسك الآن وقُل لها ما الذي أبرع فيه؟ ما هي قدراتي التي أتميز بها عن الآخرين؟ وقد تكون هذه القدرات في عملك أو هواية معينة أو في قوتك العضلية أو أخلاقك ووفائك وطيبتك أو قدراتك الرياضية أو حديثك اللبق أو قدرتك على الإقناع أو وصولك لتعليم مرموق أو قوتك على توصيل المعلومة أو في براعتك في الخطابة أو جمالك أو..... والكثير

الكثير فلن تعدم شيئاً إيجابياً في نفسك وإلا لما كان
الله أوجدك لو أنك بلا فائدة.
وحتى وإن كانت هذه القدرات ضئيلة فتستطيع
تتميتها وتقويتها.

أتذكر قصة لاثنين من أبناء العم.. واحد منهما
أعطاه الله الذكاء الحاد والقدرة القوية على الحفظ،
والآخر أقل منه ذكاءً وقدرة على الحفظ، ولكن الأول
أهمل في نفسه وذاته، ولم يكن يستذكر أي شيء من
دروسه واعتاد اللهو واللعب، أما الآخر بدلاً من أن
يذاكر ساعة أو اثنتين ضاعفها لعدة ساعات حتى
يستطيع أن يعوض ما ينقصه، وبالفعل كانت النتيجة
أن الأخير استطاع الالتحاق بالجامعة، والآخر اكتفى
فقط بالتعليم فوق المتوسط.

فتقدير الذات والعمل على قدراتك أول أبواب
وأسرار الثقة بالنفس، وإن استطعت أن تحقق مبدأ
تقدير الذات؛ فقد جنبت نفسك مرضاً من أخطر
الأمراض وهو الاكتئاب.

فالاكتئاب من أهم أسبابه وأعراضه هو فقدان القيمة؛ فيصبح الشخص يرى نفسه عديم القيمة والفائدة، ومن هنا يبدأ التفكير في التخلص من حياته والتفكير في الانتحار، وهي أعلى درجات حالات الاكتئاب.

وبالتالي عندما يكون الشخص مكتئباً ما علينا ألا نحاول أن نرفع عنده شعور الاستحقاق والقيمة، وتذكيره بإنجازاته ونجاحاته السابقة وأنه لولا أن له فائدة في الحياة لما كان موجوداً فيها فهو لم يخلق عبثاً..

وهذه حقيقة يا صديقي؛ فما خلق الله من شيء عبثاً على الإطلاق، وإن كنت ترى نفسك الآن في حالة إخفاق أو عدم نجاح؛ فهذا وارد وهو أمر استثنائي، وتذكر كم من مرات ومرات كنت في حالة من النجاح. وهنا أود أن أسالك..

ألم تتجاوز مرحلة الدراسة الابتدائية؟

وهل تجاوزت المتوسطة؟

وهل تجاوزت الثانوية؟

هل التحقت بالجامعة؟

هل التحقت بعمل في يوم ما؟
هل تصدقت أو ساعدت أحداً في وقت معين؟
هل أنت تصلي وتصوم؟
هل تزوجت وأصبحت أباً؟
هل ربيت أبناءك إلى أن كبروا والتحقوا بمراحل
تعليم مختلفة؟
هل أحضرت هدية لزوجتك أو زوجك أو صديقتك
في إحدى مناسباته؟
هل تعلمت قيادة السيارة؟
هل لديك موهبة جميلة؟
هل لديك قلب طيب؟
والكثير والكثير.....
أعتقد أن لديك الكثير مما عدته الآن، وتستطيع
أن تعدد أضعافه من نجاحاتك وقدراتك..
فدع عنك الاكتئاب هذا المرض الذي يحاول أن
يزيف الحقائق وأن يوهمك أنك بلا قيمة، ولكن أنت
قيمتك عالية جداً عند الكثير من الأشخاص حتى إن
لم تحس بذلك وحتى إن لم يوجد أشخاص يشعرون
بتلك القيمة؛ فاجعل قيمتك عالية عند نفسك وهذا
يكفي و فقط...

تقبّل نفسك كما هي

وبعد أن تكلمنا على أنه يجب عليك اكتشاف طبيعة نفسك وذاتك، يأتي الدور الأهم وهو محاولة تقبّل هذه النفس، تقبلها بكل ما فيها من مميزات ومن عيوب؛ فكل طبيعة للإنسان لها إيجابياتها وسلبياتها، وهذه طبيعة البشر.

ولكن الكثير منّا يعرف طبيعة نفسه وإمكاناتها، ولكن لا يريد أن يتقبلها وذلك لعدة أسباب: إما أنه يرى الآخرين أفضل منه وإمكاناتهم أقوى منه.

أو أنه يرى أن طبيعة نفسه هذه ليست كما يحب أو يريد.

أو بسبب أوضاع المجتمع والبيئة التي يعيش فيها التي تفضل نمطاً معيناً أو نماذج معينة.

ولكن في بداية الطريق لاستعادة الثقة بالنفس هي حب الذات وتقبل النفس كما هي، والإيمان بقدراتها وما بها من مميزات، وأن ننحى جانباً منظار العيوب والسلبيات ونستخدم وننظر من منظار الإيجابيات والمميزات.

وإن لم نحب أنفسنا ونرى أنها تستحق هذا الحب
فلن يراه الآخرون، فلا تنتظر أن يحبك الآخرون إن لم
تحب نفسك، ولا تنتظر أن يراك الآخرون بشكل حسن
إن لم تر أنت نفسك هكذا..

فدع عنك «أنا قصير يا ليتي طويل... أو أنها
جميلة يا ليتي مثلها... أو أنى شخص ساذج لن أتعلم
على الإطلاق... أو أعرف نفسي أنى غضوب ولن
يتغير طبعي مهما فعلت...».

دع عنك كل هذا..
وانظر لنفسك نظرة أخرى تحتضن بها نفسك،
وتحن عليها وترى الجمال الذي بداخلها.
فأنت وإن كنت شخصاً غضوباً ولكنك طيب القلب
لا تحمل حقداً وضغينة لأحد.
وإن كنت ساذجاً فإنك تثق بسرعة في الناس بسبب
قلبك الأبيض، وبسبب عدم دخولك في تجارب قبل
ذلك.

وإن كنتِ ترين نفسك أنك لستِ جميلة كفلانة (وأنا
ضد هذا الأمر فكل منا له جمال خاص به)؛ فأنتِ
تمتلكين قدرات عقلية أفضل منها بمراحل أو أنكِ
تمتلكين خفه الدم التي تجذب الناس إليك، أو رقتك
أو سميتك الهادئة أو غيره الكثير.

فمن الآن ارفع سوط اللوم عن نفسك وارفق بها،
وانظر لها نظرة أخرى ترى فيها نفسك أنك مختلف
عن الآخرين وتملك ما لا يملكون، وهذا بالطبع حقيقي
لأن الله لم يخلقنا نسخاً من بعضنا، ولكن خلقنا
مختلفين لكل منا ميزة وهدف في الحياة.

الإصلاح من النفس والذات

بعد أن تكلمنا على أنه يجب عليك أن تستكشف طبيعتك وتتفهمها وأنه الأهم أن تتقبلها كما هي بسميزاتها وعيوبها، فهذا لا يعني أننا لا نحاول إصلاح العيوب القابلة للإصلاح ونعمل على تعديلها، وهذا ليس ضد تقبل الذات.

وَدائماً ما يكون التعديل في السلوكيات التي تطفى على الشخصية وليس على الشخصية ذاتها، وهناك فرق بين الشخصية والسلوك فأنا أستطيع أن أعدل في سلوكي أو سلوك الآخرين، ولكن لا أستطيع تعديل شخصيتي أو شخصيات الآخرين وإلا لأصبحنا كلنا نسخة واحدة من بعض.

وحتى عندما أريد تعديل سلوك خاص بي يجب أن لا يتعارض ذلك مع طبيعتي، وأيضاً عندما أريد تعديل سلوكيات الآخرين يجب أن لا يتعارض ذلك مع طبيعة شخصياتهم بل يجب أن أستخدم هذه الطبيعة للمساعدة في تعديل هذا السلوك حتى لا ينفروا من التغيير، ويصعب عليهم.

وهذا ما فعله النبي ﷺ عندما أراد أن يعدل من سلوك أبي سفيان؛ ليتحول من الكفر للإيمان فإنه استخدم طبيعة شخصيته وهو أنه رجل يحب الفخر فقال: «مَنْ دَخَلَ دَارَ أَبِي سُفْيَانَ فَهُوَ آمِنٌ»؛ فهو رجل يحب الفخر فلنجذبه إلينا بما يحب.

فإذا كنت تُعاني من مشاكل جسدية تحس معها أنها تفقدك ثقتك بنفسك فما المانع من تقييمها ومحاولة إصلاحها.

إذا كنت تُعاني من السمنة المفرطة والوزن الزائد؛ فما المانع أن تتبع حمية غذائية أو برنامج تخسيس أو غيره للوصول للوزن المثالي.

إذا كنت تُعاني من مشاكل في الأسنان؛ فما المانع من عمل إصلاحات بها لتبدو أكثر جمالاً... وهكذا.... وإذا كانت لديك مشاكل في الذكاء الاجتماعي والسلوكيات الخاطئة في التعامل مع الآخرين؛ فما المشكلة في تعلم المهارات الاجتماعية لكسب قلوب الناس ومحبتهم والتعديل من طريقة الكلام التي تُسبب لي إحراجًا ونفور الناس مني.

وهنا يجب أن تتذكر قاعدة مهمة جداً وهي: «إلغاء السلبيات أولاً من إضافة الإيجابيات» أو من الناحية الدينية «درء المفسدة مقدم على جلب المنفعة»، وهذا من الناحية العقلية طبيعي جداً، فإذا ألقى لك شخص في آن واحد تفاحة وحجرًا؛ فإنك ستعمل على تجنب الحجر قبل التقاط التفاحة.

فابدأ أولاً في تغيير السلبيات التي تراها في نفسك وتعديلها قبل المتابعة في إضافة الفوائد؛ فإذا كنت تدخن وتريد ممارسة كرة القدم الأفضل أن تبتعد عن التدخين أولاً ثم تبدأ بممارسة كرة القدم.

فابدأ بما تراه سلبياً فيك، وحاول تغييره ثم بعدها نفكر في إضافة الجديد لحياتنا، وقد ينتابك سؤال الآن وهو لماذا لا أفعل الأمرين معاً أحاول تغيير سلبياتي وإضافة أمور أخرى لي.

لا بأس في ذلك ولكن قد يكون هذا الأمر مُنفرًا لك ومتعبًا، ويجعلك تسأم بل تستسلم من البداية.. نحن لا نريد الانطلاقة الفوضوية في البداية والانطلاقة المتحفزة بزيادة التي قد تفقدها بعد وقت قصير من الطريق، وضع أمام عينيك مقولة: «قليل مستمر خير من كثير مُنقطع».

التحدث الإيجابي مع النفس:

ديدن النفس أن تتذكر دائماً الأخطاء والسلبيات،
وتغض الطرف عن الإيجابيات والإنجازات..
فيجب أن تذكرها دائماً بإيجابياتك ونجاحاتك التي
هي السائدة في الحياة أما السلبيات والإخفاقات؛
فهي الشيء المؤقت في حياتك.
ذكرها بنجاحاتك في اجتياز مراحل التعليم المختلفة
واستطاعتك الالتحاق بالعمل الفلاني أو بمواصلتك
الصلاة لمدة أعوام ماضية، أو تعلمك لمهنة ما، أو
زواجك وتكوين أسرة أو غيره..
تحدثك الإيجابي مع النفس وتذكيرها الدائم
بنجاحاتك، يجعلك تتقدم للخطوات القادمة في حياتك
بكل ثقة وقوة.

ثانياً: دع عنك المقارنات

تعود المشكلة في موضوع المقارنات إلى أننا لا نقارن بشكل صحيح، فنحن نقوم عادة بمقارنة أسوأ ما فينا بأفضل ما لدى الآخرين، وهنا تكون المقارنات دائماً ليست في صالحنا.

فإذا كان لا بد من المقارنات فلتقارن بشكل سليم وهو أن نقارن أفضل ما لدينا بأفضل ما لدى الآخرين، وأسوأ ما لدينا بأسوأ ما لدى الآخرين بهذا الشكل تكون المقارنة عادلة... أليس كذلك...؟

ولكن بميزان المقارنة الأولى؛ فلن تكون في صالحك على الإطلاق وستكون أنت الخاسر، وبهذا نبدأ في لوم النفس وننظر للآخرين على أنهم هم الأفضل والأحسن.

هي متزوجة ولديها أولاد، وأنا لم أتزوج للآن..
هو أكمل دراسته وحصل على الدكتوراة، وأنا لم أفعل ذلك...

هو ملتحق بعمل مرموق وذو مرتب عالٍ، وأنا عملي
بسيط مع راتب منخفض...
هي تملك زوجاً لديه الكثير من الأموال والعقارات
والمحلات، وأنا زوجي موظف بسيط...
والكثير من المقارنات..

ولكن إذا أدركنا المنظار والتفتنا بطريقة أخرى؛
فسنجد أن المرأة التي لديها أولاد قد تكون في شجار
دائم مع زوج نرجسي غضوب، وتتمنى اليوم قبل الغد
أن تنفك منه.

والذي أكمل دراسته وحصل على الدكتوراة قد يكون
موفقاً بشكل جيد في حياته العلمية، ولكن في حياته
الأسرية أو الخاصة غير موفق تماماً بل قد يُعاني
بشكل أو بآخر.

والتي تملك زوجاً ذا أموال وعقارات، وغيرها قد
تعيش حياة بائسة وقلما تجده معها فهو طوال الوقت
مشغول بأعماله وأمواله، وتتمنى لو كان معها زوج يفرغ
لها بعض الوقت ويجلس معها.

فلا أحد يخلو من النقص أو الهم وكل منا يرى
الأخر في صورة أفضل منه؛ فالأعزب يرى المتزوج

في حال أفضل منه، والمتزوج يرى الأعبز كذلك،
والذي ليس معه أولاد يحسد من معه أولاد والعكس
كذلك.

والحقيقة أن كلاً منا لديه مربع فارغ يراه هو فقط
ولا يراه الآخرون.
فاحمد ربك وتقبّل حالك..

عبّر عن رأيك

من سمات الشخصية القوية والواثقة من نفسها هو التعبير عن رأيه بدون خوف أو قلق سواء الخوف من أن يكون رأيه مُعارضاً لآراء الآخرين أو القلق على مشاعرهم.. لأنهم عند قول آرائهم لا يفكرون في مشاعرك بل يقولونها بغض النظر عما ستشعر به. ولكن إن كنت تريد أن تصبح شخصاً واثقاً من نفسه؛ فيجب أن تعبر أنت أيضاً عن رأيك بكل قوة وعدم الخوف وحتى إن كان هذا الرأي مخالفاً لما يراه الآخرون.

ولا أخفي لك أمراً يا صديقي.. إن الأشخاص الآخرين لا يحبون من يُسايروهم على آرائهم طوال الخط، فهذا يشعروهم بالملل منك والبرود تجاهك. وأيضاً الشخص الذي يصبح معارضاً بشكل مستمر ولا يعجبه شيء، يصبح ثقيلاً على القلب ومع الوقت لا يأخذون رأيه أو يسألوه عن شيء؛ لأن رأيه معروف مسبقاً.

فالأفضل أن تعبّر عن رأيك بحكمة وأن ترفض ما لا تريد بشكل عادي؛ فإن أصدقاءك أرادوا أن يتناولوا أكلًا معينًا من الخارج، وأنت كنت ترغب في نوع آخر فأخبرهم بما تريد بدون خجل أو خوف، وإذا كنت في مجلس وطلب أحدهم رأيك في موضوع ما، وكان رأيك هذا مخالفًا لما يرونه؛ فعبّر عنه بدون خوف أو قلق طالما أنك لم تعتدِ على أحد أو تخرجه. ولكن مهم جدًا ألا تثقل على أحد بآرائك والأفضل أن توضح رأيك.. إن طلب منك؛ فهذا من عزة النفس وإن لم يطلب فاحتفظ به لنفسك وهنا أقصد في المجلس وليس في الأكل.

التخلص من الخجل والرهاب:

كما تحدثنا آنفاً أن من المشاكل التي تُسببها قلة الثقة بالنفس هي الرهاب الاجتماعي أو الفوبيا الاجتماعية.

ففقْدان الثقة بالنفس يُسبب الخجل ويُسبب الخوف من التحدث أمام الجمع أو الناس، وعدم التعبير بوضوح أثناء وجودك معهم أو الخوف واللجاجة والتصبب عرقاً عند إلقاء كلمة أو خطبة ما. ولكن مع تعاضم ثقتك بنفسك يبدأ يتصاغر أمامك الآخرون؛ فهي علاقة عكسية «كلما كبرت ثقتك بنفسك تصاغر أمامك الناس، وكلما تصاغرت ثقتك بنفسك كلما كبر في عينيك الناس».

أذكر أنني في بداية حياتي كنت أرتاد المنبر في المسجد لإلقاء خطبة الجمعة للناس، ولكن كان ينتابني الخوف والقلق وأبدأ أنسى الأشياء التي كنت أعددتها مسبقاً، ولا تخرج الخطبة كما أريد، وبعدها انتبهت لشيء مهم وبدأت أسأل نفسي.. لماذا أنا خائف من هؤلاء الناس؟

من الذي يخوفني من عمي فلان أو فلان أو فلان؟
أنا أكثر منهم علمًا.. أنا متخرج من الجامعة..
أنا أحفظ القرآن الكريم وأعرف الأحاديث النبوية
جيدًا.. إذن ما الذي يخيفني من أشخاص أقل مني
في درجة العلم وحتى إن هم مثلي فأنا أعلى منهم؛
لأنني استطعت أن أرتقي المنبر وأخطب..
وفعالاً ومن بعدها وأنا انطلقت أتكلم بطلاقة وأنا
أظن تمامًا أن من أمامي هم كأطفال أو حتى أحجار،
وإن أخطأت لن يدروا بشيء.

وتعامل بالقاعدة التالية: إذا رأيت من هو أعلى
منك فقل: أنا أفضل منه في كذا وكذا وكذا، وأعلم
منه في كذا وكذا وكذا، وإذا رأيت من هو أقل منك
قل: هو أفضل مني في كذا وكذا وكذا... بهذا الأمر
سوف تتلاشى المسافات فيما بينكم.

وينشأ أيضًا القلق الاجتماعي من تركيزك المبالغ
فيه على الآخرين؛ فأنت ترى أن الجميع يركز معك
وينظر إليك، وبهذا الشكل تبدأ في التفكير كيف يبدو
مظهري، وأنا أتكلم أو كيف يبدو فمي أو وجهي ومع

هذا التفكير يبدأ يحدث تشتت للمخ، فالمخ لا يستطيع التركيز في فكرتين معاً فتبدأ تتناسى وتقلق وتظهر آثار هذا القلق من خلال التوتر والعرق أو الرعشة والرجفة وغيره.

فلا تفكر في أحد لأن بكل صراحة لا أحد يفكر فيك أو يركز معك الكل يركز مع حاله فقط.

ثالثاً: تعلم أن تقول: «لا»!

إذا ذهبت أو ذهبتِ إلى أحد المحلات، وكنت تريد شراء قميص أو فستان ما وطلبت من البائع أن يحضر لك ما تريد، فقام البائع بإحضار جميع ما لديه ولكن لم تجد ما تحب وتطلب؛ فأخذ يعرض عليك أشياء أخرى وأخرى لعل شيئاً يعجبك ولكن أيضاً لم يعجبك شيء ثم قال لك: لا بأس فلدي في المخزن شيء آخر ويذهب ليحضره ولكن أيضاً لم تجد ما تريد، فهنا بعض الأشخاص سوف يشعرون بالحرَج من البائع عندما يرى ما قام به من مجهود وتعب وبالتالي يفرض على نفسه ويشترى ما لا يريد !!

وهنا أقول لك: إن كنت من هؤلاء فلتتوقف عن فعل ذلك..

وتعلم أن تقول: «لا»؛ لأننا إذا نظرنا للأمر بنظرة أخرى فسوف تجد أنك ذهبت لمكان تريد شراء شيء معين، وقام البائع بعرض ما لديه «وهذه وظيفته وعمله»، ولكنك لم تجد ما تريد في هذا المكان، فالخطأ هنا لا يقع عليك أنت وإنما يقع على أصحاب المحل فهم لم يوفرُوا البضاعة الكاملة لمختلف الأذواق

من المشتريين. فلا يجب عليك أن تشعر بالإحراج إن لم تشتري!

وأريد أن أسر لك بأمري يا صديقي، وهو أن هؤلاء البائعين قد يستخدمون هذه الحيلة مع الأشخاص التي تظهر عليهم سمات عدم الثقة بالذفس لإقناعهم بالشراء حتى مما لا يريدون وقد يقع الكثير في هذا الفخ من الأشخاص ذي الغالبية الحساسة. فمن الشجاعة الظاهرة ومن أهم سمات الثقة بالذفس هي أن تقول: «لا» لشيء لا تريده أو تحبه أو غير مقتنع به.

لا تخشَ الرأي الآخر أو النقد:

الشخص الواثق من نفسه لا يخشى الرأي الآخر أو يخاف منه ولا يهاب النقد، بل يتقبله بكل هدوء.. وهو إن أخطأ فهو يعترف بخطأه بدون مكابرة أو إنكار..

والشخص الواثق من نفسه لا يُجادل لإثبات وجه نظره؛ فيكفي أنه مقتنع برأيه وأفكاره وهو في غنى عن إثبات نفسه عن طريق جدال أو حوار عقيم.

فتعلم دائماً أن تسمع للجميع وإن أخطأت اعترف بخطئك ولا تحاول تكراره مرة أخرى، وتعلم من أخطائك وابتعد عن الجدالات التي لا طائل منها، وابتعد عن الأشخاص الذين يحاولون شذك لجدالات عقيمة لا فائدة منها بغرض إبراز الجانب العصبي فيك أو يخرجوك عن شعورك ويستمتعون بذلك فلا تعطهم هذه المتعة أبداً!!!!!!.

لا تخش التغيير:

كما أن الشخص الواثق من نفسه لا يخشى الرأي الآخر؛ فإنه أيضاً لا يخشى التغيير..

لكن بداية يجب أن تعلم أن عقولنا تميل دائماً إلى عدم التغيير أو إخافتنا من التفكير في ذلك.

وهذا بسبب أن العقل يميل دائماً إلى الركون للماضي وإلى ما ألفناه وعرفناه من باب «اللي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش»، ولا يفعل هذا من باب المناكفة فينا أو المكايدة لأنه هو في الأول والآخر موجود لخدمتنا..

ولكن هو يفعل ذلك من باب المحافظة علينا وعلى طاقتنا من الإهدار؛ فهو يعرف أن الدخول في تجارب جديدة أو السعي لتعلم شيء جديد أو التعرف على علاقات جديدة أمر مرهق يحتاج إلى طاقة ومجهود، وبالتالي هو يقف أمام أي تغيير، ولكن عند رؤية إصرارك على هذا الأمر يبدأ ينصاع لك ويتغير لما ترغب وتريد.

فلا تخش من التغيير إن كنت ترى أن هذا التغيير للأفضل وغادر منطقة الراحة الخاصة بك.

فلن تحصل على شيء بدون تعب يا صديقي؛ فهذه الحياة مبنية على المعاناة، ولن تأخذ شيئاً بدون طلب أو جهد ولن يعطيك أحد شيئاً بدون أن تطلبه.

ولا تظل جامداً في مكانك والعالم من حولك يتغير ويتحول، فدر مع العالم حيث دار ولكن مع المحافظة على معتقداتك وأفكارك؛ فهي ملك لك وليست ملكاً للعالم.

رابعاً: الابتعاد عن الأشخاص الناقمين السلبيين

يقول المثل: (من جاور السعيد يسعد) ويقول النبي ﷺ: (المرءُ على دينِ خليله فلينظرْ أحدكم مَنْ يُخاللُ). أي من يصاحب.
فالفضل يعدي كما يعدي الأجر من بجواره وأيضاً النجاح معدّ.

يذكر أن أحد الأغنياء كان لديه ابن صغير، وكان هذا الابن يعيش في ترف ومتع؛ فامتتع عن أي شيء حتى عن الأكل وأصيب بفقدان الشهية، وفي يوم أشار عليه أحدهم أن يتركه شهراً عند رجل فقير ذي أبناء كثير وينظر ما سيحدث، وبالفعل أخذ الرجل بالنصيحة ووضع ابنه عند أحد الفقراء، ومرّ عليه بعد شهر ليرى حاله فلما حان وقت الطعام، وجد ابنه يجري مسرعاً ويدعو أبوه للطعام لأنه إذا لم يسرع لن يجد شيئاً يأكله...

فكيف تأثر هذا الطفل بما عليه أبناء هذا الرجل الفقير؟!

ونرى الكثير من الحكايات التي تأثر أصحابها بمن حولهم؛ لأن القاعدة تقول: (إن الطبيعة البشرية تميل دائماً إلى اتباع الجمع ولو كانوا على خطأ).
والبقاء مع أشخاص سلبيين ينتقدونك دائماً وينتقدون كل ما تفعل، من الأكيد أنه سوف يجعلك تفقد ثقتك بنفسك وبأفعالك رويداً رويداً.
وبعض الأشخاص لا يعجبهم أي عمل تقوم به أو أي فعل أو رأي أو أي اختيار فهم لا يجيدون إلا النقد والتتكيس.

فأحط نفسك بالإيجابيين ولا تحاول التقرب من السلبيين أو تعديل سلوكهم؛ لأن الحكمة تقول: «من ذهب لإصلاح الفسدة فقد يصبح فاسداً مثلهم»؛ لذا نبه الله نبيه ﷺ إلى ذلك وقال له:

﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ۗ﴾ [سورة الكهف الآية ٢٨] أي كن مع الصالحين وخالطهم دائماً.

وهذا الذي توصل إليه العالم الذي ذهب إليه الرجل الذي قتل 100 نفس فبعد أن أجاب على سؤاله: هل يقبل الله توبتي بعد أن قتلت 100 نفس؟ فأجابه بنعم ومن يحول بينك وبين التوبة؟! وبعد ذلك أسدى له نصيحة وهي أن يغادر المكان الذي يعيش فيه، والذي يوجد به أشخاص سيئون إلى مكان أصحابه ذوو خير يساعده على التوبة والاستقامة.

ولتعلم أن البقاء مع هؤلاء الأشخاص السلبيين لن يفقدك الثقة بنفسك وحسب بل إنه سيحمل العدوى إليك، ومع مرور الوقت سوف تصبح شخصاً سلبياً متشائماً، وتبحث عن المبرر والمشكلة في كل أمر.

فيجب أن تبتعد عن هؤلاء تماماً أو تُقلل احتكاكك معهم بقدر الإمكان.. إن لم تستطع تجنبهم وتضع حدوداً معهم، ولا تعرض عليهم أفكارك أو اقتراحاتك أبداً لأنك تعرف رأيهم مسبقاً.

وبعض هؤلاء الأشخاص يعيشون في القاع ولا يريدون مغادرته، ويكرهون ويثبطون من يريد الخروج من هذا القاع، ويمسكون بتلابيب ثيابه حتى لا يرتفع ويخرج من هذا البئر.

فما عليك إلا أن تتفك من قيودهم وتبتعد عنهم أو تتجاهلهم، وتجالس فقط الأشخاص الداعمين لك والذين يرون فيك الخير والنجاح ولو في أحلك الظروف، وإن لم تجد هؤلاء فعليك بنفسك (فالوحدة خير من صديق جاهل).

وهنا أتذكر أنني في بداية القيام بعمل فيديوهات خاصة بي ونشرها على وسائل التواصل الاجتماعي، كنت أجد الكثير من التعليقات السلبية ومازالت وأجد الاستهزاء من زملاء لي بالعمل بما أصنع، ولكن كنت لا أبالي بهم تمامًا حتى وإن كان كلامهم يجد في نفسي بعض الشيء، وهذا طبيعي فنحن بشر نتأثر بما نسمع، ومع البدايات تجد الصعوبات وهذا أيضًا طبيعي فلا أحد يرى المجهود الذي أبذله ولا أصل للمنشود الذي كنت أرتويه، ولكن كان عليّ الخيار إما أن أستمع لكلامهم وأتوقف وأنا أرى أن مجهودي هذا لا يلاقي النجاح المنشود أو أنني أستمّر.

واخترت الاستمرار لسببين:

السبب الأول: أنني أحب ما أفعل وأستمتع به بغض النظر عما أبحث عنه من تقدير ونجاح، وأني أجد في هذا العمل ملأً لفراغي وإرضاءً لذاتي.

السبب الثاني: أن هؤلاء الأشخاص السلبيين يغيظهم أن يجدوا شخصاً، غادر منطقة الراحة الخاصة بهم وتفوق عليهم، وهنا تنشأ الغيرة النفسية والحقد والحسد فإما أن نكون جميعاً في مستوى واحد أو أنك لن تسلم من نقدنا وكلماتنا اللاذعة.
فهذا هو الطبيعي يا صديقي أما غير الطبيعي أن تجد داعمين ومؤيدين لفكرتك..

وكما يقول الشيخ الشعراوي -رحمه الله- (إن لم تجد لك عدواً فلتراجع نفسك)؛ فالنجاح كما أنه يصنع السعادة فهو يصنع الأعداء.

ورسالة أخيرة للأشخاص السلبيين الناقمين

عندما يخرج شخص ليتفاخر بأنه حقق ثراءً كبيراً، ويصف الآخرين بالفشل لأنهم لم يصلوا إلى ما وصل إليه، فإنه في الواقع يعكس ضعفاً داخلياً. هذه الادعاءات ليست سوى قناع يخفي وراءه إحساساً عميقاً بعدم الكفاية. النقد المستمر للآخرين ليس دليلاً على الذكاء أو التفوق، بل هو محاولة يائسة لتغطية الفشل الذاتي والتعويض عن انعدام الثقة بالنفس.

والخلاصة:

صلاحك وحدك لا يكفي.. اترك مسافة بينك وبين

الفاسد .



خامساً: الاستقلالية

الاستقلالية تمنحك قدرًا هائلًا من الثقة بالنفس، فمتى استطعت أن تصل للاستقلالية أصبحت شخصًا تملك زمام أمرك، وباتت ثقتك بنفسك أكبر وقرارك نابعًا من داخلك بشكل كبير، ولن يستطيع أحد أن يفرض عليك رأيه أو يؤثر عليك.

وبقدر توفر هذا الاكتفاء لديك بقدر ما سيمنحك من استقلالية، وبالتالي ثقة في النفس وتفرد في القرار.

وهذا لا ينطبق على الأفراد وحسب بل على الدول والمجتمعات؛ فمتى استطاعت الدولة أن تكتفي ذاتيًا في احتياجاتها، صارت لديها بعض الاستقلالية في القرارات.

فالاستقلالية المادية تمنحك الحق في تقرير مصيرك، واتخاذ القرار الذي تريده في أي وقت.

وحتى لو أنت شخص موظف؛ فيجب أن تكون لديك هذه الاستقلالية من حيث وجود مصدر دخل آخر تتكئ عليه ويسمح لك باستقلالية في العمل وعدم الخوف من قول رأيك أو عمل شيء ما تراه صحيحًا أو الخوف الدائم من فقدان تلك الوظيفة.

والاستقلالية والاكتفاء لا يقصد به الناحية المادية وحسب بل مهم أن يكون لديك اكتفاء عاطفي أيضًا؛ فالذي لديه اكتفاء عاطفي لن يقع في التعلق المرضي وستنشأ علاقاته بشكل سليم ومبنية على الندية، لأن الفرق بين التعلق المرضي والعلاقات السليمة أن في التعلق المرضي تكون العلاقة مبنية على الخوف، الخوف من فقدان الطرف الآخر حتى لا أفقد معه الأمان والاكتفاء العاطفي الذي أعطاه لي.

فبادر دائمًا أن تكون لديك استقلالية مادية ولو تكفي للاحتياجات الشخصية في البداية من عمل بسيط أو هواية تحبها أو غيره، وأيضًا استقلالية عاطفية تنشأ من حب الذات وتقديرها، وتنشأ من الأسرة فالأمان

الأسري والحب مهم جداً للشخص حتى لا يبحث عن هذا الأمان أو الحب بالخارج، ويتعلق بأشخاص قد لا يكونون على قدر المسؤولية ويستغلون هذا الاحتياج لأعراض أخرى.



سادسًا: تجنب الكمالية

الكمالية هي إحدى الأفكار المشوهة التي تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس وأيضًا إلى الاكتئاب.. لأن الشخص الذي يعاني من الكمالية يريد دائمًا أن يصبح على صواب طوال الوقت، وأن يكون كل ما حوله متكاملًا، ويريد أن ما يفعله أو يعمل به يكون كاملاً بنسبة 100% وأما إذا نقص بعض الشيء أو أخطأ في أمر ما ولو كان بسيطًا فإنه يعتبر العمل برمته غير ناجح..

فهو عنده مبدأ كل شيء أو اللاشيء؛ فإذا أراد شخص أن ينقص من وزنه، وبدأ بتنفيذ خطة رجيم أكل معين في الصباح والمساء..

واستمر في هذا الوضع بانتظام على الرجيم إلا أنه في يوم غلبته نفسه؛ فزاد في أكله أو أكل أشياء ليست ضمن الرجيم؛ فإنه يرى نفسه بهذا الشكل فاشلاً ولن يستطيع النجاح في شيء، وبالتالي لا يستمر في عمل الرجيم ويتركه.

والشخص الذي بدأ صلاة وانتظم فيها؛ فإذا ما فاته فرض ما فإنه يرى نفسه أنه فاشل ولن يستطيع أن يُكمل ويترك الصلاة برمتها.. وهكذا..

ولكن هذا مبدأ خاطئ وتفكير غير سليم ومشوه؛ لأن الحكمة تقول: (ما لا يُؤخذ كله لا يُترك كله)، وبعض الأمهات تريد بيتها نظيفاً 100% وأولادها نظيفين ومرتبين طوال الوقت، وإذا لم تستطع تنفيذ ذلك تُصاب بالهم والضيق..

فتجنب الكمالية أو المثالية أو محاولتك عمل كل شيء بشكل كامل 100%؛ لأن هذا غير منطقي ولن يكون أبداً..

فما عليك إلا أن تفعل ما بوسعك فقط، والوصول لأفضل درجة من الاستحسان، وتعمل على تطويرها مع الوضع في ذهنك أنك لن تصل لمرحلة المثالية أو الكمالية أبداً سواء في علاقاتك أو عملك أو حياتك أو كل شيء؛ لأن ببساطة الكمال لله وحده.

ضع أهدافاً قابلة للتنفيذ

ضع أهدافاً تستطيع الوصول إليها بسرعة، لكي يرفع من تقديرك لذاتك وقدراتك لأنك عندما تضع توقعات مرتفعة جداً، فإنك ستُصاب بخيبة الأمل عندما لا تتحقق، فضع هدفاً قصير الأمد واعمل على إنجائه ودرّب نفسك في كل مرة على العمل على هدف أكبر؛ فهذا سيزيد من ثقتك بذاتك وتقديرك لقدراتك وإمكانياتك..

وعند تحقيق أي هدف مهما كان حجمه فإن هذا سيزيد من ثقتك لنفسك، ويعطيك دفعة معنوية أكبر للأمام والاستمرار.

وبالتالي أنصحك أن يكون لك هدف أعلى أو هو الذي تطمح للوصول إليه، ولكن لا تنظر إلى هذا الهدف باستمرار حتى لا تُصاب بالإحباط أو تصاب بطول المدة ولكن يُفضل فقط النظر للأهداف الصغرى التي تؤدي لهذا الهدف.

كمثال إذا كنت تطمح أن تكون دكتوراً في الجامعة فاجعل هذا الهدف هو الهدف الأعلى لديك، ولكن لا تنظر له بشكل دائم حتى لا تُصاب نفسك بالإحباط إذ إنك الآن في السنة الأولى من الجامعة، ومنتظر أن أربح أو خمس سنوات أخرى ثم عمل تمهيدي ماجستير ثم ماجستير ثم دكتوراة فإذا نظرت للأمر بهذا الشكل فسوف يُصيبك الإحباط واليأس..

ولكن قسّم الهدف الكبير إلى أهداف صغيرة؛ كأن تجعل الهدف الأول هو اجتيازك لسنة أولى جامعة بتقدير كبير، وصب تفكيرك عليه ثم انتقل للهدف الذي بعده، وهو النجاح في السنة الثانية واجتيازها بتقدير كبير أيضاً وهكذا...

فمع تجاوزك لهذه الأهداف.. هدف تلو الآخر سوف تجد نفسك في النهاية تصل للهدف المنشود.

وإذا كان وزنك 90 كيلو أو أكثر وترنو إلى إنزاله 30 كيلو؛ فلا تتظر دائماً إلى الهدف الأعلى، وهو وصولك لـ 60 كيلو لأن ذلك سوف يُصيبك بالإحباط ولكن ما عليك إلا أن تضع أهدافاً صغيرة تُقربك من الهدف الأعلى وهو أن يكون هدفك في البداية إنقاص 5 كيلو ثم 10 كيلو ثم 12 كيلو وهكذا....

وإذا كنت تريد حفظ القرآن الكريم كاملاً؛ فاجعل هذا هو الهدف الأعلى ثم ضع له أهدافاً صغيرة؛ كأن تبدأ بحفظ الجزء الأول ثم الجزء الثاني ثم الثالث وهكذا.. حتى تجد نفسك وصلت إلى حفظ ربع القرآن ثم نصفه ثم كاملاً -إن شاء الله-، ومع حفظك لجزء جزء سوف تزداد ثقتك بنفسك مع مرور الوقت..

وأسدي لك نصيحة صديقي وصديقتي بخصوص هذا الأمر.. فإذا أردت البدء في حفظ القرآن الكريم فابدأ من السور الصغرى من بداية سورة الناس ثم واصل لآخر المصحف ولتكن سورة البقرة هي آخر ما تحفظ.. لأن البدء من السور الكبرى سوف يتعبك في البداية ولن ينجز معك، وقد تُصاب بالإحباط والتوقف..

وهذه النصيحة نابغة من حفظي للقرآن الكريم
أثناء الصغر على يد شيخي بارك الله فيه ..
والنصيحة الثانية ابدأ بحفظ صفحة أو سورة وليكن
في وقت العصر ثم تستمر على حفظها ومراجعتها
أثناء أوقات الصلاة حتى تُسمعها لنفسك في وقت
العصر أيضاً ولكن في اليوم الذي يليه .. وهكذا ..

ولكن بعض الأحيان يتساءل أحدنا ويقول وإذا لم
أستطع معرفة هدفي ماذا عليّ أن أفعل؟
والإجابة هي أن تعمل على الهدف المرحلي ..
وما هو الهدف المرحلي؟

الهدف المرحلي هو الغاية أو الهدف المطلوب
منك إنجازها في فترة معينة من حياتك، مثلاً في
فترة دراستك في مرحلة الثانوية هدفك المرحلي هو
النجاح في الثانوية واجتيازها والالتحاق بالجامعة، وإذا
كنت في مرحلة الجامعة؛ فالهدف هو النجاح وإنهاؤها
وإذا كنت بعد الجامعة؛ فالهدف المرحلي بتلك الفترة
هو البحث عن عمل، وإذا ما وجدت عملاً فالهدف
التالي هو الارتباط وتكوين أسرة وهكذا ..

فهذه أهداف عامة في تلك المراحل ..
ولكن من المهم أن لا تخلط بين تلك الأهداف أو
تضع هدفاً مكان الآخر حتى لا تخسر الاثنين معاً .
وعند البدء في أي شيء أو محاولة إنجاز أمر ما ،
يجب أن تتفهم طبيعة النفس البشرية أنها تميل دائماً
إلى البقاء في منطقة الراحة، وتستثقل المهام حتى
لو كانت صغيرة، فما عليك إلا أن تستخدم بعض
المهارات التي تُساعدك على إنجاز المهام، ومنها
التالي:

- لا تبدأ بالشيء الصعب أو الذي لا تحبه بل عليك
بما تحبه وترغبه، ويسهل عليك الأمور .
- إذا كنت تتكاسل عن فعل أمر ما فما عليك إلا
إيهام نفسك بأنك سوف تفعل القليل فقط من هذا
الأمر ثم تجلس، كمثل إذا أردت أن تقرأ في كتاب أو
في المصحف وتكاسلت قُل لنفسك أنا فقط سوف
أقرأ صفحة واحدة، وإذا كان لديك أطباق كثيرة غير
نظيفة في حوض الغسيل فما عليك إلا أن تقولي
لنفسك أنا فقط سوف أغسل طبقين للأكل والباقي
فيما بعد .. بالتالي الصفحة سوف تجر وراءها عدة
صفحات وسوف تجدين نفسك غسلت باقي الأطباق ..

- ضع وقتاً معيناً؛ فهذا يُحفّزك على الإنجاز.
- ابتعد عن المُلهيات وخصوصاً الهاتف.
- استخدم عدة طرق للوصول لهدفك، ولا تعتمد على طريق واحد.
- كافئ نفسك عند إنجاز أي عمل حتى لو كان صغيراً، كافئها بنزهة أو أكل معين، وأيضاً عند التقصير عاقبها بأمر هي لا ترغب فيه لكن لا بد أن يكون الأمر إيجابياً حتى تستفيد أنت من العقاب.

انتبه لما تُتابعه

أذكر أنني في بداية حياتي المهنية، كنت أفضل مشاهدة فيلم؛ وذلك أثناء تناولي لوجبة الغداء بعد انتهاء عملي.

وكان من الأفلام المفضلة لدي فيلم مصري لا يعرفه الكثيرون، ولكن كان مُحبباً لي وهو فيلم «السرعة لا تزيد عن صفر»، كان يتحدث عن رجل يُعاني من بُعد عمله عن إقامته أو بيته، ويضطر لأخذ عدة مواصلات ويستيقظ مبكراً حتى يستطيع الوصول في موعده ثم يعود للبيت في وقت متأخر فما عليه إلا أن يأكل ويظل قليلاً مع زوجته ثم ينام، وكان الحل الذي يراه لكل ما يُعانيه هو شراء سيارة حتى ترحمه من إرهاق المواصلات وما يعانيه..

كنت أداوم على مشاهدة على الفيلم..

ولكن ما لم أكن أتوقع أن أعيش أحداث هذا الفيلم واقعياً معي شخصياً، فمرت الأيام وتوظفت وبدأت أنتقل من مكان لمكان حتى عشت فعلاً هذه اللحظات في وقت ما.. فيا للأقدار..

وكنت دائم المشاهدة لمشاهير اليوتيوب ولما يقدموه، وكنت أمني نفسي أن أكون مشهوراً ولدي العديد من المتابعين مثلهم.. والحمد لله وصلت لذلك. ومن هنا استتجت أن ما نراه ونركز عليه ينعكس علينا وعلى حياتنا الواقعية بدون أن ندري بشكل إرادي أو غير إرادي.

فانتبه لما تُتابعه لأنه ينعكس فعلاً لما ستفكر فيه، ويتعامل معه عقلك..

فمتابعتك للتفاهات ستعكس عليك ومشاهدتك لما يُفيدك أيضاً، سينعكس عليك حتى إننا نرى في كثير من الأحيان بعض الأشخاص تستدل بما اعتادت أن تتابعه أو تراه..

فمنهم من يُتابع الأفلام والمسلسلات؛ فتجد أنه يستدل في كلامه بما في المسلسلات..

ولكن من يُتابع الأفلام الوثائقية والتاريخية «البودكاست» أو غيره فتجد أنه يستدل بمعلومات تاريخية أو جغرافية حقيقية وهكذا؛ فركز على ما تتابعه وخصوصاً قبل النوم مباشرة؛ لأنه آخر ما يصل لعقلك وسوف تتعامل معه طوال النوم لأن العقل لا ينام كما ننام نحن؛ فهو يبقى يفكر ويتعامل مع آخر الأفكار التي دخلت إليه، ويبقى في معالجة كاملة لها.

سابعًا: الاعتناء بالمظهر

دخل رجل على مجلس الإمام أبي حنيفة -رضي الله عنه- وكان ذا ثياب جميلة ومظهر ملفت ويظهر عليه الوقار، فلما رآه أبو حنيفة هابه وجعل طلابه يفسحون له المكان حتى يقربه منه، وظل الرجل يستمع للإمام والإمام يجلس بوقار وليس ككل مرة يأخذ راحته في مجلسه، وبعد أن انتهى من الدرس بدأ في تلقي الأسئلة، وكان ممن سأل هو هذا الرجل فسأل الإمام وقال له متى توجب صلاة المغرب ؟ فرد الإمام إذا غربت الشمس..

فقال الرجل وإذا لم تغرب؟!

وهنا مد الإمام رجله التي كان يمسكها وقال آن لأبي حنيفة أن يمد رجله..

فالشاهد من الموضوع هو احترام الإمام أبي حنيفة للرجل وتوقيره إياه بسبب مظهره ولبسه الخارجي.. فالمظهر الخارجي له عامل مهم في بناء الوقار والخشية في قلوب الآخرين، وإظهارك بمظهر قوة الشخصية.. وأن الناس تتعامل معنا بناءً عليه ولو في البداية، فالاهتمام بالمظهر يُكسبك ثناء الناس واحترامهم؛ وبذلك تزيد ثقتك بنفسك..

وأحب أن أنبه عليك أن ليس معنى الاهتمام بالمظهر هو لبس الأغلى، والأكثر بهرجة ولكن مهم جداً ارتداء ما يناسبك ويتناسق عليك بحيث يبدو عليك بمظهر لائق ومتناسق من خلال اختيار الألوان والمقاسات وغيره، وهذا يحتاج المتابعة مع مختصين والسماع لهم كما نرى ذلك لو كان شخص في بداية شهرته يظهر بملابس غير مناسبة وجسم غير متناسق، ولكن مع زيادة شهرته يبدأ يلتفت لهذه الأمور؛ فيسعى جاهداً للعثور على مختص ليقوم بتجديد صورته، ويمنحه مظهراً جذاباً وهيبة.

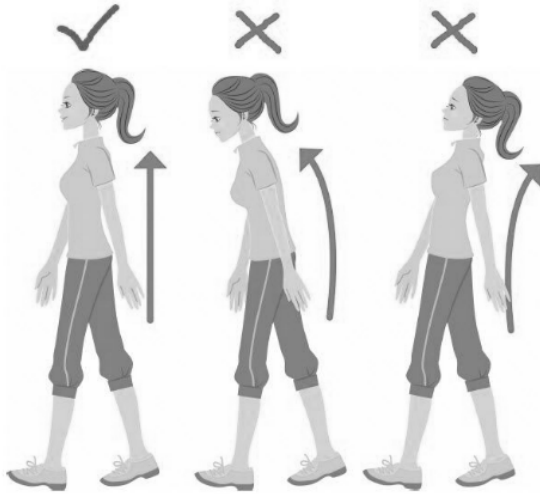
ثامناً؛ أتقن لغة الجسد

لغة الجسد هي المظاهر الخارجية للشخص التي تعبر عن الثقة الداخلية، ولغة الجسد يفهمها من أمامك حتى لو كانت مُصطنعة، فحتى لو فعلتها مجرد تمثيل فإن من أمامك سوف يقتنع بها وذلك بسبب أن العقل يتبرمج على تفسير هذه الحركات بشكل لا إرادي، فإذا أردت أن تظهر الثقة الداخلية لا بد من إتقان لغة الجسد ولو في البداية بشكل مصطنع وكما يقول «جاكسون براون» لابنه في إحدى نصائحه «كُن شجاعاً، وإن لم تكن كذلك فتظاهر، فلن يلاحظ أحد الفرق».

وبالصفحات التالية أهم الحركات الجسدية التي يجب أن تتقنها حتى تظهر أمام الآخرين أنك واثق من نفسك.

أولاً: المشي والوقوف:

طريقة الوقوف والمشي من أكثر الأمور التي تظهر مدى ثقتك من نفسك أو افتقادها، فمشية الواصلق من نفسه هو شخص مستقيم الجسم ينظر للأمام وليس منحنيًا ينظر للأسفل، ويمشي بشكل مقارب للسرعة وليس البطء الذي يدل على جر قدميه.



ثانياً: المصافحة:

مصافحة احتضان اليد: تدل هذه المصافحة على أن أحد الشخصين ينقل للشخص الآخر الشعور بالصدق والإخلاص بأن يستخدم كلتا يديه ليمسك باليد اليمنى للشخص الآخر، وهذا يدل على شخصية ودودة عاطفية مُحبة للخير ما لم يتصنعها الشخص.



ثالثاً: طريقة الجلوس:

انفتاح الجسد دليل على الثقة والراحة وجاهزية
تقبل الشخص للنقاش والمعلومات..
ضم اليدين وانغلاق الجسد يدل على التحفظ
وعدم الرغبة بالمشاركة.



تجنّب هذه الجلسة في المناسبات؛ لأنها تعطي انطباعاً بضعف الشخصية وافتقار الطاقة، مما يُقلل من الكاريزما لديك، ويضعف تأثير حضورك..



رابعًا: التحدث والكلام:

أبرز أخطاء لغة الجسد الانشغال والتشتت تفسد على مرتكبها كل شيء.. قد يفهم الآخرون ذلك بأنك تمل الجلوس معهم، أو لا تهتم بما يقولون، بالإضافة إلى أن تركيزك سيتراجع، ما سيجعلهم لا يفضلون الجلوس معك من جديد.



النظر لأسفل أثناء التحدث يدل على الخوف وعدم
الثقة بالنفس، فأثناء الحديث بادل الشخص الآخر
بالنظر في عينيه، ولكن ليس بشكل مستمر.



الأيدي الوثيقة تُلامس أطراف الأصابع لليد الأولى مع أطراف أصابع اليد الأخرى علامة تدل على الثقة بالنفس، وهذه الحركة يقوم بها المعلمون والوزراء والسياسيون ورجال القانون، وجميع من هم مسؤولون عن نشر المعلومات.





وغيرها من المهارات الجسدية
التي تستطيع البحث عنها
وتعلمها ثم تتقنها مع مرور الوقت...



مهارات اجتماعية
تزيد ثقتك في نفسك

كُن مُسْتَمِعًا جَيِّدًا؛

تُعد مهارة الاستماع هي واحدة من أعظم المهارات، الكثير يريد التحدث والكلام، ولكن القليل جدًا الذي يحب أن يستمع للآخرين..

فالكل يجد لذة في استعراض ما يملك والكلام عما حدث له من مواقف، ولكن القليل الذي يجد لذة في الاستماع للآخرين ومواساتهم ومشاركتهم همومهم وتحفيزهم؛ فالناس تميل وبكل قوة للشخص الذي يستمع لهم ولمواقفهم ولبطولاتهم حتى لو كرروها عدة مرات.

فالمستمع الجيّد هو محط أنظار الجميع، والكل يبحث عنه في المجالس..

وفن الاستماع يتطلب بعض الإتقان للغة الجسد التي تدل على أنك مركز بشكل جيد مع الشخص (كإمالة الرأس كل فترة أو قول كلمة «نعم» أو افهم أو غيرها)؛ فهذه الإشارات تدل أنك تتابع ما يقول

ولست مشغولاً عنه، وحتى عندما يعطي لك معلومة هي بالنسبة لك معلومة قديمة أو تعرفها من قبل فإنك تشعره أنها جديدة عليك وتستمع له بلهفة؛ فهذا يُعد طريقاً جيداً للوصول لقلب من أمامك؛ وخصوصاً إذا كانت امرأة فالمرأة في الحقيقة تبحث عن من يستمع لها قبل كل شيء.

● وهنا أحب أن ألفت نظرك لشيء مهم يا صديقي، وهو أن تكون مستمعاً فقط وليس وعاءً لحمل هموم ومشاكل الناس أو أنك مقلب يقلب فيه الناس همومهم وأحزانهم، وتبدأ تتفاعل معها بشكل تدريجي وتؤثر على نفسيتك بشكل سلبي بل كُن مستمعاً فقط وارم بكل مشاكل الآخرين في صندوقهم، ولا تدعهم يذهبون إلا ومشاكلهم معهم.

● وأحب أن ألفت نظرك إلى نقطة أخرى مهمة، وهي أن لا تتسرع في إصدار أحكام بعد الاستماع من الآخرين؛ وخصوصاً إذا كانت مشكلة واقعة بين طرفين؛ فإذا أردت أن تصدر حكماً ما فلا بد من الاستماع للطرف الآخر حتى تظهر لك الصورة كاملة بدون التباس، كما يجب عليك أن لا تطلق تصريحاً أو

كلاماً يمس الطرف الآخر غير الموجود معكم؛ لأن هذا قد يوقعك في مشكلة أنت في غنى عنها، ومن المتوقع أن يعود هؤلاء المتشاكسون قريباً إلى روتين حياتهم الطبيعي وتذوب خلافاتهم أو قد يحدث صلح، وبعدها سوف يتذكرون الكلام الذي أطلقته عليهم أثناء ما كان يشتكي لك شخص من الآخر؛ فتنشأ العداوة لك وتخرج أنت من هذا الأمر بأنك المخطئ فاحذر ذلك وانتبه له جيداً.

كُن مداحًا:

إذا أردت أن تكسب القلوب وتصبح ذا مكانة لديها فامدح أصحابها؛ فالمدح هو أقصر الطرق للوصول للقلب.

فحينما تكون لماً وتمدح الشخص على فعله أو لبسه أو عطره أو أبنائه فهذا مدخل رائع لقلبه؛ فالناس يحبون من يمدحهم ويمدح صنيعهم ويتضمرون، ويضيقون ذرعاً بمن يذمهم أو يذم كل أمر يقومون به، وتجد أن الشخص الذي اعتاد الذم والنقد المستمر، واكتشاف أخطاء الآخرين هو شخص ثقيل على النفوس لا تحب الناس مجالسته أو مثامته بل تنفر منه.

ولا تقل لي إنه شخص صريح والذي بقلبه على لسانه، لالا.. ليست هذه بصراحة بل بعض الأحيان قد تصل إلى الوقاحة..

فالذكي هم من يتغاضى عن الأخطاء أو العيوب، ويلقي بنظره فقط على الأشياء الجميلة والإيجابية التي لدى الآخرين..

كُنْ لِمَا حَا:

الناس لا تشتري أئمن العطور وأروع الملابس وأغلى السيارات، وتقتني أجمل الساعات إلا لتسمع كلمة إطرء أو مدح على ما تقتنيه أو تلبسه ..
والمرأة لا تجلس بالساعات عند الكوافير، وتضع أفضل أنواع الزينة إلا لترى الإعجاب في أعين الناس أو لمح الناس لهذا التغيير.

فعود نفسك أن تكون شخصاً لِمَا حَا..

فإذا رأيت صديقاً لك يلبس ثوباً جديداً؛ فكن لِمَا حَا لذلك وأثني عليه وإذا رأيت زوجتك قصت شعرها قصة جديدة؛ فامدحها وكن لِمَا حَا لذلك فهذا يبقى أثره في ذاكرة الشخص مهما طال الزمن.

أتذكر أنني كنت ألبس ثوباً جديداً، وكنت ذاهباً للصلاة في المسجد وبعد انتهاء الصلاة وجلوسي مع أصدقائي من الشباب، وقد كُنَّا شباباً صغاراً، رأني أحدهم فلما وقعت عينه عليّ وعلى ثوبي أثني عليه وعلى شكله الجميل؛ فهذا جعلني أزداد غبطة وأفرح كثيراً بهذا الثناء، ومع مرور أكثر من 15 عاماً على هذا الأمر إلا أنني ما زلت أتذكره وأتذكر هذا الشاب.

فعود نفسك أن تلمح كل ما هو جديد يرتديه
الشخص من عطر أو غيره، ولكن كُن لَمَاحًا لَمَّا هو
طيب و فقط و غرض الطرف عن السلبيات أو الأخطاء؛
فإن رأيت بقعة حبر في لبس أحدهم؛ فغض الطرف
عنها وإن رأيت شعرة وقعت سهواً من زوجتك في
الأكل؛ فغض الطرف ولا تعمل مشكلة كبرى وهكذا..

لا تُجادل:

إذا طلبت مني ثلاث نصائح..

فسوف تكون الأولى لا تُجادل

والثانية لا تُجادل... والثالثة لا تُجادل

فالجِدال أحد الأشياء التي لن تفوز بها أبداً، إن

فزت فقد خسرت، وإن خسرت فقد خسرت، وكلما

فزت بجِدال قلُّ أصدقاؤك حتى إن كنت مُحقّقاً..

يقول د. غازي القصيبي بعد أن أمضى عمراً طويلاً

في مناكفة ومناقشة من يختلفون معه:

وَعُدْتُ مِنَ الْمَعَارِكِ لَسْتُ أَدْرِي

عِلَامَ أَضَعْتُ عُمُرِي فِي النَّزَالِ؟!

فكم خربت علاقات وقطعت أواصر محبة بسبب

الجِدال في موضوع قد يكون تافهاً، واستمر الجِدال

فيه لساعات بدون فائدة، وكانت نهايته الغضب

والمشاحنة وتولد الكره في القلوب..

فابتعد عن الجِدال تماماً واسمع لنصيحة نبيك

-عليه الصلاة والسلام-:

«أَنَا زَعِيمٌ بَبَيْتٍ فِي رِبْضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ

وَإِنْ كَانَ مُحَقِّقًا، وَبَبَيْتٍ فِي وَسْطِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ

الكَذْبَ وَإِنْ كَانَ مَارِحًا، وَبَبَيْتٍ فِي أَعْلَى الْجَنَّةِ لِمَنْ

حَسَنَ خُلُقَهُ.»

فاذا ما تحدث شخص معك وبدأ الموضوع يأخذ منحى الجدل، واحتدم الكلام بينكما فما عليك إلا أن تتوقف وتختصر كل ذلك وتقول له «أنت مُحق وأنهى الأمر...»

وكم من الأشخاص الذين يتجادلون معك ليس إلا لكي يروا غضبك أو صراخك أو صوتك العالي فهم يتمتعون بحالة العصبية التي تبدو عليها.

وتذكر أن ليس من الذكاء كسب الجدل وإنما من الذكاء ألا تدخل في جدال من الأصل..
أذكر وأنا صغير في مرحلة المراهقة، وهذه المرحلة بالأخص يكون فيها الشخص مُفعماً بالحيوية والشخصية ويريد إثبات ذاته وشخصيته.. فكنت أدخل في جدالات عدة تستمر لفترات طويلة.. وليت الجدل ينتهي عند هذا الوقت فقط..
ولكن كان يستمر معي حتى بعد انتهاء الجدل، وتبدأ الأفكار تراودني عند النوم...

لماذا لم تقل كذا؟... ولماذا لم ترد عليه بكذا؟
المرّة القادمة سوف أقول كذا... وهلمّ مجرة من
الأفكار التي تسبب لي التعب والهم والضيق.
وترى أنه كان يحدث معي ما يحدث معك أيضاً
يا صديقي، وهو أنني لا أتذكر الردود إلا بعد انتهاء
المحادثة..

وكان من بين هؤلاء الأشخاص شخص يستمتع
بالجدال معي، وهو يتكلم بكل هدوء ويرى غضبي
وصراخاتي، وكان أبي يجلس معنا وكان يضيق بنا
زرعاً..

ولكن كنت أجهل المقولة التي تقول: «لا تمار حليماً
ولا سفيهاً؛ فإنّ الحليم يغلبك والسفيه يؤذيك».

وهذا الشخص بدأت أكرهه بكل تأكيد، ولكن بعد
انتهاء تلك المرحلة ودخولي في مرحلة أكثر اتزاناً،
وبدأت أطلع أكثر فأكثر وأقرأ أكثر تعودت نفسي على
الهدوء، وبدأت أفهم أموراً كثيرة في حياتي كنت لا
أعرفها..

وبدأ عقلي يتسع لأفكار أخرى أكبر وأهم، وكنت في أوقات استرخائي أرجع بذاكرتي للخلف وأتذكر تلك المواقف، وهذا الشخص بعينه وأقول لنفسي: كم كنت غيباً حينما أعطيت هذا الشخص الفرصة أن يراني بحالتي هذه وأن يُثير غضبي..

وما زال يقابلني هذا الشخص، ولكن ما يحدث هو العكس تماماً فلا أدخل معه في أي جدال وأي كلمة، يقولها لي أقول له معك حق.

لدرجة أنني الآن من أحب الأشخاص لديه.. لأنني أسايره في كل أمر بدون جدال من باب تكبير الدماغ وشراء تعبي.

فلا تركز لجدالات لا طائل منها ولا فائدة، ولن تترك بك إلا الهم والضيق في القلوب..

فاشتر قلبك ومحبة من أمامك بعدم الولوج بجدالات، وتذكر قول الإمام الشافعي -رحمه الله-: «لأن أخسر جدالاً أحب إليّ من أن أخسر قلباً».

واجعل مقولة «كيانو ريفز» قدوةً لك..
يقول الممثل الكندي «كيانو ريفز»: وصلت لمرحلة
في حياتي بعدم خوض النقاشات حتى لو قال لي
شخص $5 = 1+1$ سأخبره أنه على حق.



لا تُلم أحداً:

اللوم بعد انتهاء الحدث كالبكاء على الماء المسكوب كلاهما لا فائدة فيه، إلا أن اللوم يزرع الكراهية والغضب من الأشخاص تجاهك، فعوّد نفسك ألا تلم أحداً، لأن اللوم ما هو إلا كشف عورة من أمامك ولا أحد يحب أن يظهر عارياً أمام الآخرين..

ولا يستحب اللوم على الإطلاق، وبالأخص في الأمور التي تعرف جيداً أنها كانت خارج إرادة الشخص.

أعرف أشخاصاً كثيرين، تكون مقابلتهم عبئاً عليّ؛ لأنهم يذكروني بأخطاء الماضي ويلوموني عليها أو يتحدثون عن طفولتي والتي لم أكن أعقل فيها جيداً..

إنهم أناس ثقلاء لا أحب مجالستهم على الإطلاق حتى وإن كان كلامهم مزاحاً..

وهنا أريد أن أنبه على المرأة، وأقول لها كُفي عن تذكير الرجل بأخطائه، نعم أعرف أنها من طبيعتك عدم النسيان، ولكن يجب أن تتناسي لأن التذكير المستمر يجعله ينفر منك ومن البيت، وأنت أيها الرجل توقف عن اللوم والنقد المستمر لزوجتك وتغاض عن أخطائها البسيطة في الأكل أو الملابس أو غيره.

كُن متغابياً وليس غيبياً؛

المقولة تقول: «ليس الغبي بسيد في قومه ولكن سيد قومه المتغابي»، والفرق بين الغباء والتغابي.. هو أن التغابي تمرير الموقف مع علمك به أما الغباء هو تمرير الموقف مع عدم علمك به. فالتغابي له العديد من المعاني في العامية منها: التطنيش أو تكبير الدماغ أو التغافل وغيره..

ويُعتبر التغابي من أعلى صور الذكاء، ويقترّب من العبقريّة في الزمان والمكان المناسبين. فلا تتدقق في كافة الأمور ومرر الصغائر، ولا تقف عندها وإلا سوف تتحوّل حياتك إلى جحيم لا يُطاق..

فالتغابي وعدم إشغال العقل بالتوافه هي سمة الأذكياء وسمة الحلماء؛ لأن عقلك ما هو إلا هارد ديسك (hard drive disk) له سعة معينة فلا تستخدم هذه السعة إلا فيما هو نافع ومؤثر.. فلا يمكن التدقيق في كل شاردة وواردة.

والتفاضلي هو أن تتفاضى عن زلات الآخرين، غير المقصودة.. فهناك شخصيات فطرياً عندما يرون أحداً وقع بخطأ غير مقصود يعتبر نفسه كأنه ما يدري، كأنه ما انتبه، كأنه ما شاف، يحبونه الأشخاص، ما يشعر بالكلفة أمامهم، شخص لنفرض مسك شيئاً، وبعدين طاح عليه شخص مثلاً طاح بموقف محرج يسوي نفسه كأنه ما سمع، شخص أخرج أحداً بدلاً ما يضحك ويتفاعل يسوي نفسه كأنه ما يدري، يتكلم في موضوع ثاني..

شخص لنفرض، طلع منه شيء من وجهه أو عطس وطلع منه أشياء ما يتمنى أحد يراها من أنفه أو شيء، وسوى هذا الشخص أنه منشغل بالهاتف أو عنده شيء ضروري وكأنه طبيعي ولا انتبه ولا شاف. فمثل هذا يحبونه الناس.

لُحُّ بِالْعَصَا:

في بعض الأحيان التخويف يكون أشد من العقاب،
والتلميح أقوى من المصارحة..

واستخدام مبدأ (الحكي لك وإسمعي يا جارة)
يكون أكثر تأثيراً في بعض الأوقات..

أتذكر سيدة كانت تمنع أطفالها من تعليق صور أو
إدخال مجسمات داخل البيت، وتبرر لهم هذا المنع بأن
الملائكة لا تدخل بيتاً فيه تصاوير.. وفي يوم وجدت
أحد أبنائها مصطحباً دمية أو صورة في غرفته، فلم
توبخه أو تحدثه بشكل مباشر ولكن عند اجتماعهم
على الغداء قالت لهم أبنائي ما لي لا أرى ملائكة
داخل البيت منذ عدة أيام هل تعرفون السبب ؟؟
فما كان من الطفل إلا أنه قام وأحضر الدمية،
وقال لأمه أنا السبب أمي؛ لأنني جلبت هذه الدمية
من ورائك.

فهنا كان التلميح أشد من التحدث المباشر أو
العقاب.

وأنا أذكر أنني كنت في عمل، وكان معي زميل جديد يقوم بعمل الشاي وإفراغ السكر فيه ثم يترك أكياس السكر الفارغة بشكل مُقزز على الطاولة بدلاً من أن يلقي بها بالقمامة كباقي الزملاء، وفي يوم جلست بجواره وقلت له يا فلان أريد أن أنبه على الزملاء بأن ينبغي عليهم التخلص من أكياس السكر الفارغة في سلة القمامة بدلاً من تركها مُلقاة، فهذا المنظر غير لائق.. فسكت قليلاً وقال نعم ما في مشكلة..

فتقريباً فهم المعنى، ومن بعدها لم أجد أكياساً فارغة على الطاولة مرة أخرى.

والنبي ﷺ لطالما استخدم هذا الأسلوب وهو أسلوب التلميح؛ فكان يقول في بعض توجيهاته «ما لي أرى أقواماً يقولون.....» إلخ.

فلم يقل فلاناً وفلاناً.. فقط كان يستخدم أسلوب التلميح، وأحياناً أنك تحسس الطرف الآخر بالتلميح تكون رهبةً أكبر من لو صارت لك ردة فعل، لماذا؟ لأنه يصبح طوال الوقت يرهب ردة فعلك، فهو خائف، يا ترى ماذا ستكون ردة الفعل!! ولن يتجرأ على أن يكررها مرة أخرى.

لا تتدخل فيما لا يعينك:

قديمًا قالوا: «من تدخل فيما لا يعنيه سمع ما لا يرضيه»..

ومن أكثر الأشخاص الذين تستثقل مقابلتهم أو الجلوس معهم الذين يسألون أسئلة لا دخل لهم بها..
كم راتبك؟

متى ستتزوج؟

كم مجموعك أو تقديرك هذا العام؟

هل أنجبت أم لا؟

أسئلة لا فائدة لهم منها على الإطلاق، ومهما حاولت أن تتهرب من أسئلتهم في كل مقابلة يكررونها عليك مرارًا وتكرارًا.

هؤلاء نطلق عليهم «ملاقيف أو شخص حشري أو متطفل» أو لا أعرف ما الذي يسمى في البلاد الأخرى؟

هؤلاء بعض الأحيان لا ينفع معهم إلا الرد الناري أو التجاهل القوي لأن التجاهل العادي أو الرد الحسن قد يشجعهم عليك مرة أخرى.
فرد ردًا قويًا مع تركهم وتجاهلهم..

وكما أننا نكره مثل هؤلاء فلا تكون أنت واحداً
منهم؛ فما لا تحبه لنفسك لا تحبه لغيرك..
فابتعد عن الأسئلة التي لا دخل لك فيها وتعلم أنها
قد تسبب إحراجاً لمن أمامك.
ولكن كُن العكس فرُد عن الشخص الذي لا يستطيع
الرد على هؤلاء الملاقيف، فلو وجدت شخصاً وقع
في حفرتهم أنقذه بالرد الذي يفهمهم بالنيابة عنه؛
فهذا سوف يجعل لك وداً عنده وسوف تكسب قلبه
بكل تأكيد.

رد السؤال بسؤال:

إذا تطفل عليك أحدهم بسؤال لا تود الإجابة عليه؛
فمن الممكن أن تتهرب من هذا السؤال بالرد عليه
بسؤال آخر..

فهي من المهارات الاجتماعية الهامة للخروج من
مواقف محرجة، وهو تبديل الأدوار فبدلاً من أن تكون
أنت الموجه له السؤال كُن أنت الموجه للسؤال..
مثلاً إذا قال لك أحدهم لماذا لم تتزوج إلى الآن
فقل له: هل لديك عروسة لي؟

وإذا سألك أحدهم عن مجموعك في الثانوية؛ فقل
له لماذا تسأل؟ هل تحب أن ألتحق بكلية معينة؟
وهكذا..

شخص يجرحك دائماً انقل التركيز عليه لا تجعله
يستجوبك!

ولا توضح ولا تبرر انقل الكلام له هو..
هنا أنت (تسلط الانتباه) عليه بالتالي يتوتر..

مثلاً شخص جرحك بكلمة اسأله ما قصدك؟ ما فهمت؟ اشرح لنا؟ لأن الأمر الذي يريد أن يتمر عليك به إذا سُرح تصوير سخيفة وينحرج هو.

كلمة أخيرة....

بعد انتهاء قراءتك لهذا الفصل، ومحاولة تطبيق هذه المهارات قد تواجه أناسًا لا تتفاعل معك عند استخدام هذه المهارات معهم..

تمدحهم فيشعرون بأنك تسخر منهم، أو تلمح لهم فما يفهمون وهكذا..

وقد تكون ردات فعلهم غير ما ترجو وتحب؛ فهذا لا يُثنيك أبدًا عن استخدام تلك المهارات مع الباقين، فكل قاعدة ولها شواذ.



مقولات مأثورة
لأهم المختصين
عن الثقة بالنفس



من أجمل ما قيل في الثقة بالنفس قول «شكسبير»:
«لست أفضل من غيري لكني أملك فتاعات قوية
تجعلني أرفض مقارنة نفسي بالآخرين».



الثقة بالنفس ليست الاعتقاد بأن الجميع سيعجب
بك، بل الثقة بالنفس هي اعتقادك بأن إعجاب الناس
أو عدمه لن يؤثر عليك في أي شيء.



السر الحقيقي لجمال الشخص هو الثقة بالنفس
وقبول الذات كما هي.



يأسرني جدًّا الشخص المنشغل بنفسه، الذي لا يبالغ في حضوره ولا يُهون من وجوده؛ لأنه يُجيد الوقوف على الشعرة الفاصلة بين الثقة بالنفس والتكبر، يعرف كيف يُثبت ذاته بعيدًا عن التعالي والتباهي يعرف دون أن يلحظ أنه يعرف وهذا مصدر جاذبيته، وسر ثقته، مُلتحم ومُحب دائمًا لذاته في كل سياق..

- فيصل العنزي



الثقة بالنفس هي من أجمل الأشياء التي يتحلّى بها الإنسان، وتعني اعتزاز الشخص بنفسه بكل ما فيها من إيجابيات وسلبيات، وتتبع الثقة بالنفس من خلال تذكير النفس بأنّها قيمة وتستحق النجاح، ولا يجب الإفراط بالثقة لأنّها ستصبح غرورًا.



نصف الثقة بالنفس عدم المقارنة مع الآخرين،
ونصف الراحة عدم التدخل في شؤونهم، ونصف
الحكمة الصمت.

- زياد بن عبد الله الخميس



أكثر ما يحتاج إليه القلق..
إعادة الثقة بالنفس وقطع دائرة المخاوف المرضية،
وتعزيز الشعور بالأمن.



الثقة بالنفس لا تأتي من خلال كونك دومًا على حق بل من خلال كونك غير خائف من أن تكون على خطأ. قيل لن تكبر دون أن تتألم لن تتعلم دون أن تخطئ.

انتهى كتابك وليس كتابي، وأرجو أن أكون قد وفقت
فيه.. وعسى أن يحدث بعض التغيير في حياتك، وأن
تكون قد استفدت منه ولو قليلاً..
وما وجدت فيه من توفيق فمن الله وحده وما وجدت
من سهو أو خطأ أو نسيان فمني ومن الشيطان.
وإلى اللقاء في كتابات أخرى.. ولا تنساني من
صالح دعائك..

المصادر:

- كتاب أسرار الشخصيات.
- كتاب أبي الذي أكره.
- كتاب استمتع بحياتك.
- كتاب رسائل نفسية للمؤلف.

نبذة عن الكاتب



رجب المهدي

مُعالج نفسي واستشاري أسرى ولايف كوتش يُتابعه أكثر من ٣ ملايين متابع على وسائل التواصل المختلفة.

وله العديد من المحاضرات والدروس ومئات من الجلسات النفسية حول تنمية الذات والمهارات الاجتماعية والعلاج المعرفي السلوكي..
للتواصل على واتساب: +٩٦٦٥٦٢٤٨١٣٦٠

محتويات الكتاب

- ٧..... المقدمة
- ١١..... تعريف الثقة بالنفس
- ١٣..... كيف تعرف أنك فاقد للثقة بالنفس؟
- ١٦..... أسباب فقدان الثقة بالنفس:
- ١٧..... - التربية الخاطئة وصددمات الطفولة
- ٣١..... - مرحلة المراهقة
- ٣٣..... - الصدمات النفسية واضطراب ما بعد الصدمة
- ٣٦..... - كثرة المحاولات الفاشلة
- ٤١..... - الأفكار المشوهة
- ٤٣..... - الأشخاص السلبيون
- ٤٤..... - متابعة وسائل التواصل الاجتماعي
- ٤٦..... - مشاكل تسببها قلة الثقة بالنفس
- ٤٧..... - القلق
- ٤٩..... - الغضب
- ٥٠..... - الاكتئاب
- ٥١..... - الرهاب الاجتماعي والخجل
- ٥٢..... - اضطراب الشخصية الاجتنابية
- ٥٤..... - التعلق المرضي
- ٥٨..... - التنازلات
- ٥٩..... لماذا نحتاج للثقة بالنفس؟
- ٦٠..... لماذا كلما قرأت عن الثقة بالنفس أفقدتها أكثر؟

- أسرار الثقة بالنفس الثمانية..... ٦٢.....
- فهم وتقدير الذات..... ٦٣..... -
- دع عنك المقارنات..... ٨٤..... -
- تعلّم أن تقول: «لا»..... ٩٢..... -
- الابتعاد عن الأشخاص الناقمين السلبيين..... ٩٧..... -
- الاستقلالية..... ١٠٣..... -
- تجنّب الكمالية..... ١٠٦..... -
- الاعتناء بالمظهر..... ١١٧..... -
- لغة الجسد..... ١١٩..... -
- مهارات حياتية تزيد ثقتي في نفسي..... ١٢٨.....
- كُن مُسْتَمِعًا جَيِّدًا..... ١٢٩..... -
- كُن مَدَاحًا..... ١٣٢..... -
- كُن لَمَّاحًا..... ١٣٣..... -
- لا تُجَادِل..... ١٣٥..... -
- لا تلم أحدًا..... ١٤٠..... -
- كُن متغايبًا وليس غيبًا..... ١٤١..... -
- لُحِّ بالعصا..... ١٤٣..... -
- لا تتدخل فيما لا يعنك..... ١٤٥..... -
- رد السؤال بسؤال..... ١٤٧..... -
- مقولات مأثورة لأهم المختصين عن الثقة بالنفس..... ١٥٠.....

