الثقة بالنفس .. ما هي ؟ وكيف نعيشها ؟

تاريخ النشر في جريدة أخبار الخليج :16 أغسطس 2015

بقلم: د. زكريا خنجي

حينما يرد إلى مسمعي مصطلح «الثقة بالنفس» تتشكل أمامي وفي ذهني صورة الصحابي الجليل عبدالرحمن بن عوف رضي اللّه عنه، لماذا هذا الصحابي تحديداً ؟

عندما آخى رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم بين المهاجرين والأنصار، فإنه آخى بين الصحابيين الجليلين عبد الرحمن بن عوف وسعد بين ربيع رضى اللّه عنهما، فعرض سعد على أخيه نصف ماله ليأخذه، بل خيّره بين إحدى زوجتيه كي يطلّقها لأجله، فشكر له عبد الرحمن صنيعه وأثنى على كرمه، ثم طلب منه أن يدلّه على أسواق المدينة قائلاً «دلني على السوق وبارك اللّه في مالك». وتروي كتب التراث أنه لم يمرّ وقتٌ قصير على الصحابي عبد الرحمن بن عوف رضي اللّه عنه حتى استطاع أن يكون من أصحاب المال والثراء، هذه ثقة عبدالرحمن بن عوف في نفسه وقدراته في التعامل وصنع الثراء، حتى يقال إنه عند وفاته رضي اللّه عنه كان الورثة يقتسمون الذهب بالفأس.

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله، فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته، ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي من دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس

غيره، وهي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به وبعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله، فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراؤه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته، ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع أو موقف يحتاج إلى اتخاذ قرار.

وكذلك فإن الثقة بالنفس هي حسن اعتماد المرء بنفسه، واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) من دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ومن دون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور.

كما أن الثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته، أي الإيمان بذاته. يقول جرودون بايرون «إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس والركون إليها، والإيمان بها»، إلا أنه يجب أن يكون معلوماً أن الثقة لا تعني الغرور والغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على المبتغى.

تحاول موسوعة الويكيبيديا وتحت عنوان (التصورات الخاطئة عن الثقة) أن تذكر بعض التصورات الخاطئة للثقة بالنفس، فهي تحاول أن ترد بعض العبارات الخاطئة وتحاول أن توضح عكس تلك الفقرة فمثلاً:

- إنها - أي الثقة - موجودة بكمالها أو مفقودة تماماً، فهذا واثق بنفسه وذاك غير واثق أبداً؛ والواقع أن الثقة بالنفس تتماوج

ارتفاعاً وانخفاضاً بحسب مقوماتها والظروف المحيطة (الموقف، المكان، الزمان والموضوع)، فالشخص الذي يتحدث في موضوع يعلمه جيداً تكون ثقته أفضل مما لو تحدث في موضوع لا يعلم عنه إلا القليل، أما إذا كان مؤشر الثقة مرتفعاً بغض النظر عن مقومات الثقة فهذا يدل على علة في الشخص (تضخم الذات يصاحبه ثقة ظاهرية زائفة) والعكس صحيح، فإذا كان مؤشر الثقة منخفضاً دائماً على الرغم من توافر مقومات الثقة فهذا يدل على علة في الشخص (تحقير الذات يصاحبه ضعف في الثقة بالنفس).

- إنها - أي الثقة - تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئاً؛ والصحيح أن الواثق بنفسه يغير رأيه إذا اتضح له الصواب في غيره، وسير الواثقين بأنفسهم تشهد بذلك، فهذا رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم في غزوة بدر يغير موقع المعسكر ويأخذ برأي الصحابي بعدما اتضح له صوابه، وكذلك في الحديبية يأخذ برأي أم المؤمنين أم سلمه فيحل إحرامه ويحلق رأسه، وفي غزوة تبوك يأخذ برأي عمر في ترك نحر الإبل النواضح والقيام بدلاً عنه بالاشتراك في فضل الزاد.
- إنها - أي الثقة - تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم؛ إما بقوة الحجة والإقناع وإما بقوة النظام والقوانين الإدارية أو الأعراف الاجتماعية أو بالتسلط، ويتضح عكس ذلك في سورة آل عمران – الآية 159 حينما قال تعالى

مخاطبًا رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظّاً غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّهِ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ».

- إنها تقتضي نبذ الحياء والتسلح بشيء من الجرأة المبالغ فيها؛ وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق مثل التدخل في خصوصيات الناس والسؤال عن أمورهم الشخصية ونحو ذلك، إلا أن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم نهى عن مثل هذه التصرفات في الكثير من الأحاديث والسلوكيات التي كان يعيشها، فقد قال عليه الصلاة والسلام «إياكم والظن، فإنّ الظنَّ أكذبُ الحديث، ولا تحسّسوا ولا تجسّسوا ولا تحاسدوا ولا تباغضوا وكونوا عبادَ اللّهِ إخوانًا كما أمركم اللّه تبارك وتعالى».
- إنها تنعكس على القدرة على المفاخرة والمباهاة والتحدي والتعاظم والتعالي، وربما هذا ما أشار إليه سبحانه وتعالى في سورة ص - الآية 76 على لسان إبليس حينما قال «قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ»، وإنما هي على عكس ذلك تماماً فالواثق من نفسه ينسب الفضل إلى أهله والنعم إلى ربه تعالى.

وفي كتب التراث تروى أسطورة عن رجل كان ينتقل من قرية إلى قرية عبر المشي على الماء أو النهر الذي كان يفصل القريتين عن بعضهما بعضا، وكان هذا ديدنه فترة طويلة من الزمن، ولكن ذات يوم سئل عن ذلك فأجاب مفاخرًا أنه ينتقل من قريته إلى القرية الثانية ببضاعته للتسوق

عبر السير على سطح النهر، ولم يصدق الناس ذلك، وبدأوا يشككون في صدق كلامه، ولكنه حتى يؤكد لهم ذلك أخذهم إلى حافة النهر ليريهم هذا الحدث بأم أعينهم، ولكن الذي حصل أن الرجل بدأ يتشكك في نفسه، وبدأت كلماتهم تغزو عقله الباطن، وغدا يتساءل «هل كنت فعلاً أمشي على سطح النهر أم كنت أتخيل؟» هل من المعقول أن يسير الإنسان على سطح الماء؟ وكانت هذه الأسئلة تتصارع في نفسه حتى بلغ حافة النهر، وعندما وصل هنا شعر بتردد في نفسه، وكان يمد رجلا ويؤخر الأخرى، والناس تنظر وتنتظر، ومنهم من يسخر ومنهم من يستهزأ، وفي النهاية فشل حتى في اتخاذ القرار، فلم يقدم.

ماذا كان ينقص هذا الرجل ؟ كيف فقد الثقة بنفسه؟ وعادة؛ ما الذي يؤدي إلى فقد الثقة بأنفسنا ؟

وجدت الدراسات عدة أمور تمسح الثقة بالنفس في النفس البشرية، وهي:

1. تشكيك المرء بنفسه؛ وذلك بأن يشعر الإنسان أنه ضعيف مقارنة بأقرانه ولا يمكنه أن يقدم شيئا أمام الآخرين، بل يشعر بأن ذاته لا شيء يميزها، وغالبًا من يعاني من هذا التفكير الهدّام ويرى نفسه إنسانا حقيرا ويسرف في هذا التفكير ويكرر بينه وبين نفسه ويقول «أنا غبي، أنا فاشل، أنا ضعيف» حتى تستحكم هذه الفكرة في مخيلته وتصبح حقيقة.

2. **تهويل الأمور والمواقف بحيث يشعر المرء أن من حوله يركزون على ضعفه ويرقبون كل حركة غير طبيعية يقوم بها، وربما يتنظرون فشله وإخفاقاته.**
3. **الخوف والقلق من أن يصدر عنه تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجه الآخرين باللوم أو الاحتقار.**
4. **الخوف من نظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية، وعدم الاعتماد عليه في الأمور المهمة، أو عدم إعطائه الفرصة الثانية لإثبات ذاته.**

وفي الحقيقة إن وصول المرء إلى هذا المستوى من احتقار النفس وعدم ثقته بنفسه لها أسباب عديدة، ولكن من أهمها تربية الوالدين له حينما كان في مراحله الأولى من الطفولة، في تلك المراحل يمكن وضع بذرة الثقة بالنفس في النفس والعقل، وعندما تنمو وتكبر يمكن جني ثمارها. ولنا لقاء آخر.