كيف تبني ثقتك بنفسك ؟

تاريخ النشر في جريدة أخبار الخليج : 23 أغسطس 2015

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

يخطئ من يعتقد أن الثقة بالنفس صفة وراثية يمكن أن تنتقل بين الأجيال عبر الشفرات الوراثية، فالثقة بالنفس صفة إنسانية تكتسب من البيئة المحيطة وتتطور عن طريق التربية مع الإنسان خلال مراحل حياته المختلفة، هذه حقيقة.

وبناءً على هذه الحقيقة، فإنه يمكن استنتاج حقيقة أخرى وهي أنه يمكن اكتساب الثقة بالنفس وتنميتها حتى للأشخاص الذين كانوا يعانون من أزمة ثقة خلال مرحلة من مراحل حياتهم، ولكن مثل هذا الموضوع لا يحدث بطريقة عشوائية وإنما يحتاج إلى أمرين، أولهما: الرغبة في ولادة الثقة بالنفس في النفس وبالتالي تنميتها وهذا الموضوع يعود إلى الرغبة في التغيير، الأخرى: مجاهدة النفس حتى ترتقي الى مرحلة الثقة وذلك من خلال تعلم الأساليب العلمية التي يمكن أن تنمي هذه القيمة في النفس.

وإذا ابتعدنا عن موضوع الرغبة في التغيير حيث إن هذا الموضوع يعود إلى صاحب الرغبة والتغيير، فإنه يمكننا أن نتحدث في الطرق الكفيلة لمساعدتنا في تنمية الثقة بالنفس.

بناء الثقة في النفس .. كيف يكون ؟

1- عدم احتقار النفس والتصغير من شأنها: ربما تعد هذه النقطة من أكثر الأمور خطورة، وفي الحقيقة فهي تعد أخطر مشكلة، لأنها تدمر

الإنسان وتدمر كل طاقة إبداع لديه، فهو عندما يكرر في ذاته وبينه وبين نفسه مثل هذه العبارات «أنا غبي» أو «أنا فاشل» أو «أنا ضعيف» فإنها تحطمه من حيث لا يشعر، ومن ناحية أخرى فإننا نرفض أن نكرر على مسامع الطفل هذه العبارات وننعته بها، حيث إن مثل هذه الكلمات تترسب في نفسه وتحبط إبراز الثقة بالنفس، لذلك يصبح الطفل متشككًا في نفسه، خائفًا من الآخرين.

2- ازرع الثقة في نفسك: كمرحلة ثانية، اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يومًا بعد يوم، عليك أن توقف كل تفكير يحبطك ويقلل من شأنك، ويجب عليك أن تعلم أنك إنسان منتج لم يخلقك اللّه عبثًا، فأنت لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة ما دمت حيًا على وجه الأرض، دائمًا حدث نفسك بهذا.

3- ركز على قدراتك ومهاراتك الذاتية: خلق كل إنسان وخلقت معه قدرات ومهارات خاصة، وذكاء في أحد جوانب المعرفة والعلم لا يملكه إلا هو، ركز على قدراتك وأبرز مهاراتك الذاتية وهواياتك أمام الآخرين وافتخر بذاتك - ولكن من غير غرور - فكر فيما تستطيع أن تعمله وليس فيما لا تستطيع.

4- استمع للانتقادات البناءة فقط: فالكثير من الناس ربما يلقي الكلام جزافًا من غير أن يقصد الإساءة، وبعض الناس يقصد تجريحك وإثارة الإحباط والفشل في نفسك، فلا تسمع لهؤلاء ولا أولئك، وإنما حاول أن تكون أخرس للجانبين، ويمكن أن تستمع فقط للأشخاص الذين يوجهونك وينتقدونك بصورة إيجابية حتى تتطور.

5- ابحث عن قدوة: في هذا الطريق كثيرًا ما ستواجه المشاكل والمصاعب، فابحث لك عن قدوة استطاع أن يبلغ القمم على الرغم من

كل الإحباطات التي واجهته، وربما في رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم أفضل قدوة يمكننا أن نقتدي به حين تتكالب علينا العوائق والمصائب.

6- سامح نفسك على أخطائك: فالتجارب لبنات نبنيها لبناء الثقة بالنفس، فكثيرًا ما نخطئ، فنحن بشر، وكثيرًا ما يصيبنا من الإحباط، وكثيرًا ما نقع على الأرض، ولكن يجب أن يكون لنا هذا دافع للوقوف والسير من جديد، فليس كل سقوط يحطم، وليس كل خطأ يورد موارد الهلاك، فإن توقفت قليلاً فهذا لا يعني أنك فاشل، وإنما يمكنك بين كل مرحلة وأخرى أن تقف وتدرس خطواتك، وأثناء هذه المراحل يمكنك أن تمارس هوايات أخرى كالرياضة والترفيه والرحلات وما شابه ذلك.

7- اعتنِ بمظهرك الخارجي: علمًا أن المظاهر لا تظهر قيمة الإنسان، ولكن ظهورك بمظهر أنيق أمام الآخرين يعطيك دفعة قوية وثقة أكبر وقدرة على التعامل بشكل أحسن، فالناس يحبون الشخص ذا المظهر الجيد والمرتب.

8- اهتم بوضعية جسمك وأنت تتحدث: فإن كنت تتحدث مع أحدهم فيجب أن تجعل ظهرك مستقيمًا ورأسك مرتفع وتواصل معه بلغة العيون، فذلك يعطي ثقة أكبر بالنفس على عكس الشخص الذي يجلس منحني الظهر منخفض الرأس وينظر إلى أعلى وأسفل حتى لا تتقابل عينه مع عين المحاور.

9- تحدث مع الآخرين بصوت ونبرات واضحة: وجدنا أن الكثيرين يتحدثون مع بعضهم بعضا بصوت منخفض وغير واضح عند الجلوس في الاجتماع أو في النقاشات العائلية خشية أن يسمع أحد خطأ فيما يقول، وهذا خطأ، فأغلب الناس يتقبلون كلامنا بصورة أو بأخرى، فلنتكلم بوضوح ونطرح آراءنا من غير خوف ولا تردد، فلماذا هذا الخوف والتردد ؟

10- **امشِ بمعدل أسرع**: **وهذا لا يعني أن تمشي بخيلاء وعجب في النفس، وإنما من المعلوم أن المشي بسرعة يعطي شعورا بأن الإنسان مهم ووراءه الكثير من الأعمال التي يجب أن ينجزها، حتى لو لم يكن هناك أي أعمال، ولكن اخلق في نفسك هذا الشعور، فالمشي بمعدل 25٪ أسرع يعطي الشعور بالثقة، وذلك عكس الشخص الذي يمشي ببطء ويظهر عليه علامات التعب والإرهاق.**

11- **الجلوس في الصف الأول**: **في المحاضرات أو اللقاءات العامة، نفضل دائمًا الجلوس في الصفوف الأخيرة، وذلك حتى لا يوجه أحد الينا الحوار أو يطلب التعليق أو الإجابة عن سؤال، لذلك نكتفي بالمشاهدة والاستماع، ولكن للأسف إن هذه واحدة من مظاهر ضعف الثقة بالنفس، وهي مجرد مشاعر سلبية يجب التخلص منها، والجلوس في المقدمة والدخول في النقاش إن كان لدينا ما يمكننا إضافته.**

12- **شارك الآخرين حياتهم**: **فلا تنغلق وتعيش حياتك وحيداً، بل دع الآخرين يدخلون حياتك، ويشاركونك لحظاتك، فالشعور بالوحدة شعور سيئ ودائمًا ما يعطي مشاعر سلبية مثل الخوف والقلق وانعدام الثقة بالنفس.**

13- **قدّر الآخرين**: **مهما كانت مشاعرك تجاه نفسك فيجب عليك تقدير ما يقوم به الآخرون والثناء عليهم، فهذا يجعلك شخصًا محبوبًا ومرغوبًا في صداقته وهذا يعطيك زيادة في الثقة بالنفس.**

هذه بعض الأمور التي تساعد المرء على زيادة الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس تعني حياة أفضل وتفكيرا أفضل واتخاذ قرارات بشكل أفضل والتعامل مع الآخرين بصورة أفضل، وهو ما يعطى شعورا بالسعادة وحب الذات، إلا أنه يجب أن يكون معلومًا أن حب الذات والثقة بالنفس

يجب ألا تعني أن يكون الإنسان متكبرًا مغرورًا، فالتكبر والغرور موضوع آخر، فهما قاتلان للنفس وهادمان للذات البشرية.
وموضوع آخر قبل أن نختم، وهو أن تلك الخطوات التي ذكرناها سابقًا لا تعني أنها وصفات أو عصا سحرية يمكن أن نمسح بها على الإنسان فيتحول ذلك الإنسان من إنسان ضعيف إلى إنسان واثق من نفسه، أبدًا، وإنما هي خطوات ودروب وربما عوائق وإرهاق وتعب، يحتاج فيها الإنسان إلى رغبة قوية في التغيير وجهد مضاعف للتطبيق والتنفيذ، ونفس تواقة إلى السمو.

فإن كنت أنت كذلك فهذا هو الطريق.