

مهارت بناء الثقة بالنفس

بقلم المدرب المعتمد

مستشار تنمية الموارد البشرية

رجائى نصرى

يقول داود النبي " لا اخشى ولو ترحزحت الأرض ، ولو أنقلبت الجبال إلى قلب البحار " مز ٤٦

- من أين جاء داود النبي بهذه الشجاعة وهذه الثقة بالنفس ؟
- هل تدرب داود النبي على تمارين بناء الثقة بالنفس ؟
- هل حصل على دورات تدريبية في التنمية البشرية لبناء الثقة بالنفس ؟

أن النفس البشرية لديها الكثير من القدرات الذهنية والفكرية والروحية التي يمنحها الله لها والتي تميزها وتعطيها القوة ، و إذا ادرك الفرد هذه القدرات يصبح لديه الأحساس بالرضا عن نفسه والاعتزاز بما يمتلكه منها، فيحولها إلى مهارات يستخدمها في حياته، ويسعى إلى بناؤها وتنميتها. فيستطيع أن يتعايش معها بطريقة إيجابية فقط . يكون لديه القدره على مواجهة كل الظروف اليومية بكل اشكالها السلبية أو الايجابية بفاعليه وهذا ما نسميه " الثقة بالنفس "

ومن طرق التعايش التي يتبعها الفرد مع ظروفه اليومية وقراراته التي يتخذها هي التي تميز الأفراد بعضهم عن بعض " فنطلق على البعض انهم لديهم ثقة في انفسهم (او ربما تظهر في شكل كارزما) وآخرون ضعفاء الثقة بالنفس " وهؤلاء هم الذين يصابون بالضعف والخوف والهروب من مواجهة مشاكلهم بطرق سلبية، تصيبهم بالقلق والأرق والاكتئاب وقد يصل الأمر إلى الإنهيار العصبى.

والسؤال الذى يأتى بخاطري : - لماذا لم يصل داود النبي إلى هذه المرحلة (ضعف الثقة بالنفس) رغم ما مر به من مضايقات كثيرة (مطاردة شاول الملك - موت اعز اصدقائه - موت ابنه - الاعتداء على ابنته ثمار - توعده ابشالون لقتل اخيه - قتل ابشالوم لاخيه - انقلاب ابشلام على داود ابيه ومطاردته - موت ابشالوم - اهانتته وسبه من اعدائه - خسائره في بعض الحروب الخ) ؟

رغم كل ما أصاب داود النبي من ضيقات وضعف كان يقول " لا اخشى ولو ترحزحت الأرض ، ولو

أنقلبت الجبال إلى قلب البحار " مز ٤٦ فمن اين جاءت هذه الثقة؟

أن داود النبي ادرك الأمان القلبي الداخلي ، عرف إمكاناته ومهاراته التي منحها الله له، وميزته عن اخوته وجعلته مختار من الله (اصغر ابناء يسي) .

لم ينسى ابدا داود النبي أهدافه ، عندما سمحت له الظروف بقتل شاول لم يقتله ، عندما اخطا وارتكب الجرم صام ، بكى ، لبس المسوح ، اعترف ، عندما اوهين لم ينتقم ، مع كل هذه التجارب اليومية التي صادفها في حياته حقق التوافق النفسي والاجتماعي معها واستطاع أن يوظف ما منحة الله من قدرات ومؤهلات في مواجهة المشكلات والعوائق التي يُصادفها بشكل فعالا وبناءا في حياته.

والسؤال الثاني :- الذى يجب ان يطرح من أين جاء داود النبى بهذه الثقة بالنفس ؟

عندما نراجع موقف دادود النبى فى كل مره سمحت له الظروف فى قتل شاول كان يقول " كيف لى ان امد يدي على مسيح الرب ؟ " وعندما قتل شاول على يدي اعدائه وعرف ذلك داود النبى بكى، وصام، وانتقم له، وقتل قاتله " لانه مد يده وقتل مسيح الرب " رغم ان قتل شاول كان بطلب منه. إذا كان داود النبى يدرك ان هناك الرب " الله " الذى اختار له مسيح (شاول) فاذا كان شاول بهذا الجلال وهذه العظمة والقوه فكيف يكون مختاره (الرب) .

فداود النبى يدرك جيدا من هو الرب يصوره بصوره حقيقية ويعلم مقدار قدراته وعظمته، وان الله عندما اختاره اعطاه قدرات ومميزات ذهنية وفكرية واجتماعية وروحية تتناسب مع جلال وقدره وعظمة الله ومن هنا جاءت الثقة " داود النبى يثق فى الله " ويثق فى ذاته " فيقول " (اللَّهُ لَنَا مَلْجَأٌ وَقُوَّةٌ. عَوْنًا فِي الضَّيِّقَاتِ وَجَدَّ شَدِيدًا. لِذَلِكَ لَا نَحْشَى وَلَوْ تَرَحَّرَحَتِ الْأَرْضُ، وَلَوْ انْقَلَبَتِ الْجِبَالُ إِلَى قَلْبِ الْبِحَارِ) (اَلْمَتَوَكِّلُونَ عَلَى الرَّبِّ مِثْلُ جَبَلٍ صِهْيَوْنَ، الَّذِي لَا يَتَرَعَّرُ، بَلْ يَسْكُنُ إِلَى الدَّهْرِ)

• وهذه اول خطوات بناء الثقة بالنفس

(أن تدرك أن الله صاحب القدره والجلال والعظمة هو الذى يعطى بسخاء قدرات ومواهب ذهنية وفكرية واجتماعية ورحية قد اختارك أنت لتعمل وتبنى وتنجح)

• ولكى تدرك وجود الله لايد أن تدرك ما منحت منه من عطايا

(فتعرف ما يميزك من مواهب ومهارات وقدرات فكرية ترضا عنها وتشعر بقيمتها وتسعى إلى تنميتها وتتوافق معها وتستخدمها فى حل مشكلاتك اليومية بصورة ايجابية ، فبماذا ميزك الله؟)

• ولكى تعرف ما يميزك من مواهب وقدرات لايد ان تعمل وتعدد

(الاعمال اليومية والأنجازات التى تقوم بها لخدمة الاخرين سواء اجتماعيا أو فكريا أو علميا أو ماديا ، أو روحيا ، ويشعر بها من حولك وتتغير سلوكياتهم فيشعروا بوجودك ويسعدوا بك)

ولتحقيق ذلك على القيام بخطوات فعالة للتغيير عاداتك وافكارك وانماط تفكيرك وتقوم بممارسة

بعض التمارين اليومية وهى :

١- التأمل اليومى فى الله الخالق لاكتشاف ما هو ابعد من الماديات التى تتعامل بها فى التعرف عليه)

وقل دائما (طوبى لى لانى جعلت الرب مُنكلى)

٢- التأمل اليومى فى ذاتك وتحديد جوانب القوه التى منحك الله اياها، وتحديد الفرص المتاحة

لك يوميا فى تحقيق التغيير الايجابى فى عاداتك وسلوكياتك .

٣- البعد عن البحث عن رضا الناس عنك ، بل تمسك بالرضا نفسك وعن ما تملكه يوميا ولا تسمح

ان تخسره أو تتذمر عليه.

- ٤- امتلك السلوكيات اليومية التي تجذب الناس حولك بدا من الكلام الرطب للنفس المتعبه، أو اليد الجنونيه والممدود بسد عوز الآخرين نفسيا وعقليا ومديا..ألخ
- ٥- امتلك هيكل جسدى قوى واجعله دائما براقا نظيفا يخلو من الأمراض والعادات السيئة والضاره (تدخين - مخدرات - نجاسه ...الخ) اجعله يليق ان يكون مسكنا حقيقيا لنفس آمنه مطمئنة وعقل واعى وروح نشيطه.
- ٦- داوم على زراعة افكار ايجابية وتفاؤل حول كل فكره سلبية تحوم وتحلق حول فكرك سواء جاءت من داخلك أو من المحيطين بك " وقل دائما ان كل الأمور صنعت لتديبر امر عليا ان اكتشفه ، فاسعى لاكتشافه وتعامل معه واصنع منه فعل ايجابي لك وللآخرين من حولك.
- ٧- ارفع دائما شعار " ليس للمشكله حل واحد ، بل مائه حل ربما تكشفها حالا أو بعد حين ، لان الله خلقنى بعقل مبدع "

خلاصة القول

اتَّكِلْ عَلَى الرَّبِّ وَافْعَلِ الْخَيْرَ.
اسْكُنِ الْأَرْضَ وَارِعِ الْأَمَانَةَ.
وَتَلَدِّذْ بِالرَّبِّ فَيُعْطِيكَ سُؤْلَ قَلْبِكَ.
سَلِّمْ لِلرَّبِّ طَرِيقَكَ وَاتَّكِلْ عَلَيْهِ وَهُوَ يُجْرِي،

المدرّب المعتمد

مستشار تنمية الموارد البشرية

رجائى نصرى

[١] تقوية الثقة بالنفس الثقة بالنفس هي من السمات الشخصية المكتسبة من البيئة المحيطة بالفرد، فهناك الكثير من الطرق والأساليب والخطوات التي يجب أن يسير عليها الفرد ليتحلّى

بثقتَه بنفسه، والحفاظ على ديموميّة هذه الثقة في ظلّ جميع المواقف والظروف، وتطويرها بشكلٍ مستمر، وفيما يلي بعض الخطّوات المُساعدة في كفيّة تقوية الثقة بالنفس والمحافظة عليها: [٢] محافظة الفرد على سلامة المظهر العام، وارتداء الثياب النظيفة والأنيقة، والملائمة لكلّ حال وموقف، والاهتمام بالنّظافة الشخصيّة، والابتعاد عن العادات التي تُولّد نفور الآخرين من الفرد كالבصق على الأرض أثناء التحدّث مع الآخرين، والتجشؤ بصوتٍ عالٍ وغيرها من العادات غير اللائقة، بالإضافة إلى استقبال الناس بوجه بشوش وسعيد وصوت هادئ بعيد عن ترك طابع الهم والاكْتئاب، كلّ ذلك يعكس تعبير الفرد لمن حوله عن ذاته، وبالتالي اكتساب قبول الناس والمُجتمع له. يجب على الفرد مقاومة مَخاوفه وفسح المجال لنفسه لممارسة الخبرات الجديدة والمواهب المُختلفة، وتوسيع المعارف والمدارك. التمرين الذاتي على الانخراط في العلاقات الاجتماعية، والمشاركة بها، وتوسيع دائرة التواصل مع الآخرين، وحُضور المناسبات والتجمّعات. مُحاولة استدعاء التفاؤل في شتّى الظروف، والثقة بأنّه لا يُوجد حال يدوم على حاله. تعويد النفس والذات على التفكير الإيجابي والاستجابات الإيجابيّة، بالإضافة إلى المبادرة لبذل العطاء في جميع أشكاله الماديّة والمعنويّة، وعدم التردّد في تقديم النصح والإرشاد في المواقف المُختلفة. حبّ الذات بجميع تفاصيلها وبكلّ ما تملك، وتقبُّل المهارات والقدرات والكفاءات الموجودة لدى الفرد، والسعي الدائم إلى تطويرها وتدريبها وإضافة كلّ ما هو جديد لها. تمرين النفس على الرّد على جميع الأسئلة الموجّهة ولو بتأجيل الإجابة، والابتعاد عن التصريح بعدم المعرفة، والتدريب المُستمر على التحدّث مع الآخرين والمشاركة بالنقاشات والحوارات، وقهر الخوف الداخلي والتوتّر، والتغلّب عليه بالمداومة والإصرار على إحراز التطوّر في آليّة المشاركة في كلّ نقاش حاصل، والسعي إلى قيادة الحديث وتوجيهه. التوجّه إلى اكتساب المزيد من المعارف الجديدة من أهل الخبر، وبالتالي الارتفاع لمكانتهم من خلال السير على خُطاهم والاستفادة من تجاربهم، والابتعاد عن الأخطاء التي وقعوا بها. الابتعاد عن مقارنة النفس بالآخرين، وعدم انتظار الثناء منهم، والظهور أمامهم بالقدرات الحقيقيّة، وعدم إخفاء القصور في بعض القدرات، فالجميع

لديه كفاءة عالية في مجالٍ مُعيّن، والضعف في مجالٍ آخر. الابتعاد عن إحساس الفرد تجاه نفسه بأنّه شخص غير مرغوب فيه ومنبوذ تجاه أيّ تقصير صادر من الآخرين. الابتعاد عن اتّخاذ القرارات بشكل مُتسرّع، وأهميّة دراسة الاحتمالات والخيارات المُتاحة بشكلٍ منهجي، وفصل الآثار السلبية والإيجابية المُترتبة على قرارٍ ما، واختيار البديل أو القرار المُناسب. مُحاولة الاسترخاء لفتراتٍ مُتقطّعةٍ خلال اليوم. مقومات الثقة بالنفس المُقوّمات هي السمات والغرائز التي تدفع بالشخص إلى الاعتزاز بذاته وثقته بنفسه؛ حيث تُرسّخ هذه المُقوّمات الثقة، وبالتالي يحتفظ الفرد بالقوّة الداخليّة والنفسيّة، ويدعمها قدر الإمكان بالاستقرار الذاتيّ، والصحّة النفسيّة، والبناء الشخصي السوي، وكانت هذه المقومات كالآتي: [٣][٤] المقومات الجسميّة: إنّ تحلّي الفرد بالمهارات الجسميّة السليمة والخالية من الأمراض والعاهات والتشوّهات الخلقية والإصابات المزمنة، بالإضافة إلى المظهر الخارجي الجميل والجاذبية الشخصية؛ كلّ هذه المقومات تجعل منه ذا كفاءةٍ جسديّةٍ سليمة لا تُعيقه عن القيام بمهامه، ومُمارسة حياته بشكلٍ سويٍّ ومُستقر.

المقوّمات العقلية: المقوّمات العقلية هي سلامة النمو العقلي للفرد، بالإضافة إلى عدم تدنّي مستوى الذكاء، والقدرة على توظيف القدرات العقلية لاكتساب خبرات جديدة، والابتعاد قدر الإمكان عن الخبرات المؤلمة وغير المرغوب فيها، بالإضافة إلى القدرة على استخدام الخيال الخصب في شتى المجالات كالشعر، وابتكار كلّ ما هو جديد في العلوم المُختلفة، كما أنّ للذاكرة أهميّة كبيرة في استرجاع المعلومات وتوظيفها في آليّة استجابات الفرد للمُثيرات المُختلفة.

المقوّمات الوجدانية: تعني هذه المقوّمات نموّ الفرد النفسي السليم، وخلوّه من الأمراض النفسيّة، والوساوس، والتوتر، والقلق، والشك المرضي، والقدرة على التحكم في الانفعالات المزاجيّة وضبطها، والتقييم المُتوازن للذات دون ترفعٍ عقيم يدفعه إلى الغرور، ولا تحقير مُهين يدفعه للخضوع، بالإضافة إلى القدرة على التحرّر من الآثار المُترتبة على التنشئة غير السويّة والخبرات غير المرغوب فيها في مراحل الطّفولة النمائية، وتحلّي الفرد بالأخلاق الحسنة الإسلاميّة تجاه نفسه ومُحيطه. المقومات الاجتماعيّة: تُعدّ الأسرة والمجتمع هي اللبنة الأساسيّة في النموّ

التوافقي النفسي للإنسان، فالتقبّل الأسري للفرد منذ ولادته والإحساس بالرضا تجاهه يُكوّن الصورة الشخصية والبناء المجتمعي والنفسي السليم للفرد، منذ فترة الطفولة وخلال مراحلها النمائية المختلفة، بالإضافة إلى التنشئة السليمة، كل هذا يُنتج فرداً واثقاً بذاته مُتحملاً لمسؤولياته قادراً على التغيير، المقومات الاقتصادية: من الممكن أن تكون هناك علاقة طردية بين المستوى المادي للفرد وارتفاع دخله بارتفاع مُعدّل ثقته بذاته، إلا أنّ المقومات الاقتصادية ليست ذات تأثير مباشر في الثقة بالنفس، وتدعيمها أو ارتفاعها؛ فالكثير من الشخصيات الفعّالة خلال التاريخ كانت تمتدُّ من أُسرٍ ذات مستوى مادّي متواضع.

إقرأ المزيد على

موضوع.كوم

: https://mawdoo3.com/%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A9_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3