



www.mahdifamily.net
جمعية كشافة المهدي



إخترنا لك

تصدر عن مفوضية البرامج في كشافة الإمام المهدي
email: programs@almahdiscouts.net

"إن تعزيز الثقة بالنفس وإيجادها من الأعمال الأساسية"

الإمام القائد علي الخميني (دام ظله)





كيف تنظر إلى نفسك

إن معرفة الزاوية التي تنظر بها إلى نفسك إيجاباً أم سلباً تحدد مقدار ثقتك بنفسك، لذا ينبغي عليك أن تكون نظراتك متوازنة ليس فيها تصغير ولا تعظيم، مثال سائق السيارة حين ينظر إلى الطريق فإنه يعتمد على أربعة مناظير، الزجاج الأمامي، والمرآة التي تعطيها الجانب الخلفي للسيارة، والمرآتين الجانبيتين عن يمين ويسار السيارة، وكذلك الفرد فإنه ينظر إلى نفسه من خلال أربعة نظرات:

1 نظرة الله إليه

وهي أرفع النظرات لأنها نظرة رحيمة، ينظر الله إليه من خلال ما أمره به وما نهاه عنه، فمن خلال التزامه بما أمره به وابتعاده عما نهاه عنه تزداد ثقته بنفسه، ورد عن الإمام الجواد عليه السلام: "الثقة بالله ثمن لكل غال وسلّم إلى كل عال"¹.

وهذه النظرة هي داخلية، تدفعه نحو تحقيق أهدافه، فبقدر ما تكون نظرتة إيجابية تزداد ثقته بنفسه.

2 نظرتة إلى نفسه

3 نظرة الآخرين إليه

وهذه النظرة هي خارجية ينظر إلى نفسه من خلال رأي الآخرين به، وكيف ينظرون إليه؟ من إيجابيات هذه النظرة أنها تكون مرآة لتصحيح أخطاؤه، وتشجعه على فعل الصواب، ومن سلبياتها أن نظرة الآخرين مختلفة باختلاف الأفراد لذلك لا بد من الثقة بالنفس لكي لا يتأثر برأي الآخرين، ولكي يميّز الرأي الصواب من الخطأ، ولهذا ورد في الحديث عن الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله أنه قال: "المؤمن مرآة أخيه المؤمن، يرى فيه حسنه وقبحه"².

4 نظرتة إلى الآخرين



على أنهم بشرٌ مثله، حياتهم وموتهم بيد الله تعالى، لا شأن لهم إلا بما أعطاهم الله تعالى من القوة والسلطان والمتعة... معن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: "عظم الخالق عندك يصغر المخلوق في عينك"³.

1- موسوعة أحاديث أهل البيت (ع)، الشيخ هادي النجفي، ج 17، ص 119.

2- المجازات النبوية، الشريف الرضي، ص 79

3- نهج البلاغة، خطب الإمام علي (ع)، ج 4، ص 30



لماذا الثقة بالنفس

1. الثقة بالنفس أساس لا بدّ منه للنمو الداخلي: كما أنّ الفرد يحتاج إلى الأكل والشراب... لنموه الخارجي، فإنّه يحتاج إلى الثقة بالنفس لنموه الداخلي، حتى يستطيع الفرد أن يواجه المشاكل والمصاعب دون خوف أو تردد.
2. الثقة بالنفس هي النظرة إلى نفسك إيجابياً أو سلبياً: إنّ مقدار ثقّتك بنفسك يدل على مقدار نظرتك إلى نفسك، بأنك فرد ناجح لديك القدرة على تحقيق أهدافك بإذن الله تعالى، أو فرد فاشل لا تستطيع تحقيق أهدافك.
3. الثقة بالنفس هي التوازن الذي تحتاجه: فالفرد يحتاج إلى الثقة بالنفس ليكون متوازناً داخلياً، بحيث لا يسقط أمام المشاكل والمصاعب.
4. الثقة بالنفس تساعدك في مهامك الوظيفية: تمكّنك من مواجهة الآخرين، وفي نفس الوقت تكسبك احترامهم لك، كما أنّها تساعدك على حسن التصرف معهم.

الثقة بالنفس... والغرور:

ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام لمالك الأَشْتَر: "إياك والإعجاب بنفسك والثقة بما يعجبك منها، وحب الإطراء، فإنّ ذلك من أوثق فرص الشيطان في نفسه، ليمحق ما يكون من إحسان المحسنين"⁴.

الثقة بالنفس والغرور خصلتان تتبعان من مصدر واحد ألا وهو النظر إلى مقدرات الذات وامتيازاتها، لكنّهما تفترقان في كيفية النظر إلى هذه المقدرات، وبناءً على ذلك تظهر سلوكيات معينة ودالة إمّا على الثقة بالنفس وإمّا على الغرور.

• فالثقة بالنفس هي صفة حسنة، وتعني إيمان الفرد بقدراته، ومهاراته، وكفاءاته التي وهبها الله له، وما هي إلا اطمئنان داخلي لتحقيق أهدافه.

• والغرور هو أن يرى الفرد نفسه أكبر من حجمها، وينظر إلى نفسه نظرة إكبار ومغالاة وعظمة، وفي الوقت نفسه ينظر إلى الآخرين نظرة استصغار، ويدخل في الغرور، العجب، والزهو...

ولعلّ هذه القصة توضح الفرق بين الثقة بالنفس والغرور: سأل طبيب مريض يتداوى عنده: "هل تثق بنفسك؟"، فأجاب المريض بلا تردد: "طبعاً، فثقتي بنفسي لا حدود لها"، فسأله الطبيب: "كيف لا حدود لها ولكل شيء حدود؟!" فأجابه المريض بأنّ المقصود هو أن تثقتي بنفسي كبيرة جداً ولا شيء يستطيع أن يهزها، عندها طلب منه الطبيب أن يعطيه الدليل على قوله، فأجابه بأنّه لا يكثر برأي الآخرين لأنّه يثق بقدراته، ودائماً رأيه أهم من رأي الآخرين حتى ولو كانوا على صواب.



متى تهتز الثقة بالنفس

• **اهتزاز الثقة بالله:** عندما تهتز الثقة بالله فإنها تؤثر على أفعالنا وتصرفاتنا وحتى تفكيرنا، لأن الثقة بالله تمدنا بالقوة لمواجهة المشاكل وبالتالي تحقيق أهدافنا، فقد ورد عن الإمام علي عليه السلام: "الثقة بالله أفضل عمل"⁵.

• **التأنيب السلبي⁶:** عندما تخاطب نفسك بلغة سلبية صادرة عن أفكارك السلبية، فإنك بذلك تدمرها وتحبطها وتسبب ليس في ضعفها بل في دمارها.

• **الخوف من النقد واللوم:** لوهلة تظن النقد واللوم يزعزعان من الثقة بالنفس، ولكن انظر إليهما من زاوية إيجابية، فإنهما يدفعانك إلى تحسين أفعالك وتصرفاتك.

• **الشعور بالضعف أمام الآخرين⁷:** ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾⁸، إن الشعور بالنقص هو شعور وهمي ناتج عن الافكار السلبية، تعرّف إلى سبب هذا الشعور وتخلص منه فوراً.

• **الخبرات السابقة:** لا تدع التجارب والخبرات السابقة تؤثر على ثقتك بنفسك، فإذا واجهك سابقاً موقفاً سبب لك الإحباط وزعزع من ثقتك بنفسك، لا تدعه الآن يؤثر عليك، بل استفد من التجربة السابقة لتقوية ثقتك بنفسك، فإن واجهك نفس الموقف الآن فكن مستعداً للتغلب عليه بإذن الله تعالى وقوته.

آثار انخفاض الثقة بالنفس:



1. **على التفكير:** عندما تنخفض الثقة بالنفس فإنها تؤثر على التفكير فيصبح سلبياً، وبالتالي سيظهر ذلك على تصرفاتك، وستكون هذه العبارات وسيلتك للفشل: "لا أستطيع، هذا صعب، قد أستطيع التعامل، لا أعرف، ربما غيري أفضل، لن أكون حسناً بما يكفي.." ببساطة فإنك لن تستطيع تقرير ماذا تفعل؟

2. **على السلوك:** ستكون من أصحاب المترددين، المسوّفين، رافضي التغيير، متخذي المقعد الخلفي، منكفي...

5- موسوعة أحاديث أهل البيت (ع)، الشيخ هادي النجفي، ج17، ص119.

6- لا بدّ من التفريق بين التأنيب السلبي، واتهام النفس دائماً بالتقصير في العلاقة مع الله تعالى، فالأولى مرفوضة والثانية مطلوبة بل ممدوحة.

7- لا بدّ من التفريق بين الشعور بالضعف أمام الآخرين، والشعور بالفقر والضعف أمام الله تعالى، فالأولى مذمومة لما يترتب عليها من ضرب لشخصية الفرد، والثانية مطلوبة لما يترتب عليها من تثبيت علاقة الفرد بالخالق.

8- القرآن الكريم، سورة التين، آية 4

3. على الشعور:



• الشعور الدائم بالإحباط: عندما يلازمك شعور دائم بالإحباط، تتأثر ثقتك بنفسك ويتجه بك سريعاً نحو عدم الثقة؛ لأنَّ الإحباط يوجهك دائماً نحو التفكير السلبي، الذي بدوره يشعرك بأنَّ كل ما تقوم به ليس مفيداً.

• الشعور المتزايد بالخوف وعدم الأمان: يعدُّ القلق من أهم الروافد المغذية للشعور بعدم الأمان والخوف، وكلما سيطر عليك القلق كلما فقدت من مستوى ثقتك بنفسك، فالقلق يشلُّ التركيز الذي بدوره يؤثر على قراراتك، ومن ثم تشعر بالخوف لاتخاذ أي قرار حتى ولو كان هذا القرار يحقق أهدافك.

• الشعور المستمر بالفشل: إذا سيطر عليك شعور بالفشل عند تأدية أي مهمة، فإنَّ ذلك يفقدك الثقة بقدراتك ومهاراتك وعندها ستقع في الفشل فعلاً.



كيف تعزز ثقتك بنفسك

1. كن من المتوكلين على الله:

التوكل على الله في جميع الأمور، والثقة فيما عند الله من لطف، وعطف، ورحمة... فإنَّ كل ذلك يكسبك ثقة قوية بنفسك، لأنَّ ثقتك بنفسك مرتبطة بثقتك بالله تعالى، ﴿إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾⁹.

2. إلبأ إلى الدعاء، والصلاة :

ورد في الدعاء المروي عن رسول الله ﷺ: "إلهي لا تكلني إلى نفسي طرفة عين أبداً"¹⁰، إلبأ إلى الأمور والمستحبات التي تقربك من الله تعالى، كالدعاء، والصلاة... وابتعد عن أهواء النفس.

3. اجبر نفسك على التركيز على الإيجابيات:

عندما تتسلل إلى ذهنك الأفكار السلبية، توقف وأعد النظر، وابحث عن الأسباب التي تمنعك من القيام بما تريد. ولا تجعل لكلمة "الفشل" سبيلاً إلى عقلك، بل امحها من خلال اللجوء إلى التفكير الإيجابي.

4. ركز على نقاط القوة لديك:

كل واحد منا لديه نقاط ضعف ونقاط قوة، ركز على نقاط القوة لديك، وعلى الأشياء التي تبرع فيها، ولا تركز على الأشياء التي لا تستطيع عملها، ولا تستغرق كثيراً في نقاط الضعف الموجودة فيك.

9- القرآن الكريم، سورة يوسف، آية 67

10- مصباح المتجهد، الشيخ الطوسي، ص 16.

5. ضع أهدافاً:

أن يكون لديك أهدافاً قابلة للتحقق، هي الطريقة السريعة لكسب المزيد من الثقة، لأن الأهداف تعطيك إحساساً بالمسؤولية وقدراً من الثقة عند تحقيقها، فإذا لم يكن لديك أهدافاً مكتوبة فابدأ اليوم بوضع قائمة بأهدافك.

6. أعد قائمة بالإيجابيات والسلبيات:

قسم الصفحة الورقية إلى عامودين، أحدهما للحجج المؤيدة والآخر للحجج المعارضة، ثم صنّف كل الأسباب التي تؤيد وتعارض عملاً تريد القيام به، بعدها حدّد أكانت هذه الأسباب سلبية، أم إيجابية.

7. خصّص وقتاً للتفكير:

تأكد من أنك تخصص نصف ساعة كل يوم للتفكير والتخطيط، كأن تفكر في أهدافك، واحسب مدى تقدّمك حتى الآن، وحدّد الأمور التي ينبغي أن تقوم بها لتحقيق تلك الأهداف.

وأخيراً أحببت أن أنقل لك هذه القصة، والتي تخبرنا بأنّ الذي يثق في قدراته لا يوجد في قاموسه كلمة "مستحيل".
 أراد رجل أن يبني ناطحة سحاب، فذهب إلى مختص فأخبره بأنّ البناء سيكلفه الكثير الكثير من المال، فقال له الرجل: "ولكني لا أملك منهم إلا القليل القليل"، فأحضر المختص قاموساً وطلب منه أن يبحث عن كلمة مستحيل، فبحث الرجل عن هذه الكلمة ولكنه لم يجدها، عندها أخبره المختص بأنه محا هذه الكلمة منذ 25 سنة، وأن من يعتبر الاستحالة¹¹ موجودة فإنها حتماً ستحيط به، وقد ورد عن الإمام الخميني عليه السلام: "انزعوا من أفكاركم كلمة لا أستطيع، أو مستحيل".

11- ليس المقصود هنا الاستحالة بالمعنى العقلي، بل بالمعنى العملي.