

www.ibtesama.com/vb

ثقتي بنفسي

** معرفتي **

www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

تأليف

د. فوزية الدرّيع



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

ثقتي بنفسي

دكتورة فوزية الدريع

الطبعة الثالثة

سبتمبر ٢٠٠٩

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر

E-mail:saeed31147@yahoo.com

كلمة الناشر

لا شك في أن (عدم الثقة بالنفس) هو أسهل الطرق وأقصرها للانكسار والهزيمة والفضل والتعاسة.. وهذا الكتاب يأخذ بأيدينا ويعلمنا عبر العشرات من التجارب والتحليلات العلمية والنفسية والحياتية كيف ننمي (ثقتنا بأنفسنا) وكيف نسترجعها ونستمددها من داخل أعماقنا، بل كيف نباهي بكل الميزات التي نمتلكها والتي من الله علينا بها، كي ننتصر في لعبة التحدي الشرسة التي تواجهنا في حياتنا في هذا العالم الذي لا يعترف بالضعفاء والمهزومين والمنكسرين من داخلهم.

كتاب (ثقة بنفسي) مليء بالأسرار والمعلومات والتجارب الشخصية.. والحقيقة أن الدكتورة/ فوزية الدريع تناولت موضوعاً شائقاً يشغلنا جميعاً باختلاف أعمارنا فتيات وشباباً، رجالاً ونساء.. وهو موضوع (الثقة بالنفس) ومن خلال طرحها وعرضها نقدم وصفة عبقرية للنجاح والراحة والسعادة.

إنه من المؤكد أن امتلاك الثقة بالنفس هو مفتاح النجاح لحل الكثير من المشاكل النفسية والعاطفية والاجتماعية ليس فقط بل المادية أيضاً والتي تواجهنا يومياً في مسيرة حياتنا.

الحقيقة أن الدكتورة/ فوزية الدريع بصراحتها وجراتها العلمية المعهودة تبحر بنا في بحر علم النفس المليء بالأسرار والغموض وتكشف لنا جوانب جديدة نمتلكها جميعاً ألا وهي قوة النفس.. وإمكانيات التغيير.. لتحقيق السعادة التي نسعى إليها جميعاً.

تقدم لنا الدكتورة/ فوزية الدريع عبر صفحات كتابها الجديد نماذج من مشاكل لمراجعها وقرائها ومتابعي برنامجها التلفزيوني الشهير الذي يحرض مئات الآلاف على متابعته في كافة الدول العربية كما يحرضون على الاطلاع على كتبها.. وآخرها كتاب (تقتي بنفسي) والذي يركز على تداعيات وانكسارات عدم الثقة بالنفس.. والتواضع السلبي الذي يجعلنا نشعر بالانهازم في أحيان كثيرة.. وقد نخسر فرص الفوز والنجاح وبلوغ السعادة بسبب انعدام الثقة..

تقول الكاتبة: (الثقة نصف الجمال).. وأيضاً (الثقة نصف النجاح).. وانطلاقاً من هذه المعاني يمكننا القول (أعطيني ثقة وارميني في البحر).. فالوائق من نفسه يستطيع أن يسبح.. وسط أعلى الأمواج.

حقاً إنه كتاب يظهر القوة التي منحها الله لنا سبحانه وتعالى.. التي نعطلها بفكرنا وندفننها في داخلنا في كثير من الأحيان وجميعاً نعلمها وهي (قوة الإيمان) وكما قال الله في كتابه: (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) ومهما كانت ملامحنا وألوان وجوهنا.. فالجمال ليس جمال الوجه والجسد فقط.. ولكنه شعاع جميل ينبع من تآلف النفس والروح والجسد.

وهذا الشعاع يعني سلام الإنسان مع نفسه والإيمان بقوة المسامحة والمغفرة والأمل الكبير في الغد.. وكل هذه الأمور لا تأتي من فراغ بل نتعلمها بالتجربة والإصرار والرغبة في التغلب على الضعف واليأس والانكسار.

كتاب (ثقتي بنفسي) جدير بالقراءة لكافة الأعمار لعمق الأفكار وجمال الأسلوب والتجارب التي تقدمها الكاتبة، استناداً للفكر العلمي الذي اعتمدته في تحليلها للحالات الواردة فيه ولذلك رأيت أنه وصفة جميلة للسعادة والنجاح والثقة بالنفس وتستحق الطباعة والنشر.

الناشر

سعيد محمد عبدباري

الإهداء

إلى (حواء)

كلمة لك يا حواء لأنك تكوني طاهراً ووسياً.
فلا تدعي مغلاة التواضع تخلق بك انكساراً.

■ ملاحظة

من ملفات الكاتبة

- كل الحالات التي يتم عرضها في هذا الكتاب تحت عنوان (من ملفات الكاتبة) هي حالات:-
- راجعتني مباشرة للعلاج النفسي
 - بعثت مشاكلها لي في بريد القراء
 - كنت شاهداً عليها في مسرح الحياة

(١)

الثقة

الثقة نصف الجمال... الثقة نصف النجاح

أعطيه ثقة وأرضيه في المعركة

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامه

قارئي العزيز ..

قارنتي العزيزة ..

انظري الى صوراتي .. اقرأ سيرتي الذاتية ... ومرر عيونك على عشرات الكتب التي ألفتها .. ستجد أن هذا الوجه المتواضع الملامح حقق ذلك من كلمة سحرية هي (الثقة بالنفس) بالإضافة إلى الإصرار والعمل الجاد، واللذين حصلوا أصلاً من إحساس الثقة بالنفس.

نعم: إن كل الناجحين يقطن وراء نجاحهم عامل الثقة بالنفس.

نعم: إن كل الفاشلين يقطن وراء فشلهم عامل عدم الثقة بالنفس.

طوال عمري وأنا أراقب علاقة الناس بأنفسهم وأجد ماذا تفعل بهم علاقة الثقة من عدمها .. لطالما رأيت ونحن على مقاعد الدراسة صغاراً بنات في قمة الذكاء .. كن يعرفن الإجابات على أسئلة المدرسات لكنهن لم يكن ليستطعن رفع إصبعهن بفعل ثقل عدم الثقة بالنفس.

في حياتي لطالما رأيت بنات جميلات مطأططات الرأس .. والكتف نازل بفعل ثقل عدم الثقة بالنفس.

فرص عظيمة جاءت تدق على أبواب كثيرين حولي: فرص عمل، فرص حب، فرص لقاءات اجتماعية مثمرة، وغيرها لكن ثقل انعدام الثقة بالنفس جعل الفرصة تلو الفرصة تضيع دون مسكها.

إن عدم الثقة بالنفس هي (ثقل) - كما أراها أنا - وزن على كتف صاحبه يجعله منحنيًا وبطيئًا ومنزويًا عن الحياة.

في حين الثقة بالنفس إحساس خفيف يجعل صاحبه سريع الحركة، سريع التقاط الفرص ويمشي بكتفين مرفوعين .. حتى لو كانت إمكانياته متواضعة.

أتذكر حين كنت تلميذة والشرائط في رأسي متحمسة للمعرفة .. أرفع يدي حيث

اظن أنني أملك إجابة على أسئلة مدرساتي.. ويصيب بعضها ولا يصيب الآخر. إحدى مدرساتي التي صادف أن تكون كثير من إجابتي معها ليست صائبة حسب رأيها. قالت باستهزاء معلقة على موقفي: "لماذا ترفعين يدك لتجيبني وأنت لست واثقة مائة في المائة إنك صح، كنت وقتها في أولى متوسط.. الصف الخامس من عمر التعليم.. وقتها في ذلك العمر الطري في أواخر الستينات حيث سرعة الإنكسار والإحراج هي ردة الفعل الغالبة - ملكت شجاعة الرد.

■ «وماذا لو كانت إجابتي صحيحة يا أبله. لماذا أحرمت نفسي من ذلك».

وكان ردها

■ «ثقة زيادة عن اللزوم لا ترفعي يدك إلا وأنت متأكدة».

ألف الحمد لله إنني كنت محصنة من الإنكسار.. فأنا أعرف كثيرين سقطوا ضحايا في طريق الحياة بسبب رأي مدرس أو إنسان آخر حولهم قام في لحظة جهل، أو لحظة سطوة أو من منطلق مريض متعمد بكسر إنسان وجعله يحمل شرخه العمر كله. لكنني أيضاً في طريق الحياة رأيت الجانب الآخر ناس بإمكانيات متواضعة، لكنهم مشبعين بثقة عالية جعلتهم يكسبون الكثير. في السكن الداخلي في الجامعة، شاهدت كثيرات يمشين كالطواويس زهواً ويعتقدن أنهن ملكات جمال. مع أن الجمال مسألة نسبية ويختلف في تصنيفها كل إنسان عن الآخر - لكن كثيرات في تقديري كن عاديات أي متوسطات الجمال لكنهن كن يملكن ثقة جعلتهن يتصرفن كجميلات ويرين أن جمالهن يستحق التقدير وإنهن ملفتات للنظر. تريدون الحق، الأمر كان فعلياً يسير كذلك. فالمرأة التي تسير واثقة، تبرز نقاط جمالها، تخفي نقاط الضعف بشكلها، أو ترى عيوبها الشكلية ميزة وتقنع الآخر بذلك. فالرجال يرون الجمال.. لكنهم يرون الثقة بالنفس أيضاً.

أنا مولودة سمراء ومولودة بفعل ظروف رائعة حولي واثقة من نفسي.. الآن في هذا القرن الرائع.. الثقة تحتل مساحة رائعة عند الناس في كل شيء ومنها الثقة بلون البشرة وذوق الإنسان في الألوان لكن في الستينات من القرن الماضي- اللون

الأسمر لم يكن موضوعة. والبشرة البيضاء من الجمال بغض النظر عن الملامح والرشاقة وحتى الذكاء. في ذلك الزمن العنصري ضد اللون، كنت رغم سمازي أسير واثقة من نفسي. وارتدي في مراهقتي ما يعجبني من ألوان.. وكنت في فترة أحب لبس اللون الأحمر.. وأتجاوب مع ما أحب دون تفكير برأي الآخرين. كان عندي ابن خالة شقي. يحب المزاح ويقول رأيه دون فلترة وكان يذهله ثقتي بنفسي الذي يرى انه أمر مغالى فيه. رأني بفستان أحمر في جلسة عائلية فضحك معلقاً بالمثل الشعبي المعروف "لبس الأسمر أحمر وأضحك عليه". فجاءه في لحظة ردة فعل من والدي رحمة الله عليه "حين يكون الأحمر على (فوزية) يقال لبس الأسمر أحمر وتغزل فيه". هي هكذا، جرعة ثقة تجعلك ترتفع من إنسان عادي إلى إنسان واثق. ووالدي كان يجيد زرع الثقة كأشطر مزارع في النفس البشرية.

هي هكذا الثقة بالنفس قد يعطيها لك إنسان من الخارج، لكنها تترعرع فيك من الداخل. والأمر مع (عدم الثقة) كلمة، حركة، موقف نقدي وتحبيط قد يترك إنساناً خاسراً العمر كله.

مشكلة (عدم الثقة بالنفس) إنها قد تكون مثل المرض أو الفيروس الكامن غير المشخص يأكل في الإنسان وهو لا يدري، أو يعرف متأخراً بعد سنوات من الخسارة، أو يدري هذا الشخص الغير واثق من نفسه مبكراً بحالته لكنه قد يبقي يعاني دون أن يبوح لأحد عن معاناته.

إن الثقة بالنفس مسألة ضرورية من أجل العيش بصحة نفسية وعقلية، وحياتية. إن علاقة الإنسان مع ذاته تحدد صورة وشكل كل علاقته مع العالم الخارجي. إن الحيوان يسير في الغابة أو الحظيرة من منطلق قوته أو عدم قوته البدنية وخبرة الخطر التي مر بها. أما الإنسان والذي يميزه وعيه بذاته عن الحيوان يسير في الحياة قوياً أو ضعيفاً من منطلق رؤيته لنفسه. فإن كان لا يحب جزءاً من نفسه، سواء كان جزء نفسي، عقلي، سلوكي أو بدني فإن هذا الإحساس السلبي نحو الذات يسبب تلفاً نفسياً جاداً قد يؤثر سلباً حتى على الزوايا الإيجابية في هذا الإنسان.

إنه من السهل ومن العادي أن لا نحب شكل، لون، طعم، صوت، الخ من مفردات العالم الخارجي.. لكن من الصعب جداً أن لا نحب جزءاً منا بسبب عدم ثقتنا بأنفسنا.

- ما هي الثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس هي:

حق مشروع لكل إنسان مثل الحرية والتعليم وغيره.

الثقة بالنفس هي أفكار، أحاسيس وسلوك متجاوب مع هذه الأحاسيس الإيجابية بكونك تستحق كل شيء رائع في الحياة وأنت قادر على عمل وتحقيق كل شيء أو معظم الأشياء.

الثقة بالنفس هي نظرتك وتصورك الحقيقي لذاتك وليس صورة ترسمها حتى تضيق بها الآخرون.

لكن ومن واقع معاشتي الحياتية مع الناس ومن واقع تجاربي مع حالات راجعتني أقول إن هناك كثيرين يعانون من مشاكل نفسية أو مشاكل في الحياة عامة.. ويكون السبب غير الظاهر هو عدم الثقة بالنفس لأنهم لا يعلمون أصلاً أن لديهم مشكلة عدم ثقة بأنفسهم.

ما يلي قائمتان:

١ - قائمة الثقة بالنفس.

٢ - قائمة عدم الثقة بالنفس.

كل واحدة تحتوي عدة نقاط.. حسب عدد النقاط التي تنطبق عليك في كل قائمة.. يتحدد حجم ثقتك من عدم ثقتك بنفسك (Fennel 2002). هما مريتا تعكس واقعك فكن صادقاً مع نفسك.. وخذ هذه النقاط لتكون أساس رحلتك مع هذا الكتاب.

(١) قائمة الثقة بالنفس:

- تجاربي في الحياة علمتني كيف أقدر نفسي.
- عندي رأي جيد عن نفسي.
- أنا أعامل ذاتي بشكل جيد.
- أنا أراعي نفسي في كل القرارات التي تتخذ.
- أنا أحب نفسي.
- أنا أفهم نقاط قوتي وتحيزي بقدر ما أفهم نقاط ضعفي.
- أنا مفتخر ومقتنع بنفسي.
- أنا أرى أنه من حقي أن ينتبه لي الآخرون ويعطوني من وقتهم.
- أنا أرى أنني استحق الأمور الجيدة في الحياة.
- أنا لطيف مع نفسي ولست نقدياً لها.

(٢) قائمة عدم الثقة بالنفس:

- أنا غير متأكد من نفسي وعندي شكوك بقدراتي.
- عندي أفكار سلبية عن نفسي.
- أنا أنتقد نفسي بشكل غير لطيف.
- أنا أشعر بأنني غير ذات قيمة.
- أنا أشعر بأنني لا استحق أموراً كثيرة في الحياة.
- أنا أشعر بأنني مهما حاولت لن أحقق شيئاً كثيراً.
- أنا أشعر بأنني غير قادر على عمل كثير مما يعمله الآخرون.
- أنا أشعر برغبة أن أخبئ نفسي عن الآخرين.
- أنا لا أتقبل مدح الآخرين وأشعر بأنهم يبالغون في ذكر خصالي.

(٢)

لعبة الحياة

الحياة لعبة تحد شرسة أنت فيها واحد من اثنيه
فائز... أو خاسر

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامه

قلة من تأتيهم انتصارات الحياة حاضرة على طبق من ذهب. الغالبية منا يفوزون في الحياة بفعل ثقة في أنفسهم وقناعة بأنهم قادرون. إنها موهبة ونعمة أن تكون عندنا ثقة بأنفسنا ولكن الثقة بالنفس مسألة يمكن كسبها بالتمرين والإصرار.. حتى لو كانت هناك محاولات تفشيل لذلك من قبل الآخرين.

في فيلم "رجال الشرف" (Men of Honor) وهو فيلم يحكي قصة أول رجل شاب أسود ينضم للبحرية الأمريكية في بدايات محاربة العنصرية بين السود والبيض. لاقى هذا الشاب تحديات إفشاله بكل شراسة وانعدام إنسانية لكنه أصر على التحمل والمضي في معركته. في لحظة عظيمة سأله مدربه الأبيض الذي أرهق من محاولة ثنيه وتفشيله .

■ «ما الذي جعلك تظن أنك ستجتاز هذا التحدي».

وجاء الرد من هذا الشاب الأسود المصر.

■ «لأن الكل قال لي لن تستطيع».

هي بخلاصتها (الثقة بالنفس) التي تجعلك رغم الأصوات والأفعال السلبية ممن حولك تستطيع أن تفعل ما تريد. وتكسب معركتك في الحياة.

إن الثقة بالنفس هي فكرة داخل رأسنا وما الإنسان إلا فكرة إيجابية أو فكرة سلبية. نعم هذا بالضبط ما يفرق إنساناً عن آخر. نحن خلاصة أفكار. الأفكار تصبح معتقدات والمعتقد يحرك الإنسان، يشكل قانون برنامجه اليومي، والقانون العام لتعامله مع الحياة. هذه الأفكار تلخص تفاعلنا مع الحياة بإحساسين (استطيع) أو (لا أستطيع). ولذلك فإن دراسة أفكارنا ومعتقداتنا تساعدنا في فهم إشكالية الثقة عندنا - وبتفاصيل أكثر سوف نتطرق إلى سبب وجود هذه الأخطاء حين الحديث عن أسباب عدم الثقة بالنفس. كثيراً ما أسمع من حالات تراجعني، أو حالات أكون شاهدة على تفاعلها مع الحياة عبارة مثل (أنا لا أدري لماذا لم استطع القيام بذلك). وتأتي إجابتي (لأنك اعتقدت بأنك لا تستطيع). هي فكرة داخل رأسنا تحركنا لذلك فان رسم صورة لتفكيرنا تجعلنا نلمس السبب ونجد حلاً.

واحدة من العبارات الرائعة التي أسير عليها من سنوات طويلة عبارة تقول (أنت تستطيع إذا اعتقدت بأنك تستطيع). وهذه العبارة يجب أن تكون أداة في يد كل معالج ليهدئها إلى الحالة التي يعالجها. إن الفكرة الإيجابية (أستطيع) هي النقطة التي تخلق الثقة بالنفس. والثقة بالنفس مثل الأكسجين للكائن الحي، مثل الماء للنبات مثل الكهرباء للآلة الكهربائية. هي الأساس وبدونها أنت جثة ميتة، حتى لو كنت تتنفس.

إن مشكلة (الفكرة) التي تسيطر شكل تفاعل الإنسان في حياته. انها (أي الفكرة) قد لا تكون صحيحة. ولكنها قادرة على تحريك الإنسان بشكل يجعله يخسر معاركه في الحياة.

في غالبية حالات إنعدام الثقة بالنفس أجد كثيراً منهم أذكىء، قادرين وعندهم جمال. وغيرها من صفات إيجابية حقيقية موجودة فيهم لكن قدرهم فكرة سلبية زرعتها الظروف في رأسهم فظنوا أنهم لا شيء. هذه الظروف قد تكون ناس حولهم من الأهل، شريك الحياة، صديق، الخ أو تجربة صعبة جعلتهم لا يرون أنفسهم على حقيقتها الرائعة.

لذلك أقول دائماً لحالاتي المتخاذلة في الحياة الصارخة بعجزها:

قد لا تكون أنت من تظن

أنا مؤمنة أننا كلنا مولودون رائعين وقادرين على كسب معارك الحياة من أول نفس الميلاد إلى آخر نفس نلفظه ونحن نتحدى المرض أو تقدم العمر. لكن كثيرين منا وخاصة في بدايات الحياة صغاراً يحصل عندهم أمر يخل ثقتهم بأنفسهم. مثل فقد أحد الوالدين أو الظروف الصعبة وغيرها. المسألة بالضبط أننا نولد أصحاء والثقة التي يعطيها لنا الآخر مثل تلقينات الوقاية ضد الشلل والتيفوئيد والسحايا وغيرها. ومن لا يعطى الثقة يترك فريسة لهجوم الفيروسات التي تتركه ميتاً أو حياً مشلولاً متعباً.

واحدة من الجمل الرائعة التي قالها العالم النفسي كارل روجر (Carl Roger) إن

هناك فرقاً بين (الأنا) وهي حقيقتنا وبين (مفهوم الأنا) وهي رؤيتنا لأنفسنا. لذلك فأصحاب مشكلة (عدم الثقة بالنفس) لديهم (مفهوم أنا) قد لا يكون هو حقيقتهم. والدليل على ذلك أن هناك أوقاتاً ومواقف يبدو فيها من لديه مشكلة ثقة وكأنه إنسان آخر. كله ثقة بنفسه وأوقات يبدو نازل الثقة بالنفس. كم مرة تفاجأنا بإنسان ساكت، خجول يسير جنب الحائط. كما يقول المثل. وإذا به يفعل أمراً شجاعاً أو حتى يرتكب جريمة مقننة، أو يبدي رأياً أو موهبة فوق تصورنا اليس هذا دليل إن ما نراه في إنسان وما يراه هو عن نفسه ليس بالضروري أن تكون حقيقته.

أن صورة فكرتنا عن أنفسنا تحدد صورة تفاعلنا مع الحياة. ولعله بادئ ذي بدء نحن في حاجة لأن نفتش ونعرف الصورة العامة التي يراها كل واحد منا عن ذاته. هناك أربعة أنواع أو زوايا للنظرة للذات. طبيعة نظرتنا لأي زاوية منها تحدد حجم مشكلة ثقتنا بأنفسنا (Johson And Swidly 1997).. هذه الأنواع هي:-

(١) النظرة للذات البدنية -:

كل إنسان عنده مفهوم وتصور وتقييم لشكله سلباً وإيجاباً. قلة من نجدهم معجبين في شكلهم كله.. فالغالبية لديها في شكلها شيء لا تحبه. إن نظرة الإنسان لبدنه وشكله وتقييم نفسه من خلال ذلك تبدأ مبكراً منذ الطفولة. ومن طفولة مبكرة جداً حيث يرى الطفل أو الطفلة ردة فعل الكبار، مدحهم أو صمتهم أو ربما في حالات بشعة تعليقتهم السلبية على شكله. والطفل يدرك أنه مقبول محبذ إذا كان جميلاً حسب معايير الكبار، ويدرك بأنه غير محبذ شكلاً وغير متميز بملامح بدنية من خلال ردة فعل الكبار. لذا يكبر الإنسان متشرباً بأن شكله مهم في تفاعل الآخرين معه. إن الطفل الجميل. حسب معايير من حوله. لا يحتاج أن يبذل جهداً إضافياً حتى يلاقي القبول والتقدير. في حين الطفل الذي لا يتميز بما يعرف بالجمال يجد نفسه مضطراً لبذل مجهود عقلي أو تقديم خدمات إضافية حتى يلقي القبول.

ومن ملاحظتي لعلاقة الإنسان بشكله أجد أنه في هذا الزمن أمر العلاقة مع البدن أصبح مغالى فيه. بمعنى أن الغالبية ترى أمراً في بدنها لا يعجبها. وهذه ردة فعل التركيز على الجسد على حساب الروحانيات. في هذه الحقبة من حياة الإنسان أشاهد كثيراً من المقابلات التلفزيونية مع مشاهير الجميلات في العالم (من عارضات أزياء، ممثلات وغيرهن)، وكذلك أيضاً مع رجال يعتبرون في مصاف الوسامة في العالم، الغالبية العظمى منهم عندهم مشكلة جادة مع شيء لا يحبونه في شكلهم. أن التركيز على الشكل خلق عرض نفسي شائع في هذا العصر هو (خلل النظرة للشكل). وخاصة عند النساء والمراهقات منهن. ولأننا نعيش في عصر عمليات التجميل، فإن هذا العصر خلق هوس عمليات التجميل والتي وإن بدأت كفرع من الطب للحالات الضرورية إلا أنها أصبحت الآن جزءاً من الرفاهية الضرورية لأجل تغيير نحو ما يظن أنه كمال الشكل.

لو سألت كل إنسان عن رأيه في شكله وعن ما يعجبه وما لا يعجبه ستجد أن كل إنسان عنده قائمة بما لا يعجبه أو يعجبها في شكلهم. إن معظم الناس ترى نفسها إما أقصر مما يجب، أطول مما يجب، أعمق بشرة مما يجب. وهكذا يمتد الأمر إلى تفاصيل دقيقة في الوجه من عيون، أنف، شفایف، أسنان، خدود واتساع وضيق عيون ورموش ومساحة جبهة ونوع الشعر، أشكال أصابع اليد، مقاس القدم، الخ من أمور عجيبة تخص رفض الإنسان لشكله خاصة في هذا العصر.

من ملفات الكاتبة

بقيت عاماً أركز على أنفي.. حتى ارتحت وعملت له عملية تصغير. ثم التفت إلى صدري وشعرت بأنه بحجم فنجان القهوة الصغير فقامت بتكبيره ثم شعرت بأن خصري غير بارز وقرأت عمليات خلع الضلوع فقامت بعملية خلع ضلعين ليبيدي عندي خصر. الآن أفكر في توسيع عيني وأهلي منزعجين ويعتقدون بأنني مبالغة ومريضة وأنا أشعر بأنني بشعة وأحتاج هذه العمليات.

هذه ليست حكاية خيالية، إنها حالة تراجع عندي وهي بيننا أي خليجية ومثلها كثيرات وإن كانت هي مغالية بذلك. ولا أدري ماذا ستغير في شكلها مستقبلاً وأي عملية تجميل قادمة. علماً بأنها ما زالت في العشرينات من عمرها.

هناك هاجس لغة (الأفعل) والتي أصبحت أحد هواجس الإنسان العصري الذي يريد أن يكون (أكثر. أجمل) وغيرها من أفعال تدعو للمزيد عما عند الإنسان أو المختلف عما خلقه الله (سبحانه وتعالى) به من مقدمات شكل بدني.

هناك الآن متاح إمكانية تغيير الإنسان لشكله مثل لون العيون ولون الشعر وحتى لون البشرة بدرجة ما. وتطور عمليات التجميل هي الأخرى جعلت عملية التغيير لأمر رئيسية في شكل الإنسان ممكنة.

إن الإنسان الذي يبدو غير مقتنع بشكله قد يعيش أزمة ثقة بالنفس تخل بجوانب عديدة من حياته سلباً.. فتعطل تفاعله في الحياة وربما تجعله شديد التعاسة. في بريطانيا ظهر منذ سنوات قانون يرى بحق المريض طلب عملية تجميل على حساب وزارة الصحة إذا كانت النقطة التي في شكله تزعجه بدرجة تعطل حياته الاجتماعية وتسبب له كآبة.

أن المشكلة الرئيسية - في نظري - إنه في هذا الزمن الكل يريد أن يصبح مثل النجوم. وهاجس أن يكون الشكل المقبول هو الشكل الذي يشبه المذيعة أو المطربة أو الممثلة الفلانية هو المشكلة الحقيقية. وأن الإعلام يقدم لفضة الشباب وبالذات للنساء فكرة بأنه حتى تكون إنسان يسوى (ذا قيمة) أنت في حاجة لأن تشبه ذلك المشهور أو تلك المشهورة. حتى غدا الفنانون والمذيعون متشابهين في الأنف، الشفايف، الحواجب وغيرها. وهذا الأمر الخاص بالشكل المتشابه يسير ضمن سياق (عصر القردة) أي عصر التقليد الذي نعيش فيه. لا أدري لماذا يريد الناس أن يتشابهوا. إن الحياة مقيتة لو كان سكان الكرة الأرضية يشبهون بعضهم بعضاً. وفطرة التجاذب هي فطرة الاختلاف. إن الشكل أساس في مسألة النظرة للذات

وإحساس أو عدم إحساس الثقة جراء ذلك. لكن الشكل لا يكون عند الكثيرين أساسياً إذا كانت عندهم ثقة بقدراتهم الأخرى.

من ملفات الكاتبة

لسنوات طويلة في طفولتي ومراهقتي كنت متعقداً من كوني رجلاً قصيراً. لكن منذ الجامعة وبحكم تقدمي الدراسي ونشاطاتي في اتحاد الطلبة، وسرعة الترقى في عملي بعد الجامعة إلى مركز عال جداً ورؤية أطول الرجال يسعون للتقرب مني وخدمتي. جعلتني أنسى مشكلة قصر قامتي. الآن أنا عملاق في مجال العمل فماذا يهمني من قصر جسمي.

(٢) النظرة للذات العاطفية :-

كما أننا كبشر نختلف بأشكالنا البدنية نتميز كذلك عن بعضنا البعض بشكل الشخصية العاطفية. ونكاد نكون بصمة خاصة لا تتكرر. أن البصمة العاطفية للشخصية قد تكون أمراً خلقنا به، أي أنها فطرة وولادة موروثية. إن العلم بعد جدل طويل حول من هو صاحب التأثير في تخليق أساس الشخصية أيقن أنه لا يمكن إهمال الدور الوراثي. فالبصمة الوراثية DNA أثبت أنها تحمل الصفات العاطفية أو النفسية مع الصفات البدنية من أهلنا أو على أقل تقدير تحمل الاستعداد الوراثي. وعلى المستوي النفسي نجد نحن النفسيين أنه من الشائع أن يكون ابن أو بنت الأم المكتئبة مصاباً بكآبة. لكن بالطبع هناك عامل الظرف الخاص بالإنسان والذي يشكل توجهاته العاطفية.

هناك توجهين عاطفيين عند الإنسان:

التوجه العاطفي الإيجابي والتوجه العاطفي السلبي.

التوجه العاطفي الإيجابي يتمثل بالنظرة المتفائلة، السعيدة، المتحمسة للحياة،

إحساس الراحة، القبول وغيرها من عواطف إيجابية فعالة. بينما التوجه العاطفي السلبي يتمثل بالنظرة المتشائمة، الكآبة، الفتور نحو الحياة، إحساس بالتعاسة، إحساس بالذنب وغيرها من مشاعر سلبية.

إن الإنسان الذي يملك مشاعر إيجابية عادة يكون إنساناً أكثر ثقة بنفسه وبالأخرين. والعكس صحيح من يملك مشاعر سلبية لا يثق بنفسه ولا يثق بالآخرين. لذلك فإنه ولأجل تحسين الثقة بالنفس يكون زرع الأفكار والعواطف الإيجابية هي أول خطوة نشرع بها نحن النفسيين لعلاج من يعاني من أزمة ثقة بالنفس. وهذه مسألة فعالة. فعلى سبيل المثال مجرد ما أن تحول متشائم ليكون أكثر ميلاً للتفاؤل يكسب ثقة نفسه.

من ملفات الكاتبة

(نوال) امرأة متزوجة تعاني من صداع مستمر. اتضح أنه عرض نفسي بلني (سيكوسوماتي) نتاج إحساس الذنب الذي تعيش به جراء وضع أمها في دار العجزة. إحساس الذنب ولد عندها عدم ثقة بقدرتها في الحوار جراء فشلها في إقناع زوجها لجعل أمها المسنة تعيش معهم، ومن جراء خجلها الاجتماعي من مواجهة الناس. إن نزول الثقة بالنفس خف إلى ما وصفته هي بالنصف حين تم معالجة إحساس الذنب عندها.

(٣) النظرة للذات العقلية:

الثقة بالقدرات العقلية أو الذكاء مسألة مهمة في جعل الإنسان يثق بنفسه أو لا يثق بنفسه. إن مسألة الثقة بالقدرات العقلية قد تبدأ من البيت حين يصفق الأبوين لذكاء الطفل الذي يظهر في مواقع مختلفة. لكن بمجرد ما أن ينخرط الطفل في التعليم المقتن في المدرسة حيث الذكاء يعني درجة مرصودة بالشهادة يبدأ الطفل بتشكيل نظرة إلى ذاته العقلية سلباً أو إيجاباً وتتحدد ثقته بنفسه. إن

التجاوب في الفصل، تعليق المدرسين، الشهادة والدرجات تجعل الإنسان بسرعة يشكل ثقته بقدراته العقلية. وما إن كان ذكياً أم لا بشكل عام. أو بماذا هو ذكي أي بأي توجه علمي وأين هي نقطة الضعف عنده.

إن ثقة الطفل بقدراته العقلية يتم تشكيلها ليس فقط من حقيقة قدراته وذكائه بل من تفاعل وتوقعات مدرسيه ووالديه معه. وغالباً إن كان هناك تشجيع وعشم بقدراته تحفز الطفل ليبيد ذكاء. والعكس يحصل، فكم طفلاً يملك ذكاء لكن ظروف التكسير الخارجية قد تكون قادرة على إحداث خلل في صقل هذا الذكاء ويحدث عند الطفل جراء ذلك فشل يولد نظرة سلبية غير واثقة للذات العاطفية.

من ملفات الكاتبة

حيث ذهبت في بعثة لأمريكا أخذت البعثة عن جدارة تفوقي. لكن الغربة وتغيير الحياة ونظام الدراسة جعلتني أفضل. الكل أصيب بالصدمة وخيبة الأمل. وشعرت اني غبي وفاشل ولا أصلح لشيء.

من ملفات الكاتبة

هي الرياضيات التي جعلتني أشعر بالغباء وأخرج من المدرسة. رغم اني كنت نابغة باللغة العربية. لكن عقدة الرياضيات جعلتني أشعر بأن هناك خطأ في مخي. خاصة وأبي يخبرني أن للغة العربية لا تخلق فرص وظيفية. وزيادة على ذلك تفوق أخي في الرياضيات.

ان الثقة بالقدرات العقلية تعني عند الإنسان النجاح والتعليم لأعلى ما يمكن وفرصة الوظيفة الأفضل والراتب الأفضل. لذلك وتحت إلهام هذا التسلسل الذي يدركه الإنسان وعياً أو من تحريض اللاوعي، تكون النظرة للذات العقلية أساساً في

الثقة بالنفس. والآن في عصر البطالة والشطارة تبقى الثقة بالقدرة العقلية مسألة ذات أهمية أولية وحتى أكثر من الثقة بالشكل أو العاطفة. والأدلة أمام أعيننا كثيرة. إن الإنسان الذكي يجد كل الآخرين حوله يتقربون منه ويريدون الالتصاق به وفرصه في الحياة المهنية تكون أفضل.

(٤) النظرة للذات الاجتماعية:

الإنسان مخلوق إجتماعي لا يستطيع أن يعيش بدون الناس. هو يتغذى نفسياً، عقلياً، روحياً، وحتى بدنياً يصح بالتواجد مع الناس. سواء كان ما نقصده عامة الناس أم صفة منتخبة هو يحبها ويريدها. ولأجل تحقيق هذا التعايش الصحيح السليم فإن ما يفتقده الإنسان عن نظرة الآخرين له بشكل كبير نظرته لذاته. ولعلنا في نقطة النظرة للبدن وللعقل رأينا ان رأي الآخرين مهم للإنسان في تحديد شكل ثقته بنفسه. كثيرين يعانون من تصور غير حقيقي عن رأي الآخرين فيهم. ولو كان هذا الخيال والتصور سلبياً فإنه قد يولد نزول في الثقة بالنفس أو لربما تكون حالة انعدام الثقة بالنفس تجعل الإنسان يعتقد أن رأي الآخرين فيه سلبي.

ليس من المستغرب أن يخطأ الإنسان في تصور رأي الآخرين فيه سلباً أو إيجاباً فلطالما كنت شاهداً على قصص من هذا النوع.

من ملفات الكاتبة

خلقت معها عداوة من أول أسبوع عملت في هذا المكان. هكذا شعرت بأنها تحتقرني لا تعترف بقدراتي فكنت ضدها. لكن بعد احتداد موقف أخبرتني وبشهادة كثيرين أنها كانت معجبة بسرعة فهمي للعمل. ولا أدري لماذا فهمت العكس.

إن نظرة الآخرين لنا مهمة في بلورة ثقتنا بأنفسنا. فنحن جزء من نسيج المجتمع لكن الأهم هي نظرة الإنسان لنفسه. فمتي ما شعر الإنسان بأنه لا يسوى

طُفح ذلك على سلوكه وتفكيره ورآه الناس لا يسوى.

ان كل إنسان يعاني من مشكلة ثقة بنفسه يحتاج مراجعة جادة لنظرته لذاته. يدرس فيها شكل علاقته بالآخرين، أنشطته وقدراته، إشباعاته، أحاسيسه، الخ. كثيرون يجدون أنفسهم راغبين بمثالية صعبة وبذلك يحطون من المتوفر فيهم من صفات وقدرات.

أن النظرة المثالية للذات والإلحاح عليها ليست إلا أمنية لا يجب على الإنسان إلا أن يتعامل معها كطموح يسعى لتحقيق المعقول منه لا كنقص يجد فيه نفسه. ان الثقة بالنفس، كما حال عدم الثقة بالنفس. الأمر كله مسألة لعبة في المخ. لعبة يلعبها الإنسان مع نفسه ويسير حياته بناء عليها.

هناك في الحياة وفي أمر الثقة على وجه الخصوص لاعبان. هما الناجحون والفاشلون. ربما قد لا يختلف هذان الاثنان في واقع الإمكانيات. لكنهما يختلفان في مسألة تكتيك اللعبة التي يلعبونها مع أنفسهم. وبذلك يتحدد موقعهم ومكسبهم في الحياة. فهيا نري طرق الاثنين.

(١) لعبة الناجحين:

■ الإنسان الناجح لا يعيش أسير تجارب ماض مضت في حالها. ولا يبقى يأكل في أعصابه ووقته علي مستقبل معظمه في الغيب. لكنه ينظر بسرعة للحاضر كدروس يستفاد منها لأجل الحاضر. وحتى لا يكرر فيه أخطاء، وينظر للمستقبل بقناعتين بأنه في علم الله، ولا بأس من عمل احتياطات للغد. إن الإنسان الناجح يركز على الحاضر. اللحظة التي يعيشها فيقوم بالتمتع بها. يعيشها بقوتها وضعفها بإيجابيتها وسلبياتها. ويعطيها كل اهتمامه وتركيزه لتكون ناجحة دون أثقال الماضي أو رعب المستقبل المجهول.

■ الإنسان الناجح يبقى يؤمن بأنه يملك قدرات رائعة ما زال يريد أن يكتشفها. أي إنه يتعامل مع ذاته مثل الكهف المليء بالكنوز والأسرار ويبقى يبحر في أعماق

نفسه. وهذا سلوك حقيقي وغير مغالى فيه بالخيال. فالإنسان يجهل الطاقة والقدرات الكامنة فيه. فلطالما تفاجئنا بقدراتنا التي نجهلها. كم مرة سمعنا عن شخص ساكت تحول فجأة إلى عاشق، وكم مرة سمعنا من شخص ضعيف بدرت منه قوة غير عادية.

من ملفات الكاتبة

كان زوجي يضربني وسامحته أكثر من مرة. لكنني قلت لنفسني هذا هو الحد النهائي. وفي يوم في لحظة عصبية جاء ليضربني فكلته ضرباً وكانني مصارع أو ملاكم قد تلقى تدريباً. من أين جاءت هذه القوة داخلي وفي بدني

إلى الآن لا أدري.

■ الإنسان الناجح هو إنسان خيالي. إن كثيرين يظنون أن الخيال والسرحان والتخيل لعبة الضعفاء وغير العمليين، والمسألة غير ذلك. ان كل تطبيق صحيح على أرض الواقع وكل إنتاج رائع يكون قد سبقه خيال جيد. إن الخيال الجيد مثل التمرين، البروفة لأي عمل يجعلك تراجع الصورة الكاملة، تحسب الأخطاء، تتصور إيجابيات الأفعال وتحدد إمكانية ردود الأفعال والنتائج. هذا الخيال الذي يساهم في تخطيط أي مشروع حب، مشروع عمل، مشروع صحي، الخ هو حالة استعداد وفترة ذهنية لأجل تقليل السلبيات على أرض الواقع حين يتم الشروع في الخطة.

من ملفات الكاتبة

كنت أعرف أن من يريدونه كثيرات لذلك خططت لكسب قلبه بدراسة شخصيته. تخيل خطواتي المتأنية نحوه، تصور ردود أفعاله لبعض حركاتي. ونجحت، الآن خاتم الزواج في إصبعي.

مدى ملفات الكاتبة

حين يتم سؤالي كيف استطعت أن أكون هذه الثروة وأنا بدأت من الصفر
أحكي لهم كيف أفكر في المشروع براسي وقبل أن أطبقه على أرض الواقع
أطبقه على أرض الخيال.

■ الإنسان الناجح هو إنسان يتعامل مع أخطائه بروح رياضية وروح فيها غفران.
إن كثيرين حين يرتكبون خطأ يقعون في حفرة الإحساس بالذنب بينهم وبين
أنفسهم وفي حفرة الإحساس بالعار حين يعرف الآخرون عن الذنب الذي ارتكبوه.
إن إحساس الذنب والعار ثقل كبير قد يأخذ الإنسان إلى القاع في بحر الحياة إذا لم
يحل قدمه منه..

■ الإنسان الناجح يقنع نفسه بأن لا يكون أسير أخطاء ارتكبتها. يقنع نفسه بأن
هذا الخطأ هو جزء من نموه نحو النضج، أو أن هذا الخطأ هو تعبير عن كونه إنساناً
قابلاً للضعف، أو هو خطأ قدرى وراءه حكمة إلهية. أياً كان تبرير الخطأ أو واقعية
حصوله، المهم أن الإنسان الناجح يعبره نحو الأفضل، يتعلم منه، ينضج بعده
وتستمر الحياة بشكل عادي. أو أنه في الحال الأفضل يكون هذا الخطأ هو الحافز
نحو النجاح.

مدى ملفات الكاتبة

حين قبض علي في تهمة السرقة وكنت مراهقاً سمعت أمي تصرخ باكية قائلة
(لقد ضاع مستقبلك). أعرف أنني ارتكبت ذنباً كبيراً. وضاعت سنة من عمري في
السجن. لكنني خلال ذلك العام وأنا سجين قررت أن لا أجعل التجربة تقتل
مستقبلي مثل غيري. لذلك خرجت من السجن بعد أن غفرت لنفسي وتعلمت من
تجربتي، واستفدت من السبب الدافع للسرقة وجعلت أهدافي المادية تؤهلني
للتفكير في العمل التجاري. ونجحت.

■ الإنسان الناجح لديه استراتيجية للتعامل مع أي مشكلة تواجهه في حياته. هو لا يقف هكذا خالي اليدين تاركاً رياح المشاكل تقتلعه. بل نجده يفتح أجنحة الاستراتيجية ويقوم بالتالي: يشجع نفسه ويقلل خوفه أي يهدئ روعه، يقول لنفسه هيا أحاول حل المشكلة بدلاً من العيش معها فقط بعامل القلق. يقبل بعض خسارات المشكلة بدلاً من الانهيار وجعلها تأكله وتسلبه راحته وحياته ويطلب النصح والمساعدة من الآخرين ويدفعهم بدلاً من نقده أو التفرج عليه يفرق، يدفعهم لأن يتفاعلوا معه بإيجابية ويعطيهم شرف نقطة تحسب لهم (كردت Credit) بأن لهم فضلاً في إنقاذه.

من ملفات الكاتبة

حين غششت في الامتحان وكان أمر فصلي وارد بسرعة فكرت في ان اخبر اهلي ليساعدوني في جعل المدرسة تفقر لي خطاي. وكتبت رسالة اعتذار ووعد بان لا اعود لذلك املاً من الناظر بان لا يحطم مستقبلي. ويبدوان حضور والدي للمدرسة ورسالة اعتذاري والوعد الذي قطعته امامهم انقد مستقبلي.

■ الإنسان الناجح إنسان يملك قلباً شجاعاً وإرادة تحد كبيرة. هو يسير وداخله كلمة (ممكن) وكلمة (مستحيل) شبه مختفية منه إلا إذا بدى الأمر بعد محاولات عديدة انه مستحيل. هو إنسان المحاولات العديدة لا يتخاذل بسرعة ويعطي التجربة التي يخوضها مدى جيداً.

■ الإنسان الناجح يملك ويحسن ويؤمن في مسألة التدعيم الذاتي. فيكون هو إنسان آخر إلى جانبه يقول لذاته: برافو عليك، سوف تستطيع، أستمراً مؤمن فيك، الخ. بمعنى هو مع نفسه مثل الصديق المحب موجود دائماً وبشكل إيجابي.

مدى ملفات الكاتبة

عرفت مبكراً أنه بعد وفاة أمي لن يقف معي أحد حتى أكمل تعليمي خاصة ووالدي انشغل بزوجته الجديدة. لذلك كنت أسمع صوتي مثل الصديقة المخلصة يقول لي يا (نوال) أنت قادرة على النجاح هذا الصوت المشجع داخلي ما زال يحرضني لكل أمر جيد لي.

■ الإنسان الناجح لا يغالط نفسه بحلول مخدرة مؤقتة أو حلول وهمية كتلك التي تقول لمن يلعب قماراً سوف تكسب لو لعبت أكثر. بل هو قادر على تنفيذ الفكرة المغالطة من الفكرة الصحيحة لأن علاقته مع ذاته ومع الواقع صحيحة.

■ الإنسان الناجح يتعامل مع النقد الموجه له بشكل إيجابي. فهو بداية يكون مؤهلاً لفهم نقد التحطيم الذي قد يقوم به بعض السيئين ويتجاهله. أو يفهم سببه ثم بغض النظر عنه لأن محاولة وقفه أحياناً قد تكون تضييعاً للجهد وهذا ما قد يريده البعض من المحطمين. لكنه في ذات الوقت يقف ويتأمل النقد الإيجابي ويدرس ما إذا كان فعلاً هو في حاجة ليغير شيء في حياته ويعمله صح.

■ الإنسان الناجح يبتكر حقيقة خاصة به فهي ليس نسخة من الآخرين أو صورة كما يريدها الآخرون. بل هو يقف مع نفسه يدرس أفكاره، مشاعره، قدراته، ويصمم له واقعاً يستطيع أن يطبقه. ان معظم الناس تمرض، تفشل لأنهم يسيرون في حياة ليست كما يريدون أو كما يستطيعون. هو إنسان يؤمن بأنه ممنوح من الله ذكاء طبيعياً ليقرر شكل الحياة التي يريدها.

■ الإنسان الناجح لديه قناعة بأن كل الحياة تسير بمواقف الإنسان من الأمور. وهو يدرس مواقفه ويرى ما يمكن أن تحققه له أو يقوم بتغييرها وبناء مواقف جديدة من الحياة تبني لديه قدرات وسمات أفضل للنجاح.

■ الإنسان الناجح يفهم معنى الوقت ومعنى الطاقة ويدرك انه يمكن أن يحصل على كل شيء طالما هو يحسن استثمار الوقت والطاقة اللازمين لتحقيق ما يريد.

■ الإنسان الناجح يكون على علاقة جيدة بعقله الواعي وعقله اللاواعي. ويكون قد ولف سياسة لفهم ديناميكيتهما في شريك حياته وفي درجة أعلى يكون قد وظفهما معاً لخدمة حياته.

■ الإنسان الناجح يدرك أن هناك في الحياة ناس فاشلين كل ما يعملونه النكد وتعطيل الحياة عامة وحياة الناجحين خاصة لذلك يسير في حياته متعة وعمل ويتجنب المعرقلين لذلك.

(٢) لعبة الفاشلين:

■ الإنسان الفاشل هو على العكس أو النقيض من الإنسان الناجح. وتلافياً لذكر كل ذلك النقيض، فإنا نقول إن كل النقاط السابقة التي ذكرناها حين الحديث عن الإنسان الناجح لو قمنا بعكسها سنجدها ضمن أجندة حياة الإنسان الفاشل وأجزاء أساسية من استراتيجيته في الحياة.

■ الإنسان الفاشل هو إنسان محروم من متعة الحياة الحالية التي يعيشها. أمامه في هذه اللحظة التي يعيشها فرصة ليطور نفسه، فرصه ليمتع نفسه. لكن تركيزه ليس على هذه اللحظة (الآن). بل على واحد أو الاثنين الآخرين (الماضي) و (المستقبل). وعادة كلاهما يفكر فيه بشكل سلبي. فهو لا يستحضر إلا الأثم وتجارب الفشل من الماضي. ولا يرى المستقبل إلا مرعباً ومخيفاً. وحين تضع منه اللحظة يحسبها هي الأخرى ماضي فاشل مؤلم أو يندم على فواتها ويراكم إحساس الأثم داخله.

ملفات الكاتبة

كلما تقدم لي رجل للزواج رفضته. اليوم رفضت الرجل الرابع. الكل يلومني ويعتبرني معقدة. لكن زواجي الأول كان تجربة قاسية لا أريد أن أكررها. وأسأل نفسي الآن ماذا يضمن لي أن لا يكون هذا الرجل سيئاً كذلك.

■ الإنسان الفاشل يأخذ نقد الآخرين عليه بجدية بل هو ذاته ينتقد نفسه كثيراً وكأنه عدو ذاته الذي يلاحقه على أخطائه. القلق داخله يتغذى على نقده لذاته، هو توكيد للضعف وتوكيد لعدم جدوى التغيير وبذل أي مجهود تصحيح. هو ضد ذاته يعذبها، يجلدتها بالنقد. هو يمارس الماسوشية (التعذيب) على نفسه وقد يكون يستلذ بذلك.

■ الإنسان الفاشل إنسان متألم من وضعه. وهو يعيش قلقاً شديداً على حالته. ومن باب حماية نفسه من الألم، من باب إيجاد ميكانيكية دفاعية ضد هذا الألم قد تتولد لديه أطباعاً سلبية مثل الهجوم المغالى فيه على الآخرين لو حاولوا نقده أو توجيهه أو أخطأوا حوله، أو إدمان أمور أخرى تخفف عنه وطأة الألم والتوتر، مثل إدمان الخمر، الطعام، التدخين.

■ الإنسان الفاشل عنده توقعات غير منطقية من قبل الآخرين. فهو أما يتوقع منهم أمراً سلبياً مبالغاً فيه أو أمراً إيجابياً مبالغاً فيه.

■ الإنسان الناجح لديه في مواجهة الحياة ردة فعل تناسب المواقف. فمثلاً لو أهانه إنسان يغضب، يرد بحكمة، الخ. لكن الإنسان الفاشل قد يغالي بغضبه بحيث يحول اللوم عليه، أو يقف ويفكر ويراجع نفسه ويسأل هل أرد. ما هي العاطفة المناسبة، ماذا قلت أو فعلت الشيء الفلاني. وهكذا حتى يضيع منه الموقف دون ردة فعل منطقية.

من ملفات الكاتبة

كلما مرة يهينني رئيسي في العمل بدون وجه حق ويضع فيني غيظه من أخطاء الآخرين أقول لنفسي سوف أرد عليه. لكن في لحظتها يبقى الأمر فقط في رأسي. وأسأل نفسي، يا ترى ماذا أفعل، ماذا يجب أن أفعل. حتى تضيق الفرصة وأبلع الإهانة غير العادلة وانتظر المرة القادمة ويتكرر ذات الأمر.

■ الإنسان الفاشل يسير بتفكير روتيني مثل الدوران في حلقة لا يغير طريقته. فمع كل موقف لديه إحساس مغالاة في الشيء الذي سيحصل. يقلل من قدراته في التكيف، يقلل من مصادره وإمكانياته الخاصة، ويقلل من الإمكانيات الخارجية حتى تضيق الفرصة فيندم فتقل ثقته بنفسه. وحين حصول موقف آخر يدور في ذات الحلقة الروتينية (Fennel 2002). وقد يكون الحل هو فقط كسر الدائرة بتغيير كل شيء.

■ الإنسان الفاشل ليس عنده منطقة وسط في أي شيء. فهو على طرفي المحور من كل شيء. ففي أمر المزاج نجده أما نازل، هابط مكتئب أو ذا هاجس سريع بشكل مضطرب لا يجعله قادراً على التركيز. فمثلاً مع الطعام هو إما يأكل قليلاً جداً أو يملك شراهة مبالغة مع الطعام. حركته إما سريعة جداً أو هو متعب بطيء فاقد الطاقة.

■ الإنسان الفاشل لا يجيد الغفران لا لنفسه ولا للآخرين. يعيش بهاجس ذنب أو ألم سابق ويجتره.

■ الإنسان الفاشل ليس إنسان قرارات هو يترك الأمور تتطور من نفسها أو يدع آخرين يتخذون فيها قرار، ليس لديه شجاعة تحمل المسؤولية.

■ الإنسان الفاشل عنده تضخيم للمواقف الفاشلة أو المحرجة. طروحه ليست سلسلة وهو يفتقد خفة الدم. وتمني (الموت) عنده أهون من أخذ موقف محرج بروح رياضية بل قد يفوت فرصاً رائعة بسبب موقف قد يعتبر سخيلاً.

من ملفات الكاتبة

في فترة الخطوبة، وفي ثاني مرة أخرج مع خطيبي خرج مني ربح (غاز). هو ضحك فشعرت بإحراج شديد تمنيت فيه الموت. وحيث وصلت بيت أهلي أصريت على فسخ الخطوبة. الذين عرفوا من أهلي قالوا خذي الأمر ببساطة. لكنني أراه أمر مستحيل كيف أعيش مع إنسان لي معه هذه التجربة المؤلمة.

■ الإنسان الفاشل إنسان يكرر أخطائه لأنه لا يدرس أخطائه ويصححها. فقد يعود الأمر إلى مشكلة النسيان عنده. قد يعود الأمر إلى مشكلة الجهل بالشيء. قد يعود الأمر إلى عادة ما تسيره أو لعدم وجود بدائل (Mckay And Fanning 2000). لكنه يبقى يكرر الخطأ دون عناء بسط الأمر والجلوس لتحليله.

■ الإنسان الفاشل يمنع نفسه من المتع التلقائية البسيطة في الحياة: لحس آيسكريم، شم وردة، المشاركة بلعبة تسلية، وغيرها. هذه المتع البسيطة هي التي تربط الحياة وتدغدغ الطفل داخلنا. هي التي تجعل الإنسان يتكيف مع الحياة الجادة وأزمة ومطبات الحياة.

■ الإنسان الفاشل لا يتصرف بتلقائية بل يقف يفكر ويحلل. ويبدو من مظهر جسمه جامداً، حالة التدفق والتلقائية ليست موجودة عنده.

■ الإنسان الفاشل يبتعد عن الناس المختلفين عنه. هناك داخله اما خوفاً من المختلف أو عنصرية ضد المختلف. وبذلك يحرم نفسه المعرفة ويحرم نفسه فرص الاستفادة من الآخرين. هو قد يكون ميالاً للتواجد مع من هم مثله ليبرر لنفسه فشله وليشعر بالأمان أو إنه حتى لا يطبق التواجد مع من هم مختلفين عنه ربما لأنهم يذكرونه بنفسه، أو لأنه يحتاج لفت انتباه الآخرين له رغم عدم نية التغيير.

■ الإنسان الفاشل يبتعد عن أي شخص يحاول مساعدته. هذا النوع من البشر يفعلون ذلك ربما لعدم تقديرهم لذاتهم ولشعورهم بأنهم لا يستحقون العون، أو لعدم رغبتهم في أن يكونوا في موقف تفاعل إيجابي مع الآخرين، أو ربما خوفهم من الاعتراف بفسلهم أو خوف اكتشاف أمر جديد داخلهم.

■ الإنسان الفاشل إنسان قد يقلص حجم عطاءاته وإنجازاته وعبارته مثل (لا ما عملته لا يذكر) أو (ما قمت به شيء لا يستحق الثناء) وغيرها من عبارات. وكأنهم يستكثرون على أنفسهم أي حق بكلمة حلوة أو مدح.

■ الإنسان الفاشل إنسان متدمر. وعادة يتدمرون من كل شيء على أنفسهم وعلى الآخرين. بهذا التدمير ينحرمون من المتعة، يجعلون أنفسهم مشلولين غير قادرين على الإنتاج والعمل ويجعلون الآخرين يبتعدون عنهم لاحساس الإحباط الذي يخلقونه فيهم.

■ الإنسان الفاشل قد يكون شخصية (فأر) أي أنه يرى نفسه صغيراً، مختبئاً في غار، يأكل الفتات ويعمل بصمت ولا يرفع عيونه في الكبير. كل ما فيه يخبرك بأنه صغير.

■ الإنسان الفاشل قد يكون (خروف) يسير تبعاً للآخرين وتبعاً للقوانين والنظام. إنه إنسان خلف القائد وقد ألغى مخه من التفكير (Johson And Swidly 1997)

■ الإنسان الفاشل قد ينتهج نهج الثرثرة دون توقف. وكأنه يفعل ذلك يغطي فشله، ضعفه، قلة ثقته بنفسه أو أنه بهذه الثرثرة يوقف صوت النقد الداخلي لذاته أو ربما لا شعورياً أو شعورياً هو يريد إزعاج الآخرين المتفوقين عليه.

■ الإنسان الفاشل قد يكون إنساناً هجومياً يهين الآخرين، ينزل عليهم بالنقد ويكبر أخطاءهم. وهو بهذا الأسلوب الوحيد يشعر بالراحة لأنه يشعر بالعلو حين ينزل الآخرين.

■ الإنسان الفاشل قد يكون إنساناً حسوداً لا يرى ما عنده. لكنه فقط يرى ما عند الآخرين. وهو يرى ان كل إنسان آخر لديه شيء هو لا يستحقه أو حصل عليه بدون وجه حق.

■ الإنسان الفاشل قد يكون إنساناً باحثاً عن كبش فداء يصب عليه غضبه أو يبرر فيه أخطاءه. فالبنت التي يفضل زواجها قد تقول (أمي السبب لم تفهمني عن الحياة الزوجية بشكل صحيح). أو الطالب يصب فشله ورسوبه لعدم الشرح الجيد للمدرسين وهكذا. عند الإنسان الفاشل هو ليس السبب ولكن هناك إنسان ما ، ظرف ما هو السبب.

- الإنسان الفاشل قد يلبس ثوب المهرج حتى يخفي فشله وعدم ثقته بنفسه. وكأن الضحك قناع لإخفاء وجهه الحقيقي.
- الإنسان الفاشل قد يلعب لعبة معاكسة عما سبق ذكره من تقليل شأن ما يعمل. وهي لعبة المغالاة بما يعمل وبمكائنه وإنتاجه.
- الإنسان الفاشل قد يكون إنساناً تماماً، يفتاب الآخرين. اما لأنه يشعر بأنه لا يملك شيئاً آخر يسوى الحديث عنه أو لأنه يشعر بحسد نحوهم ونحو نجاحهم.
- الإنسان الفاشل قد يسعى لشكليات يغطي فيها فشل الثقة والإنتاج في حياته فيبالغ في شكله: ملابسه، فخامة سيارته، مغالاته في تأثيث بيته.
- الإنسان الفاشل يرتكب أخطاء كثيرة لذلك فهو قد يدمن الاعتذار. ونجده بفعل عادة الاعتذار قد يعتذر حتى عن أخطاء هو لم يرتكبها.
- الإنسان الفاشل قد يشتري رضا وقبول الآخرين مادياً. وذلك بالإصرار على دفع فواتيرهم أو شراء هدايا لهم وهكذا.



وهكذا عرضنا النموذجين. معظم صفات الإنسان الناجح هي صفات الإنسان الذي يمتلك ثقة رائعة بالنفس. ومعظم صفات الإنسان الفاشل هي صفات متوفرة عند الشخص المعاني من أزمة ثقة بالنفس.

**** معرفني ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

(٣)

إيجابيات الثقة بالنفس
أعطيه ثقة بنفسه وألقيه في قفص الأسود

- الثقة بالنفس هي كل شيء.
- الثقة بالنفس هي المصل الذي يقينا من كل الأمراض النفسية والروحية وحتى البدنية.
- الثقة بالنفس هي السلاح الذي جعلنا نحارب بقناعة الانتصار في معركة الحياة.
- الثقة بالنفس هي الكرت الأخضر والمفتاح السحري الذي يفتح لنا كل الأبواب.
- الثقة بالنفس هي التي جعلنا نتمتع بمعطيات الحياة الصغيرة والكبيرة.
- الثقة بالنفس هي التي جعلنا أطول عمراً، أكثر شباباً ونعيش المراحل كلها معاً فنكون أطفالاً، مراهقين، ناضجين في ذات اليوم.
- نعم ... نعم وألف نعم فإن الثقة بالنفس هي أساس الحياة الصحيحة.
- إن الحديث عن فوائد الثقة بالنفس حديث طويل سنحاول هنا ان نذكر أهم فوائده وبشكل ملخص:

(١) إن الثقة تجعل الإنسان على درجة عالية من قبول نفسه، بل الافتخار بها. يدرك إمكانياته العقلية، النفسية والبدنية. ويؤمن بأنه مخلوق رائع كما هو. قد يرى نقاطاً تستحق التغيير فيتعامل معها بحكمة ومحاولة وقبول امكانية من عدم إمكانية التغيير. هو إنسان يرى ذاته رائعة، تستحق المداراة والعناية بها والفخر بها. هو إنسان في حالة سلام مع نفسه فهناك هدنة رضا، هدنة قبول وهدنة محبة متوازنة بينه وبين نفسه.

من ملفات الكاتبة

أجد من حولي كثيرين يسعون جاهدين لتغييرني. لكنني أعيش في سلام داخلي وأخبرتهم ان حالة الرضا النفسي التي أعيشها تجعلني مقتنعاً بنفسني. الغريبة أنا مقتنع فيني وهم يريدون دخول سلامي وتغييره. لكنهم لا يستطيعون ذلك. بكل بساطة لأنني واثق من نفسي.

(٢) الثقة بالنفس تجعل الإنسان أكثر قبولاً للآخرين: إن الإنسان بصمة خاصة يختلف فيها عن الآخرين. وإن أمر الاختلاف في الشخصية والقدرات بين الناس هو الذي يخلق التصادم والشد والعدوان.

إن الإنسان الواثق من نفسه يدرك أنه كما من حقه أن يكون مختلفاً، من حق الآخرين أن يكونوا مختلفين. كما أن أمر ثقته بنفسه يجعله يثق دائماً بوجود طريقة للتفاعل بين الناس. الواثق من نفسه يجد المختلفين عنه هم المتعة الحقيقية فهم إثارة ومعرفة تختلف عن الشبهين فيه.

الواثق من نفسه لا يملك عنصرية ضد المختلف لون، عرق، قدرة، جنس، الخ من فروق. بل يرى الحياة الواسعة بروحانية ويرى الاختلاف من مفردات الحياة التي خلقها الله (سبحانه وتعالى) على الأرض. الواثق من نفسه يرى نفسه هو الآخر مختلفاً عن الآخرين ويتصرف بإيجابية قبولهم له من منطلق إيجابية قبوله هو نفسه لهم.

من ملفات الكاتبة

في البداية بصراحة شعرت بعدم راحة حين بدأت علاقتي بجيراني الذين هم ليسوا من جنسيتي. شعرت بأنني أعلى منهم. لكنني حين بدأت أتعامل معهم وجدتهم لطيفين أذكيا وعندهم خبرة رائعة في الحياة. مسألة غاية في الغرابة بمجرد أن نسيت الفروق شعرت بأن عقلي أصبح يعمل أفضل. وبصراحة حتى أخلاقي أصبحت أفضل.

(٣) الواثق من نفسه يسعى لعلاقات إنسانية جيدة رائعة تضيف له جديداً أو دفعة أو سعادة. إنه إنسان لا يقترب من المحيطين، المؤذيين. بل يرى إن حسن اختيار المعرفة الرائعة هي هدية يقدمها لنفسه من قناعة أنه يستحق ذلك .

(٤) الواثق من نفسه يختار حبيب وشريك حياة جيد. معظم الناس التي تعاني

بسبب اختيار حبيب أو شريك حياة سيئ هي تعاني من أزمة ثقة بالنفس. ان الوثائق من نفسه يحسن اختيار رفيق الدرب لأنه يفكر بشكل واضح، يري الآخر بشكل واضح. وهذا لا يعني بالضرورة أن شريك حياته مثالياً. بل هو أو هي مثالي له بالذات. أو أنه يعرف العيوب في الآخر ووصل إلى قناعة معرفتها والعيش معها. الوثائق من نفسه يختار بشكل رئيسي إنساناً عالي الثقة بنفسه بدون عقدة. انه لا يريد إنساناً أقل منه.

من ملفات الكاتبة

كثيرين يستغربون كيف أقنعتها بهذا الزواج. هم يرون وهي بنت الأصل والجاه والمال كيف تقنع بي. لكنني واثق اني أملك ثقة بنفسي وبمواهب عالية. وحين أقدمت على عرض حبي لها، أقدمت قنوم الفارس وقلت لنفسي: فاز بالذات الجسور.

(٥) الوثائق من نفسه لديه رؤيا واضحة لما يريد من الحياة. الزمن لا يضيع من يديه وهو يحاور نفسه ويسأل ويدور في دائرة مغلقة عما يريد في الحياة؟ وأي أهداف يريد تحقيقها؟ وما هي السبل لذلك؟ الخ من لف ودوران، البعض يقضى العمر كله فيه. هذا الإنسان الوثائق من نفسه الأمر عنده واضح: يريد مادة، يريد شهرة، يريد بساطة، الخ. وعادة لديه خطة يصل من خلالها لما يريد.

من ملفات الكاتبة

عرفت أن أمنيته أن أعيش في مكان فيه طبيعة. لذلك بدأت بتخطيط حياتي وبالتوفير حتى وصلت لعمر التقاعد واشترت بيتاً في قرية فرنسية. الكل مستغرب من ذلك وكثيرون راهنوا أن تلك نزوة ولكنني كنت واثقاً مما أريد ووثقاً من الخطة التي ستوصلني لذلك.

(٦) الواثق من نفسه إنسان أكثر استرخاء مع الظروف الصعبة والضغط المستجدة أو الموجودة في روتينه اليومي. لأن ثقته بنفسه تجعله يدرك انه من الممكن إيجاد حل لأي مشكلة في الحياة. وأنه هو نفسه يملك إمكانيات لمواجهة وحل الأمور وهو يؤمن بأن كل شيء سيعبر من خلال حكمته في الحياة.

من ملفات الكاتبة

زوجتي تحرق نفسها وأعصابها لأي أمر يحصل وتتهمني بالبرود. وبعد كل أزمة أستطيع أن أحلها أو تحل المشكلة نفسها وتعود وتعتذر عن سهام إتهاماتها لي بالبرود.

(٧) الواثق من نفسه إنسان أكثر إيجابية وسعادة. هو إنسان يسير بروح متفائلة مؤمنة بأن الخير والصح قادم. لذا يكون ذهنه صافياً وروحه صافية في التعامل مع معطيات الحياة حوله. هذا الإنسان إذا حصل أي أمر ينظر للجانب الإيجابي فيه بمعنى أنه يؤمن ان هناك سبب خير من وراء ذلك. هو إنسان قابل للسعادة من أمور بسيطة في الحياة. ممكن حتى لو كان الأمر رؤية وردة أو شرب ماء بارد يعطيه سعادة. هو ينظر للجانب المضيء للأمور ولنصف الكأس الممتلئ لا الفارغ.

(٨) الإنسان الواثق من نفسه أكثر قدرة على تحمل مسئولية نفسه ومشاعره. هو لا يقول أو يعمل شيئاً ويقول: لا أدري كيف قلت أو فعلت ذلك. بل هو غالباً إنسان يعرف ماذا يقول ويفعل ويقر بمسئوليته بذلك. مشاعره أمرا يتعامل معها بمسئولية. متى ما أحب، أكره، أنفر، أقبل، وغيرها من مشاعر هو يعرفها، يعرف سببها ويتحمل نتيجة هذه المشاعر.

(٩) الإنسان الواثق من نفسه أكثر استغلالية وضبطاً للحياة. فهو يدرك إن الناس تحاول أن تحرك بعضها البعض من منطلق قناعاتها. ولكنه ليس رخواً، بل صلب

مدرك هو ماذا يريد من الحياة. وكيف تسيير الأمور. لذلك فرائه خاص به، موقفه خاص به. وهذه الاستقلالية تجعله مستقلاً بحياته، يقوم بمتطلباته المادية، الفعلية والنفسية غالباً بنفسه ولا يتكل على غيره في كل شيء.

من ملفات الكاتبة

عندي خدم تقوم ببعض الأمور ولكن هناك أمور أخرى أجد نفسي أكثر سعادة بأن أقوم بها بنفسي. هي عادة الاعتماد على النفس التي ربيت نفسي عليها منذ سنوات.

(١٠) الإنسان الواثق من نفسه هو إنسان يحسن الاستماع للآخرين. فهو لا يعاني من اهتزاز داخلي يجعله لا يسمع إلا صوته. بل على العكس هو يعطي الآخر كل الوقت وكل الحق لأن يقول ما عنده ويرد بهدوء وبدون صراخ. فهو لا يحتاج للصراخ حتى يثبت وجهة نظره للآخر.

(١١) الإنسان الواثق من نفسه أكثر توازناً في قراراته. ليس عنده أمر أو فعل متطرف. ولكن نجده في آرائه، في أفعاله يقف عند حكمة منطقة الوسط.

من ملفات الكاتبة

الاحظ أصدقائي يحاولون شدي نحو تطرف ما. ويتهمونني بالمحايدة في الأمور. أنا لا أرى موقفي محايداً خوفاً أو تخاذلاً لكنني أشعر بأنه من التوازن والاعتزان أن يكون إنسان حكيم فأني تطرف حتى لو مثالي غير صحيح.

(١٢) الإنسان الواثق من نفسه أكثر راحة في المواقف الاجتماعية. فهو حين يوجد في حفلة، اجتماع، مع الناس في الشارع، في السوق وغيرها من مواقع اجتماعية يكون سلساً، تلقائياً يتفاعل مع الناس بمرح وقبول ومشاركة.

من ملفات الكاتبة

حين شاهنتها في حفلة. إنبهرت بقدرتها على الثروة والتصرف الهادئ والأخذ والعطاء مع الناس. لم أشعر بأنها خائفة أو أنها تريد السيطرة على الجو فقط لتقالية ساحرة مذهلة.

(١٣) الإنسان الواثق من نفسه إنسان مبدع وله بصمته وأقل ارتباطاً بأراء الآخرين. فهو لا يسير على نمط تفكير الآخرين ولا يخاف من التفكير المختلف. لذا فإن هذه الحرية التي يعطيها لعقله تجعله يفكر بشكل مختلف ويجد حلولاً مبتكرة. إن كل العلماء المبتكرين كانت لديهم ثقة بأنفسهم لذا وجدوا طريقة تفكير مختلفة، وغيروا العالم.

من ملفات الكاتبة

أنا افتخر أنها تلمينتي. وهي الآن شخصية مشهورة. منذ نعومة أظافرها حين كانت عندي طالبة لاحظت أنها تفكر بشكل مختلف. لذا بدت مختلفة عن الآخرين. أنا فخورة بأنني لم أحجم تفكيرها. وتركتها تفعل ما تريد بشكل مختلف وها هي الآن في موقع عظيم.

(١٤) الإنسان الواثق من نفسه أكثر اهتماماً بصحته من منطلق قناعة بأنه مخلوق رائع يستحق أن يعيش بصحة. والإنسان الواثق من نفسه لا يعرض نفسه لضغوط غير مهمة تدفعه لأن يتلف صحته. كما أنه لا يدمن أموراً تعويضية أو يخفف التوتر مثل الطعام، التدخين، الكحول، الخ من أمور تؤذيه. فهو يتصرف بإتزان يضمن له البقاء بصحة.

(١٥) الإنسان الواثق من نفسه يهتم بشكله. سواء كان مظهره النظيف، مظهره

الصحي، مظهره الأنيق. ثقته بنفسه من الداخل تنعكس على ثقته من الخارج. إنه يرى ويؤمن بأن الاهتمام بالمظهر والنظافة مكافأة منه له. وتقدير لبدنه وإنسانيته. كما أنه يرى أن الاهتمام بمظهره هدية لمن حوله وتذكرة قبول إلى قلوبهم.

(١٦) الإنسان الواثق من نفسه أكثر قدرة على إعطاء وأخذ الحب. فالحب عنده ليس عقدة أو لعبة نعطئها دون أخذها أو العكس. بل هي مشاركة وحق للجميع وروعة الحب هي مشاركتة. هو يعطي ويأخذ الحب مع الجنس الآخر بعاطفته الخصوصية ويأخذ ويعطي كل الصور الأخرى من الحب. حب الأهل، حب الأبناء، حب المجتمع، حب زملاء العمل، وغيرها.

(١٧) الإنسان الواثق من نفسه إنسان لطيف مع ذاته. لا يلعب مع ذاته لعبة الجراد على أي فشل أو خطأ يحصل عنده. بل يتعامل مع ذاته برفق ومحبة مثل الصديق الوفي الحكيم ويشجع نفسه لخطوة أخرى مدروسة أفضل في الحياة. هو يؤمن بخوفه على نفسه ويرغبته في أن يداري نفسه بشكل جيد حتى لا تنكسر وتمضى مستفيدة من خطأ. أو أن ارتكبت خطأ أو خطيئة غفر لنفسه ودفعها لعدم تكرار ذلك (Sheehan 2002).

من ملفات الكاتبة

حين خنت زوجتي شعرت بندم شديد. وعانيت. لكنني قلت لنفسني إنه خطأ جسيم فعلاً لكن تعذيب نفسي لن يجدي. لذلك مضيت في حياتي. غفرت لنفسني وأعرف أنني لن أعود لذلك.

(١٨) الإنسان الواثق من نفسه أكثر قدرة على الضرحة للآخرين وتهنئتهم على نجاحاتهم دون إحساس الحسد والغيرة. ولأنه يرى أن من حق الآخرين أن يكون لهم نصيب في الحياة الناجحة كما له هو نصيب في الحياة الناجحة. بل هو يرى

إن نجاح الآخرين ظاهرة صحية لحشد الحماس والمنافسة الشريفة. الواصل من نفسه يملك قلباً طيباً به محبة عامة تنعكس على قلة إحساس الحسد هذا.

(١٩) الإنسان الواصل من نفسه لديه ثقة مشاركة في صور عديدة من الأنشطة في العمل، في النادي، في المنزل. لا يملك عنصرية ضد أي نشاط جيد. نجده ينخرط بسرعة فيساعد زملاءه. نجده في المطبخ يساعد زوجته، مشمراً عن ساعديه يساعد إنساناً بالطريق. لا يقف ويقول (لا أستطيع) أو (لا أعرف). المشاركة عنده فطرة، المغامرة عنده فطرة. والانخراط مع الآخرين فطرة لذا هو لا يقف هكذا ويعقد الأمور بل يندفع واثقاً من ضرورة التجريب..

(٢٠) الإنسان الواصل من نفسه لديه نظرة إيجابية للمشاكل فهو لا يراها مصائب تشل الإنسان. بل تحدي عقلي وروحي ونفسي لأجل البحث عن حل. بسرعة بعد بلع الصدمة، يطرح الحلول ويشرع في اختبارها. ويعتبر ما حصل أمراً إيجابياً لأسباب عديدة منها أمر تشغيل مخه.

(٢١) الإنسان الواصل من نفسه إنسان يملك موهبة مشاركة الآخرين في مشاعرهم ويتفاعل بشكل حميم معهم سواء كانت مشاعرهم حزينة أو فرحة.. لديه موهبة الإنصات والتفاعل مع إحساس الآخر وكأنه جزء من إحساسه. وهو يتفاعل بشكل إيجابي فيطرح المؤازرة ومعها حلول وتحليلات تريخ الآخر. وإن الإنسان الواصل من نفسه خير سند للآخرين في أفراحهم وأحزانهم فهو احتوائي بدرجة رائعة.

من ملفات الكاتبة

ما يعجبني فيها هي قدرتها على المساندة. كثيرون يخبرونني ماذا وجدت فيها. هم ينظرون للجمال الظاهري فقط. ولكنني تزوجتها لأحاسيسها الحميمة. الحياة تحتاج امرأة مساندة مثلها وأظن أن أهم قرار صحيح في حياتي كان الارتباط بها.

(٢٢) الإنسان الواصل من نفسه أكثر حماساً في الحياة. لا يموت قبل أوانه، لا يموت اللحظات قبل وقتها. بل نجده ينطلق ويعيش اللحظة بعمقها. ولديه شهية مفتوحة للحياة. هذا الإنسان يجد في الحياة بكل زواياها أموراً مثيرة تستحق التجربة.

(٢٣) الإنسان الواصل من نفسه يرى الأمور الإيجابية الصغيرة ولا يقف فقط عند الأمور الكبيرة. فهو يتحدث عن كل صغير إيجابي يتحقق ويؤمن بأن القليل الإيجابي يستحق الشكر والذكر.



**** معرفنى ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

(٤)

سَلْبِيَّاتِ اِنْعِدَامِ الثَّقَةِ بِالنَّفْسِ
أَمْنِيَّةُ كُلِّ مُحَارِبٍ : خَصِمُهُ مَهْزُوزُ الثَّقَةِ بِنَفْسِهِ

● إن إنعدام الثقة بالنفس هي السوس الذي:

ينخر : القدرات العقلية للإنسان.

ينخر : التوازن النفسي.

ينخر : الصحة العامة.

● إن إنعدام الثقة بالنفس هو الذي يجعل الإنسان لا يرى نفسه على حقيقتها وحتى لا يرى حقيقة الآخرين.

● إن إنعدام الثقة بالنفس يحرم الإنسان من التمتع بالحياة مهما كانت معطيات السعادة بين يديه.

- لو راجعنا الجزء السابق في حديثنا عن فوائد الثقة بالنفس وعكسناها لرأينا سلبيات إنعدام الثقة بالنفس.

- هنا في هذا الجزء سنطرح بعضاً من سلبيات إنعدام الثقة بالنفس وتأثيرها على صاحبها.

(١) أن إنعدام الثقة بالنفس تجعل الإنسان لا يقبل ذاته. ان الإنسان يحتمل أن يعيش بواقع عدم حبه لإنسان آخر، أو عدم تحببته للون، رائحة، مذاق، الخ من أمور خارجية. لكن أن لا يحب الإنسان نفسه، أن يتمزق الإنسان بين أن يكون هو وذاته أثنان يكرهان بعضهما وهما يعرفان انهما مفترض أن يحبا بعضهما فان الأمر غاية في الصعوبة.

كنت شاهد على عقاب قام به أب لولديه اللذين يتشاجران. وذلك بريطهما على كرسيين متقابلين متقاربين. بالطبع هذه فلسفة عقاب قاسية. لكنها أدت في النهاية إلى ضحكهما. لكن ما أريد أن أصوره هنا هو تشابه بداية العقاب بعلاقة عديم الثقة بالنفس بذاته. هي كذلك مواجهة مع إنسان لا تحبه لكنك لا تستطيع الإفلات منه.

إن عدم قبول الذات جحيم، نار إن بدأت تشتعل قد يصعب اطفاؤها حتى تأكل الأخضر واليابس. هذا الإنسان الذي لا يحب نفسه يخلق لديه مع الوقت لو تأزم الأمر حالة انفصال. فيكون هو اثنان في وقت واحد. وبدرجة شديدة متطرفة قد يعاني بدرجة أو بأخرى من عرض الشخصية المتعددة. فتولد فيه شخصية رافضة تجلده، تهينه على ضعفه، وربما تدفعه لسلوك متطرف معاكس: هناك حالات مدونة في تاريخ علم النفس من هذا النوع وإن كانت حالات قليلة، وإن كانت الدراما السينمائية تغالي بها. لكنها واقع موجود.

من ملفات الكاتبة

أسمعه يحدث نفسه، يعاتبها بقسوة يقول لنفسه (أنا حمار.. لماذا لم أقول شيء). أنا قلقة عليه فأحساس الضعف عنده في عمله جعله غاضباً من نفسه.

إن إحساس رفض النفس هذا يسد الباب أمام محاولة تغييرها نحو الأفضل. بل يسد الباب حتى من موقف عادل يرى الجانب المضيء في الشخصية بدلاً فقط من رؤية الجانب السلبي فيها. ولأن رفض الذات هو صراع داخلي يعني دماراً خارجياً لو ظهر. نجد كثيرين يجاهدون كذلك بعدم خروج الأمر للخارج. فيلبسون قناع الرضا أمام الآخرين. إن كثيراً من الناس حولنا ما نراه فيهم قد لا يكون حقيقتهم وإن القشرة غير عن اللب كما يقول الكاتبان (جونسون) و(سوندلي) (Johson And Swindly 1996).

إن كثيراً من الناس الذين نراهم ناجحين في حياتهم العملية، الأسرية. قد يكون ما نراه شيئاً ظاهرياً وقد يكون حقيقة هم غير واثقين من أنفسهم من الداخل. البعض منهم عنده هذا الأمر عقدة قديمة من الطفولة وموجود معها قدرة لبس قناع لا يظهرها. البعض قد يسعى لبس قناع سلوكي حتى لا يظهر عدم ثقته بنفسه، البعض قد يغطي عدم ثقته بنفسه بالفلوس، الشهادات العالية، الخ.

(٢) إن إنعدام الثقة بالنفس تجعل صاحبها أقل قبولاً للآخرين الذين يختلفون عنه أو عنها. هذا الإنسان يرى الآخر المختلف عنه إنساناً يتحدى قدرته، يشعره ربما بالعجز وبالتعب لذلك يرفضه. الإنسان قليل الثقة بالنفس يرى أن الإنسان المختلف يتطلب منه جهداً ومعاناة حتى يفهمه وحتى يضع نفسه بأي درجة أو مستوى منه. فالمقارنة بين الذات والآخر هي ديناميكية ما يسير عليها الإنسان المختلف. أيا كان الاختلاف دين، لون بشرية، درجة علمية، الخ يجد قليل الثقة بالنفس أنه في حاجة لأن يثبت للآخر نفسه، وفي حاجة لأن يضع سياسة تعامل مع المختلف. كل هذه الأمور تتم بشكل عقلي متعب ويكون رفض المختلف هو الحل الأريح.

إن المختلف لا يمثل إثارة اكتشاف بل إثارة تعب. كما أن هذا الإنسان الراض لنفسه قد يحمل روحية الضد نحو المختلف في الخارج لينفخ عن حالة الرفض الذاتية عنده. فهو لا يستطيع أن يبوح برفضه لذاته. لكنه يستطيع أن يبوح برفضه للآخر.

منه ملفات الكاتبة

سنوات طويلة وأنا أسأل نفسي عن سبب تحقيري للخدم. ورفضني لأمر صغير خاصة بهم يقومون بها. الآن أدركت أن هذا الرفض يعود لمشاكل داخلية تخصني وليس لشيء في هذه الفئة المختلفة عنا.

(٣) إن عديم الثقة بالنفس يتعبه الناس السعداء لأنهم يجعلونه يرى حالته المتعبة أكثر. إن التواجد مع السعداء الواثقين أشبه بوضع اللون الأسود بجانب اللون الأبيض. المقارنة واضحة، الاختلاف جلي. وهذا الاختلاف يخلق تعاسة وتعباً نفسياً وأحاساساً بالنقص. لذلك نجد هذا الإنسان يختار الحل الأريح وهو التواجد مع ناس على شاكلته، وناس محبطة سلبية لا تدفعه لتجريب جديد ولا تشعره بضعفه. كما أن غير الواثق بنفسه قد يجد انه لا يستحق التواجد مع

السعداء فهو أقل منهم. وقد يحركه إحساس الحسد من سعادتهم إلى إبداء رفضهم كما حال الذي لا يستطيع الوصول للعنب يقول عنه حامض ولا أريده. أو ربما يرفض التواجد مع السعداء لأنه يظن انه يضايقهم فينقص عليهم سعادتهم. وبالطبع ما هذا إلا وهم خاص به.

(٤) إن الإنسان غير الواثق من نفسه لا يحسن اختيار شريك حياته. والسبب في سوء الاختيار يعود أولاً لكونه إنساناً متعباً مشوش الذهن لا يفكر بشكل صحيح، أو أنه يقبل أي فرصة تأتي له أو تكون أمامه لعدم ثقته بنفسه في وجود من يقبله ولخوفه من فوات الأوان. إن عديم الثقة بالنفس قد يدرك عيوب الإنسان الذي يرتبط به. ولكنه لا يرتبط به من قناعة قبول الاختلاف كما حال الواثق من نفسه بل يرتبط به لقناعته بأنه يستحق إنساناً به عيوب لأنه هو ذاته معيوب.

من الأمور المؤلمة إن عديم الثقة بالنفس قد يجد أمامه الشخص الصح الذي يناسبه، قد ينبض قلبه بالحب، قد يرى في هذا الآخر هو الذي سيضفي عليه أمراً ويسعده. لكن مجرد أن يكون الثاني سعيداً، واثقاً بنفسه، ورائع يقف عديم الثقة بالنفس مشلولاً أمام فكرة بذل مجهود للتقرب من الذي يحبه. خطوة للأمام وعشرة للخلف والصراع الداخلي عنده يحمل رسالة واضحة واحدة: (هذا الآخر لن يقبلك). وماذا غير هذه الرسالة التي تلخص عدم الثقة بالنفس. هناك خير وصف لهذه الحالة أغنية للمطربة الكويتية (نوال) والتي تصف الحالة بمطلع أغنياتها (أربع سنين بس نتناظر بالعيون).

مدى ملفات الكاتبة

بعد زواجي بسنوات. أخبرتني صديقتي بأن أخوها كان يحبني بجنون ولكنه لم يجرؤ على الاقتراب مني من رعب وخوف أنا أرفضه بحجه ان شخصيتي قوية. والواقع اني كنت احبه بصمت لكني امرأة وقلت في نفسي هو الرجل. هو من يجب أن يبادر. فضاع مني وضعت منه.

(٥) إن الإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس عادة ليس لديه خطة واضحة لما يريد من الحياة. إن السبب الرئيسي يعود لإنشغاله بصراعاته الداخلية مع ذاته والتي تولد ذهنًا مشوشاً. هذا الإنسان قد يجلس ويفكر فعلياً بما يريد من الحياة. وما هي خطته لمستقبله. لكن إرهاق العقل بصراع قبول الذات والخوف يمنع الرؤيا الواضحة، عدم إقدامه على الحياة بشكل صحيح. ثم إن نزعة الخوف من الفشل، خوف رأي الآخرين قد يجعل الإنسان غير الواثق من نفسه يمسك خيطاً عما يريد ولكنه يبقى متردداً فتضيع منه الفرصة، أو يبدأ مشوار حياته التي يريدتها وأول عثرة تجعله يهتز بفعل قلة ثقته بنفسه ويعود ادراجه خائباً.

لطالما تحدثت مع كثيرين ممن يعانون من مشكلة عدم ثقة بالنفس عن ما يريدون من الحياة. قلة من لا تدري ماذا تريد. الغالبية يعرفون إن كان ما يريدونه مال، علم، شهرة، الخ. ولكن الأزمة عندهم هي بخطوة التنفيذ.

من ملفات الكاتبة

لا تسأليني لماذا يا دكتورة فوزية. اعرف أن مسألة التعليم بسيطة لك ولغيرك لكنني أجد صعوبة في أن أخطو نحو محو الأمية وأحقق حلمي بالتعليم.

(٦) الإنسان الذي يعاني من عدم ثقة بالنفس تقتله الضغوط والظروف الطارئة الصعبة لأن سهولة اهتزازه ونظراته المتشائمة تجعله يشعر بالعجز والخوف. فهو لا يملك مقومات مواجهة المصاعب ويراهم ظروفاً تؤكد سوء حظه. ولقلة ثقته بنفسه يجد في هذه المشاكل معرقل لأي مشروع يحاول عمله. بالطبع فإن الشوشرة التي هو أو هي بها تجعله لا يجد الحلول المناسبة مما يدعم إنعدام ثقته بنفسه.

من ملفات الكاتبة

أنا لست إنساناً ضعيفاً ولكن الأقدار تطاردني بمشاكل صعبة لا
أستطيع حلها. الأقدار لا تجعلني أرفع رأسي. فكل ضربة تأتيني تدفعني
نحو الأسفل.

إن تكرار فشل التكيف وتكرار فشل إيجاد الحلول يجعل المعاني من أزمة ثقة
بالنفس لا يعود يبذل جهوداً. بل يستسلم للمشاكل بروح عاجزة. كما أنه أو أنها لا
يرون حكمة من وراء الظروف الصعبة فليس عندهم نظرة فلسفية، ولكن عندهم
نظرة متشائمة. فهم لا يرون الغيوم المظلمة عابرة، بل ثابتة وكأنها ظلهم المرافق
لهم إلى الأبد.

(٧) الإنسان عديم الثقة بالنفس عادة إنسان غير إيجابي، غير متفائل وبالتالي غير
سعيد. هذا الإنسان يقدم على الحياة بنظارة سوداء. هو دائماً يتوقع الشر
والسوء وأي أمر يحصل حتى لو قال (اللهم أجعله خيراً). الأمور الصغيرة المثيرة
للسعادة لا تحركه. بل أنه حتى الأمور السعيدة الكبيرة يستقبلها بقلب مقبوض.
كل أمر ينظر فيه للجانب السلبي. بمعنى هو يرى نصف الكأس الفاضي وهذا ما
يجعل الناس ينظرون منه.

من ملفات الكاتبة

في العمل حين يتقرب مني أحد لا أستطيع أن أتقبل ذلك هكذا. بسرعة
أسأل نفسي ماذا يريد هذا الإنسان مني. ويا تري ما هو الشر القادم منه.

(٨) الإنسان غير الواثق بنفسه عادة هو إنسان لا يتحمل مسئولية نفسه ومشاعره.

نجده في مواقف كثيرة يقف عاجزاً، مذهولاً، مستغريباً مما فعله أو قاله. وعبارة مثل (لا أدري كيف حصل ذلك)، (لا أدري كيف قلت ذلك) من عباراته الشهيرة. بفعل عدم ثقته بنفسه هو مرتبك، كثير الأخطاء. وهذا الأمر يجعله اما كثير الاعتذار، أو متجاهلاً ما يفعل وبدون ردة فعل، أو متجنباً أنشطة كثيرة. هو حين يقول أمراً أو يفعل شيئاً يحرص آخريين. قد يسعى لإلقاء اللوم على جهات أخرى. مشاعر الحب عنده لا يتعامل معها بمسئولية ولا حتى مشاعر الكراهية. في كثير من الأحيان هو لا يميز مشاعره ربما يكون الأمر لا شعوري حتى لا يتحمل مسئولية هذه الأحاسيس.

(٩) الإنسان غير الواثق بنفسه إنسان تابع. يسير بقوة دفع الآخرين وتحركه أمواج العامة من الناس وهو يسير وراء الجماعة. إن السير وراء الجماعة فيه أحياناً ضرورة وقد يكون إيجابية التفاعل الاجتماعي ودلالة كون الإنسان جزءاً من نسيج الآخرين. لكن الإنسان غير الواثق من نفسه ليس جزءاً من النسيج الاجتماعي ويطيع عن قناعة، بل إنه يسير عن ضعف. إنه خير مثال للخروف في قطع الغنم. هذا الإنسان نجد نمودج التابع لشخص قوي. أو نجد يلزق نفسه بأصدقاء أقوياء أو مضطهدين له. أحياناً يكون أرجوز أو مهرج الجماعة فقط لينعم بقانون تسييره من قبلهم. أحياناً هو سلبي، ومتطلبات حياته يتركها ليقوم بها له آخرون. حياته باختصار ليست بيده. بل بيد غيره وهو قد يشكل احتياجاته المادية، العاطفية، وحتى العقلية بناء على احتياجات الآخرين.

من ملفات الكاتبة

لأنني أحبها وأتمني لها وضعاً أفضل أخبرتها أنه من الخطأ أن تبقي تتنازل وتكرر (الذي يعجبكم سيعجبني). قلت لها بأنها تفقد شخصيتها ووجودها. وبدلاً من شكري زعلت مني ونفرت. فعلى ما يبدو أنا نصحت الإنسانية الخطأ. وأنا اليوم نفسي، فما دامت هي تريد الذل ما شأني أنا.

هذا الإنسان قد لا يعجبه تحريك حياته من قبل الآخرين. ولكنه يقف مشلولاً،
أخرس لا يستطيع نطق الرفض، إن رفض.

(١٠) الإنسان غير الواثق من نفسه وإن بدا كما سبق الذكر يسير ضمن نظام القطيع
خروف تابع لكنه في أغلب الأحيان سواء كان مع الآخرين أو بعيداً عن الآخرين
هو لا يحسن الاستماع للآخرين. فهو إما مشغول بصراعاته في داخل نفسه مما
يعطل الاستماع الجيد لأحاسيس الغير. أو أنه يرى الآخرين مرتاحين سعداء
فماذا يريدون أكثر من ذلك. وربما هو يعاقبهم أو لا يرى ان رأيه واستماعه مهم
للآخرين. أو انه يستغل مسألة استماع الآخرين.

من ملفات الكاتبة

أشعر بأن صداقتها لي فقط صداقة أذن. هي تحتاجني حين تكون
مهمومة وحيث تكون سعيدة لا تذكرني. يعني أنا أشعر بأنني مثل الزبالة التي
تفرغ فيها أوساخ همومها فقط.

في أحيان كثيرة حين يكون هناك حوار وردة فعل حوار نجد هذا الإنسان قد يميل
للصراخ ولا يجيد أدب الحوار. والصراخ هنا يخدم عدة أغراض. فهو ينفس عن
ضغوطه الداخلية، هو يريد إثبات وجهة نظر غير مقنعة بقوة الصراخ، أو ليعاقب
الأخر الذي يبدو أكثر ثقة بنفسه منه.

من ملفات الكاتبة

بصراحة تعبت من هذا الرجل. فهو حين يشعر بالضعف في حجته
ودلالته يبدأ بالصراخ الهستيرى. وكأنه كلب مسعور ينبج دون توقف.

إن هذا الصراخ هو أدوات الوحيدة حتى يجعل الآخر يسمعه ويلحظه.

(١١) عديم الثقة بالنفس إنسان عادة متطرف في تفكيره وأفعاله ومواقفه. وهذا أمر وارد. فخلل الثقة بالنفس يتعارض مع منطقة الوسط والتوسط والتوازن والحكمة. هو مع أو ضد. الحياة عنده إما أبيض أو أسود. هو إما سعيد جداً أو تعيس جداً. تراه معجباً بالمتطرفين ولو سألته عن شخصية تعجبه، فلا تستغرب قد تجده معجباً بـ (غاندي) و (هتلر) لأنهما على طرفي المحور. قرارات هذا الإنسان غير متوازنة. فهي إما متهورة أو غير منطقية وقابلة للتطبيق أو تثير غرابة من حوله. هو قد يأخذ قراراً يفاجئ الجميع.

منه ملفات اللاتبة

طوال عمره منطوي، خجول وكنا نحاول أن نطرح له بعض بنات الناس المحترمت وكان متردداً. لكنه حين دخل علينا متزوجاً راقصة، فهذه مفاجأة وضربة على الرأس إلى الآن لم نستيقظ منها.

(١٢) إنعدام الثقة بالنفس يعيشها المعاني أكثر ما يعيشها في الحياة الاجتماعية والتجمعات بكل صورها. أو في تجمعات معينة: العمل، السوق، الحفلات، في الشارع، الخ. مع الناس يشعر بتوتر وخوف من إنكشاف نقاط ضعفه، خوف من حدوث أمر يتطلب تفاعله فيكون أضحوكة أو مصدراً للشفقة وهو يقول لنفسه لاشعورياً (ما دمت أنا رافض لنفسي فكيف أتوقع أن يقبلني الآخرون). إن مجرد فكرة التواجد مع الآخرين قد تسبب لهذا الإنسان المأ شديداً. وللتخلص من هذا الألم يسعى لتقليل فرصة التواجد. ويعيش بوحدة، والوحدة ذاتها ألم آخر.

هناك عند المعايينة في أزمة ثقة بالنفس درجات في الخوف من التواجد الإجتماعي. ورأيت حالات حرمت نفسها من العلم، من العمل، من الصداقات. صور حرمان من فرص عديدة فقط حتى يتم التخلص من خوف التواجد الاجتماعي. وفي حالات متطرفة قد يولد الإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس حالة متطرفة

هي (الخوف الاجتماعي) (وخوف الأماكن العامة). إحدى حالاتي التي تعالجت عندي كان عندها درجة متطرفة جداً هي (خوف تناول الطعام أمام الناس)، من منطلق خوف الضحك عليها وعلى عدم لباقتها في آداب المائدة.

البعض من غير الواثقين بقدرتهم على التفاعل الاجتماعي قد يبنون بينهم وبين الآخرين حواجز ليحموا أنفسهم من إحساس الرفض المحتمل لهم من قبل الآخرين.

(Mckay And Fanning 2000) ومن صور الحواجز: أن يدفن إنسان نفسه في العمل فيكون مدمن عمل ويعتذر بأن ليس لديه وقت للتواجد في أي صورة من الحياة الاجتماعية، البعض قد يكون حاجزه طبع مرفوض اجتماعياً مثل الإدمان ويكون هو عذر الانعزال عن الآخرين. البعض قد يتبنى سلوكاً غير محبب مثل الغضب والغلط في الناس ونجده يقول: (أنا عصبي وأخطأ، فأفضل أن لا أكون مع الناس).

من ملفات الكاتبة

أجده حزيناً يعمل ليل نهار. أنا سعيدة بأن زوجي ليس كباقي الرجال اللعوبين أو الغالبين عن المنزل. لكنني أجده محبوساً بين البيت والعمل ويرفض التواجد حتى في غداء الجمعة مع أهلي. لا أظن الأمر عمل، لكنه فقط لا يريد أن يكون مع الآخرين لأنه لا يجد ما يقوله.

(١٣) قلنا في نقاط سابقة إن عديم الثقة بالنفس قد يكون إنساناً يسير بنظام القطيع وبذلك هو يلغي عقله وخصوصية رأيه. لكن الأمر قد يصل لدرجة أنه يحرم نفسه من إبداع وتفكير جيد هو أصلاً موجود عنده. إن عديم الثقة بالنفس قد يدرك أنه يملك تفكيراً مختلفاً له نتائج مذهلة. لكنه يجلس صامتاً في الفصل الدراسي أو في العمل ويضيع عليه فرصة جيدة له وللآخرين. هو يمارس

عبودية على فكره وعقله. وكثيرون لو دفعوا لقول ما عندهم قد يتغير مجرى حياتهم ويحصل إنقلاب في إعادة الثقة من أنفسهم لو وجدوا تحبباً وتصفيقاً من الآخرين.

من المؤلم ان كثيراً من الصامتين خجلاً من قلة ثقتهم في أنفسهم، قد يكون فقط نطق ما يتصورون هو الحل لكل حالة الخذلان داخلهم. كثيرون قد يكونون حقيقة مبدعين لكن عقلهم مثل طفل مكتم الفم ومقيد اليدين.

(١٤) الإنسان الذي يعاني من أزمة ثقة بالنفس بتلقائية هو مريض بمرض أو عدة أمراض سيكوسوماتية. وهذه حتمية القلق والتوتر والخوف وعدم السلام الداخلي. إن عدم الثقة بالنفس تجعل صاحبها في حالة قلق مستمرة. والقلق يولد بتلقائية حالة مستمرة من الشد العضلي. مما يعني العيش بالآلام بدنية وعدم انتظام في ضربات القلب. والتي تكون في حالات ضربات أسرع مما يجب أو أبطأ مما يجب. مما يولد ضعفاً لعضلات القلب مع الوقت. هؤلاء يعانون من عدم انتظام في التنفس. فالتنفس أما يكون سريعاً جداً بفعل القلق والخوف أو بطيئاً وسطحياً مما يجعل دخول الأوكسجين غير كاف. هناك رجفة، تعرق، دوخة زغللة بصر. وكل ذلك معه شوشرة في الأداء العقلي وعدم تركيز. مما يجعل الشخص قد لا ينتبه للخطر مثل عدم الانتباه للطريق إذا كان يسوق سيارة أو عابر للشارع، عدم الانتباه حين إمساك آلات حادة، عدم الانتباه حتى للأغراض في المنزل فيسبب لنفسه كدمات.

إن حالة استنزاف الجسم العامة عند هذا الإنسان تجعل الجسم يتوهم الخطر والتهديد. مما يجعل الأدرينالين يتدفق محدثاً خللاً في الجسم جراء عدم وجود ما يستحق هذا الانفعال الشديد (Fennel 2002). لكن ناهيك عن الأعراض الصحية البدنية الناتجة من القلق ذاته فإن عديم الثقة بالنفس لا يراعي صحته فيما يأكل ويشرب ولا يراعي بيئته الصحية حوله. فهو قد لا يأكل طعاماً صحياً ولا يلعب رياضة ليحافظ على جسمه ربما من منطلق اعتقاده بأنه لا يستحق العيش والبقاء الصحي.

من ملفات الكاتبة

حالة تجويع توصلها إلى الجفاف. جلدها يتقشر. كل ذلك لأنها لا تشعر بأنها لا تستحق شيء. تصوري حتى تدهين يدها وهو أمر بسيط تراه غير مهم. هذه المرأة كأنها تحتقر كل خلية حية فيها.

لكن من تنعدم ثقته بنفسه قد يقدم بفعل التوتر، بفعل التعويض، أو بفعل الانتحار اللاشعوري إلى الانخراط في أحد أو عدة ادمانات تهلك بدنه مثل: إدمان الطعام والإصابة بأمراض البدانة، ادمان المخدرات، ادمان الكحول. هناك ادمانات أخرى تهلك الأعصاب والحياة عنده مثل ادمان القمار أو ادمان التسوق أو حتي ادمان التنظيف والكنس وإرهاق البدن في أعمال المنزل بشكل مغالى فيه. هناك عند حالات معينة ادمان الجنس لهلك البدن أو لشغل المخ عن التفكير بضعف الشخصية أو لتعويض عدم الثقة بجوانب أخرى.

في حين أن (المظهر الجميل، المظهر النظيف هو انعكاس في معظم الأحيان عن كيف يرى الإنسان نفسه. في حالة من عنده مشكلة ثقة بنفسه نجده - كما متوقع - يكون أحد المتطرفين. فأما إهمال لمظهره ونظافته. وكأنه يرى نفسه لا يستحق الجمال والصحة، أو يريد إبعاد الآخرين عنه أو الشفقة عليه. أو نجده بشكل معاكس يغالى في نظافته ومظهره وكأنه يريد أن يعوض أو يغطي عدم الثقة بعقله وشخصيته.

من ملفات الكاتبة

من يصدق أننا تخاصمنا واهترقنا على مسألة مفالاتها في مظهرها. كل اهتمامها شكلها. ساعات أمام المرايا وتتعطل عن مواعيدنا. كل اهتمامها آخر موضحة، الحقيقية ذات الماركة الفلانية والحذاء لون الحقيقية. وهكذا كل فراغها من الداخل تريد تعويضه بالشكل لذلك تعبت منها.

(١٦) الحب الطبيعي فيه أخذ وعطاء. المسألة ليست مقداراً يكال فهناك دائماً في الحب الحقيقي في الحياة شخص يعطي أكثر من الآخر. لكن ليس من الطبيعي أن يوجد شخص يعطي فقط، أو يأخذ فقط. في حال الشخص المعاني من مشكلة ثقة بالنفس فهو اما يكون معطي للحب، ذليل، خدوم أو عاشق من طرف واحد ويقبل عدم عطاء الثاني له عاطفة أو وقتاً. أو أنه يصر على العطاء دون أخذ. وكان تعذيب نفسه أمر يراه هو ما يستحق. أو انه يرى مجرد قبول الثاني لعاطفته امتنان كاف. أو تراه فقط يريد الأخذ دون عطاء. فلا يظهر الحب، لا يبذل مجهوداً لذلك ويطالب الآخر بالطبوبة عليه وإراحته وتسميعه كلام الغزل والقيام بكل واجبات الحب.

(١٧) الإنسان الذي يملك مشكلة ثقة بنفسه غالباً هو قاس على نفسه. يعيش مع ذاته في حالة الجلاد لكل هفوة يقوم بها. هناك دائرة يدور فيها لا تنتهي. فهو يعرف صفات عدم الثقة بالنفس عنده وهو يعيش خائفاً من ظهورها بأخطاء يلاحظها الآخرون. وأمام هذا الخوف المستمر من ظهور عيوبه يكون متوتراً حين يكون في موقف ما أو أمام الآخرين. مما يجعله يخطيء ويتصرف بسوء. وهذا يدعم عدم الثقة فيعاتب نفسه بقسوة على ضعفه فتدعم حالة عدم الثقة بالنفس أكثر وهكذا. عدم ثقة - جلد - عدم ثقة. إن استمرار نقد الذات على كل خطأ يسبب لهذا الإنسان مشاعر مؤلمة من: الحزن، الغضب، خيبة الأمل، إحساس الذنب، وإحساس العار والدونية. مما يجعله يتعطل عن أي تطور ممكن. هذا الأمر يولد إحساساً غير عادل وسلوك غير عادل أيضاً مع الذات.

إن استمرار نقد النفس موجه، خاصة وانه يبقى يتصاعد عند الشخص. وهذا السلوك العنيف نحو الذات قد يتطلب لاشعورياً عقاب الذات. وهذا ما يولد حالات سبق ذكرها من اهمال الصحة، إتلاف النفس بإدمانات أو حتى توليد سلوك ماسوشي. إي الاستلذاذ بتعذيب النفس من قبل آخرين أو دفع النفس للموت لأنها لا تستحق البقاء.

من ملفات الكاتبة

هذه رابع محاولة لانتحاره. لا أدري لماذا لا يرحم نفسه. كل أخطائه بسيطة ولا تستحق أن يأخذها بشكل حاد إلى درجة قتل نفسه.

(١٨) حين يعايش الإنسان عديم الثقة بالنفس أزمات وأوجاع عدم ثقته بنفسه. ويرى نفسه حبيساً، أو معوقاً أو محروماً بتلقائية يقارن نفسه بالآخرين. يرى سعادتهم. ويرى تعاسته، يرى راحتهم. ويرى توتره، يرى مكاسبهم. ويرى خسارته، الخ. فيتولد داخله حسد نحوهم. هذا الحسد قد يجعله لا يشاركهم فرحتهم على نجاحاتهم. بل إن حالة الحسد في درجة شديدة قد تولد لديه خيالات يراهم فيها بلا مسببات السعادة عندهم أو قد يضلح فعلياً بأفعال لحرمانهم مما هم فيه.

من ملفات الكاتبة

كنت حين اغتاط من تفوق زميلي في العمل، اجلس واتخيله وقد دهسته سيارة، اراه ميتاً، متخلفاً، أو معوقاً على كرسي فأرتاح.

من ملفات الكاتبة

كان الأمر مثل الأفلام. سنة كاملة ونحن نستغرب من يسرق الأوراق من حقيبة الولد. من يعبث بعقله. عيوننا كانت منصبة على الخادمة أو أحد في المدرسة. وما كنا نتصور أن أخته من حسدها وغيرتها منه هي التي كانت تفعل ذلك.

(١٩) الإنسان غير الواثق من نفسه خائف من الخطأ، منعزل، مرعوب من تجريب الجديد. كل ذلك يمنعه من مسألة المشاركة في الأنشطة المختلفة في مواقع مختلفة. تجده يتراجع بسرعة حين يبرز نشاط لعب في البيت، في العمل، أو في

أي زاوية من الحياة الاجتماعية. بل انه حتى في مشاركات بسيطة مثل تحضير امر في البيت، المشاركة في الشواء، وغيرها مسائل هو يتحاشاها.

(٢٠) الإنسان المعاني من أزمة ثقة أحد أدوات قتله هي المشاكل لأنها تؤكد له ضعفه. هذا الإنسان يرى في المشاكل أقداراً سيئة تخل بثقته بنفسه وتظهره عاجزاً غيبياً. ان أزمة الثقة عنده تجعله يهتز حتى أمام المشاكل البسيطة. إن نظرتة السوداوية تجعله يعتقد أن المشاكل هي قدر تعيس له وعقاب من الله عليه.

من ملفات الكاتبة

أي مشكلة بسيطة تحصل، أجده يردد بشكل هستيري لماذا أنا. لماذا أنا الله لا يحبني. ومهما حاولت أن أفهمه ان هذا يحصل للجميع. فهو لا يريد أن يسمع.

(٢١) المشاركة هي أحد مصادر رعب الإنسان غير الواثق من نفسه لأنها تكشف داخله، وداخله لا يريد كشفه. مشاركة الأنشطة شيء صعب. لكن عند كثيرين من عديمي الثقة بالنفس فإن المشاركة الانفعالية، مشاركة المشاعر هي الأصعب. فهم قد لا يستطيعون أن يشاركوا بشكل واضح في فرح أو حزن الآخرين. وإن كان معظمهم يشعر من داخله ويتعاطف لكن إظهار هذه المشاعر هي الصعبة. هذا الإنسان يساء فهمه وقد ينظر له بأنه لا يحس أو حاسد أو غيور أو أي صفة سلبية. وربما هو غير ذلك تماماً. هذا الإنسان قد نجده يهرب تماماً حين حدوث موقف يتطلب إظهار مشاعره.

من ملفات الكاتبة

كانت وفاة أمي. ولم أجدها بجانبني لقد اختفت في وقت كان يجب أن توجد فيه وتوازرني كصديقة. بعد فتره تقول انها شعرت بالعجز. بعلم القدرة على فعل شيء. لكنني لا أرى ذلك مقنعاً رغم قناعتي بأنها تحبني وهي بشكل عام إنسانة صادقة.

إن الدور المخيف الذي يظهره من يعاني من مشكلة ثقة بالنفس في المواقف التي تتطلب مشاعر لا يعدو كونه إلا آلية (ميكانزم Mechanism) دفاع، مجرد حيلة مغالاة في الجمود لتقليل إحساس الرقة والرخاوة داخلهم (Sheehan 2002).

(٢٢) الإنسان غير الواثق من نفسه إنسان شبه ميت من ناحية تفاعله مع الحياة. هو في حالة فتور تامة، منعطفات وأحداث الحياة لا تثيره. جالس هكذا وكأنه ينتظر نهاية حتمية. حتى المنتظر لنهاية حتمية ربما يعيش لحظات قبل النهاية أما هذا الإنسان فالأمر عنده أسوأ. حالة عدم مبالاة، عدم حماس، فقدان شهية كامل للحياة. وحتى إذا دفعه الآخرون فهو قد يتجاوب بشكل قليل.

(٢٣) الإنسان غير الواثق من نفسه يملك لرؤية الأحداث نظارتين. نظارة مكبرة يرى فيها الأحداث الصغيرة السيئة أكبر من حجمها، ونظارة مصغرة يرى فيها الأمور الجيدة أصغر بكثير من حجمها. هو لا يقف عند الأمور الصغيرة الجيدة ويقول ألف الحمد لله. بل يقول: هذا قليل لا يستحق التفاؤل والسعادة الكبيرة. لكنه أمام الأمور السيئة هو يقف وينفخ وينفخ في البلونة الصغيرة السلبية حتى يخلق ظلاماً حالكاً من نقطة سوداء صغيرة.

الثلاث وعشرين نقطة:

- في ذكر إيجابيات الثقة بالنفس

وذكر سلبيات الثقة بالنفس

عرضنا لكل حالة ثلاثا وعشرين نقطة بشكلهم الكلاسيكي البحت. لكن لا يوجد إنسان - إلا ما ندر - به كل الثلاث وعشرين نقطة الإيجابية أو السلبية. لكن الحاصل إن من تعتبره غير واثق قد تكون عنده النقاط السلبية أكثر من الإيجابية والعكس صحيح.

نقطة أخرى مهمة، وهي أنه في ذكر سلبيات عدم الثقة بالنفس عرضنا سلوكيات

للشخص المعاني من أزمة ثقة. هذه السلوكيات قد تبدو سلوكاً شيطانياً أو خبيثاً. والإنسان المعاني من عدم ثقة بالنفس قد يكون مجرد إنسان خجول، بسيط، متعب، بقلب طيب. وهذا أمر صحيح. لكن ما تم عرضه هو سلبيات ووصف للحالات المتطرفة بإحساس عدم الثقة بالنفس. لذا لا يجب أن يطبق كل صاحب أزمة ثقة كل نقطة على نفسه. ولعل وفرة ثلاث نقاط من الثلاث وعشرين التي تم ذكرها يكفي لمعرفة وجود أزمة ثقة بالنفس تستحق المعالجة.



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

(٥)

أسباب عدم الثقة بالنفس
جرح القدر قد لا يبدأ

في التعامل مع الاضطرابات النفسية تعلمنا مبكراً إن عرضاً واحداً، أو مرضاً واحداً قد تقطن خلفه عشرات الأسباب. فقلما يوجد خلل نفسي خلفه سبب أوحد. إن النفس الإنسانية بطبيعتها تملك فطرياً قابلية للبقاء وتحدي الانكسارات. لكن يحصل أن تأتي الضربة قوية. وتتوالى ضربات على النفس ويحدث الشرخ أو الانكسار أو العطب النفسي. في أمر انعدام الثقة بالنفس الأمر لا يختلف. هناك عدة أسباب تشكل هذه الحالة وقلما يكون سبباً واحداً..

أرى شخصياً أنه يمكن وضع أربعة أسباب رئيسية تلعب الدور الأساسي في تشكيل أزمة الثقة بالنفس. وهي - من وجهة نظري - تكون كالتالي حسب أولوية تأثيرها:

(١) التجارب السلبية المبكرة:

كانت هناك نظرية نفسية قديمة تقول إن الطفل يولد صفحة بيضاء أو كومة طين. والتعلم يضع بصمته على هذه الصفحة البيضاء أو كومة الطين ويشكلها. إن نظرية الصفحة البيضاء أو كومة الطين القابلة للتشكيل لاقت في السنوات الأخيرة وبإثباتات علمية تفصيلاً كبيراً. فالطفل يولد بخبرة وليس صفحة بيضاء. هذه الخبرة تصل بفعل موروث الجينات. وعلم البصمة الوراثية أثبت أننا لا نرث فقط طول، لون، وملامح أهلنا - بل نملك استعداداتنا النفسية. وبذلك نحن نولد: نفعل ونشعر ما كان أهلنا يفعلون ويشعرون أو نملك الاستعداد الذي يخلق التجارب في حالة وجود ظروف محرضة لهذا السلوك. لكن - في رأي - إن أمر الثقة بالنفس وإلى حد ما هو جانب أبيض في صفحة الطفل، هو الجزء الرخو المؤكد إنه يتشكل بفعل التربية وتجارب الطفولة.

معظم الدراسات تؤكد بأن الأمر شبه الثابت والواضح ان انخفاض الثقة بالنفس يعود لتربية احباط، تربية نقد، تربية تعذيب بدني في الطفولة باعتبار انه ليس الاحتمال الوحيد، ولكن الاحتمال الأقوى لهذه الحالة. ومن قناعة ذلك، يرى كثير من المهتمين في علاج أزمة الثقة بالنفس أنه حتى نعالج إنساناً ناضجاً معانياً من

هذا المرض نحن في حاجة للبحث عن جروحه القديمة، عن تجارب طفولته. لأن مجرد التعامل مع وضعه في الحاضر قد لا يغير ولا يجدي. بمعنى أن الأمر أشبه بإزالة رأس دمل وربطه وترك التقيح الداخلي دون علاج.

إن الحديث عن تجارب الطفولة السلبية حديث يأخذنا في اتجاهات عديدة. لكننا سنركز على الأهم منها. علماً بأن التجارب المبكرة قد تشمل حتى مرحلة المراهقة. إن الأم والأب في الفترة المبكرة من حياة الطفل هما اللذان يشكلان البيئة الأولى في ثقته بنفسه. بالطبع قد يلعب كلاً من الأم والأب الدور السلبي معاً أو يلعب أحدهما. إن الوالدين يمثلان للطفل مصدر الغذاء البدني والغذاء العاطفي. وأي خلل وحرمان منهما يخلق اما عطياً للمستقبل أو حالة عدم أمان.

- هناك ثلاث أدوات يستخدمها الأبوين لتشكيل عدم الثقة بالنفس:

(أ) النقد.

(ب) انعدام الحميمية.

(ج) العقاب.

كثيراً من الآباء والأمهات جهلاً يظنون أن كلمة جارحة، عدم إظهار الحب أو عقاب قاسي أمراً يعبر. وعبارة (يكبر وينسى) تذكر بهذا الخصوص. إن الذاكرة لا شعورياً تجمع للطفل خزناً للأوقات السيئة قد يبقى هذا الحزين كامناً ثم يظهر فجأة أو قد يلعب دوراً حاضراً فعلاً منذ لحظة التخزين.

(أ) النقد :

إن الطفل يرى قدراته وشكله كما يراها من حوله. الطفل يصدق كلام أهله: أباه بدرجة أساسية والأفراد الآخرين. لأنهم المرجعية، الأكبر والأكثر خبرة. هذه هي سنة الحياة. الطفل يمتص ويصدق رأي المرجعية. إن كثيرين حين يكبرون ويقولون

لهم إنسان في مكانة أعلى وجهة نظره فيهم يصدقونها، أو يتفاعلون معها ولا يدرون لماذا؟ السبب يعود غالباً لكون هذه المرجعية التي قالت لنا (لا تسوى) قد حرضت ذات الرأي من مرجعية الأم والأب في الطفولة.

من ملفات الكاتبة

سنوات طويلة كافحت ووصلت إلى المركز الذي وصلت له. وحين أخبرني رئيسي الكبير بأنني لا أجيد التعامل مع الموظفين الصغار، حصل لي ردة فعل مؤلمة لم أستطع تحمل كلامه، شعرت بحزن شديد وكأنه حطمني. وبعد فترة لا أدري لماذا جاءني صوت أبي الذي كان ينهرني بأني غير قادر على لعب دور رجل البيت حين كنت مراهقاً وذلك لعدم قدرتي على عقاب أخوتي الصغار.

إن نقد الأبوين قد يظهر بعدة طرق وعدة صور.

النقد الأخلاقي لبعض سلوكيات الطفل التي يريدون إصلاحها، وعادة النقد يكون جارحاً، مغالى به ليس بحجم الفعل بطريقة تجعل الطفل يشعر بالأثم العظيم وتهتز ثقته بأخلاقه وإنسانيته (Mckay And Fanning 2000).

من ملفات الكاتبة

أتذكر ان عمري كان تسع سنوات وكان ثاني رمضان أصومه. وجعت، فقامت بتناول قطعة خبزة وتم القبض علي بذلك. فقام والدي بتأنيبي وإخباري بأن الله لا يحبني ولن يغفر لي. وأنه - أي أبي - لن يثق بي أبداً.

كذلك نجد ان بعض الأهل: الأم أو الأب وهو يفهم الطفل الخطأ الأخلاقي لا يركز على الفعل ويحاول إعطائه النصيحة الأخلاقية العامة للحياة، بل يركز على

الطفل الفاعل نفسه. فمثلاً الطفل الذي يغش في الامتحان، والده لا يخبره بأن (الغش سلوك سيئ) بل يخبره بأنه (غشاش وسيئ).

إن امتصاص النقد الأخلاقي مبكراً يبقى مع الطفل بصمة مصدقة.

مدى ملفات الكاتبة

وأنا طفلة صغيرة كنت أكذب بقصص بريئة فقط من باب الخيال والتندر لأضحك أخواتي وصديقاتي. لكن أمي كانت تفسد علي وتقول (هذه كاذبة لا تصدقوها). لا أدري ماذا حصل فيني بعد فترة لم أعد أرغب بالكلام.. أظن اني حتى لو قلت الحقيقة سأجد من يقول (هذه كاذبة لا تصدقوها).

نجد كذلك ان بعض الأهل يبالغ في مرات النقد لعدة أمور أو يكرر النقد لذات الأمر. إن الطفل ممكن أن يفوت نقد واحداً أو اثنين ويبقى يصارع مع ثقته بنفسه. ولكن تكرار النقد مثل الدق المستمر الذي يكسر الحديد. النقد المستمر غسيل مخ يصدقه الطفل بعد حين مهما قاوم. واحدة من المقولات العظيمة بهذا الخصوص مقولة للديكتاتور الألماني (هتلر) حيث يقول: (حتى تجعل الكذبة تصدق قلها كثيراً).

إن مخ الإنسان يتبرمج ويصدق بالتكرار. إن التكرار يفقد الإنسان المنطق والتقييم الموضوعي لنفسه. أبقى وأستمر بالقول لطفل سليم اليد: يدك تهتز. يدك تهتز. وستجد يده تهتز بعد فترة.

واحدة من أخطاء النقد التي تمارسها الأمهات أكثر حتى من الأباء، لعبة القبول مرة والنقد والرفض مرة لذات السلوك الذي يقوم به الطفل. فمرة يتم نكده ومرة يترك بدون نقد حتى يغدو الطفل غير قادر على تمييز ما يريد الكبار. المصيبة ان النقد والإحساس بالخطأ أقوى من الإحساس بالصح. ولذلك وأمام هذين السلوكين المتناقضين نجد الطفل حتى يرتاح من هذه الشوشرة يشعر بأنه خطأ، والسلام.

من ملفات الكاتبة

هي أرادت أن تعلمني كيف أطبخ مبكراً حتى تؤهلني لحياتي. كان عمري عشر سنوات. وكنت فرحانة بذلك. لكنني استغربت منها. فهي مرة تمدحني أمام الناس وتمدح ما أطبخ ومرة تذمني وتنتقدي وتجدني أني لن أتعلم الطبخ. سنوات وأنا خائفة حائرة. وخوفي من نقدها كان يجعلني لا أثق اني وضعت ملحاً كفاية أو بهارات كفاية. الغريبة ان هذا الخوف مازال عندي رغم مرور كل تلك السنوات.

الطفل يخاف الهجر. الطفل يخاف غضب والديه. وإذا حصل وربط الأهل ندهم بتهديد الهجر ويغضب ويتحميل مسؤولية فإن الطفل يهتز من الداخل بشدة. إن عبارة نقدية توجه للطفل مثل (أنا تعبت منك. أنا زعلانة منك ولا أحبك)، قد تبدو سهلة الانزلاق من فم الأم (أو الأب) لكنها تدخل للطفل وتسكن في عقله الباطن وتخبره فعلاً أن ماما لا تحبك (أو بابا لا يحبك) لأنك سيئ. وعبارة مثل (أنا تعبت منك. أنت السبب في مرضي) تترك الطفل أسير خوف مرض الأم أو الأب، أسير إحساس الذنب وتوقع العقاب من الله. إنه فقدان الأمن الداخلي قد يبقى إلى الأبد في نفس الطفل.

هناك أيضاً بعض السلوكيات العنصرية وذات طابع التفرقة تظهر على شكل نقد مباشر أو غير مباشر لكنها تؤثر على الطفل. فمثلاً التفرقة بين الأولاد والبنات والتركيز على ان البنت أقل مقاماً من الولد، أقل قدرة بدنية منه، أقل تفكيراً منطقياً منه قد تخلق خللاً في الثقة بالنفس عند البنت. بالطبع هناك العكس يحصل بتحبيد وتقدير قدرات البنت على الولد، ولكنه أقل. عموماً في هذا العصر الذي نعيشه نجد أن نسبة إنعدام الثقة بين الأولاد في سن الدراسة أصبحت أكثر من البنات لتفوق البنات دراسياً وفخر أهلهن بذلك علانية.

من ملفات الكاتبة

كنت أحب الرياضيات. وكنت متفوقة فيها. لكن أخي كان عادياً في الرياضيات. والدي لم يكن ليرى تفوقي. وبقي يحبطني ويركز على أخي وهو يقول لي: ركزي على اللغة، الرياضيات للرجال وربما أنت شاطرة هذا العام، لكن مخك سوف يفشل حين تصلين الثانوية العامة.

بعض الأهل قد تكون عندهم عنصرية بعيدة عن قدرة وشكل الطفل لكن لها علاقة بحياته. والنقد المستمر قد يخلق فيه حالة وردة فعل سيئة.

من ملفات الكاتبة

كنت بيضاء وصديقتي سوداء البشرة. وأمي أخبرتني أنه لا بد أن يكون فيني كما تسميه (عرق سود) حتى أصاحب هذه البنت.

قد يكون النقد يعود لشكل الطفل. وعادة الطفل الذي يصنف أقل جمالاً أو مختلف الجمال عن الآخرين يتلقى نقداً مباشراً أو إيمائياً يحط بثقته بنفسه. مما ينتقد بالطفل لون بشرته، طوله، ملامح وجهه، شعره، الخ. ان الطفل في سن مبكرة يعرف قبول شكله بالحب ويكفي عدم مدح شكله حتى يقع في بؤرة انعدام الثقة بالنفس. لكن بعض الأهل سداجة وقسوة قد يذكر للطفل لفضاً بعدم قبول شكله.

من ملفات الكاتبة

سنوات طويلة وأمي تضحك على شكلي ساخرة أمام الناس وتنظر لشفايفي الغليظة وتقول يبدو أنني كنت أتوحم على كلاوي ولم أتناولها فظهرت شفايفها كبيرة مثل الكلاوي.

مدد ملفات الكاتبة

كان والدي ينظر لي بأسى وحزن دون أن يقول شيئاً. لكنني أعرف سبب أنه اني قصير القامة. وسمعت مرة يخبر أمي بأني سأتعب في إيجاد امرأة تقبل فيني.

(ب) إنعدام الحميمية :

الطفل يحتاج الدفاء والعلاقة الحميمة مع أبويه. إن الاحتواء الدافئ يحمل للطفل إحساس القبول والتأييد والدفع نحو عمل الأفضل. هناك أهل فيها الأبوين أو أحدهما بارد، غير متفاعل. قد يعود ذلك لكآبة، لجفاف عاطفي، أو لقسوة طبيعية والسلام. ولكن النتيجة سلبية في تخليق ثقة بالنفس مهزوزة. بعض الأهل لا يحتضن الطفل وهو خائف، لا يخفف عنه بكلمات مؤازرة وهو يفضل في لعبة، في المدرسة، وغيرها من مواقع الحياة.

مدد ملفات الكاتبة

حين كنت أحضر لها وهي تشاهد التلفزيون وأخبرها اني خائفة من الظلام وأنا طفلة في الخامسة وترد علي ببرود ويدون أن تزيل عيونها من على التلفزيون قائلة "عادي اتركي الضوء مفتوح ونامي".

مدد ملفات الكاتبة

أتذكر اني دخلت أجزاحساس الخجل من سقوطي في مادتين في السنة الثالثة أبتدائي. ثم أتعدى، كنت أبكي. فتح أبي الباب. سألني وخرجت دموعي وكلماتي. ابتسم ببرود وقال "الشهر القادم أعمل أفضل. هيا لا نريد الغداء أن يبرد".

بعض الأهل يكون تبارده حتى مع نجاحات الطفل. فلا تشجيع لدرجات عالية في المدرسة أو لعمل إيجابي في البيت.

إن حالة البرود هذه تجعل الطفل لا يثق بشيء. أولاً يشعر بأنه ليس مهماً لهم. ثم إنه لا يدري معنى للصح من الخطأ. وكذلك قد يرى في هذا السلوك الفاتر البارد نمط حياة يسير عليه حتى يحمي نفسه من الانفعالات في المستقبل. قد يظهر إنعدام الحميمية على شكل غياب طويل وكثير من البيت مثل الانشغال بعمل أو نشاطات خاصة عند الأهل. أو قد يكون إنعدام الحميمية كسلوك عند الأهل يعود لقلّة الايمان بالله (سبحانه وتعالى) والحس والضمير نحو الواجب. أو قد تعود حالة الفتور من قناعة تربية بعدم إعطاء الطفل إهتماماً كبيراً حتى ينشأ صلباً وكلها توجهات فيها قدر من السلبية تخلق حالة زعزعة بثقة الطفل بنفسه.

(ج) العقاب :

العقاب جزء من التربية الصحيحة، إذا كان عقاباً مدروساً، مقنناً وليس مؤذياً للطفل نفسياً أو بدنياً. إن المدرسة النفسية التي تؤمن بعقاب التربية ترى ان السلوك الجيد كما السلوك السيئ مرتبط بالعقاب والإثابة ضمن برمجة المخ. ترى مدرسة العقاب ان الطفل الذي لا يتلقى أي عقاب لا يتعلم ولا يتطور. لكن هناك فرق بين العقاب المدروس و التعذيب المؤذي الذي يخلق نتائج عكسية. بعض الأهل من جهل أو من قسوة فطرية قد يقوم بعقاب يؤدي إلى تحطيم ثقة الطفل بنفسه.

- هناك نوعان من العقوبات السلبية:

● عقاب معنوي

● عقاب جسدي.

العقاب المعنوي قد يتمثل بالنقد القاسي الشديد، كما سبق الذكر. وقد يتمثل بالتجاهل والتبارد، كما ذكرنا أيضاً. لكن هناك التحقير والسخرية والاستهزاء على كل ما يقول أو يفعل الطفل أو حتى على شكله، وهذه هي بمثابة معاول تهده من جنوره.

من ملفات الكاتبة

حين كان يضربني الأولاد في الشارع وأدخل البيت أبكي. كان أبي يحضر أخواتي البنات ليصفقوا علي ويضحكون ويقول "أحمد البنت يبكي". حتى كبرت وجفت دموعي. حتى حين مات لم أستطع البكاء عليه.

العقاب البدني مسألة لا يأخذها الطفل بأنها مسألة بدنية فقط. بل هي مسألة معنوية. وفي الحقيقة هي كذلك. فمن يضربنا لا يحبنا. مسألة نؤمن بها كبارا فكيف حال الصغير. بعض الأهل عقابه البدني قاس جدا سواء كان الفعل الذي يستحق عليه العقاب صغيراً أو كبيراً. ولكن حتى لو كانت فعلة الطفل جريمة شنعاء فلا توجد جريمة لأي طفل تستحق قسوة العقاب البدني غير المنطقي. هناك صور عديدة بشعة للعقاب البدني مثل الضرب باليد، الركل بالقدم، الصفع على الوجه، استخدام عصاة، الخ. هناك أيضا تعريض الطفل لألم الجوع، حبس الطفل في مكان غير مريح أو مخيف، ربطه، وكل ما يمكننا أن نتصوره من عقابات قاسية.

من ملفات الكاتبة

كنت أكره المدرسة. ولذلك كنت أهرب منها وأكذب على أهلي. وأبي كان يكتشف ذلك. فكان يضربني بالسوط ضربا مبرحا يصل حد أن يغمى علي.

من ملفات الكاتبة

كانت أمي شديدة الشكوى على سلوكي لأبي. وكان لديه درجات عديدة من الضرب والصفع وغيرها، لكن أشدها كان ربطني على النخلة في عز الظهر والشمس حارقة وتركي بدون ماء. لازلت أذكر أنني مرة تبولت على نفسي ولا أضن إنني سأغفر له ذلك أبدا.

من ملفات الكاتبة

كذبت أكثر من مرة بأني صليت ولم أصل. لكن مهما كان كذبي، فلقد كنت طفلاً في الثانية عشرة من عمري. فهل يستحق الأمر أن يحمي ملعقة بالنار ويكوي لساني.

إن التعذيب البدني قلما يخرج منه طفل عادي. فهو أما يخرج إنسان شديد القسوة يذيق غيره ما ذاق. أو يخرج إنسان محطم الذات، مكسور النفس، يسير في الحياة بلا ثقة في الحياة أو في نفسه.

إن التاريخ يخبرنا أن كثيراً من العظماء الرائعين وغير الرائعين كان لديهم تجربة تعذيب بدني قاسية. إلا يكفي التاريخ ألما أن يكون موسيقار عظيم مثل (بتهوفن) قد فقد سمعه بسبب ضرب أب قاس على أذنه ورأسه. لله الحمد أنه الآن وفي معظم الدول وجدت جهات تتعامل مع العقاب البدني على الطفل ببعض العقوبة للأبوين. أما بحرمانهم من الطفل أو حرمانهم وعقوبتهم بالسجن.

إن التعذيب المعنوي والبدني قاس جداً وله تأثير سلبي على الطفل لو تلقاه لوحده. لكن حين يكون هناك شاهد على العقاب فإن الأذى يكون أشد. إن الطفل الذي يتلقى تعذيباً وهناك من يشاهده ساخراً منه، مشفقاً عليه، أو حتى صامت بدون ردة فعل يكون تأثير ذلك عليه سلبياً مضاعفاً. فأحساس العقاب أمام آخرين يشعره بأن عاره سوف ينتشر. ويكون منكسراً أمام الآخرين فيما بعد والذين يذكرونه بعيونهم أو يذكرونه فعليا بما تلقى من عقاب. وغضبه شديد مع الشاهد الصامت الذي لم يوقف العقاب القائم عليه.

إن عقاب الأم والأب المعنوي والبدني شديد. لكن يحصل أن يمارس العقاب على الطفل آخرون. إن الطفل يتألم بعقاب والديه لكنه وفي جزئية صغيرة من نفسه

قد يجد في عقاب الأم والأب بعض الشرعية. لكن الآخرين لا يجد فيهم أي شرعية لذلك مما يزيد ألمه. كأن يكون المعاقب أخ، أخت، عم، عمّة، خال، خالة، جد، جدة، زوج أم، زوجة أب، الخ. وخصوصاً في حالة زوج الأم أو زوجة الأب فإن الطفل يحس بالألم أكبر.

تجارب أخرى سلبية

سلوك الأبوين نحو الطفل هو أساس مسألة شكل الثقة بالنفس عند الطفل. لكن هناك ظروف أخرى قد تحصل في حياة الطفل مبكراً ليس لها علاقة مباشرة مع الوالدين لكنها تكون بذرة فقدان الثقة بالنفس.

- من تلك الأسباب:

● الفشل في تحقيق أمنية للوالدين. كأن يتمنى الأب والأم من الطفل أن يحصل على درجات عالية في الدراسة عامة أو في درس معين بالذات ولا يحصل عليها الطفل. هذا الأمر نجده جلياً في حياة المراهقين في الثانوية العامة وأزمة الدرجات ونسبة الثانوية. ربما الأهل لا يعاتبون بل يواسون على الفشل لكن الطفل أو المراهق هو ذاته لا يغفر لنفسه الفشل ويدخل في بؤرة فقدان الثقة بالنفس، ربما العمر كله.

من ملفات الكاتبة

كانت أمنية والدي أن أدخل كلية الطب. وقد بذلت جهدي في الثانوية العامة لكنني لم أستطع أن أحصل على المعدل المطلوب. والدي أخذ الأمر بهدوء ولم يعاتبني. لكنني شعرت بذنب بأنني فشلت في تحقيق ما يريد. شيء ما في الثانوية العامة خلف في نفسي إحباط لم أستطيع من وقتها تجاوزه.

الفشل في تحقيق مستوى الجماعة مسألة غاية في المهمة والطفل والمراهق يبني ذاته. إن جماعة اللعب، جماعة الشغب، وغيرها كلها جماعات تقبل أو ترفض الطفل

بناء على ما يحققه فيها. أن الطفل الذي يكون سبب في تخسير جماعته مسابقة كرة القدم بسيطة في إحساسه من عتاب الجماعة انه فاشل. وقد جعل كثيرين يخفقون بسببه. والطفل الذي لم ينفذ ما طلبه منه من رمي حجرة على الزجاج أو كان ركضه البطيء سبباً في القبض على أصدقائه بغض النظر عن خطأ الفعل المطلوب لكنه قد يعيش بانعدام ثقة بالنفس لأنه أفضل جماعته.

من ملفات الكاتبة

حيث قمنا بوضع صمغ على كرسي المدرس وطلبنا للتحقيق. وتحت الضغط لم أكذب، بل أخبرت عن نفسي وأصدقائي وتلقينا عقاباً بالفعل. وبقيت ذاك العام لم يكلمني أحد، لم يثق بي أحد. كان يجب أن أصمت حتى لا أخسر ثقة أصدقائي فيني.

● قد يكون قدر الطفل أن يكون مختلفاً في البيئة التي هو فيها. سواء هو مختلف في بيئته عن باقي اخوته في الشكل أو القدرات. أو قدره أن يوجد في مجتمع مختلف كأن يكون غريباً في بلد آخر. ويتم التعامل معه كغريب. أو تكون إمكانياته المادية مختلفة قياساً لغيره. فيشعر بالدونية أو بالاختلاف عامة مما يخل بثقته بنفسه.

من ملفات الكاتبة

كنت من الوافدين الفقراء. راتب والدي كان بالكاد يكفي اجار البيت والطعام ما عدا ذلك كان كماليات. ولذلك كانت ملابسي بسيطة وقديمة. حتى قميص المدرسة رغم حرص أمي على أن يكون نظيفاً ومكويماً كان رثاً، قديماً ويتمزق عند الياقة. وكان والدي هو الذي يحلق رأسي ولم يكن لي جيد ذلك. كان شكلي يثير شفقة البعض والبعض الآخر كان يجدنني مادة سخرية. ومازال ألم تلك السخرية يعيش معي لهذه اللحظة.

• تجربة ترك الطفل بدون رعاية والديه لأي سبب. مثل تركه مع الخادمة، تركه أوقات عمل طويلة، هجره فعلياً في سفر، أو السفر وتركه في رعاية أقرباء غير مريحين. أياً كانت صورة الترك هذه، فإنها صدمة مؤلمة للطفل تفقده ثقته بنفسه وبالأخرين. كذلك تلعب الظروف المصاحبة للترك دوراً في جعل التجربة مؤلمة. مثل قسوة من ترك معهم، أو حدوث أمور صعبة أثناء هذا الترك، أو عدم وجود تبرير مقنع للطفل لهذا الترك. واحدة من أشهر صور الترك هي ترك الطفل مع خادمة مهملة أو مؤذية. وهو نموذج شائع من السلوك في هذا الزمن.

• حالة القلق والتوتر وانعدام الأمن في العائلة وخاصة عند الأم والأب تؤثر جداً على إحساس الأمان والثقة بالنفس عند الطفل. فالأم والأب اللذان يعيشان قلقاً مادياً أو قلق فقدان وظيفة، أو قلق انتقال من مكان لآخر يحملون ذات القلق إلى الطفل حتى لو حاولوا عدم إظهار ذلك. إن الطفل مخلوق حساس قابل لأن يمتص القلق، يفهمه من إحساس وإيماءات الآخرين حتى لو لم يعرف تفاصيل هذا القلق. إن إحساس العجز، إحساس عدم القدرة على الاعتماد على كبار قلقين تجربة مؤلمة تهز مفهوم الثقة بالنفس عند الطفل.

من ملفات الكاتبة

كنا وافدين. وبدأت الأمور تستقر ووضع أهلي خطة مالية للتوفير في بلدي وللعيش في هذا البلد الخليجي. وفجأة تم الاستغناء عن والدي بين يوم وليلة. مازلت أتذكر بكاء أبي ليلاً. وحيرة أُمي. وهي تقول ماذا عن مستقبل الولد وتعليمه. تمنيت لو أنني استطعت عمل شيء لهم آنذاك. لكنني كنت بدون حيلة.

• قدر المرض البدني أو المرض النفسي هو قدر يصيب أي عائلة. لو صادف وكان الكبار، الأم والأب، مصابين بهذا القدر فإن الأطفال يعانون من ذلك بشكل أو بآخر.

إن المرض البدني وإحساس الطفل بأن أحد أبويه ضعيف، في حالة ألم وهو لا يستطيع عمل شيء يحسسه بالعجز وبالخوف من فقدانهم والعيش بظروف أخرى. كما انه يشعر بأن المستقبل سيكون بدونهم مظلماً. كل ذلك يتعبه ويفقده ثقته بنفسه. أما إن عانى أحد الوالدين من مرض نفسي أو عقلي فالمصيبة أكبر. فالمعتل نفسياً أم أو أب لا يتصرف بسواء نفسي مع الطفل. ويجعل الطفل ربما يقوم بأدوار فوق طاقته مثل رعاية نفسه بنفسه وهو صغير أو رعاية أطفال آخرين. كما أن الطفل يخاف من حكاية المرض النفسي أو العقلي الذي يسمع عنه فهو يختلف عن المرض البدني الملموس الذي يمكن فهمه. إن إحساس عجز الفهم، خوف هذا الأمر المجهول، ثقل المسؤولية الملقاة كلها تولد اهتزازاً شاملاً في الشخصية ومنها اهتزاز الثقة بالنفس.

من ملفات الكاتبة

كانت أمي توقظني في منتصف الليل وأنا غارقة في نومي. متوهمة بمرض وسواس النظافة والشيزوفرينيا عندها بأني متبولة على نفسي وتبقى تدعك جسمي وأنا مرعوبة خائفة حتى إنني كنت أغفي وهي تنظفني.

● حوادث التحرش الجنسي بكل درجاتها حتى درجة الاغتصاب الكامل من أشد التجارب صعوبة في إحداث شرح في نفسية الطفل. إن عرف الكبار بالحادث بقيت صورة ردة فعلهم هي التي تحدد حجم الأثر النفسي على الطفل. وإن كان المتحرش جنسياً قريباً من العائلة أو من المعارف كان الشرح النفسي أشد من فعل الغريب. وإن كان التحرش أو الاغتصاب أمراً كتّمه الطفل بينه وبين نفسه فالشرح يكون مثل سكين باقية بألمها ونزفها. إن الحديث عن التحرش الجنسي أو تجربة الاغتصاب للطفل أو المراهق حديث من الظلم أن نطرحه هكذا. فهو أحد أهم المواضيع الحساسة وأحد زوايا تخصصي في المشاكل الجنسية. إن التحرش الجنسي يعتبر في مقاييس علم النفس أسوأ تجربة ممكن أن يمر بها الطفل. ونحن (الأخصائيين

النفسيين) نسميها " الندب " اي الأمر الذي يترك أثراً لا يمكن شفاؤه وإزالته. إن تجربة الاغتصاب تترك الطفل بأعراض نفسية سلبية عديدة. منها إحساس باللاقيمة، بالقذارة، بالضعف، وغيرها الكثير مما يعكس بدون شك إحساس إنعدام الثقة بالنفس. ولعل اللوم الذاتي بعدم قدرة الدفاع عن النفس وردع حدوث هذا الأمر يدعم عدم ثقة تامة بالنفس.

منه ملفات الكاتبة

كان عمري اثنتي عشرة سنة حين قام خالي باغتصابي. ان السبب كان يجب أن أصرخ، أضربه، أدافع عن نفسي. لكنني شعرت بشبه شلل. إن ما حصل لي دليل على اني ضعيفة وغير قوية الشخصية والا فكيف تمكن مني.

هناك حوادث قد تحصل للطفل قضاء وقدرأ أو بفعل يده وتترك في نفسه في لحظتها صدمة شديدة تكون إحدى انعكاساتها انعدام الثقة بالنفس. حادث سيارة، حادث حريق، حادث غرق، وغيرها قد تولد عند الطفل صدمة نفسية تظهر لاحقاً على شكل عرض نفسي مثل الفوبيا، الكوابيس، الخ. وهذه الأعراض تنعكس لاحقاً على شكل أزمة ثقة بالنفس. بالطبع لو كان الطفل له دور مسبب في الحادث وتلقى لوماً أو عقاباً من الآخرين سيكون الأثر النفسي أعمق وأمر انعدام الثقة بالنفس عنده اشد.

(٢) التجارب السلبية المتأخرة

تحدثنا في النقطة الأولى عن تجارب الطفولة السلبية ودورها كعامل رئيسي في أزمة الثقة بالنفس عند الإنسان منذ طفولته وامتداداً إلى مرحلة ناضجة في حياته. لكن هناك كثيرين قد يكونون فعلياً مروا بتجربة سلبية في الطفولة. لكنهم تعدوها وساروا بثقة عالية أو باعتدال في المضي في حياتهم. ولكنهم فجأة

نزلت ثقتهم بأنفسهم. فجأة شعروا باهتزاز كبير. الحقيقة ان اهتزاز الثقة في النفس في مرحلة ناضجة من عمر الإنسان قد تهده أكثر من لو كانت موجودة منذ الطفولة. ذلك لأن حالة الرفض لها، الصدمة من حدوثها، معاناة واقع تأثيرها السلبي، وغيرها من أمور تخص العقل والنضج واستيعاب حجم الأمر كلها تخلق هزة عالية في الشخص ان حصلت له في عمر ناضج. فالإنسان الناضج لديه عقله الناضج الذي يطرح تساؤلات كثيرة ودقيقة قد تتعبه حين لا تكون الإجابة مقنعة.

- هناك عوامل أو تجارب قد تخلق أزمة الثقة في النفس في عمر متأخر منها:

• أن يكون الإنسان أصلاً عنده بذور أو استعداد إنعدام الثقة بالنفس بفعل أي عامل أو سبب مما تم ذكره في النقطة الأولى. فقد يكون مر بأزمة عدم ثقة وتعداها. أو يكون بحكم صغر سنه مضى في حياته تاركاً التجربة في منطقة اللاشعور. أو أنه تمت مساعدته من أهله أو ربما مختصين على تعدي تلك الأزمة والعيش بحياة فيها ثقة وتكيف. لكن وهو قد سار مشواراً طويلاً من الثقة بالنفس، قد يجد نفسه فجأة وهو يمر بأزمة أو مشكلة أو تجربة ما يشعر بانعدام ثقة بالنفس. قد يكون الحدث أمراً بسيطاً جداً مثل فقدان حقيبة يد، الإصابة بأنفلونزا حادة، الخ. أو يكون حدثاً كبيراً مثل طلاق، طرد من العمل، مرض شديد، الخ. لا أحد يدري لماذا فجأة على سبب بسيط أو سبب شديد يحدث فتح لصندوق اللاشعور ويخرج إحساس انعدام الأمن والثقة الكامنين. واحد من أشهر الأمثلة على ذلك فيلم «حلل هذا» (Analysis This) هذا الفيلم قام ببطلته الممثل العالمي المشهور روبرت دي نيرو (Robert De Nero) والذي كان رئيس مافيا. وفجأة يصبح إنساناً ضعيفاً، رقيقاً، شديد البكاء. لأنه فجأة فتح صندوق اللاشعور وحضرت له تجربته وهو صبي حين شعر بعجز في منع قتل والده.

أحياناً تكون التجربة أو خبرة النضج لها علاقة بالخبرة القديمة أي مثلتها. فمثلاً الطفل الذي مات أحد والديه بمرض أو عايش قلق مرض هذا الأب أو الأم لو

مرض طفله أو مرض هو نفسه سوف تأتيه الخبرة ذاتها. لأن تشابه الخبرتين حرصاً جلب الإحساس ذاته من العقل الباطن.

أحياناً تكون الخبرة القديمة ليست لها علاقة بالخبرة الجديدة. ولكن فقط عامل القلق الشديد والخوف يفتح الباب أمام تلك الأحاسيس القديمة التي رافقت خبرات مختلفة مبكرة.

من ملفات الكاتبة

هي مجرد حادث سيارة بسيط فلماذا فعل بي ما فعل. لم أعد واثقاً على القيام بأي شيء يحتاج انتباهاً مني. مما أصبح يتعبني نفسياً من جراء فقدان ثقتي بنفسي.

• في عمر النضج نتوقع من أنفسنا حسن التصرف والعقلانية. ولكن قد نقوم بسلوك خارج عن تصرف وعقل الكبار. مثل أن يقع الإنسان الناضج فجأة بالحب. يريد مقاومة هذه المشاعر، منعها من السيطرة عليه لكنها تغلبه. قد تعكس له هذه المشاعر أفكاراً سلبية قديمة عن نفسه حين كان مرهقاً فتنهار ثقته بنفسه. وقد يكون مجرد رفضها دون تاريخ عواطف ساذجة وأفكار سلبية قديمة هو بحد ذاته يهز ثقته بعقله ونضجه. وهناك أمور وتجارب عديدة غير الحب تتعارض مع عقل ومنطق الكبار الناضجين لو سيطرت على الإنسان تتعبه.

من ملفات الكاتبة

كنت حين أنظر إلى وجه زوجتي وعيون أبنائي المراهقين وعيون أمي العجوز أشعر بالعار والخزي. أنا رجل الخامسة والأربعين، الناضج، المعروف برزانتني كيف أقع في حب بنت في عمر ابني. كيف لم استطع أن أقاوم. أشعر بالخزي والعار والألم وعدم الثقة بنفسي.

● فقدان احتياجات رئيسية في عمر النضج قد يحدث هزة عنيفة تخل في مسألة الثقة بالنفس. من الاحتياجات الرئيسية الاحتياج العاطفي، الاحتياج المادي، الاحتياج الأمني، الخ. إن الإنسان الذي يفقد الحب في حياته مع وجود شريك حياة أو الذي يفقد شريك حياته يشعر بضعف وحزن. هذا الإحساس بعدم القدرة على المضي في الحياة طبيعياً بدون هذه العاطفة أو المؤازرة العاطفية يخل بتوازنه النفسي وثقته بقدرة المضي وتكملة الحياة بتوازن.

يمثل فقدان الاحتياج المادي من جراء فقدان الوظيفة، خسارة التجارة، وغيرها مسألة غاية في الأهمية في إحداث إنعدام ثقة بالنفس. إن أمر فقدان الأمن المالي أو المادي في السابق كان أمراً يخص الرجال لكنه الآن ومع مقدار اقتراب المرأة من المساواة وتحملها مسؤولية مادية للعائلة أو مسؤولية نفسها أصبح فقدان الأمن المالي أو المادي معاناة للجنسين.

إن المال عصب رئيسي للحياة. والإحساس بفقدان هذا الأمر يخلق عند الإنسان إحساساً بالفشل والضعف. وإذا كان الإنسان قد كان له يد في فقدان مصدره المالي يكون إنعدام الثقة بالنفس أكبر.

منه ملفات الكاتبة

منذ تم فصلي غصباً عني من العمل وبدأت أطلب المال من زوجي وأنا أشعر
بأنني بدون كرامة. سنوات طويلة وأنا مستقلة مادياً ويكرامتي. أما الآن فأنا
رهن تعطفه علي.

منه ملفات الكاتبة

حين أري عيون أولادي تنظر لأبناء عمهم الذين يملكون ألعاباً
ويسافرون وأشعر بحرمانهم تصيبني حالة خزي من نفسي. إحساسهم
بالنقص أنا سببه. أنا من يجب أن أشعر بالنقص، لا هم.

الإحساس بالأمان هو الآخر احتياج رئيسي. تحصل ظروف أن يكون فيها الإنسان عرضة لانعدام الأمن بسبب ظروف كوارث طبيعية، ظروف حرب، ظروف قانونية مثل قانونية إقامة الأجنبي، الخ. إن فقدان الإحساس بالأمان يشعر الإنسان بالعجز والضعف ويؤدي إلى فقدان ثقته بنفسه.

من ملفات الكاتبة

أشعر بأني ومن مثلي لا شيء. في أي لحظة ممكن ألا تجدد إقامتي وأطرد من البلد. أي ذل وهدر كرامة وانعدام قيمة أكثر من ذلك.

• الحوادث الشديدة في عمر النضج تهز الإنسان الناضج وليست فقط الطفل الصغير. هناك حوادث فيها يشعر الناضج بالضعف وقلة الحيلة. وأثرها على الناضج أقسى من أثرها على الطفل. فالطفل يدرك انه ضعيف لكن الناضج يفترض في نفسه القوة. لذا حين يهتز ويتعب يفقد الثقة بقدرته ونفسه. قد تكون الحوادث الشديدة حادث تصادم سيارة، قد تكون حوادث طبيعية خارج قدرته مثل فيضانات أو زلازل أو قد تكون حروباً، وغيرها.

إن الإنسان الناضج وهو يشق طريقه في حياته قد يصل أحياناً إلى درجة الإيمان بأنه قادر على كل شيء. ينسى وهو يسير في معمعة ضعفه كإنسان. إن الغرور بالقدرة البشرية أصبحت ضمن سيكولوجية إنسان هذا العصر المختال، المغرور. لذا يهتز وهو يرى نفسه ضعيفاً أمام حرب شنها دكتاتور يملك سلاح وعنفاً أو أمام قدرة إلهية بكارثة طبيعية، أو أمام صدفة أخذه لفيروس ممرض، أو قدر حادث سيارة، الخ من حوادث تشعره بأنه لا شيء. وأن مفهوم قوته مجرد وهم أمام ما هو حاصل في حياته.

الإنسان الناضج يسير في حياته العادية بقدرتين رئيسين لا يفكر فيهما. هما قدرته البدنية أي صحته الجسدية، وقدرته العقلية. هو قد لا يفكر بأنه صحي

وعاقل. فهذه الأمور هي نعم من الله (سبحانه وتعالى) لا يقف عندها الإنسان متاملاً حامداً لوجودها. لكن لو فقدتها يهتز، يختل، يتعب وقدر أهميتها. قدر اهتزازه وتعبه من فقدها.

(الإمام علي، عليه السلام، يقول ما معناه: إن هناك نعمتين غير محسوستين. الصحة والأمان)

مدى ملفات الكاتبة

في حياتي كلها كان الجنس عندي أمر عادي. وهو كذلك بالنسبة لزوجتي أمر روتيني يتم مرة في الأسبوع. لكن وبمجرد أن شعرت أنني عاجز جنسياً بفعل تطور مشكلة مرض السكري حتى أصبت بكآبة. شعرت بأني لم أعد رجلاً رغم تخفيف زوجتي لي.

مدى ملفات الكاتبة

طوال عمري عندي ذاكرة مثل الكمبيوتر. حتى دفتر تلفونات لم يكن عندي. لأنني أستطيع أن أحفظ عدداً هائلاً من أرقام التلفونات عن ظهر قلب. لكنني فجأة شعرت بأن ذاكرتي تخونني. لم أعد أثق بأي شيء آخر وليس فقط بذاكراتي.

● الإنسان مخلوق يسير ببنزيرين مهم هو كرامته وعزة نفسه وإحساس الحرية. لكنه قد يعايش إضطهادات تسحب منه عزة نفسه وتعييه من كرامته دون قدرة أن يفعل شيئاً تجاه ذلك غير الصمت وبلغ الموقف مما يضعف إحساسه بذاته ويفقده ثقته بنفسه. مثل اضطهاده من قبل رئيسه في العمل وضعف موقفه وخوفه على رزقه الذي يمنعه من الرد. ضعفه أمام اضطهاد سلطة قوة مثل كونه سجيناً يتم اضطهاده من قبل السجن أو السلطة السياسية.

● الإنسان ذاته جزء من الجماعة. وإحساس القبول لهذه الجماعة مسألة مهمة بالنسبة له. قد تكون جماعة العمل، جماعة الجيران، جماعة النادي أو العائلة، أو الحزب السياسي، الخ. كذلك هناك في حياة الإنسان علاقات خاصة فردية يمثل قبوله من قبل الآخر مسألة مهمة لتوازنه النفسي. مثل العلاقة العاطفية الخاصة، العلاقة مع الأم أو الأب. لو تم رفض الإنسان الناضج من علاقة الجماعة أو العلاقة الخاصة يشعر بالدونية، يشعر باللاقيمة ويتدننى عنده إحساس عزة النفس والثقة بها.

(٣) ضغوط الحياة الحالية

قد تكون حياة الإنسان تسير عادية دون مطبات فعلية لا في الصغر ولا في النضج. فلا تجارب سلبية مبكرة كما ذكرنا في نقطة (١) ولا تجارب سلبية متأخرة كما ذكرنا سابقاً في النقطة (٢). بل ان الإنسان قد يكون عاش طفولة مستقرة ولديه مفردات السعادة في عمر النضج. لكن نمطية الحياة العصرية هي السبب في خلق إحساس بالعجز، إحساس بالتوتر والقلق والتي تؤدي كتحصيل حاصل إلى إحساس إنعدام الثقة بالنفس.

نعم إن الحياة العصرية لا تعطي الإنسان إحساساً بالأمان، ولا الاستقرار. فهي حياة سريعة تتطلب منه هو الآخر أن يكون سريعاً مواكباً لها حتى لا يكون خلف الركب والحركة السريعة في تخليص معاملات. إنها مشاغله العديدة مما تخلق توتراً وسرعة في ضربات القلب، وسوء تنفس وغيرها.

هناك في الحياة العصرية إحساس خطر مستمر يعيشه الإنسان. خوف من قدر خطر متوقع أو غير متوقع. لا يوجد إنسان على وجه الكرة الأرضية الآن إلا ويتوقع حروباً، يتوقع كوارث طبيعية، يتوقع أمراضاً. ولنقف عند نقطة الأمراض فماذا نجد؟ كل يوم يظهر عند الإنسان مرض خطير جديد. في السابق، كان آباؤنا وأمهاتنا سمعوا عن الطاعون والجذري. الآن، الأمراض لا تحصى. ولا توجد طريقة مبكرة للوقاية منها بمصل واق كما في السابق. ثم ان أهلنا في السابق كانوا لا يعرفون عن المرض إلا إذا أصابهم. الآن ويفعل انفتاح الإنسان على العالم من

خلال القنوات الفضائية، الأنترنت، المجالات، الخ، الإنسان يسمع عن كل مرض يحصل للإنسان في أي موقع من الكرة الأرضية، كل مرض ليس فقط يسمع عنه، بل إن كل أخبار الأمراض معها أخبار باحتمال إصابتنا ولم لا. والحدود مفتوحة للسياسة والتنقل الذي أصبح الإنسان يمارسه بشكل عادي. ثم إن هناك انتقال الأمراض عن طريق الأطعمة. أو إن الأطعمة نفسها بفعل الجشع في المكاسب ما عادت طبيعية وتنقل للإنسان الأمراض. فقط في خلال السنوات الثلاث الماضية كل إنسان على وجه الكرة الأرضية سمع عن جنون البقر. وكل بقعة في الأرض فيها أحد مطاعم البرجر السريعة. سمع عن حمى الطيور، والدواجن اللحم الأول للإنسان. وأخيراً مرض سمك السالمون. غير أمراض في الخضار والفواكه والمعلبات. هناك أيضاً رعب الإيدز، رعب الجرب، رعب تطور فيروس الأنفلونزا الذي يتجدد كل سنة.

الإنسان أمام التلفزيون يرى فيضانات تقتل قرى بأكملها، يسمع عن حروب عرقية تمحي ناساً ذوي عقيدة لم تعجب المحارب الآخر أو تخيفه ويرى بعيونه مقابر جماعية.

كل هذه كان الإنسان قبل انفتاح الفضائيات يسمعها من الرواة على المقاهي. وتكاد تكون مجرد حدوثة قابلة كلها أو أجزاء منها أن تكون من خيال الراوي فلم تكن لتزعج. الآن فضاء الفضائيات مفتوح وضغطه زرتريك إن العالم ليس بخير وأنتك لست مصاناً من أي خطر.

ضف على ذلك أنه في السابق حين تقفل بيتك، تؤدب أولادك تكون قد عملت ما عليك. الآن هذا زمن الانحراف الذي يأتيك في قعر دارك. المخدرات والجنس ما عادت عاراً يهمس به. بل واقع مرير معلن إعلامياً بحقيقة مرة، صعبة (كل إنسان ممكن أن يحصل له ذلك). هذه الرسالة تخلق في الإنسان خللاً شديداً. هناك أيضاً قلق الأمن المادي. الحياة المادية أصبحت بينها الكماليات ضروريات. كل الحياة فيها في كل زاوية عبارة (ادفع). وهناك عند الغالبية راتب محدود وفواتير

كثيرة. إن قلق مواكبة الدفع بعدم القدرة يولد إحساس النقص. فالإنسان منذ بدايات التملك والمال وهو يقارن مقامه وقوته بالمال. فمن لا يملك سيارة فخمة، منزل فخم، يسافر، يتفصح هو إنسان كل من حوله يشعره بالنقص. وإحساس النقص المادي أول انعكاسته عدم الثقة بالنفس. ضف إلى ذلك خوف فقدان الوظيفة والراتب الذي يصاحب كثيرين.

إن الشارع أيضاً ضمن ضغوط الحياة العصرية. فهو لم يعد طريقاً بل أرض معركة. حوادث السيارات وجنون السرعة الذي أصاب العالم هو مسألة جادة. ليس مهماً أن تكون ملتزماً بأدب الطريق. فغيرك محتمل جداً أن لا يلتزم. ومجرد إحساس الخطر وعدم ضمانك أنك تعود لبيتك معافى حياً هو إحساس من القلق يخلق عندك إحساساً بالضعف في الثقة بالنفس.

هناك في هذه الحياة العصرية - كذلك - زادت قائمة (يجب) في حياة الإنسان. في السابق كان ما (يجب) قائمة محدودة بقوانين أخلاقية، دينية، واجتماعية. الآن قائمة (يجب) طويلة مقلقة، متعبة. بل إنها غير محددة. وبدأت (يجب) تلاحق الإنسان في كل زاوية من حياته.

- يجب أن أكون مثالياً.
- يجب أن أجد حلاً.
- يجب أن لا أتعب زوجتي.
- يجب أن أراقب أولادي.
- يجب أن لا أخاف.
- يجب أن أجلب مالاً أكثر.

الخ من أمور يرى الإنسان انه يجب عليه أن يعملها، يتبعها، ينفذها، الخ.

هناك مسألة جذرية، غاية في الأهمية ولها دور في مسألة تفاعل الإنسان مع الضغوط الحالية وهي المسألة الروحانية. إن الإنسان العصري يعاني من خلل في

البناء الروحاني. فلا هو متوكل تماماً على الله ولا هو مقتنع بما أعطاه الله. وفي ذات الوقت هو يرى إنعدام العدالة وسطوة الإنسان. ويشعر في داخله برغبة في المادة أكثر. كلها أمور تزعزع إيمانه. وزعزعة الإيمان مع إحساس الضعف في ذات الأوان تخلق إحساساً بإنعدام الثقة في كل شئ حتى إنعدام الثقة بالنفس.

(٤) الفكرة السلبية عن الذات

ناهيك عن النقاط الثلاث السابقة، هذه النقطة هي الأساس. لو كان الإنسان

- مرتجارب سلبية في الطفولة

- ومررتجارب سلبية في النضج

وهو واقع تحت جبل من ضغوط الحياة العصرية فإنه لو ملك فكرة إيجابية عن ذاته سوف يستطيع أن يمضي فوق جروح الطفولة ويتعامل مع جروح النضج ويجد معادلة تصرف مع معطيات القلق العصري. نعم هي فكرتنا عن أنفسنا تجعلنا تحت أو فوق.

إن كثيرين قد يملكون مفردات الثقة والاقدام على الحياة شكلاً وظروفاً لكنهم في ذات الوقت يملكون فكرة سلبية عن ذاتهم كافية يجعلهم مهتزين. إن نظرة الإنسان الأقل لذاته إذا سمح لها بالتعشيش في مخه تدمره. فالكأبة كلها فكرة. نعم إن عدم الثقة بالنفس مثل الثقة بالنفس هي في الأساس فكرة بالرأس تسيطر عليه وكأنها واقع (Johson And Swindlay 1996). بالطبع كلنا عرضة لفكرة سلبية تهدد ثقتنا بأنفسنا في وقت ما. لكن الإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس الأمر عنده ليس فقط فكرة مؤقتة بل فكرة ثابتة. موجودة وكأنها حقيقة لن تتغير. هناك مثل إنجليزي رائع ينطبق على هذا الوضع. المثل يقول: " أنت لا تستطيع أن تمنع الطيور من أن تحلق فوق رأسك، لكنك تستطيع منعها من أن تعشش على شعرك "

(You cannot stop birds flying over your head. But you can stop them from nesting in your hair)

هي هكذا الأفكار السلبية عن ذاتنا. كلنا تمر علينا الفكرة. وقلة من تجعل الفكرة تعشش وتأخذ لها شرعية تواجد فوق رؤوسهم بل داخل منهم. إن ما حضر من فكرة سلبية وطار أمر عادي لكن الخطر هو بقاء الفكرة. هنا نحن في حاجة لأن نتحدث قليلاً عن الأفكار. إن كل شئ في حياتنا هو فكرة، فكرة نسير فيها أو نطبقها، تبقى الأساس فكرة.

علمياً الرأي يقول إن ٨٠٪ من طاقتنا التي نصرفها هي أفكار. قد يظن الكثيرون وخاصة المعاينة بأنهم لا يستطيعون التحكم بأفكارهم. وهؤلاء، أنا كمعالجة نفسية أتفهم حالتهم ومقتنعة بإحساس سطوة فكرة (لا تستطيع)، (لا تسوى)، وغيرها من أفكار تعكس عدم الثقة بالنفس. من الجيد أن نتحدث عن موقع الأفكار وفعاليتها علينا. هناك كما نعرف جزأين في المخ أو فصين، هما المخ الأيسر والمخ الأيمن. وكل واحد منهما له وظيفة. ومعاً يتساعدان. واحدة من صور المساعدة إن المخ الأيمن يكون فكرة والمخ الأيسر يطبقها.

لجعل الصورة مفهومة أكثر سوف نتحدث عن العقل الواعي والعقل اللاواعي عندنا. هناك تقدير رقمي. وهنا نؤكد انه مجرد تقدير وليس أمراً ثابتاً بذات الدقة. هذا التقدير يقول إن عقلنا الواعي يمثل ما مقداره فقط ١٠٪ من عقلنا وتفاعلنا الذي ندرکه ونحس به في ذات الأوان. في حين أن عقلنا اللاواعي والذي يحركنا في حياتنا يملك ٩٠٪ من القوة والطاقة في فعل ذلك. إن العقل الواعي مثل المخ الأيسر يتفاعل مع معلومة واحدة فقط في كل مرة. في حين العقل اللاواعي يتفاعل مع أكثر من معلومة واحدة. إن العقل اللاواعي فيه كم هائل من المعلومات المخزنة. وهو يقوم بجلبها للعقل الواعي متى ما أرادها مثل الذاكرة الخاصة بأرقام التلفزيونات والأسماء ومعرفة الطريق أو الأماكن. إن العقل اللاواعي أقوى من العقل الواعي فهو الذي يحرك السلوك. ولكنه أيضاً وبشكل أهم هو الذي يحرك ماكينة الجسم أي يبقيه حياً. إن الأعمال اللاإرادية لأعضائنا تتم بفعل العقل اللاواعي مثل التنفس، ضربات القلب، عمل الكبد، وغيرها.

إن العقل اللاواعي مبرمج منذ ولادتنا للقيام بحركة الأعضاء. أما بخصوص التفكير والسلوك فهناك رأي يقول أيضاً أن العقل اللاواعي لا يبدأ في التخزين حين نولد، بل قد يكون مخزناً به أفكار وتوجهات قبل أن نولد مأخوذة من ذاكرة أهلنا. وسواء كان جزءاً من هذه الأفكار. وبالذات أفكارنا عن أنفسنا. جزء منها من أهلنا وجزء من تجاربنا. فإنها كلها مخزنة في اللاواعي.

نحن نتفاعل مع أنفسنا ومع الآخرين بناءً على عقلنا اللاواعي أو اللاشعور. فإن كانت هناك تخزينات مبكرة سلبية فنحن قد نكون ضحايا الماضي وربما ضحايا أمور نحن خزناها عن أنفسنا في لحظة ضعفنا.

إن أحد الانعكاسات الخارجية لعدم ثقتنا بأنفسنا والتي قد تكون نتاج التخزين السلبي في اللاشعور أو اللاواعي هي نظرتنا لشكلنا ولقدرتنا، وتعاملنا مع هاتين النقطتين. إن الإنسان الذي يعاني من أزمة ثقة بالنفس لديه فكرة سلبية عن شكله: لون بشرته، طوله، أنفه، الخ. ثم تأتي الفكرة السلبية الخاصة بقدراته: قدرة التصرف في الحياة، قدرة الحوار، قدرة الإنتاج، قدرة الإبداع، وغيرها. إن الإنسان الذي لديه أفكار سلبية عن ذاته هو كثير النقد والجلد لذاته لأي أمر يراه خطأً ونقصاً. إن كل إنسان داخله صوت سلبي محدد يقلل من شأنه لفترة ويعبر. لكن الإنسان الذي لا يثق بنفسه يكون صوت الرفض والنقد مستمراً وقوياً.

إن النقد الذاتي المستمر يجعل الإنسان يشعر دائماً بأنه خطأ، يجعله يقارن نفسه دائماً بالآخرين. إن أمر المقارنة طبيعي أن يظهر فيها هو الأقل وهؤلاء الآخرون أعلى. ومع هذه المقارنة هناك إحساس بالعجز بالوصول إلى ما وصلوا له. في هذه الحالة فإن المعاني من أزمة ثقة بالنفس يبقي في كل لحظة لديه إحساس بالأقل. وحين ارتكاب الخطأ يبقي يؤنب نفسه يحقرها ويجعلها تشعر بالأقلية أكثر وأكثر. إن النقد المستمر يجعل صاحبه يوصم نفسه بصفات سلبية كثيرة. صفات مثل الدمغة التي يدمغ فيها نفسه: غبي، أناني، قبيح. والغريب أنه يصدقها لأن ما يدخل في العقل الباطن يصعد بعد فترة للعقل الواعي ويكون كأنه حقيقة (McKay And Fanning 2000).

إن النقد الذاتي المستمر يجعل من يعاني من أزمة ثقة بالنفس يريد إقناع نفسه بصحة فكرته السلبية عن ذاته. فيقوم بتفسير كل شئ ليؤيد هذه الفكرة. مثل تفسير سلوك من حوله أو قراءة أفكارهم بصورة سلبية عن ذاته. ونجد هذا الإنسان الناقد لذاته يحمل في جعبته أفاضل المبالغة التي يضعها، يلصقها لسلوكياته التي يراها ضعيفة مثل كلمة (دائماً)، (أبداً)، (بشكل مستمر). إن الإنسان الذي يملك أفكاراً سلبية عن شكله قد يحجم كل قيمته الإنسانية والعقلية بشكله. وإذا كانت الأزمة تخص قدراته فهو ! يرى انه يعمل شيئاً صواباً.

إن مشكلة الفكرة السلبية عن الذات انه وإن كانت فكرة واحدة، فإنها تصيب الجوانب الأخرى بالعدوى. فيكفي أن يشعر الإنسان بأنه قبيح حتى تقل فاعلية قدراته. ويكفي أن يشعر الإنسان بأنه غبي حتى لا يعود يرى حسن خلقته.



**** معرفتي ****

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجلة الإنسامة

(٦)

عيادة الثقة

ما أن تقول (أريد حل) حتى تبدأ ثقك
بنفسك تسترد عافيتها

برتقالة واحدة في اليوم.

نعم برتقالة واحدة كفيلاً بأن تحميك من الرقود في الفراش سبعين يوماً أو أكثر في السنة.

برتقالة واحدة تقيك من أمراض كثيرة مثل:

- الأنفلونزا

- الالتهابات

- أمراض الشيخوخة المبكرة

- حصوة الكلية

- العقم

- كل أنواع السرطانات.

وغيرها الكثير... الكثير.

فقط برتقالة، ليمونة، حبة كيوي، واحد فلفل أخضر في اليوم أو سواهم من فواكه غنية بـفيتامين سي (C) كفيلاً بكل صور الوقاية.

إن الثقة بالنفس هي هذه البرتقالة أو فيتامين سي (C) الذي يجعلك صحياً. وأكثر، بل إن الثقة بالنفس هي سلة الفواكه والخضار التي تجعلك إنساناً معافى قابلاً لمواجهة تلوثات البيئة، ضغوط الحياة.

الثقة بالنفس هي التي تجعلك إنساناً لك بصمة ولست مجرد جسد بلا وجود. الثقة بالنفس تخبرك من أنت ولا تجعلك تغالط نفسك وتظلمها.

الثقة بالنفس تجعلك تعيش أطول، أصح وأكثر قدرة على التمتع بمعطيات الحياة.

الثقة بالنفس تجعلك تساعد نفسك وتساعد من تحب.

الثقة بالنفس هي كل شئ. كما بدأنا القول في أول الكتاب.

ليس عجباً ولا غرابة أن تمرض عندنا الثقة بالنفس. فحالة اهتزاز الثقة بالنفس مثل الأنفلونزا كل إنسان معرض أن يصاب بها ولكن هناك فروق فردية. فالبعض يصاب بالأنفلونزا أكثر من غيره. والبعض يبدو لنا أن الأنفلونزا تقطن جسده ولا تغادره وهذا حال الفئة التي ألفنا لها هذا الكتاب.

هناك أيضاً ناس لديها انعدام الثقة بالنفس كحالة عامة في كل زوايا حياتها. وهناك من لديهم إنعدام الثقة بالنفس في زاوية أو اثنتين من حياتهم. وأظن انهم يمثلون غالبية من لديهم أزمة ثقة بالنفس. فكل إنسان بظطرته يحب ذاته، ويجد فيها شيئاً يسوى الاعتزاز حتى لو كان يدرك خيبة أمل في جانب أو اثنين فيه. فمثلاً قد نجد رجلاً يملك ثقة مهنية عالية، وهو متفوق في عمله، بل قد يكون مبدعاً ولكنه لا يملك مهارات اجتماعية. لذا فإن ثقته بنفسه في هذه الزاوية ليست على ما يرام. وأمثلة كثيرة شبيهة بذلك. لله الحمد إن فئة إنعدام الثقة الشاملة بالنفس هي فئة قليلة. فالإحساس باللاقيمة العامة ليس إحساساً مريحاً. بل إنه إحساس ممرض قد يدفع بالإنسان لسلوكيات مؤذية لنفسه وللآخرين.

■ وصفنا العرض. وعرضنا الأسباب. والآن نحن ندخل في زاوية العلاج.

نؤكد وبحزم وتكرار أنه:

ما أحد يفيرك .. غيرك

نعم إنها مسألة يجب أن تكون رغبة من الداخل ومجهوداً يبذل. فالدواء قد يكون أمامك لكنك من يجب أن يبذل جهداً في وضعه في الضم واتباع تعليمات تناوله. كثيرون من المعانين من أزمة ثقة بالنفس لا يتصورون بأنهم قادرين على الوصول إلى ذلك. المسألة أشبه بإنسان لا يجيد السباحة واقف على ضفة نهر ونحن نطلب منه

السباحة نحو الضفة الأخرى. عنده الأمر ليس منطقياً. وهو فعلياً كذلك ولا بد من تمرين السباحة. لا بد من تعلم فن العوم، أو فنون السباحة. هذه الفنون هي الاقتراحات أو الطرق التي سنطرحها هنا في جزء (عيادة الثقة).

- وقبل الخوض في هذه الطرق .. هناك نقاط مهمة أحب توكيدها:-

● إن الإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس غالباً يكون قد قضى سنوات وهو يحبط نفسه. فمن المنطق أن لا يتوقع حلاً سحرياً سريعاً. ويجب أن يعطي التجربة مداها حتى تستعيد ثقته بنفسه عافيتها. إن الذين يكونون في غيبوبة لفترة طويلة يفقدون إحساسهم بإقدامهم ويحتاجون وقتاً حتى يستطيعوا المشي مرة أخرى. وكذلك من غيب ثقته بنفسه زمناً وتعطلت عنده هذه الثقة فإن إعادة تنميتها هي الأخرى تحتاج وقتاً. فاصبر، فالصبر مع عامل الوقت ضرورة أساسية للتعالج.

● ضع ثلاث خطط لعلاج مشكلة ثقتك بنفسك. خطة قصيرة المدى: تحدث فيها تغيرات سريعة لحظية. خطة متوسطة المدى: تحدث فيها تغيرات خلال أشهر. خطة طويلة المدى: تحدث فيها تغيرات خلال عام أو أكثر. وهذه الخطط الأمر فيها منطقي. فهناك أمور ممكن البت فيها وتطبيقها حال نية التعالج. وهناك ما تحتاج أسابيع أو أشهر أو سنوات. إن واقعية ما يمكن تغييره في أي فترة زمنية هي بحد ذاتها ثقة بالنفس وبقدرتها وقدرة التخطيط لحياتك.

● تأكد ان أي تغيير ولو بسيط يفيدك. إن إنعدام الثقة بالنفس أشبه بحمل أثقال على ظهرك. لو وثقت بنفسك ولو قليلاً، لو تبعت علاجاً ونفعلك بشكل صغير فأنت أشبه من خفف حمل الظهر ولو بشكل جزئي صغير. إن إحساس الأخف، الأكثر راحة سوف يجعلك مؤهلاً لأن تتأمل تخفيفاً أكثر من على كاهلك يدفع لرغبة الإحساس بالانطلاق بالسرعة. إن كل نجاح صغير هو طابوقة أعلى في جدار ثقتك بنفسك.

• قد يبدو بعض مقترحات العلاج غير مقنعة، غير علمية، غير منطقية، الخ من توصيفات سلبية قد تجعل الإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس لا يحاول تجربتها. لكن كل ما سأضعه من اقتراحات سبق أن جرب ونفع البعض فلماذا لا ينفعك أنت. هناك مثل رائع يقول «قد تكون اللافئات معضنة. المهم انها تشير للطريق الصح». فجرب ثم احكم. أو ليس مشكلة الثقة بالنفس أحد إنعكاساتها الرئيسية خوف التجريب.

• يجب أن تؤمن بأنك مختلف عن الآخرين المعانين مثلك من أزمة الثقة بالنفس: اختلاف في الأسباب وفي التفاعل مع الأسباب. فهناك ناس مشكلة أزمة الثقة بالنفس عندها قد تعود لجروح غائرة مثل تجربة اغتصاب، ضحية تعذيب بدني من الأبوين. وهناك ناس أزمة الثقة عندها فقط للفشل في مادة الرياضيات. هناك من عنده المشكلة العميقة أكثر قابلية لأن يتخطى جزءاً كبيراً منها ويقف في الحياة. وهناك من ينكسر من كلمة ذم. ليس المهم الآخرون، المهم أنك تقف لتقول أنا مختلف وهذا حجم مشكلتي عندي.

• خطة العلاج. قد يساعدك بها طرف ثان: معالج، صديق، الخ. أو قد تضعها أنت بنفسك. إن كثيرين قد يصابون بالأحباط من فشل خطة العلاج عند هم. هناك مفسدات لخطة علاج الثقة بالنفس، منها:

■ أن الخطة ليست جيدة. كأن تريد تحقيق معجزة خلال فترة وجيزة. الخطة للتغيير يجب أن تكون مدروسة الخطوات والزمن المناسب لتحقيقها.

■ المعلومات غير الجيدة بخصوص طرق العلاج وكيفية تطبيقها قد تفشل العلاج.

■ عدم حسن استخدام الوقت بكل تفاصيل العلاج من توظيف العلاج، إلى الوقت لكل خطوة، الخ قد يعطل الخطة.

■ خوف الفشل قد يفشل الخطة. فالعاني من أزمة ثقة بالنفس أحد مشاكله

الأساسية هي خوف الفشل في زوايا عديدة من حياته. فليس عجباً أن يقع في فخ خوف الفشل في علاجه ويفشل.

■ خوف النجاح قد يكون من مفسدات التعالج. إن الإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس كون له حياة نمطية يعيش فيها مع مشكلته. وأن كان متأماً مما يخسر في حياته بفعل انعدام الثقة بالنفس لكنه يسير ضمن روتين معين. إن العلاج يعني تغييراً عنده، وتغييراً في نمط حياته. والجديد دائماً يخيف الإنسان. فما بالك إن كان الجديد هو أمر يواجه الإنسان غير واثق من نفسه مع الأمور العامة وخاصة المستجدة في الحياة.

مشكلة و ٣٤ طريقة علاج

ما سيلني هي أربع وثلاثون طريقة مقترحة لاستعادة ثقتك بنفسك. مهم أن تدرك أن ما ينفع لغيرك قد لا ينفع لك. فاختر ما تراه مناسباً لك. علماً بأنه كلما كانت هناك نقاط مجرية أكثر كان احتمال تعدي أزمة الثقة بالنفس أسرع.

(Johson And Swindly 1996; Mckay And Fanning 2000; Sheehan 2002; Field 1998).

(١) افهم أفكارك

إن الثقة بالنفس تنبع أساساً من الداخل. ثم تأتي كذلك الظروف الخارجية لتعرب الدور الثاني في إحداث هذه الثقة أو تحطيمها في الإنسان. ولأننا لا نستطيع حقيقة أن نغير الظروف الخارجية دائماً ولأنه فعلاً تبقى الظروف الخارجية هي ذات التأثير الثاني فإنه من المنطق أن نركز على أفكارنا. نفهم هذه الأفكار ونتعامل معها بما يؤدي إلى خلق الثقة بالنفس. قد تبدو للبعض أن مسألة التعامل مع فكرة في الرأس مسألة سهلة. لكن ومن خبرة مهنية أؤكد إن أصعب حرب ممكن أن يخوضها الإنسان هي حربه مع رأسه. أي مع بناء أفكاره. وخاصة إن

كانت تلك الأفكار هي أفكار سلبية. أي ضد الإنسان نفسه. إن انعدام الثقة بالنفس هي فكرة يرددها الإنسان في رأسه. لذا هو في حاجة لفهم ميكانيكية عمل هذه الفكرة، حتى يوقفها. فكيف توقف آلة إذا لم تستطع أن تعرف أصلاً كيف تشتغل. أنت في حاجة لأن ترسم خريطة لكيفية مسار تفكيرك:

- كيف تفكر ؟

- إلى ماذا يؤدي هذا التفكير ؟

فمثلاً وبصورة كلاسيكية نجد الشخص المعاني من أزمة ثقة بالنفس يمر بالتالي: هناك موقف أو ظرف محرض لإحساس الثقة بالنفس ← يؤدي إلى تحريك نقطة سلبية عند هذا الشخص لها علاقة بعدم ثقته بنفسه ← هذا الموقف ويسرعة يولد توقعات سلبية منها فشله في التعامل مع الموقف ← هذه الأفكار والتوقعات تخلق قلقاً ← مما يؤدي إلى فشل التعامل مع الموقف ← هذا يؤكد التفكير السلبي عن الذات ← ويزيد بفعل ذلك إحساس الفشل ← مما يؤدي إلى كآبة وقلق. وهكذا تبقى الدائرة مستمرة.

بالطبع فإن الفكرة السلبية ودورتها السابقة الذكر تحدث خلال تسلسلها كثيراً من الانعكاسات السلبية على الحالة العاطفية والبدنية. مثل حصول رجفة، سرعة في ضربات القلب، إحساس بالحر والبرد، عصبية، ضيق تنفس، إحساس بالرعب، وغيرها. كما يتم تفاعل سلوكي مع هذه الأفكار مثل تجنب المواقف التي تتطلب سلوكاً وإقداماً ثقة بالنفس. مثل الإنعزال الإجتماعي، عدم القيام بأنشطة يحبها الشخص وغيرها.

إن الفكرة السلبية هي صوت داخلي تكون نتيجة برمجة سلبية. وما يحتاجه الإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس هو فهم هذه الأفكار، رفض البرمجة القديمة في الطفولة بعد معرفتها ومواجهتها.

إن الجلوس مع الفكرة، محاولة صيد صوت الذكريات فيها: صوت الأم، صوت الأب، صوت المدرس. أي استحضار التجارب القديمة المؤلمة المرتبطة بها والتي تذكر هذا الإنسان

بخطأ أرتكبه أو حصل له، بإحساس رفض. هي البداية الصّح للتعامل مع الأفكار.

إن الفكرة السلبية التي تهد الثقة بالنفس مسألة حاضرة تبرز وبشكل حالي حين يحضر موقفاً. لكنها تندفع بقوة بفعل اللاشعور. لذا فإن الشخص المعاني في حاجة لأن يفهم اللاشعور بشكل جيد.

إن انعدام الثقة بالنفس هو تجاوب مع تراكمات سلبية متراكمة مبرمجة في اللاشعور. ونحن نحتاج أن نعيد تسجيل اللاشعور. أي نحتاج أن نعيد التسجيل على شريط الفيديو القديم. نمحو السلبي ونضع بدلاً منه تسجيلًا إيجابيًا.

هنا نحن في حاجة لفهم المخ الأيسر من المخ الأيمن. وحتى لا نضيع في معمعة فصي المخ العظيمين المعقدي الوظائف. نركز على ما يهمنا فيها هنا. إن المخ الأيسر يعمل بناءً على ترابط أمور من الماضي. والمخ الأيمن مرتبط بالفطرة. وبناءً عليه نحن نستطيع أن نغير عقلنا ونبرمجه بتعمد اختيار أفكار إيجابية. إن المخ الأيسر يتفاعل مع الحوادث التي يتعرض لها ويسجلها. وعادة الندوب البدنية تنمحي منه بدرجة ما. لكن الندوب النفسية هي التي تبقى تندح وتظهر. وهذا أمر نعرفه من حياتنا. أمي كانت تقول " جرح السيف يبرأ وجرح الكلام لا يبرأ ". والمخ الذي يخزن تجارب سلبية قد يصير عليها ويقنع الإنسان فيها. إن العقل اللاواعي والتابع لفص المخ الأيسر لديه طرق حتى يثبت انه صح. وهو يريد جعل الإنسان يبقى يسير بذكريات الماضي المؤلمة. فمثلاً حين يفشل الإنسان ويقول (لا أستطيع) تصله رسالة من المخ الأيسر، من العقل اللاواعي تقول: (ألم أقل لك انك لا تستطيع). إن فهم مخزون المخ الأيسر أي العقل اللاواعي فهم الأفكار والمعتقدات وعلاقتها بإضعاف الذات مسألة ضرورية.

إن الشخص في حاجة لأن يقوم بنفسه أو بمساعدة المعالج بما يلي:-

١- رصد المواقف التي تهتز فيها مسألة الثقة بالنفس. وذلك بكتابة الموقف والأحاسيس المصاحبة أو الناتجة من الموقف. وخاصة رصد تلك الجمل والكلمات

التي تتكرر والتي يمكن تسميتها (جمل الطقوس). لأنها مثل الطقوس التي تحضر في أي موقف ثقة بالنفس.

٢- التعامل مع الأفكار السلبية بجملة من التساؤلات لتشخيص هذه الأفكار. مثل:-

■ ما الدليل ؟

حيث حين تأتيك الفكرة تسأل نفسك:

● هل أنا متشوشر بين الفكرة والحقيقة.

● ما حقيقة ما أعتقد عن نفسي إيجابياً وسلبياً.

■ ما تأثير ما أفكر فيه عليّ ؟

● هل هذه الأفكار تساعدني أم تعيقني ؟

● ما هو الشيء الآخر الأكثر مساعدة لي بدلاً من هذه الأفكار ؟

■ ما هو أساس تفكيري عن نفسي ؟

● هل أنا أتسرع للخاتمة و النهاية وأقيم نفسي بدون تروى ؟

● هل استخدام معايير مزدوجة مع نفسي فذات الموقف أراه بصورتين عني ؟

● هل استخدم أسلوب كل شيء أو لا شيء فلا أعطي نفسي دفعة إيجابية

لبعض الأمور الصح ؟

● هل أركز فقط على نقاط ضعفي وأنسى نقاط قوتي ؟

● هل ألوم نفسي على أمور في الحقيقة هي ليست أخطائي ؟

● هل أتوقع من نفسي أن أكون إنساناً مثالياً جداً ؟

● ماذا يمكنني أن أفعل ؟

● كيف أضع أفكاراً جديدة قيد التطبيق بدلاً من تلك السلبية ؟

● هل هناك ما يمكنني عمله حتى أغير الأوضاع حولي أو أغير أوضاع

أفكاري ؟

● كيف أتصرف بسلوك غير انهزامي ؟

٣- مواجهة التفكير السلبي بتوكيد إيجابي. في نقطة (٢) الأمر فيه كان أشبه بتشخيص للأفكار. في هذه النقطة على المعاني من أزمة الثقة بالنفس أن يتعامل مع ما تم تشخيصه بطريقة مواجهة التفكير السلبي بعكسه من توكيدات إيجابية. مثل التالي: -

- هذه سموم يجب أن أوقفها عن أذيتي.
- هذه أكاذيب لا يجب أن أصدقها عن نفسي.
- هذه ليست حقائق عني ولكنها وجهة نظر أبي (أو غيره) عني.
- أنا إنسان من حقي أن أعيش.
- أنا إنسان من حقي أن لا أشعر بالألم.
- أنا إنسان من حقي أن أشعر بقيمتي.

٤- صداقة مع الفكرة الإيجابية.

قلنا أن الأفكار السلبية والتي قد تكون عاشت فترة طويلة داخل نفس الشخص المعاني من أزمة ثقة بالنفس. قد يكون صاحبها قد تعود عليها رغم سلبيتها ولكنها جزء منه. لذا هو في حاجة لأن يقطع العلاقة بها ويصادق الأفكار الإيجابية. على هذا الشخص أن يتعرف على الصوت الإيجابي داخله ويعطيه اسماً مثل: الصوت الإيجابي - الصوت الصديق - الصوت المنطقي. قد يجد داخله مقاومة فالصوت السلبي عاش فترة وسوف يرفض الصوت الجديد. لذا وجب التعامل معه بقدر من الفهم كأن يقول لصوته السلبي:

• وأنا أعرف ان هذا الصوت السلبي قد يريد حمايتي من الصدمة والفضل لكنه غير نافع لي.

• أن أعرف ان من زرع هذا الصوت داخلي قد يكون غيري ولكنني سمحت لهذه الفكرة بالبقاء لأن من زرعها كان أكبر وكان أعرف مني في يوم ما. أو لأنني أردت أن أقنع نفسي مثلاً بأن والذي كان صواباً.

إن التعامل مع الأفكار هي النقطة الأولى والأساسية في العلاج. لكن مواجهة معركة الأفكار مسألة شديدة بين الإنسان ونفسه. وحتى تكون المعركة أهون، وحتى يكون مصيرها كسب الفكرة الإيجابية قد يتطلب الأمر أن يبدأ الشخص قبلها بعمل تمارين استرخاء، تمارين تأمل. فالعقل والبدن في حاجة لتحضير هادئ قبل كل معركة. هذه التمارين سنأتي لذكرها خلال الصفحات القادمة.

(٢) التعامل مع نقدك الذاتي

في النقطة (١) تحدثنا عن معرفة الأفكار السلبية داخلنا وكيفية التعامل معها. لكن أقسى صورة للأفكار السلبية هي التي تظهر على شكل صوت نقدي داخلي. ان النقد السلبي المتواصل من قبل الإنسان لذاته أشبه بسوس ينخر في الإنسان ويوجعه. إن الإنسان الذي يمارس النقد الذاتي القاسي بشكل مستمر هو يعيش في حالة صراع مستمر مع نفسه. حالة حرب وإحباط بينه وبين ذاته بكل تفاصيل الحياة. هو أشبه بطفل وهذا النقد أشبه بإنسان آخر يصفع هذا الطفل على وجهه كلما قال أو فعل شيئاً يراه سيئاً.

إن النقد الذاتي المستمر قلما يكون منطقياً أو رحيماً. بل نجد هذا النقد له صوت داخلي محدد وكلمات محددة مثل (غبي)، (قبيح)، الخ. هذه التوصيفات النقدية المؤلمة غالباً تكون من خبرات قديمة، كأن يكون الأب من قالها. لذا فإنه من الجدير ونحن نشخص النقد الذاتي أن نبحث عن جذوره. هل هو:

صوت أنثي،

صوت ذكر،

صوت مدرس،

صوت أمك،

صوت أبيك،

الخ.

إن النقد الداخلي إذا كان معقولاً وقليلًا مفترض أن يؤدي للنمو الذاتي. أي يدفع الإنسان ليكون أفضل. لكن في حالة النقد الذاتي المؤلم المستمر عند الإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس فإن النقد الذاتي له أدوار وأسباب أخرى غير نمو الذات. هذه الأدوار هي التي تجعله يتغذى ويستمر:-

- إن استمرار النقد الذاتي يوقف مسألة الإحساس بالألم ورفض التحطيم. ويجعل الإنسان يشعر باللاقيمة وبأنه يستحق هذا الألم وأنه عادي أن يعيش مع هذا الألم.

- النقد الذاتي المستمر يدعم خوف الفشل. بمعنى أنه يمنع التجريب والإقدام ويفقد الأمل بأي نجاح. وحتى لو حل نجاح، وحتى لو حصل نجاح فإنه ينزل إحساس الإنجاز عند هذا الإنسان.

- النقد الذاتي المستمر يولد خوف الرفض. رفض الإنسان لنفسه أكثر لو كرر الفشل وخوف رفض الآخرين.

وهكذا يكون دور النقد الذاتي السلبي المستمر هو جعل الإنسان يدور في دائرة مفرغة ثابتة وليس من مضر لكسرها. بل هي من تكسره يوماً بعد يوم أكثر فأكثر. يرى الباحثان ماكي وفاننج (Mckay And Fanning 2000) أنه من الجيد أن يعرف الإنسان ماذا خلف النقد الذاتي عنده. أي يزيل قناع أو غطاء هذا النقد الذاتي حتى يعرف حقيقته. فبالإضافة إلى ما سبق ذكره من دور النقد الذاتي في الأسطر السابقة، هناك أمور أخرى يجب التساؤل حولها. مثل:-

- هل النقد الذاتي مجرد مسابرة لقانون تربية عليه. كأن تكون الأم أو الأب تعودا على نقد ذاتهم وجلد أنفسهم على أخطائهم.

- هل أسلوب النقد الذاتي المستمر هو أسلوب تبناه الشخص على نفسه حتى يطبقه على الآخرين ويجد فعلياً من هم أقل منه. حسب اعتقاده.

- هل أسلوب النقد الذاتي والذي يكون أساسه نقد الأم والأب لهذا الشخص حين

كان طفلاً بقی واستمر حتى ثبت الشخص لنفسه ان والديه كانا على حق. حيث ان داخل كل طفل إيمان بمرجعية أهله. هذه المرجعية التي يخاف أو يستحرم كسرها.

● هل هذا النقد الذاتي الذي أشبه بالجلد هو أسلوب لجعل الشخص لا يتوقف ويرضى عن نفسه بل يستمر في بذل مجهود لعمل الأفضل.

● هل هذا النقد الذاتي القاسي هو الوسيلة الوحيدة التي تجعل الإنسان ينجز شيئاً ويحب نفسه.

● هل هذا النقد الذاتي القاسي هو خدعة حتى يشعر هذا الإنسان بالعجز فلا يعمل شيئاً من الأساس ويريح نفسه.

● هل هذا النقد الذاتي القاسي وسيلة حتى لا يجرح الإنسان نفسه جراء صدمة عدم حب الآخرين له ورفضهم له. فهو بذلك يختصر الأمر فلا يحب نفسه ويرفضها.

● هل النقد الذاتي الجارح حتى تؤهل هذا الإنسان نفسه لما هو أسوأ فتكون الصدمات أقل.

● هل هذا النقد الذاتي الجارح هو تعبير عكسي عن غضب الشخص من الآخرين وإحساسه بالضعف حيث غضبه إلى ذاته بدلاً من الآخرين.

● أم هل أن هذا النقد الذاتي الجارح هو عدوانية عقاب ذاتي نتيجة ذنوب اقترفها الشخص وهو القاضي والجاني هنا.

- إن الأسباب عديدة وربما أكثر مما ذكرنا. وأن مواجهة الإنسان مع مسألة النقد الذاتي بصدق ومعرفة الحقيقة الكامنة خلف الأمر تؤدي كتحصيل حاصل إلى معرفة كيف صدقناها وطبقناها، وما هو الأساس النفسي لها والأهم كيف يجب أن نتعامل معها.

من الجيد أن ندرس في ذاتنا: أدوات النقد الذاتي.
 وأن: نعرف كيف نصطاد هذه الأفكار النقدية داخلنا.
 ويعد ذلك ستكون مواجعتها أسهل.

من أدوات النقد الذاتي:

التمميم

فالشخص يعمم كل الأمور السلبية أو التي تبديه في حالة ميؤوس منها. مثل
 كثرة استخدام كلمات مثل أبداً، دائماً، الكل، لا أحد، كلهم، وغيرها. مثال على ذلك
 (أنا دائماً أتأخر عن الآخرين)، (كلهم يحتقروني)، (لا أحد يريد صحبتي).

أسلوب الدمغة

وهو أن يدمغ الشخص نفسه أو الآخرين بصفات يعتبرها فعلاً جزءاً منه أو جزءاً
 منهم. كأن يقول (كل الأغنياء بدون إحساس)، (أنا فاشل رسمي للأبد).

الفلترّة

وهو أسلوب نخل الأمور والتخلص من كثير من الحقائق. فلا يبقى إلا الظروف
 الصعبة القائمة. بمعنى التركيز على السلبيات ورؤية فقط النصف الفاضي من
 الكأس. كأن يكون الشخص حلو الملامح وعيونه صغيرة فلا يرى أو يركز إلا على
 عيونه الصغيرة هذه.

التفكير الثنائي المتطرف

ويتمثل بالتعامل مع الحياة بحدي المحور يا أسود. يا أبيض. وعادة يكون الاختيار
 للجزء السلبي في الطرف الآخر. وقد يسعى الشخص إلى الاختيار غير الملموس أو
 الصعب. هذا الأمر قد يلاحظه المعاني من أزمة ثقة بالنفس لو تابع تفكيره ووجد
 نفسه يقول: أما هذا الأمر أو لا غيره. مثال: (أما أن أكون الأول أو أنا فاشل).

اللوم الذاتي

وهنا نجد الشخص يلوم نفسه على كل شيء سواء كان خطأه أو خطأ غيره. فهو يلوم نفسه على النواقص في حياته وفي حياة غيره أيضاً. هذا الإنسان تتصاعد عنده الاعتذارات للآخرين. كل شيء يعمل خطأ فهو لا يرى إيجابياته أو إنجازاته.

المركزية الذاتية

رغم ان الحالة هي حالة عدم ثقة بالنفس، لكن هذا الإنسان ويفعل التركيز على نفسه فإنه يرى العالم كله يدور حوله ولكن بشكل سلبي. وبالتالي فحالته فيها نرجسية. فهو يرى نفسه مركز كل شيء. حين يدخل مكانا يشعر بأن الكل ينظر له. ولكن بالطبع ليس إعجاباً كما هي حالة النرجسية الكلاسيكية. بل ينظر له سلبياً. كل إيماءة، كل حركة حوله يأخذها نحو ذاته. فنجد عبارة مثل (هم نظروا لي باحتقار)، (هم كانوا يقصدونني بتلك الحكاية). والأمر هنا يبدو مثل البارانونيا.

قراءة الأفكار

أحد الأساليب التي يتبعها من يعاني من أزمة ثقة بالنفس حتى ينتقد نفسه هي لعبة قراءة أفكار الآخرين أو توهم قراءة أفكار الآخرين. في هذه النقطة الأمر هو ليست قدرة قراءة ما يفكر به الآخرون. ولكن انعكاس ما في نفس هذا الإنسان على الآخرين. أي كما يقول المثل الشعبي: (كل يرى الناس بعين طبعه). أي إنه يتوقع أن يفكر الناس مثله. فلأنه يملك فكرة سلبية عن نفسه يتوقع ان الكل ينظر له نظرة سلبية.

الضبط

في هذا الأمر أو هذا الأسلوب نجد أن صاحب مشكلة الثقة بالنفس في حالة اما انه يريد أن يسيطر على العالم كله. أو ان العالم كله يسيطر عليه. وهنا الأمر يشبه حالة (المركزية الذاتية) التي سبق ذكرها. غير أن الأمر هنا يلتف حول إحساس

السيطرة. فالشخص قد يرى أنه ضعيف، ليس له حول ولا قوة والكل يسيطر عليه. هو كرة يتقاذفها الآخرون. أو أنه يصاب بحالة شديدة للسيطرة على كل صغيرة وكبيرة حوله ليديرها فيشعر بالمسئولية. وبالطبع بالفشل وبالغضب وانعدام الثقة بالنفس إذا لم يتم الأمر كما يريد. وبالطبع عادة لا يشعر بأن الأمر تم كما يجب فيوجه نقداً شديداً لذاته وهكذا.

في حالة مثل هذا الشخص يجد نفسه يقول عبارات مثل: (أنا يجب أن أتم هذا العمل بالصورة التالية)، (أنا ملزوم أن أتأكد). وهذا الضبط يكون مقروناً بإحساس الفشل ليحقق النقد الذاتي المطلوب.

التفسير العاطفي

الشخص الذي يمارس النقد الذاتي لا يفسر الأمور على أساس عقلي. بل يركز على التفسير العاطفي للأمور. لأن العقل يلعب لعبة عادلة. وما يريده هو لعبة غير عادلة. والعاطفة تحققها. فمثلاً لو قال لنفسه بعد إنجاز معين (أنت فاشل) فهذه عبارة عاطفية والتفسير الوجداني لها مقبول. في حين لو وضعت الأمر أمام العقل فسوف يكون موضوعياً ويقول السلبي والإيجابي معاً. وهذا لا يحقق ما يريده من نقد شرس على الذات.



إن لعبة النقد الذاتي بأدواتها سابقة الذكر تتم لاشعورية ولواجهتها فإن صاحب مشكلة الثقة بالنفس في حاجة لقدر من الوعي والانتباه حتى يسطاد حصولها عنده ويتعامل معها. الطريقة الأهم هي أن يستمع الإنسان لحديثه مع نفسه. يستمع إلى كل لحظة وكلمة مع ذاته. يستمع مع كل موقف إلى صوته الداخلي ويسجل ماذا يقول لنفسه على كل شئ يعمله. مثلاً هل تسمع داخلك صوتاً يقول: (يا غبي)، (ها أنت ترتكب غلطة مرة أخرى)، (يا سخيف الكل يحتقر حوارك). وبعد

كل رسالة أو صوت داخلي أخرج منك فكر فيما قلت، ضعه في دائرة عقلية منطقية وتعامل مع صوت آخر منطقي إيجابي داخلك قل لنفسك:

لن أحكم على الأمور بسرعة،

لن أحكم على الأمور بتعميم،

لن أحكم على الأمور بسلبية،

لن أحكم على الأمور من وجهة نظري فقط.

انظر إلى ذاتك بعطف. سامح خطأها اغفر لها. اقبل بعض الهفوة وادفعها نحو الأحسن. إن التعامل مع الذات بشكل أمومي هو تعامل مجد. بمعنى أن تنظر لذاتك وكأنها طفل يتعلم ويتعثرو أنت تشجعها من محبة وعطف وأمل بأنها ستتعلم. مع أحد حالاتي كانت تجربة الانفصال عن الذات والتعامل معها بأمومة شديدة مجدية لأمر أخرى مثل إخراج الشحنات السلبية من الطفولة وتربية الاحباط والنقد من الوالدين في مرحلة مبكرة من عمر الحالة.

(٣) التعامل مع نقد الآخرين

بالطبع إن رأي الإنسان بنفسه هو أهم رأي. لكن الواقعين في فخ الثقة بالنفس هم ضحايا رأي الآخرين السلبي فيهم أي نقدهم. كلما كان النقد قد حصل مبكراً في طفولة الإنسان كانت الثقة بالنفس أكثر اهتزازاً وأعمق. لكن كثيرين يكون قدرهم أن يعيشوا في مسلسل من نقد الآخرين. وكيف لهم أن يرفعوا رأسهم وكلما رفعوه جاءتهم ضربة على الرأس من شريك حياة: أبوين، صديق أو رئيس عمل أو حتى من الأبناء.

للعلاج يجب على المعاني من أزمة ثقة بالنفس أن يحسن التعامل مع نقد الآخرين. وأول خطوة هي وضع خطة لصيد نقد الآخرين القائم عليه.

أولاً: اجلس وتذكر محطات عديدة في حياتك مواقف مهمة، عابرة لكنها حاضرة في ذاكرتك مع أقربائك، أصدقائك، معارف أو حتى غرباء. ارصد مواقف سواء

أخطأت فيها أم مجرد كان هناك رأي فيك. مواقف تم فيها نقدك وجرحك. يفضل أن تأخذ ورقة وتقسّمها إلى ثلاثة أقسام: العمر التقريبي لك آنذاك، الموقف واسم الشخص، وماذا قال في نقدك. ولتكن تلك الذكريات المؤلمة مجرد مرجعية تستنبط منها أموراً أخرى كثيرة.

وللحاضر، من لحظة رغبتك في العلاج، ليكن لديك دفتر، ضع فيه كذلك أقسام الوقت، النقد، الشخص الذي وجه النقد. مثلاً:

الوقت	النقد	الشخص الذي وجه النقد	جملة النقد
٨ صباحاً	عدم ترتيب الفراش	الزوج	كالعادة الفراش على حاله
٩ صباحاً	نقد بعدم إتمام العمل كما يجب	رئيس العمل	عمرك ما أكملت شيئاً كما يجب

وهكذا خلال أسبوع مثلاً سيكون لديك صورة واضحة عن الناقدين لك حولك لأنهم عادة أشخاص تراهم بشكل روتيني ويكررون ذلك بشكل روتيني.

بعد ذلك، سيكون أمامك واقع النقد الروتيني القائم عليك ويجب أن تتعامل معه من عدة زوايا:

- استمع جيداً إلى النقد الموجه ولا تجعله يختلط بأمور أخرى مثل نقدك لذات.
- كن موضوعياً وصادقاً مع نفسك. واسأل نفسك هل هذا النقد حقيقي لخطأ أنت ارتكبته أم أن هذا النقد هو أذية مطلقة من نفس هذا الإنسان.
- لو كان هناك قدر من الحقيقة في نقد الآخر لك. فما هي هذه الحقيقة، ما حجمها، وكيف يمكن أن تصلحها فيك.
- وهنا تأتي إلى النقطة الأهم وهي: سواء كان نقد الآخرين نصفه حقيقة خطأ فيك أو كله ليس خطأ فيك أو حتى كله نتيجة خطئك. فما دام هذا النقد يؤلمك

يحط من ثقتك بنفسك فلا بد من التعامل معه كأداة تحطيم ضدك.

إن النقد قد يكون نقداً بناءً إيجابياً وهذا يقدم بكثير من المودة والتوجيه السلس والنية الصادقة لإصلاحك. وهناك النقد المحطم السلبي الذي يجرح إحساسك وينزلك للأسفل. أنت بإحساسك بتأثير ذلك عليك تستطيع أن تميز وتقرر اتخاذ موقف. إن التمرين على الرد قد يحتاج بروفة أي تكرار التمرين بينك وبين نفسك وسوف نتحدث عنه لاحقاً. وحسب مكانة الشخص عندك، حسب موقعه من مصالحك، حسب توقعاتك لشخصيته يتحدد أسلوب وقفك لنقده المؤذي لك. هناك البعض من يفضل الانفجار أي الموقف العدواني بالصراخ والرد الجارح. وإن كان هذا أسلوب غير حضاري لكنه وبكل أسف قد لا يكون إلا الحل الصحيح الموجود لمواجهة إنسان عدواني سادي يستلذ بتحطيم الآخرين وإنزال ثقتهم بأنفسهم. لكن اللعبة الرابعة هي التحضير بعبارات موزونة منطقية تقول فيها للشخص الآخر ما هو نقده وكيف يكرره ولماذا يجرحك. البعض قد لا يجد شجاعة الرد اللفظي أو يخاف أن يضعف ويفلت منه الزمام فيكون كتابة رأيه بورقة خير حل.

من الجدير بالقول إن نقد الآخرين قد يكون عند الشخص المعاني من انعدام ثقة بالنفس ولسنوات عديدة هو أمر مقبول. يراه رأياً رغم كونه رأياً يحطمه. والمسألة قد تصبح اعتماداً أقرب للإدمان. إن عدم الاعتماد على رأي الآخرين لا يأتي بين يوم وليلة ولكنه يحتاج مجهوداً.

إن الاستماع لرأي الآخرين وطاعتهم قد يدخل ضمن نزعة (إدمان إسعاد الآخرين). وهذه نزعة لها أساس فطري طفولي فنحن منذ كنا أطفالاً نقبل نقد أهلنا ونسعى لعمل ما يريدون حتى يحبونا. لكن ثمن الحب ومع النضج قد يكون خسران أنفسنا أو العيش بعذاب النقد المحطم. وهنا يجب على الإنسان المعاني من التحطيم بفعل نقد الآخرين أن يقف إلى صف نفسه ويقول (إن أهم علاقة عندي هي علاقتي مع ذاتي. هذه العلاقة يجب أن تكون فيها حب، احترام ومدارة لي). وهنا يأتي قبول الذات حتى بأخطائها. قبول من يساهم بنقد إيجابي لجعلها

أفضل. والوقوف أمام من يريد سحقها بالنقد بعبارة (هذا ليس نقدا إيجابيا. هذا تحطيم، أنا أرفضه).

(٤) راجع ذكرياتك

هناك حالات كثيرة ممن تعاني من أزمة ثقة بالنفس تقف بألم موجهة إصبع الاتهام إلى من كان السبب في تحطيم ثقتها بنفسها:

أمي هي السبب،

أبي هو السبب،

زوجي هو السبب،

مدرسة اللغة الإنجليزية هي السبب،

وهكذا.

شخص ما كان في حياتهم أحدث الخلل وعبر أو لم يعبر أي هو مازال موجودا في حياتهم. لكنهم يرونه سببا وإن كان ادراك المسبب لم يعط عندهم قدرة العبور على ذلك. لكنني أيضاً لطالما عايشت انكسارات الثقة بالنفس لنساء ورجال حائرين: (أنا لا أدري لماذا ليس عندي ثقة بنفسي). هؤلاء الناضجون الحائرون يرون معطيات أشكالهم، قدراتهم العقلية، ظروفهم الاجتماعية ويعيشون في حيرة التساؤل والبحث عن سبب منطقي لعدم الثقة بالنفس. ولا يكون متوفرا بين يديهم هذا السبب في الوقت الحالي. لكن السبب قد يكون قاطنا في اللاشعور ويحركهم في الحياة منكسرين من غير أن يعرفوا السبب.

إن شخصيتنا تتخرج من (مدرسة الطفولة): من مدرسة البيت ثم المدرسة ثم الشارع. في تلك المرحلة البسيطة الصعبة، في تلك السنوات الأولى المهمة تتكون ثقتنا بأنفسنا. بالطبع الثقة بالنفس قد تهتز في أي عمر، حتى في الثمانين من العمر فجأة قد يحصل ما يهز ثقتنا بأنفسنا. لكن في الطفولة وفي السنوات

الأولى هي المرحلة الأقوى لحصول ذلك. إن الطفل في تلك السنوات يتعامل مع الكبار وخاصة الأبوين والمدرسين كمرجعية. يمتص رأيهم فيه كأنه حقيقة يجب أن يصدقها. وحتى حين يكبر الإنسان وقد يدرك بأنها مجرد رأي سلبي لكن مقاومتها مسألة ليست هينة. بالطبع وبالذات في أمر الأم والأب قد لا يكونان يقصدان تحطيم ثقة فلذة كبدهم بنفسهم. البعض يفعل ذلك من باب ما تعود عليه من أهله. البعض يظن ان التجريح والنقد لجعل الطفل يتحمس ليكون أفضل. والبعض يعكس ذاته، فالمنطق التحليلي يؤكد ان الأبوين اللذين لا يملكان ثقة بالنفس لا يعطيانهما لأبنائهم من باب فاقد الشيء لا يعطيه.

مع النقد هناك ذكريات سلبية كثيرة منها التعرض لحوادث، العقاب البدني الجائر، التعرض لصدمات مثل الاغتصاب والحروب، وغيرها. كل تلك الحوادث والمواقف المؤلمة تصبح ذكريات منسية. لكنها ليست محمية، إنها حياة تعيش في اللاشعور وتطفح على سلوكياتنا الحاضرة دون أن نعرف السبب مثل أثرها على ثقتنا بأنفسنا.

إن الطريقة الوحيدة حتى يستطيع كثيرون التخلص من أزمة الثقة بالنفس هي أن يستجلبوا بعض مخزون الذكريات من اللاشعور إلى الشعور الواعي. هناك بعض المدارس الحديثة مثل البرمجة العصبية اللغوية (NLP) يرون ان البحث في اللاشعور قد يضيع وقت المعاني ولا يفيد ويؤمنون بضرورة تغير السلوك الحالي فقط. شخصياً أجد ان محاولة البحث عن جذور المشكلة وتصفيتها يساهم في معظم الحالات في علاج مشكلة الثقة وغيرها. لذا راجع ذكرياتك. إن مراجعة الذكريات قد تتم من خلال جلسة استرخاء عميقة. أو تنويم مغناطيس إيحائي. بحيث يقوم المعالج بأخذ الحالة إلى مواقع وتجارب في الطفولة ويتم استحضارها من منطقة اللاشعور إلى منطقة الشعور. هناك الآن في أوروبا وأمريكا بعض الروحانيين الذين يقدمون خدمات ترجيع إلى عالمك حين كنت صغيراً لتتعلم من بعض ما مررت به. وإن كان هذا الأسلوب يقوم على الإيحاء العميق. لكنه ومن

مقابلة كثيرين قاموا به، هناك إقرار بأنك تتعلم الكثير وتصفي الكثير حين تدخل عالم اللاشعور وذكريات الطفولة.

إن مراجعة الذكريات قد تتم أيضاً بين الشخص المعاني ونفسه. ويجلس في لحظة صفاء واسترخاء ويتذكر إحباطاته وتجاربه حين كان طفلاً. ويسجل بورقة وقلم كثيراً من المواقف المحببة والمؤلمة. ربما يحتاج أن يعود لبعض البومات الصور. أو ربما يحتاج أن يستعين بشخص آخر عاش معه تلك الفترة، مثل الأخت أو الأخ ويراجع الذكريات معهم.

- حين تقوم بتسجيل تلك الذكريات احرص على تسجيل:

- ماذا قيل لك عن ما يجب وما لا يجب في طفولتك.
- ما هو إحساسك وقتها. وما هي النتائج التي تتوقعها لو لم تسر كما كان يملئ عليك في طفولتك.
- على ماذا تم عقابك؟ وما هو العقاب المعنوي والبدني الذي تلقينته. وهل كان في رأيك انه عقاب معقول أم جائر؟
- ماذا فعل من حولك حين كان مطلوب منك نتائج معينة ولكنك لم تعطها، أي لم تحققها.
- كيف كانت ردة فعل الناس حولك حين عملت شيئاً خطأ. هل احتقروك، عاقبوك، استهزؤوا بك؟ سواء كان هذا الخطأ في المدرسة أم في البيت أو أي مكان آخر؟
- في مواقف كثيرة في حياتك وفي أعمار مختلفة هل تشعر بأنه تم تقديرك حين قمت بعمل جيد أم لم يتم تقديرك؟



هكذا افرض ذكرياتك. تعامل مع ذكريات الطفل داخلك. ابك إن شئت. اعرف جروحك وطبب على الطفل داخلك. تعامل معه كجزء منك قد مر بتجارب مؤلمة

وانت في حاجة لأن تتعامل مع هذه التجارب.

هناك عندك كثير من الجروح قد تكون قاسية وصعب أن تمحي. وقد يكون من قام بها ظالم. لكن استمرار الغضب لن يفيدك. بل سوف يضرك ويتعبك. ولا بد أن تقلل الحمل من على ظهرك وأكتافك بالمسامحة. ليكن التسامح هو أول دليل على قدرتك العالية بنفسك ويكونك شجاعا وتستحق التقدير منك لك.

(٥) اغسل دماغ

إن نظرنا عن ذاتنا، تلك الصورة التي جعلنا واثقين أو غير واثقين من أنفسنا، هي مسألة ليست بيدنا. فممنذ أن نبدأ الفهم للحياة ومن عمر مبكر جداً ربما من السنة الأولى نبدأ نعرف أنفسنا من خلال ما يرانا الآخرون. تبدأ المسألة بسيطة من مجرد إحساس القبول والنفور، من ردود الأفعال، وبعد ذلك من التقييم اللفظي والعملي. ولأن الأمور تحصل مبكرة فقد ننساها. وقد يبقى الإحساس وتغيب التفاصيل التي وضعت داخلنا عن أنفسنا. على مستوى الوعي لا تتذكر لكن العقل الباطن يسجل ويحفظ. في النضج نسير بدون ثقة بالنفس. لكن في دفتر العقل الباطن هناك مكتوب كلمة (غبي). هناك صرخة (أنت دائماً تخرجني). هناك وقائع وأحداث الرفض والدموع وأنت صغير، وغيرها. ولذلك فحين تتعرض لأي موقف يقوم العقل الباطن بسرعة بإحضار إحساس يشبه الخبرة مما هو مدون عنده وتتفاعل معه الآن.

الماضي موجود مسجل داخل العقل الباطن وقد يكون من الصعب تذكره. ولكن لتقليل اثاره السلبية قد تحتاج أن نغسل مخنا بأي صورة. نحن في حاجة لأن نمحي الفكرة السلبية ونضع أفكارا إيجابية بدلاً منها.

مما هو متوفر لعمل ذلك (التنويم المغناطيسي) كما يسمى وشائع باللغة العربية. وهو الإيحاء (Hypnosis). وهذه الطريقة فعالة في زرع إحساس إيجابي وتغيير السلوك. هذه الطريقة قد تتم بمساعدة مختص بالتنويم والقائم بالإيحاء ويعرف

بـ «المعالج بالتنويم المغناطيسي» (Hypnotherapist) ولكن أيضاً هناك طرق ذاتية. أساليب يقوم بها الإنسان لمساعدة نفسه. كما اسميه مجازاً بغسل مخه من الأفكار السلبية ووضع أفكار إيجابية بدلاً منها.

إن الإنسان بالإيحاء الذاتي يستطيع أن يعيد برمجة عقله من البرمجة السلبية السابقة إلى البرمجة الإيجابية الحالية. كل اللعبة تقوم على محو الفكرة السلبية ووضع قوانين إيجابية أخرى للعقل الباطن. صحيح إن البعض يجد صعوبة وهذا أمر أتفهمه فكيف تعتبر الأمر سهلاً على إنسان هو أصلاً يعاني من أزمة ثقة بالنفس. لكن الهدف عظيم ورائع والمحاولة ضرورة ضمن خطة العلاج ومن حق النفس المتعبة على صاحبها أن تأخذ مساحة المحاولة. وبعدها يقول الشخص لنفسه: (عملت أقصى ما يمكنني). وإن كنت أوّمن بأنه حتى في حالة الشخص المعاني من درجة كبيرة من انعدام الثقة بالنفس هناك أمل بالصعود من خلال تمارين الإيحاء الذاتي. فالمسألة هي لعبة عقلية بين الشخص ونفسه.

هناك طريقتان جيدتان هما:

- الإيحاء.

- الخيال البصري.

أ - الإيحاء

هناك سوء فهم للإيحاء أو التنويم المغناطيسي بأنك تكون في حالة فقدان وعي وسيطرة تامة، وإنك لا تشعر بما حولك وأنه يتم السيطرة عليك وتحريكك بشكل ساخر أو مؤذ. الحقيقة ان السبب في هذا الأمر يعود إلى استخدام التنويم المغناطيسي كوسيلة ترفيهه للكسب المادي الكبير السريع، كما في حال عروض التنويم المغناطيسي على المسرح أو في التلفزيون والتي، لله الحمد، منعت الآن في بريطانيا. كذلك تصوير الأفلام للتنويم المغناطيسي بشكل أسلوب (هيتشكوك) والذي يظهر المنوم كإنسان خارق يسلب الشخص الآخر كامل إرادته ويجعله يكشف كل أسراره

ويتصرف بطريقة ولأهداف يريد بها النوم مثل الإيحاء له بأن يذهب ويرتكب جرائم تصل لحد قتل الآخرين. في حالات قليلة جداً يملك بعض القائمين بالإيحاء والتنويم هذه القدرة الكبيرة على تنويم الشخص بحيث يكون بلا إرادة. وحين أقول قليلة جداً أقصد نادرة جداً. لكن التنويم والإيحاء ليس حالة من الغيبوبة أو الشلل بل هي درجة عالية من الاسترخاء العضلي والعقلي تجعلك قابلاً لاستقبال رسائل إيجابية في العقل الباطن بدلاً من الرسائل السلبية القديمة، لهدف أن تستحضر هذه الرسائل الإيجابية وقت اللزوم فتظهر أكثر ثقة بنفسك. وهي بشكل مبسط يمكنك أن تعملها أو يعملها لك مختص بالخطوات التالية:-

١ - اختر مكاناً هادئاً لا يمكن أن يزعجك أو يقاطعك به أحد. وحضر نفسك للاسترخاء بالجلوس بوضع يريحك. وأفضل أن تكون قدماك ممتدتين. اغمض عينك. خذ نفساً عميقاً، عمقه يصل إلى بطنك وليس نفساً سطحياً عند حدود رئتيك وصدرك. وابدأ بالإحساس بكل عضلة في يديك، كتفيك، رقبتك، ساقيك جبهتك. ورخي كل عضله في جسمك. إن ترخية عضلاتك تساعدك على التركيز الداخلي. بالطبع كل ذلك يحصل وعيناك مغمضتان وتركيزك متواصل على تنفسك العميق.

٢ - أنت قد رخيت عضلاتك في نقطة (١) بشكل عام. الآن ركز أكثر على كل عضلة واشعر بأنها تثقل. فتثقل حتى لا تعدو وتشعر بها. كل عضلة: عضلة الساق، الذراع الوجه، الرقبة، الكتفين، الصدر، البطن.

٣ - تخيل نفسك خفيفاً وموجوداً في مهب الريح. والريح تطوح فيك في كل الجهات. ثم تشعر بفعل ذلك بفقدان توازنك وتشعر بأنك تنزل أعمق، فأعمق. تشعر بأنك فقدت إحساسك بوزنك.

٤ - تخيل أنك على قمة سلم وأنت بدأت تنزل بسلام، بمتعه. كل سلمة تنزلها تشعر بأنك أكثر استرخاءً، أكثر عمقاً. حالة من الاسترخاء العام. والآن عد من عشرة إلى صفر. ويتدرج: عشرة - تسعة - ثمانية - سبعة - ستة - خمسة - أربعة - ثلاثة - اثنان - واحد - صفر.

٥ - اشعر بأنك تدخل في مكان خاص. مكان أنت تحبه. تسمع فيه أصواتنا، تشم روائح تحبها. هذا المكان قد تخترعه أنت أو سبق ان كنت فيه فعلاً. في هذا المكان شغل كل حواسك الخمس وتمتع بما تراه، تشمه، تسمعه، تحسه على جسمك وتتذوقه.

٦ - بعد ذلك تخيل بروز لوح أسود وقد كتب عليه أمور سلبية كثيرة عنك من الماضي. قل لنفسك: (أنا إنسان جيد؛ نعم أنا إنسان جيد بل رائع). لذلك يجب محو كل ما في السبورة. تخيل لديك محاية جيدة في يدك وتقدم من السبورة وقل: (هذه الصفة ليست فيني وأمحيها). وهكذا، كل صفة سلبية واجهها بالرفض وأمحها الواحدة تلو الأخرى. بعد أن تمحي كل شيء، أبدأ بكتابة شئ جيد عنك. أملأ السبورة بنشوة بأشياء جيدة عنك. اكتب عن نفسك أشياء قوية رائعة فيك. قل لنفسك إنه من حقي أن أكتب ذلك عن نفسي.

٧ - الآن ويعد أن محيت كل السلبيات ودونت كل الروائع والإيجابيات فيك تخيل نفسك في مواقف ومواجهة مع بعض من حولك وهم يقومون بإحراجك. وأنت تقف وتقول بشجاعة: (كلا هذا ليس صحيح. أنا إنسان رائع). تخيل نفسك في موقف من تلك المواقف التي تشعر بأنه يجب عليك أن تفعل أمراً ما. قف أمام (يجب) التي ليست صحيحة إن دفعت لعمل شيء وقل: (كلا لا أريد عمل هذا). تخيل كل موقف وتخيل نفسك لا تفعل إلا ما تريد. تخيل كم أنت لطيف ورائع مع نفسك اشعر بالحرية. اشعر بالكرامة وأشعر كم جعلك هذا الموقف صديق نفسك. قل لنفسك (الآن أنا أحب نفسي أكثر من السابق).

٨ - الآن استعد للعودة للواقع. ابدأ بالعد من واحد للعشرة. اشعر بالطاقة والحيوية تتدفق إلى بدنك. اشعر بأنك كنت في غفوة مريحة. ممكن أن تكون مسترخياً - كما قلنا - تحت توجيهات مختص. وممكن أن تعملها بنفسك في غرفة خالية وفي وقتها كروتين تمحو فيه كل مرة شيئاً سلبياً وتكتب شيئاً إيجابياً. وممكن أن تسجل صوتك بالتعليمات السابقة وتسمعه لنفسك وتتبعه. أو صوت إنسان آخر تثق به. ممكن أن يتم الصوت لوحده أو بمصاحبة موسيقي هادئة.

ب - الخيال البصري:

حواسنا الخمس تنقل لنا من قبل ولادتنا معلومات عن العالم حولنا. إن الطفل في بطن أمه يستلم مذاقا ما، يتلقى ومضات مما حوله ومن المؤكد انه يتلقى أصوات. منذ ولادتنا تلعب حواسنا الخمس دورا رئيسيا في نقل معلومات عما حولنا لنا لتعرفنا بالعالم وتكون لدينا صورة عنه وعن أنفسنا. لكننا مبكراً نملك خيالا فيه نستطيع أن نستخدم حواسنا لخلق حالة وصورة نريدها. وهذا أمر نمارسه منذ طفولتنا. الخيال جزء من نمو الطفل الطبيعي. لكننا حين نكبر تقل مساحة الخيال وان حدثت لا تحدث كما يجب.

في علاج الثقة بالنفس عن طريق الخيال البصري أو (الخيال الصورة) كما أرغب أن أسميه أحيانا المسألة فعالة وجيدة وممكنة. إن الخيال البصري يتمثل بتخيل صورة معينة تساهم في جعلك تمحي صور سلبية وتضع بدلاً منها صورا إيجابية تدفعك نحو الثقة. إن الصورة جزء مهم من التفكير. والفيلسوف سقراط يقول: (الروح لا تفكر بدون صورة). إن الخيال البصري تكنيك قوي وفعال. فهو يحسن صورتك عن نفسك، يساهم في جعل بدنك مرتخيا، يصفى ذهنك لمدة فيجعلك تفكر بشكل أصح ويزرع أفكارا إيجابية تساعدك على التغيير ويغير طريقة تواصلك مع الآخرين ويدفعك للوصول إلى أهدافك. إنها لعبة عظيمة بينك وبين نفسك تجعلك تفعل بوعي ما تفعله عادة بلا وعي. إنها رحلة تجعل بها العقل قادرا أمام وضع الاختيارات العديدة على اختيار الأمر الأكثر إيجابية لك. إنها طريقة تساعدك على برمجة حياتك بشكل صحيح.

هناك عدة أنواع من الخيال البصري. وكلها ممكن أن تخدم غرض رفع الثقة بالنفس. يمكنك عملها كلها بتدرج في أوقات أو أيام مختلفة. أو اختيار واحد منها ترتاح له وتكرره.. وما يلي أهمها:-

■ خيال المرايا: تخيل نفسك تقف أمام المرايا وترى جزءا معيناً فيك أنت لا تحبه أو غيرك ينتقده. اقبل هذا الجزء، اعتبره نعمة من الله تستحق الحمد، تمنع فيه

بشكل إيجابي. واتركه ثم انتقل إلى جزء آخر فيك تحبذهُ أو لا تحبذهُ وتمعن به، تأمله، اقبله، وأحبه. وهكذا.

■ خيال حديقة أفكارك: تخيل حياتك عبارة عن حديقة فيها أرض خضراء واسعة، وهناك عبارات مزروعة في هذه الأرض. هذه العبارات هي عبارات سلبية عنك. أنت تعرفها وتعرف أنها السبب في هدثقتك بنفسك. عبارات منها ما تقوله أنت لنفسك، ومنها ما يقوله أو سبق في السابق أن قاله أحد لك. الآن تخيل نفسك تدخل هذه الحديقة ولديك سلتان. سلة خالية وسلة مملوءة بعبارات إيجابية. تقدم من واحدة من تلك اللافتات السلبية وأنت تردد (أنا أستطيع)، (أنا أعرف) وخذ هذه اللافتة واقتلعها وضع بدلاً منها لافتة معاكسة لها إيجابية. مثلاً اخلع لافتة عليها (أنت فاشل) وضع بدلاً منها (أنت تحاول وسوف تنجح). اخلع لافتة كتب عليها (شكلك غير جميل) وضع بدلاً منها عبارة (شكلك كما خلقه الله رائع). وهكذا، يمكنك أن تخلع من العبارات السلبية قدر ما تريد في كل مرة. وستجد ان مخك يتجاوب على أرض الواقع مع تلك اللافتات الإيجابية.

■ خيال الغيمة: أغمض عينك وتخيل نفسك جالسا أو منبطحا في مكان فسيح جميل، والنسيم عليل. تخيل غيمة قطنية خفيفة بيضاء تمر فوقك وتقف قليلاً فوق رأسك. تخيلها تنزل قريباً من رأسك وتأخذ من داخل رأسك فكرة سلبية عنك. فكرة أنت تراها فيك. تخيل الغيمة تغمق وهي تحمل هذه الفكرة. تثقل ولكنها تتحرك بعيداً عن رأسك. وتحمل معها هذه الفكرة السلبية تاركة إياك أخف. تاركة إياك أقل سلبية. وهكذا الغيمة تلو الغيمة وكل واحدة تتركك أخف وأقل سلبية. تخيل بعد ذلك شمساً مشرقة تشع قريباً منك. وكل شعاع منها يدخل رأسك ومعه فكرة إيجابية عنك.

■ خيال الغرفة: غمض عينك. تخيل ذاتك مثل بيت متعدد الغرف. هناك غرفة شكلك، غرفة لكل قدرة من قدراتك: قدرتك اللغوية، قدرة التواصل مع الآخرين، قدرتك المهنية، الخ. تخيل نفسك تدخل بيتك، بيت ذاتك ويديك كيس. تقف أمام

كل غرفة فيها قدرة أو أمر سلبي عنك تفتح الباب تدخل وتأخذ هذا الأمر السلبي وتضعه في الكيس الأسود الذي بيدك تاركاً الغرفة نظيفة. وهكذا حتى تشعر بأن الغرفة أصبحت نظيفة، واسعة.

■ خيال الأكياس الثقيلة: تخيل نفسك تسير وقد حملت أكياسا ثقيلة. كل كيس فيه صفة سلبية عنك لا تحبها. تخيل نفسك وأنت تقرر بشجاعة أن تتخلص من هذه الحمول الثقيلة فتحذف كيسا فيه صفة لا نريدها أن تلتصق بك وتسير فتشعر بأنك أخف. وهكذا كلما سرت قليلاً تقرر حذف كيس من الأكياس السلبية فتشعر بالخفة والراحة.

■ خيال الشخص الوديع: هذا النوع من الخيال رائع لأنه تمرين فعلي لما ترغب أن تكون عليه. هو يشبه التمرين أو البروفة أو التصنع لما ترغب وهي أساليب سوف نناقشها لاحقاً. لكن هنا الأمر بينك وبين نفسك. تخيل نفسك كما تتمنى وكما تريد على أرض الواقع. شوف نفسك واقف منتصب القامة بثقة وأنت تحاول وربما تعاني، لكنك تنجح. تخيل ثقتك بنفسك موجودة ولكنك تبذل مجهوداً وتنجح في جعلها فعالة. تخيل نفسك وأنت تحب نفسك ويحبك الآخرون كذلك.

(٦) تعلم من أخطائك

على وجه الكرة الأرضية، ومنذ بدء الخليقة لا يوجد إنسان واحد لم يرتكب خطأ. ارتكاب الأخطاء هو الوضع الطبيعي، وهو الطريق الصالح للتعلم. فقط في العالم المثالي غير الموجود لا يوجد أخطاء. الوضع الطبيعي أن يرتكب الطفل خطأ ويصحح خطأه ليتعلم منه. لكن في حالات كثيرة يكون أسلوب تعريف الطفل بخطئه أسلوباً قاسياً، فيه تحقير وتأنيب. إن هذا الأسلوب يهز ثقة الطفل بنفسه مما يجعل احتمال ارتكاب الأخطاء أكيد وأكثر. ويحدث غسيل مخ للطفل بأنه سيبقى يخطئ أو يعيش بارتباك طوال عمره خوفاً من الخطأ مما يحجم إقدامه.

بالطبع كلنا مررنا في تربيتهنا بصوت أهلنا الذي يحذرنا من الخطأ. وكلنا تكبر

ونتفاعل لاشعورياً مع تحذير الخطأ. لكن عند البعض من الذين تمت المغالاة في تذكيرهم بأخطائهم يكبرون ويبقى هذا الصوت داخلهم يذكرهم بأنهم خطأؤون فاشلون.

إن الثقة بالنفس لها علاقة بقبول واقع الخطأ وقبول النفس واحترام الذات رغم وجود أخطاء. وكذلك الإحساس بأنك تستحق الحياة رغم تلك الأخطاء التي ترتكبها أو سبق إن ارتكبتها. لكن لأجل تقليل إحساس التوتر هذا، لأجل حصول دفعة نحو النضج لابد لكل إنسان وبالذات المعاني من أزمة ثقة بالنفس من مراجعة نفسه، فرض أخطائه أمام عينه. يجب مراجعة كل تلك الأخطاء حتى الشديده منها ورؤيتها لا على انها عار لا يمكن غسله أو كابوس باق، بل على انها واقع حصل وانتهى ولا بد من الاستفادة منه وأخذ العبرة والنضج منه. إن الأخطاء يجب أن يقف أمامها صاحب مشكلة الثقة على انها مدرس يتعلم منه، وينضج من خلاله.

رأيت حالات كثيرة تتردد من القيام بأمر كثيرة في حياتها خوفاً من الفشل. إن من يخاف الخطأ والفشل لا يتعلم. ولكن عدم التفكير وتحليل الخطأ هو كذلك يحجم نسبة التعلم. لذلك أجلس وأعد التفكير في أخطائك. اجعل مفردات وظروف ما حصل عندك مؤشرات وأجراً جيداً لك في المستقبل تدق حتى توقف أخطاء مشابهة.

كذلك قد تلعب الأخطاء دور السابق مغالى به فيكون خوف الخطأ مانعاً للتلقائية. وهذا أمر أيضاً ليس صحيحاً. ان التلقائية عنصر أساسي في أمر الثقة بالنفس وربما هي كذلك عنصر أساسي لحدوث الخطأ. ولكن حين الجلوس مع النفس وتحليل الخطأ، فهمه اجلس وأحضر في ذهنك. وأفضل على ورقة. تجارب الماضي. تخيلها وطبقها في الوقت الحالي. اختبر التكنيك الذي نجح وأعدده. وتخيل التكنيك الصح. تخيل الموقف وقد إنعاد وأنت تفعل ما يجب من هذا المنطلق الصح الجديد. وهكذا يتبرمج مخك على الصح. هي جلسة مع الذات تخبر فيها نفسك بأنك بشر ولست ملاك وإن التعلم في الحياة لا يتم إلا بالخطأ والمهم أن نتصاحب مع أخطائنا ونعتبرها أساساً لنضجنا.

(٧) حدد ماذا تريد من الحياة

أحياناً تكون مشكلة الثقة بالنفس تعود لأزمة فلسفية بسيطة في حياة الإنسان وهي انه لا يعرف فعلياً ما هي توجهاته في الحياة. وحين أقول انها أزمة فلسفية بسيطة، فهي كذلك. لأن كل ما يتطلبه الأمر هي لحظة صدق مع الذات والرغبات، فهم الأهداف ووضع خطة لها.

كثيرون تتولد عندهم أزمة الثقة بالنفس من جراء الحيرة فيما يريدون من الحياة. وهذه الحيرة تولد تخبطات جراء عدم الوضوح. ومن ثم تنخلق أزمة انعدام الثقة بالنفس. إن أزمة كثيرين يلخصونها بعبارة (أنا لا أدري ماذا أريد؟). وهي أزمة عادية، وموجودة، وقد يتطلب الأمر اما جلسة صادقة مع النفس بتحديد هذا التساؤل. أو بتساؤلات كثيرة مثل: هل ما أريده أموراً مادية؟ هل ما أريده معرفة؟ هل اشباعاتي الأساسية روحانية؟ الخ من أسئلة. لا بد في النهاية أن تضع الإنسان على طريق ما. في أحيان كثيرة يكون البحث عن هدف في الحياة نحتاج له عقلاً آخر يفكر معنا. عقل صديق أو معرفة تثق بها. أو عقل المعالج ذاته. ففي النهاية نحن بشر قد تكون الأمور تحت يدينا لكننا لا نستطيع ملاحظتها مفردين. أحياناً كثيرة نحن نكون في معمة عمل شيء أو السير بخط رئيسي وهناك أمور ثانوية تجري في حياتنا في زوايا أخرى. ربما مجرد إعادة ترتيب الأوراق لجعل ما نظنه ثانوية هو الرئيسي والعكس صحيح وبذلك وتتضح الأمور. وربما خط حياتنا يجب أن يكون به كل شيء ولكن بترتيبات ومعادلات معينه. وربما هناك شيء غائب عن بالنا لا نعرفه وهو الإشباع الحقيقي. الذي يرفع الثقة عندنا لو وضعنا يدينا عليه.

يؤلني أن أجد كثيرين يضيعون سنوات طويلة من عمرهم في مهب الريح وهم في حيرة وأزمة ثقة. وكل ما قد يتطلبه الأمر هو سؤال: ماذا أريد فعلاً من الحياة؟ لذا اجلس مع نفسك أو مع آخر. وتلمس احتياجاتك وجرب منعطفات وإشباعات أخرى في الحياة. فالوضوح والوصول إلى قرار ووضع خطة لما نريد وبدء التطبيق هو كل الثقة التي يحتاجها الإنسان.

(٨) تعامل مع توقعات الآخرين

نحن جزء من الآخرين ضمن النسيج الاجتماعي. وكلما كان الآخرون قريبين منا، بيننا وبينهم علاقة ومصالح كان ما يريدون منا وما نريد منهم مسألة غاية في الأهمية. إن الإنسان قائم بذاته. لكن هذه الذات تستند على الآخر وتوقعاته. إن الإنسان حتى يشعر بأنه صح يحتاج أن يتلقى هذا الإحساس والتدعيم من الآخر، فالقيمة الذاتية قد يكون الفرد الآخر يخبرنا بها ويدعّمها فينا.

الأم والأب هما أساس الإحساس بالذات. وفي الطفولة نحن نسعى جاهدين لهذه المرجعية العظيمة حتى تقبلنا. لذا نبذل جهداً لعمل ما يتوقعونه منا، ما يريدونه. في المدرسة، في البيت، في الحياة الاجتماعية ونحن أطفال نفضل ما يريده أهلنا. وإذا خرجنا عن توقعاتهم في الغالب نشعر بالرفض وباللاقيمة.

بكل أسف توقعات أهلنا لا تكون دائماً هي ما نريد. أو لا نكون دائماً قادرين على تحقيقها وإن أردنا ذلك. إن أهلنا قد يكون لديهم توقعات مادية، توقعات أخلاقية، توقعات تحصيل علمي، الخ. والطفل غالباً يبذل مجهوداً وقد ينجح وقد لا ينجح في تحقيق ما يريده الأهل. وقد يشعره والده بالرضى أو بعدم الرضا. كل ذلك يكون بذرة للمستقبل حين يكون هذا السلوك الجائع لرضا الآخر فينا. فينتقل إلى السعي لتحقيق توقعات أصدقائنا، رئيسنا في العمل، شريك حياتنا، الخ. والحقيقة انه لا بأس من تحقيق توقعات الآخر ولكن ليس على حساب أنفسنا وما نريد. أجلس مع نفسك. ضع راحتك وقناعاتك التي تريدها. وحدد حقيقة تطبيقك لها ومدى تطابقها مع قناعتك. فإن وجدت نفسك تعمل أي شيء لأهلك، لشريك حياتك، لأصدقائك، لأبنائك، لجيرانك، لأي أحد شيء أنت غير مقتنع به والسبب فقط حتى تحقق توقعاتهم قف ولا تسمح بذلك. وستجد بتلقائية الثقة عادت إليك. حولك كثيرون يحاولون التأثير على قناعاتك ومبادئك وهذه فطرة بشرية عادية. والضعف أمام من نحب أيضاً فطرة بشرية عادية. لكن الإنسان تحت ظروف الضعف قد يخسر نفسه.

يجب على المعاني من أزمة ثقة بالنفس أن يتعلم كيف يتعامل مع توقعات الآخرين وكيف يجد النقطة التي لا يكون فيها متنازلاً فتضيع ثقته بنفسه وكيف لا يضيع الآخرين. وعليه أن يضع حدوداً. إن الحدود تعني حقوقاً. وكما إن الآخر بتوقعاته منك يريد مصلحته فمن حقلك أن تراعي مصلحتك النفسية والأخلاقية بعدم عمل ما لا تريد أو ما يخالف قناعاتك أو قدراتك.

إن توقعات الآخرين ليست مشكلتنا، ما يريدون منا أمر يخصهم. ولكن من باب المحبة قد نضع القليل ولكن ليس لدرجة تضييع هويتنا، ليس على حساب مصالحنا وقدراتنا وظروفنا. لذلك اجلس وتمرن على قول (لا . لا . لا أستطيع). حاور الآخر بما تريد أنت وليس فقط بما يريد هو. حتى لو كنت في رحلة طويلة تقوم على (حاضر. نعم) الآن اقطع هذه الرحلة وتدرّب على أن تضع إحساسك ثم إحساس ورغبات الآخر وستجد إنك استعدت أمراً ضائعاً منذ زمن منك، هو أنت.

(٩) تعامل مع غضبك

كل من ليس لديه ثقة جيدة بنفسه هو إنسان يعاني بتلقائية من غضب. هذا الغضب قد يعود لعدة أسباب:-

- هناك غضب من نفسك لكونك غير قادر على الوقوف بثقة في مواجهة الحياة.
- هناك غضب الغيرة من الآخرين الواثقين من أنفسهم والمتمتعين في الحياة.
- هناك غضب على من حولك والذين تراهم مسببين في حالة عدم الثقة بالنفس عندك في الوقت الحالي.
- هناك غضب على بعض من حولك ممن ترى وتعتقد بأنهم قادرون على مساعدتك في تدعيم ثقتك بنفسك لكنهم يقفون. كما تعتقد. بدون مبالاة.
- هناك غضب منك لك على أخطائك القديمة التي تظن أنها سبب في حالتك الحالية.

● هناك غضب على أشخاص تظن انهم في طفولتك لعبوا دورا في حط ثقتك بنفسك خاصة والديك ومعهم آخرون مثل شخص مارس العنف عليك بأي صورة.

إن مواجهة الغضب مع نفسك أو بمساعدة مختص، دراسة أسبابه ثم محاولة إصلاح ما يمكن إصلاحه حالياً من أخطاء مستمرة تولد الغضب. أمر ضروري فهم غضبك وجعله تحت ضوء المنطق، التعرف على طرق صحية للتنفيس عن غضبك، فهم كيف تلعب أفكارك السلبية دورا في شحن الغضب عندك. وكذلك وضع الماضي أمام عينك، حيث كنت فعلاً ضحية آخرين. وكيف نتعامل مع الماضي على إنه فترة انتهت. ولا بد أن نتعلم فن التسامح لأجل نفسك خطوات ضرورية لعلاج أمر الثقة عندك. الحقيقة ان التعامل مع الغضب بشكل خاص قد يكون أمراً صعباً على الشخص أن يقوم به بنفسه ولا بد من مساندة وتوجيه من قبل مختص. إن الغضب سجن يستهلك طاقة الإنسان ويحد من قدرته على المضي فيما يريد أن يعمل. لذلك فإنه بمجرد فك هذا السجن يخرج الإنسان للحياة بثقة أكبر.

(١٠) اقبل شكلك

منذ نعومة أظافرنا نحدد قيمتنا من شكلنا بفعل ردة فعل الآخرين نحونا. ندرك ان الطفل الجميل - بمفهوم الكبار - يحصل على تقدير ورعاية وإمتيازات أكثر من الطفل الذي يعتبر أقل حظا في الجمال - أيضاً حسب مفاهيم الكبار.

في البيت، في الحياة الاجتماعية، في المدرسة، عند الأقرباء والغرباء الطفل يدرك علاقة شكله بقيمته. يدرك ان الطفل الذي حباه الله بالجمال في أحيان كثيرة لا يحتاج مجهودا ليحصل على التقدير. في حين هو بشكله المتواضع مضطر لعمل أمور كثيرة والقيام بتوضيحات كثيرة لأجل الحصول على قبول، وربما بالكاد.

هناك أطفال تعرضوا مبكراً لهذا الإحساس من جراء سلوك من حولهم فقط. وهناك أطفال تم اضطهادهم نفسياً بإخبارهم بالرفض أو بالسخرية أو بالشفقة

عليهم بأن شكلهم فيه عيب أو قبيح أو غير مقبول. وهناك من كانت عدم الثقة بقدراتهم ومهاراتهم سببا في إحساسهم بأن لا شيء فيهم يسوى حتى شكلهم. أيضا هناك فئة فعليا وحسب المقاييس العامة للناس تعتبر لديها مشكلة في شكلها. أيا كانت المشكلة وهما أم حقيقة فإن قبول الشكل ومعطيات الجسد ضرورة حتى تعتدل حالة الثقة المهزوزة. ويمكن ذلك بطرق عديدة منها:

• قبول نفسك كهديّة من الله. إن الله سبحانه وتعالى خلقنا - أيا كان ما نراه في شكلنا خطأ - خلقنا بأحسن تقويم. والغور في الإيمان بالله وقبول قدره وعطاياه تجعلك تقبل شكلك.

• التعامل مع واقع شكلك يحل مشكلة الثقة. بأن تجلس وتفكر في أمور موجودة فيك ولا يمكن تغييرها مثل طولك، لون بشرتك، الخ وتقبل هذا الواقع من منطلق قناعة انه موجود وليس بيدك تغييره فلا يجب أن تتعس نفسك وتحط من ثقتك بنفسك لأمر خارج نطاق قدرتك وركز على أمور أخرى تستطيع تغييرها.

• السعي لإصلاح ما يمكن إصلاحه في شكلك. فالقصر الشديد ممكن تحسينه بشكل طفيف بحذاء الكعب العالي. الأنف الكبير قد يكون حله بمشروط جراح. والعيون الصغيرة قد تحتاج استشارة من مختص مكياج لتعلم حيلة كيف يمكن جعل العين تبدو أكبر. وهكذا.

• حيث يكون فعلاً الشكل مشكلة عوضها بالتركيز على قدرات أخرى. يقال. وهذا خطأ. إن معظم المتفوقين علمياً لا يتمتعون بالجمال. فهناك بالطبع ملكات جمال ورجال في قمة الوسامة متفوقون علمياً ومهنيّاً. لكن أيضاً هناك ناس حين حرموا من واقع الشكل الجميل ركزوا بذكاء البقاء على جمال المعرفة أو اللباقة والحضور. اجلس واستعرض شخصيات عظيمة في التاريخ قد لا تملك جمالا لكنها تركت بصمة عظيمة. هل كان (تشرشل) جميلاً؟ كلا. هل كان (المها تما غاندي) جميلاً؟ كلا. هل كان (أحمد رامي) جميلاً؟ كلا. وإن كنت شخصياً أرى انه لا يوجد شيء اسمه إنسان ليس جميلاً. لكن ما استعرضته من أمثله ومثلها الكثير قد لا يقع

ضمن دائرة الجمال المتعارف عليها . لكنها تخطف الأبصار القلوب والعقول لأنها تملك شيئاً أكبر من الشكل . لو كان الشكل وحده يكفي لما تعلم الكثيرون والكثيرات ممن يعتبرون من فئة الجمال . إن الشكل يفني، أو يتم التعود عليه . وأسأل المتزوجين من جميلات أو المتزوجات من رجل وسيم، بعد فتره يحدث إنطفاء . لذا احرص على الجمال الباقي جمال عقلك وقدراتك وشخصيتك . فمتى ما حضر العقل والقدرة انطفأت الشكليات .

● كلها أمور في الرأس . لذلك اجلس وتخيل ما تتمناه بمعاكسة ما تظنه فيك وردده . كن محباً لشكلك بدلاً من كارهاً لشكلك . كن منتعشا بدلاً من كونك مكتئباً . وهكذا .

● اختريوما فيه تركيز على شيء مما يخص تعاملك مع شكلك واعمله . ليكون هناك يوم تركز فيه على جلدك وبين الاستحمام والتمتع بالماء وبين التدهن أو أعط جلدك حقه في الاحترام والتقدير . اختريوما لشعرك عامله برقه . خذه إلى صالون حلاقة ليحسنوا معاملته .

شكلك هو البيت الذي ستسكنه فمن الأفضل أن تراعي البيت الذي تسكن .

(١١) اعرف نفسك

معظم الذين يعانون من مشكلة ثقة بالنفس هم في الحقيقة لا يرون أنفسهم بوضوح أو بشكل صحيح . وهم في الغالب يقيمون أنفسهم بشكل خاطئ . لطالما رأيت حالات وحين أسألها عن نفسها أسئلة مرادها هذا التقييم أجد آراء سلبية عن الذات بعيدة عن الصحة .

كيف تكون فكرة سلبية غير صحيحة عن أنفسنا؟ الجواب هو تجارينا السلبية وبالذات رأي الآخرين فينا ممن حولنا يخلق لدينا فكرة سيئة غير عادلة عن أنفسنا . إن من يعاني من أزمة ثقة بالنفس في حاجة أساسية لإعادة التفكير في نفسه وتقييمها بمساعدة إنسان آخر . لأن مسألة أن يقوم المعاني من أزمة ثقة بذلك

لوحده قد لا توصله للحل الصحيح لأنه قد لا يرى ما يجب أن يراه من إيجابيات.
فمشوار عدم الثقة بالنفس مشوار طويل.

عموماً يمكنك مساعدة نفسك بتقييم نفسك بالتمرين التالي:-

١- صف جسمك:

طولك

وزنك

لون جلدك

شعرك

ملامح وجهك

رقبتك

خصرك

ساقك

أظافرك

وكل تفاصيل بدنك الأخرى.

٢- صف أناقتك:

ملابسك

إكسسواراتك

ذوقك في تأثيث غرفتك

ذوقك في اختيار سيارتك

٣- صف علاقتك بالآخرين:

والديك

أصدقاءك

أخوانك

زملاءك

من تتعامل معهم اجتماعياً

٤- صف شخصيتك:

إيجابي

سلبي

مندفع

الخ..

٥- صف كيف يراك الآخرون:

ضعيف

قوي

الخ

ومن هم من الذين يصفونك بتلك الصفات.

٦- صف أداءك في متطلبات حياتك اليومية:

نظافتك

أناقتك

طعامك

عنايتك بالآخرين الذين أنت مسئول عنهم مثل: أطفالك، شريك حياتك، الخ

٧- صف الأداء العقلي عندك:

حل المشاكل

إبداعاتك

سرعة التعلم عندك

بصيرتك وحدسك

٨- صف حياتك العاطفية والغريزية.

٩- صف أداءك الدراسي والمهني.

الآن راجع كثيراً من التفاصيل في النقاط التسع السابقة وخذ ورقتين: ورقة ارصد فيها ما تراه نقاط ضعف، والثانية ما تراه أنت أو من يقوم بهذا التمرين معك نقاط قوة. واكتب رأيك فيك من ناحية نقاط الضعف ونقاط القوة.

أ - نقاط الضعف

ليس ضيراً أن يكون لديك نقاط ضعف. كل إنسان لديه نقاط ضعف. المهم هو كيف نتعامل مع أنفسنا ونقاط ضعفنا. هناك نقاط أساسية للتعامل مع نقاط ضعفنا.

- قبول إن كل إنسان مهما بدا مثاليا لديه نقاط ضعف.
- عدم المغالاة بنقاط الضعف والتمرن على التعامل معها بواقعية حجمها.
- يجب أن نستخدم في وصف سلبياتنا لغة معقولة، محددة غير مغالى بها وغير سلبية. فبدلاً من عبارة مثل (شخصيتي زبالة) وهذه عبارة سمعتها من إحدى حالاتي تصف بها نفسها، يمكن القول (شخصيتي ليست ما أتمنى).
- يجب أن تقتنع بأن صفاتك السلبية أقل من صفاتك الإيجابية. وتؤمن بأنه يمكنك أن تغير صفاتك السلبية وتتدرج لتكون إيجابية.

ب - نقاط قوتك

قبل أن تخوض في الصفات الإيجابية، خذ دقائق وتأمل ماذا يمكن أن تعطيك الصفات الإيجابية وماذا تأخذ منك الصفات السلبية. وأبدأ ببرمجة مخك بالتركيز على صفاتك الإيجابية والإحساس بقوة لتغيير ما تراه صفات سلبية.

- نقاط قوتك: قم بكتابه نقاط قوتك، النقاط الإيجابية عندك. بالطبع وفي حال أزمة الثقة بالنفس قد لا يكون من السهل أن يرى هذا الشخص صفات إيجابية كثيرة فيه. خاصة والأسرة منذ الصغر والمجتمع في الكبير قد حجم نقاط القوة في هذا الإنسان فلم يعد يراها. ومع ذلك اجلس بإصرار وارصد قدر ما تستطيع نقاط قوتك.

- احتفل بنقاط قوتك: كثيرون وإن رأوا نقاط قوتهم ولكنهم قد لا يقيمونها بشكل صحيح. لذلك اجلس مع نفسك وقيم نقاط قوتك بشكل صحيح. ثم احتفل

بها. بمعنى اجعلها ماثلة جليلة أمامك وذلك بتوكيد فاعليتها بشكل مستمر. مثل أن تقول لنفسك في كل موقف تساعد فيه (أنا إنسان أحب المساعدة. أنا رائع). اخلق جملة ورددها مثل الطقوس في حياتك اليومية. ضع صفاتك الإيجابية على شكل علامات تراها واضحة. مثل أن تكتبها وتضعها على الثلاجة، على المرايا حيث ترى وجهك. أو سجلها واسمعها صباحاً ومساءً. البعض قد يرى في ذلك سخافة ولكنها حركات ذات فاعلية وتحدث تغييراً فعلياً. كذلك اجلس وفكر في مواقف كثيرة في حياتك كنت فيها إنساناً فعالاً. أعد تلك المواقف في ذهنك مراراً تكراراً.

(١٢) أحب نفسك

الكتابة عن الحب ضمن اهتماماتي الرئيسية. ومن خلال هذه الكتابات التي بلغت أكثر من ربع قرن أؤكد أن الحب هو غذاء البقاء. إذا لم يحبك أحد، إذا لم تحب نفسك تمت. حقيقة أخرى أعرفها ومتأكدة منها هي أن الإنسان الذي لا يحب نفسه لا يحبه أحد. هي هكذا تسير المعادلة. كلنا في حياتنا نرى ناساً تسير بفخر وزهو وتقدير لذاتها وتنجذب لها وترى ناساً تحط من قدر نفسها لا تقدر ذاتها فنهرب منها أو بأقل تقدير نشفق عليها. لكن لا يمكن أن نحبها. إذا كان المثل يقول (إن فاقد الشيء لا يعطيه) وهذا مثل نطبقه في أمور كثيرة فإنه ومع مشكلة الثقة بالنفس قد نرى أن (فاقد الشيء لا يأخذه). بمعنى من لا يحب نفسه لا يعطيه الآخرون حبا وتقديراً لهذه النفس.

هناك خلط يحصل عند كثيرين. سواء كانوا من فئة انعدام الثقة بالنفس أو غيرهم من أشخاص عاديين. وهو الاعتقاد بأن حب النفس هو أنانية، أو نرجسية. والأمر ليس كذلك بتاتا. حب النفس هو تقديرها، احترامها، وإنصافها. نقطة أخرى مهمة بخصوص حب النفس هو أن معظم المعانين من أزمة ثقة بالنفس أهم شيء عندهم هو العلاقة مع الآخرين: شكلها، عمقها وينسون أن الأهم هي العلاقة مع الذات. تحدثنا في النقطة السابقة عن لعبة العدالة بذكر ومواجهة النقاط

السلبية والإيجابية عندنا. ويجب أن نقبل الاثنين معاً جنباً إلى جنب. ان من لديهم مشكلة ثقة بالنفس في حاجة أن يقبلوا أنفسهم ككل كامل بعيوبه وحسناته. وهناك نقاط معينة هي في حاجة لأن يتخلصوا منها مثل:

١ - أن يتخلصوا من حالة إنعدام المرونة. فكثيراً من هؤلاء يضعون أنفسهم قيد قوانين وأفكار صارمة. وكأنهم يصنعون سجناً صلباً ويحبسون أنفسهم داخله.

٢ - هؤلاء قد يكونون مثاليين بحيث لا يقبلون أي خطأ فيهم. ويسعون لكمال في كل ما يعملون. ويجلدون أنفسهم بالنقد على أي خطأ. في حين من حولهم يتمتعون بحياة سلسلة مرتاحة غير مثالية.

٣ - هؤلاء يجب أن يتخلصوا من الحساسية المفرطة من رأي الآخرين فيهم. وأن يقبلوا النقد والرأي السلبي المختلف بروح رياضية.

وأنت تدخل الطور الأهم في مسألة تصحيح ثقتك بنفسك هناك أسئلة جيدة لو سألتها لنفسك مثل:-

- ماذا يعجبك بنفسك؟ اذكر كل شيء، أي شيء مهما رأيت صغيراً.
- ما هي القيم والأمور والصفات الإيجابية التي تريدها في نفسك؟
- ماذا أنجزت في حياتك؟ اذكر بعض ما أنجزت مهما صغر هذا الإنجاز.
- ما هي أهم التحديات التي واجهتها في حياتك؟ أي تحد ولو صغير اذكره، حتى لو كان تحدي طريق الوصول إلى عملك. كل تحد ارصده.
- ما هي الموهبة التي تتميز بها؟ ولا تقل لا يوجد شيء، فهناك موهبة عند كل إنسان وقد تكتشف أن عندك أكثر مما تتصور.
- ما هي المهارات التي كسبتها خلال عملك وأنشطتك؟
- بكل صدق، كيف يقيمك الآخرون؟
- ما هي السلبيات التي ليست بك؟
- كيف يصفك شخص يحبك أو يحمل لك مودة؟

أترف: لو قمت بطرح هذه التساؤلات بصدق وقمت برصدها ستجد ان لديك كما رائعاً من الإيجابيات. وغيرك مثلك لديهم إيجابيات ولديهم سلبيات. الآن كن واقعياً في رؤيتك لنفسك وأقتنع بأنه ليس كاملاً إلا الله، سبحانه وتعالى. وأنه ليس ضروري أن يكون الإنسان كامل حتى يكون رائعاً. بل إنه على العكس أروع الناس يرتكبون أخطاء جسيمة. وأن أغلب المشاهير في كل مجالات الأدب والعلم جربوا أموراً كثيرة وفسلوا. بل إن بعضهم وصم بالفضل لكنهم بقوا يحاولون حتى وصلوا للقمّة. وهنا نقول إنهم قبلوا الفشل والخطأ فيهم. لذا فمن الجدير بأن تحب فشلك وتقيم نفسك لا بنجاحاتك بل بمحاولاتك. بمعنى ليس مهماً أن تكسب، المهم أن تحاول.

نقطة مهمة جداً وهي نقطة أشرنا لها في الأسطر السابقة، وهي سعي الإنسان لأن يقبله الآخرون. ان التركيز على قبول الآخرين مسألة صعبة. أو لم يقل المثل (رضا الناس غاية لا تدرك). الأهم رضاك عن نفسك. إن نزعة رضا الآخرين تجعل البعض ممن لديهم أزمة ثقة يتطوعون بذكر سيئاتهم، بدلاً من ذكر إيجابياتهم. تجعلهم في حالة ضغط على أنفسهم واضطهادها حتى يحققوا ما يريد منه الآخرون، لا ما يريدون هم لأنفسهم. دع الآخرين، وعاطفتهم لك، الأهم عاطفتك لنفسك. إذا ملكت عاطفة إيجابية لنفسك ستشعر بقيمتك، سوف تقبل نفسك، تسامحها على أخطائها وترى الجيد فيها. اعتبر نفسك طفلاً أنت مسئول عنه، اعتبر نفسك أما وأنت الطفل. وطبع الأم أن تحب طفلها كما هو وتراه رائعاً رغم كل الثغرات فيه. أحب نفسك كلك بأخطائك والصائب منك. اجلس كل يوم أمام المرآة وقل لنفسك كما أقول أنا (صباح الخير يا فوزية الدريع. أنت كما أنت، رائعة). وردد بينك وبين نفسك هذه الكلمات والجمل:

• أنا اقبلي.

• سأتخلص من الماضي. وأعيش في الحاضر.

• أنا قادر على تسيير حياتي.

• أنا قادر على التغيير والنمو.

- أنا محب والآخريين يحبونني .
- كل يوم سأجعله أحسن من غيره .
- أنا أتحمل قدر استطاعتي .
- أنا أثق بحدسي .
- أنا أستحق حياة رائعة .
- أنا كما أنا شكلاً وقدرة رائع كما خلقتني الله .

(١٣) اهتم بصحتك

معظم الذين عندهم أزمة ثقة بأنفسهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة سلبية، لا تستحق التقدير والرعاية والاهتمام وبذلك لا يداورون صحتهم . فلا نوم صحيح، لا طعام صحيح، ولا مراعاة لتفاصيل كثيرة تخص صحتهم مما يجعلهم أضعف وعرضة للأمراض والمخاطر . إن العناية بالصحة تحدث وبشكل تلقائي رفع في الثقة بالنفس . خاصة إن كان الأمر الصحي يرفع مستوى الشكل، الأداء، والقبول عند الآخرين . لذلك فإن خطوة مراعاة الصحة خطوة ضرورية لحدوث ثقة بالنفس جيدة . راجع حميتك الغذائية، واحذف ما يعتقد بأنه غذاء غير صحي وتمتع نفسك بغذاء صحي متوازن فيه نسبة جيدة من الخضار والفواكه الطازجة .

راجع بيئتك: مكتبك، فراشك، غرفة نومك وراعي فيها توفر كل ما يضمن لك الصحة والسلامة من تنقية الهواء فيها إلى سلامة الأثاث لظهورك وصحتك . ليكن التدقيق الروتيني لصحتك والفحص الطبي الدوري أحد الأمور الموضوعية ضمن جدولك . إن كانت لديك مشكلة صحية ولو صغيرة لا تهملها بل اعتبر ان كل جزء فيك مهم وعليك مراعاة ذلك . فكر في روتين رياضي، رياضة تحبها أو تنصح بها واعملها . بل من الجيد أن تضع خطة رياضة تسير عليها .

إن العقل السليم في الجسم السليم . وكثيراً من العناية التي تصيبنا سببها الصحة السيئة عندنا . وتحسين الصحة يؤدي إلى تحسين الأداء وهذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس .

(١٤) أَطْلُب مَا تَرِيدُ

كل إنسان فينا لديه أمور يحتاجها وأمور يريدّها. وإحدى علامات الصحة النفسية أن يعلن الإنسان عن احتياجاته ورغباته ويسعى للحصول عليها.

في حال الإنسان الذي يعاني من أزمة ثقة بالنفس يعاني من عجز في طلب ما يريد. أما لأنه تعود أن يعطي دون أن يأخذ. أو أنه تربى على أن الطلب صفة سلبية. أو أنه خائف من الرفض. أو أنه ينظر بدونية لذاته فلا يرى أن ما يطلبه شيئاً فعلاً يستحقه.

إن ما يحتاجه الإنسان كل إنسان هو حق شرعي. وما يريده حق مقبول وإن كان الفرق أن ما نحتاجه لا نعيش بدونه وأن ما نريده نعيش بدونه ولكننا نرغب به.

بصدق أجلس وأكتب قائمة بحاجاتك الشرعية. وضع أمام كل واحد منها ماذا عندك منها. وماذا ليس عندك منها. وإلى أي درجة تلك الحاجة. مثال لذلك:

١- حاجاتك البدنية: طعام - شراب - نظافة - أمن - الخ. أي كل حاجات البقاء الرئيسية.

٢- حاجاتك العاطفية: ناس تحبهم - ناس تحبك - ناس تحترمهم - ناس تحترمك - ناس تعطف عليهم - ناس تعطف عليك - ناس تقدرهم - ناس يقدرونك - علاقة حميمة خاصة - الخ.

٣- حاجاتك العقلية: معلومات - مثيرات عقلية - تعليم - ابتكارات - قدرة تعبير عن أفكار وغيرها - الخ.

٤- احتياجاتك الاجتماعية: حاجة التواجد مع آخرين - حاجة التواجد مع نفسك فقط - الوظيفة - انتمائك لجماعة ما - دورك في المجتمع - الخ.

٥- احتياجاتك الروحية والأخلاقية: يكون عندك بمفهوم للحياة والعالم والإنسان والمخلوقات الأخرى - يكون لحياتك قيمة - يكون لك علاقة ما مع الله - الخ.



فكر في كل زاوية مما سبق ومدى وجود هذه الحاجة في حياتك. وركز على الحاجة التي أنت محروم منها. واسأل نفسك عن مدى ألمك من هذا الحرمان. كن صادقا ودون هذا الألم. ثم أسأل نفسك: ما الحل لتقليل هذا الألم وتحقيق الإشباع؟

الآن ضع لكل إشباع أكثر من اختيار فإن بدا لك احتياج صعب فكر في بديل. لا تسأل غيرك عما تحتاج. فكل إنسان أدري بإحتياجاته. بعد ذلك ضع خطة لإشباع هذه الاحتياجات. ومن ضمن الخطة التي يجب أن تدرس بشكل جيد هو: ماذا تحتاج؟ من هو الشخص الممكن أن يعطيك ما تحتاج؟ ما الوقت الذي تحتاج فيه هذا الشيء؟ ما هو المكان الذي تريده فيه؟ أسئلة لو طرحتها بينك وبين نفسك سوف تصقل حقيقة احتياجاتك وتسهل الشروع في طلبها. ولا تستهن بطلباتك التي ليست احتياجات. فما يراه البعض غير مهم ما دمت تريده فهو مهم وعامله بذات معاملة احتياجاتك. إن تحقيق إشباعاتك يجعلك تشعر بقيمتك وهذا أساس الثقة بالنفس.

(١٥) تعامل مع قائمة (يجب)

القوانين الاجتماعية والحياتية هي من خلق الإنسان. ولذلك فكثيراً من هذه القيم والقوانين الاجتماعية تتغير حسب الحاجة لها أو حسب الدور والوضع الذي تكون فيه. كثيرون منا يشكلون قيماً لتجنب أمور معينة غير مريحة لهم وإن كان على الآخرين تطبيقها. إن معظم الذين كسروا بعض القوانين والقيم هم الذين صنعوا التاريخ. ومعظم الذي يسرون على القيم أو قائمة (يجب) هم الناس الذين يعانون من أزمة القرار الخاص وهم غالباً يقعون تحت قائمة من لديهم مشكلة جادة في أمر الثقة بالنفس.

- إن كثيرين وأغلبهم قليلو الثقة بالنفس يجلدون أنفسهم بقائمة (يجب). مثل:

- يجب أن أكون كريما معطاء ولست أنانيا .
- يجب أن أكون مثاليا في علاقتي مع: من أحب، أصدقائي، أهلي، الخ.
- يجب علي أن أجد حلا مثاليا للمشكلة التي عندي.
- يجب أن أحب أولادي بالتساوي.
- يجب أن لا أرتكب خطأ .
- يجب أن لا أبدي تعباً .
- يجب أن لا أخاف .
- يجب أن أعمل ما لا لأولادي .
- يجب أن لا تتحرك عواطفني لشخص لا يجب أن تتحرك له .

وهكذا، كل إنسان لديه قائمة بما يجب . بالطبع نحن نعيش في مجتمع والمجتمع له قوانين يجب أن تحترم . وبذلك فإن اتباع قائمة (يجب) قد تكون مسألة حضارية صحية . لكن هناك قائمة (يجب) يتبناها البعض ويطيعها ولا تكون صحية بل تخل بعلاقة الإنسان وذاته وتؤدي إلى هدم ثقته بنفسه وذلك بمهاجمته بما يريد ويفتقد وبما (لا يجب) .

بالطبع ليس من السهل القضاء على قائمة (يجب) بسهولة لأنها عادة خلاصة تربية منذ الصغر ومرتبطة بإحساس الواجب والذنب، أي بعناصر رئيسية في اللاشعور . لكن ولأجل مسألة الثقة بالنفس فإن الإنسان في حاجة أن يراجع قائمة ما يجب التي تدور حولها حياته . مثلاً أن يراجع:

- علاقاته كلها بكل صورها وماذا بها من يجب يتعبه .
- أنشطته في المنزل ومع العائلة .
- مفردات في مهنته .
- عاطفته وأحاسيسه .
- طعامه .
- كيفية صرفه للمال .

وهكذا . ثم صنف من هذه القوائم ما يناسبك وما لا يناسبك . خذ نفساً

عميقا، وقل: هذا الـ (يجب) لا يناسبني، يتعبني ثم اشبطه واتخذ موقفا على رفضه في حياتك الفعلية. إن الأمر ليس بالسهولة التي أقولها هنا. فكما قلت إن (قوائم يجب) هذه قد تكون ذات تاريخ طويل. لكن لا بد من المواجهة والعمل على الاعتناء بذاتك وتصحيح الأمر.

من الطرق الجيدة للتعامل مع قائمة (يجب) هي الخوض الفكري في هذه القوانين ومحاولة معرفة:

من أين جاءت؟

ماذا نكسب من اتباعها؟

وما هي نتائج مخالفتها؟

وبالطبع يجب التركيز على إيجابيات المخالفة لك ولراحتك.

(١٦) تعامل مع (ولكن)

كل إنسان متميز حقق ما يريد ووصل إلى أهدافه، أياً كانت هذه الأهداف: مالية، علمية، فنية، رياضية، الخ كان إنسانا غير متردد، ليس مكبلا بخوف النتائج. في الجانب المعاكس، كل إنسان واقف في مكانه لم يحقق ما يريد سيجد ان ضمن مفرداته في الحياة كلمة (ولكن). إن (ولكن) هذه هي ثقل يمنحك من الحركة. سلسلة تربط بها قدمك فلا تعود تتحرك كما يجب. هي تغميض عينيك وقفل كل حواسك التي تدفع إلى تحجيم عقلك وتفكيرك. إن من يعانون من إنعدام ثقة بالنفس يعيشون حياتهم مترددين من الأقدام على أمور كثيرة. أمور قد تنهي أزمة إنعدام الثقة بالنفس عندهم، أمور ربما تظهر موهبتهم الخاصة، تحقق لهم إنسانيتهم، تعطيتهم إشباعا و رغبات يودونها. لكنهم ويفعل تردد (ولكن) والذي تأتي بعده جمل محبطة تبرر الاحجام وعدم الأقدام مثل: (أود بالسفر وحدي ولكن قد يؤثر ذلك على نفسية صديقي)، (بودي أن أخبرها أنني أحبها ولكن قد ترفضني وتخرجني)، (سأقدم أوراقى لهذه الوظيفة ولكن ماذا لو تم رفضي)، وهكذا.

إن عقدة (ولكن) قد تكون عقدة تربي عليها الإنسان بفعل أهله أو مجتمعه. لكنها عادة قانون تحجيم مصنوع من داخل الإنسان. وبالطبع ومنطقياً أنه قانون ما دام صناعة بشرية يمكن تغييره. إن (ولكن) مرتبطة بقوة عاطفية. وإن كان على المستوى العقلي لا يبدو الأمر منطقياً. إن الإنسان الذي يعاني من أزمة ثقة بالنفس في حاجة لأن يتمرن على مواجهة المغالاة في (ولكن). يقف ويتفهم حجم التردد ويقول لنفسه هذه مغالاة، والأمر ليس بالسوء المعتقد. ثم يركز على النتائج الإيجابية لو مارس الإقدام. كذلك على الشخص المعاني من مشكلة ثقة بالنفس أن يركز ويتطلع على النتائج الإيجابية من إقدامه لو حصل. وكيف إنه سوف يكسب من جراء ذلك. ويركز على إحساس المتعة. وعليه أن يجد قانون ثاني بدلاً من (ولكن) مثل قانون (سوف). مثل (سوف أتمتع لو تناولت الوجبة الضالنية)، (سوف أرتاح لو قلت لصديقي لا)، وهكذا.

(١٧) تصنع تقتنع

إن الثقة بالنفس والإشباع في الحياة مثل حكاية البيضة والدجاجة. لا أحد يدري من جاء قبل من. لكن الواقع ان إحداهما جاء بالآخر. بمعنى في الأمر الذي يخلصنا هنا نؤكد ان الإنسان لو كان مشبعاً من الحياة فسوف يكون بفعل ذلك واثقاً من نفسه. ولو كان إنسان واثق من نفسه فسوف يدفعه ذلك إلى التمتع بالحياة.

إن إنعدام الثقة بالنفس يخلق تردداً، إحساساً بصعوبة الانخراط في المتعة. هذا الإنسان مسكون بخوف الفشل، برعب التجريب، وكذلك بإحباط هذه الحالة خاصة وهو يدرك ان التجريب قد يعني مكسباً ولذة.

بكل أسف فإن حالة الضعف أمام الإقدام على التمتع واللذة لا تحجم الإنسان المعاني من أزمة ثقة عن شيء واحد. بل قد تخلف لديه أحكام وعدم قدرة على التمتع بأمر كثيرة. إن عدم قدرة التمتع يولد أزمات خلق وإحساس بضغط غير مريح بفعل ذلك، أحياناً الشخص بوجه لكنه يقف بفعل عدم الثقة متبارد. يولد لديه حالة لا مبالاة، أو يرى المتعة التي يريدتها لا تسوى. لحل أزمة انعدام الثقة

الدافعة للذة، أو قلة فاعلية اللذة الدافعة للثقة، ليس من حل غير التصرف ببعض التصنع، أي إدعاء الشيء أي تمثيله حتى يصبح حقيقة.

في علاجاتي التي أقوم بها في المشاكل العاطفية والاشباكات الجنسية بين الزوجين فإن أحد نصائحي الأساسية للمرأة هي (تصنيعها حتى تشعر بها). لذلك وفي حالة من يعاني من مشكلة ثقة بالنفس، قد يكون تصنع الثقة يخلق الثقة بعد فترة. ففي الحياة كثيرون مثلوا دورا ثم أصبح الدور هم وعاشوا به ونسوا وضعهم الأصلي. كذلك الانخراط بمتعة معينة والانتشاء بها مثل التمتع مع نشاط جماعي، الإحساس بطاقة الجماعة يولد إحساسا بثقة التعاون وإظهار الموهبة والقيمة.

(١٨) أعمل بروفة

عقل الإنسان يخزن تجارب تفيده للمواقف الجديدة. وعقله - كذلك - بفعل هذه التجارب والمستجدات من الحياة يحضر صورة ما يتوقع حصولها. وكأن حياتنا فيلم يحضر، ثم يعمل. بالطبع كثيراً من هذه (البروفة) الذهنية بعضنا لا يجيد عملها. بعضنا يندفع مكرراً أخطاء لأنه لا يريد عملها أو يتجاهلها وإن حضرت إليه. والبعض الآخر منا، وهم فئة المعانين من أزمة ثقة بالنفس قد يعملون بروفة في ذهنهم لكل ما يريدون الإقدام عليه لكنهم يتراجعون لأن البروفة عندهم فيلم نهايته غير سعيدة.

طريقة (البروفة) في جانب آخر قد تكون أحد أدوات العلاج الفعالة لمشكلة انعدام الثقة بالنفس. وما يلي بعض طرق استخداماتها والتي تلعب دوراً في مسألة تدعيم الثقة.

- إعادة التفكير وتحليل موقف سبق أن حصل لك وشعرت بما أنه ضربة لك أو أنك كان يجب أن تتخذ موقفاً لأجل ثقتك بنفسك. راجع في رأسك الموقف كله. حلل المكان، الزمان، الأشخاص، الكلام. حلل شخصية الموجودين، فذلك لماذا قالوا ما

قالوا أو فعلوا ما فعلوا. حلل ردة فعلك. وبعد ذلك حدد ما تعتقد انه كان يجب أن يحصل منهم. والأهم حلل الموقف، وكن صادقاً مع نفسك. ماذا كان يجب عليك أن تعمل؟ كيف كان يجب أن تتصرف؟ وتخيل أنك تصرفت كما يجب وتخيل ردة الفعل لصالحك. أو يكفي إحساسك بأنك عملت صح. إن هذه البروفة هي تعليم لك وتحضير لردة فعل أفضل لو حدث مثل هذا الموقف في المستقبل.

● البروفة كذلك هي تدريب جيد قبل الاقدام على أمر مهم. معظم المعانين من مشكلة ثقة يبقون مرعوبين وهم يرون أنفسهم يواجهون موقفاً يتطلب قوة شخصية. ان البروفة أمام المرايا أو أمام شخص موثوق برأيه تحضر الشخص لمواجهة يكون فيها أكثر راحة، أكثر استعداداً، وأكثر تأهباً لردة فعل أو نتائج الموقف.

● ممكن استخدام طريقة البروفة لتعديل نقطة معينة في الشخصية هي أحد النقاط التي تمثل مشكلة مثل مشكلة إبداء رأيه، مشكلة عدم قدرته على قول (لا). أن التركيز بالبروفة على الصفة الواحدة التي يراد تغييرها ورؤية الذات وقد حسنت هذه الصفة يخلق ثقة بإمكانية جعل الموقف الذي تم التدريب عليه ذهنياً قيد التطبيق.

بالطبع البروفة قد تكون بالرأس، قد تكون بترديد اللفظ مسموعاً لشخص، قد تكون أمام المرايا. قد يتطلب الشخص أن يكتب الأمر على أنه نص يجب كتابته وحفظه. قد يتم الأمر بين الشخص ونفسه، أو يتم بمساعدة مختص أو مساعدة صديق.

(١٩) موازنة اللذة والألم

إن حياتنا هي مسلسل من: فكرة، فعل، كلمة. ونتيجة كل فعل أو كلمة أمران لا ثالث لهما هما (اللذة والألم). يحتاج الشخص المعاني من أزمة ثقة بالنفس أن يدرس كل حياته، كل فكرة، كلمة، فعل صغيره أو كبيره يعملهم في اليوم. ثم يسأل

نفسه كم مقدار الألم ومقدار اللذة الذي حصل عليه من كل جزئية من هذه الثلاث. وبناء على ذلك هو أو هي في حاجة إلى أمرين:

• التركيز على اللذة التي يحصل عليها من كل فكرة، فعل، كلمة حصلوا في يومه والحرص على مراجعة تلك اللذات والإصرار على تكرار حصولها.

• التركيز على مقدار الألم، رفضه والإصرار على تحويله إن أمكن إلى لذات أو رفض هذه الفكرة، الفعل، أو الكلمة التي تسبب ألم. بالطبع الحياة لا تخلو من ألم حتمي. ولكن هناك آلام بيدنا التخلص منها. ومتى ما قلص الشخص المعاني من أزمة ثقة بالنفس حجم الألم أو وازن الأمور سوف تتوازن ثقته بنفسه كتحصيل حاصل. بل إن التركيز على اللذة سوف يجعله يشعر بأنه مخلوق ذو قيمة يستحق كل شيء سعيد وجيد في الحياة.

(٢٠) أبحث عن قدوة

من الأمور المؤلمة الخاطئة ان الشخص الذي يعاني من أزمة ثقة بالنفس يقوم بمصاحبة ناس اما مثله يعانون من أزمة ثقة بأنفسهم أو أشخاص هم كذلك لديهم آلامهم النفسية المختلفة والذين يمكننا أن نطلق عليهم (تعساء) أو (سلبيون). بالطبع في أحيان كثيرة، المساندة المشتركة بين المعانين تخفف الآلام بينهم ويكون هناك تبادل خبرات وتحضير نحو التخلص من الآلام. ولكن هذه الطريقة من الممكن أن تكون إيجابية لو كان هناك شخص إيجابي أو شخص مختص يدفع بهذه الجماعة المعانية نحو الوجه المشرق للحياة كما نفع في العلاجات النفسية في حال (العلاج الجماعي). لكن الواقع المؤكد ان أسلوب (الطيور على أشكالها تقع) لا يعني إلا تبادل تعاسة وتوكيد حرمانات وزيادة في اليأس. لذا أنصح دائماً المعانين من أزمة ثقة بالنفس أو غيرهم من ضرورة الابتعاد عن الناس السلبيين تماماً حتى لو كانوا أعرءاء. وإن كان ذلك لفترة. فإن الأمر أشبه بشخص جهاز المناعة عنده ضعيف ويجالس ناس مصابة بمرض الانفلونزا. الأمر في حاجة لأن يكون هناك سلوك في

انتقاء الشخص العكس. بمعنى إن مجالسة المتفائلين، المرتاحين، الواثقين تخلق عدوى إيجابية. أو لم يقولوا (من رافق المصلين صلى ومن رافق المغنين غنى). هي هكذا حقيقة الحياة كلنا نعتدي من بعضنا البعض صحياً ونفسياً. كثيرون ربما يخافون من مبادرة الصحبة الإيجابية من جراء خوف الرفض، أو من جراء الإحساس بالنقص أو غيرها. لذا هناك حل آخر رائع وهو البحث عن قدوة رائعة حولك، أو من المشاهير والذين ترى ان عندهم ثقة جيدة بأنفسهم. قم بتسجيل صفاتهم، تصرفاتهم، طريقة كلامهم. وقلدهم، تبني الفكرة والقول والفعل الماضيين فيه. هناك طريقة أتباع خطوات حياتهم أي السير على حذوهم. ولا ضير من التقليد طالما هو إيجابي. بعد فترة ستجد طريقتك الخاصة بك وان كان أساسها ذلك القدوة. إن الأنبياء هم أفضل القدوة. لكن أيضاً هناك شخصيات في الحياة تستحق أن نقتدي بها.

(٢١) اطلب المساعدة

إنعدام الثقة بالنفس أزمة حقيقة. عرض نفسي جاد قد يدمر الإنسان. حالة قد تكون صعبة عند البعض ويجدون أنفسهم عاجزين عن كثير من الحلول الذاتية وفي حاجة ماسة لمساعدة طرف آخر. السؤال المهم هو من هو هذا الطرف الآخر؟ والإجابة بكل بساطة أي شخص قادر على المساعدة شريك حياة، قريب عزيز، صديق، رجل دين، معالج نفسي، الخ. في كثير من الأحيان قد يكون إنسانا لا تربطنا به صلة، لكننا نرتئي قدرته على انتشالنا. شخصياً لا أحبذ أن يكشف الإنسان نفسه كثيراً ولأي إنسان. ولكن أيضاً قد يكون من الضرورة لإنقاذ حياتك أن تطرق باب أكثر من شخص.

بالطبع كمعالجة أجد ان الاستعانة بمعالج نفسي هي الأفضل للتخصص العلمي في النفس الإنسانية من ناحية، للخبرة، للموضوعية وللسرية. ولكن في كثير من الأحيان لا يتوفر المعالج وان توفر لا يكون ذا باع في مسألة الثقة بالنفس والنمو

الذاتي. وقد يكون الصديق وهو لصيق متوفر الوقت والمكان هو الأفضل لإعطاء المساعدة، التشجيع، وخلق معك عهد للتغيير الإيجابي ثم مراقبتك وتقييمك.

(٢٢) كن صديق نفسك

سنوات طويلة والإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس وهو:

- يؤنب نفسه،
- يحقر نفسه،
- يحرم نفسه من أمور جميلة،
- يضع نفسه في دائرة من سلبيات السلوك،
- وغيرها من سلوكيات ضد الذات يمكن وصفها بأنك (عدو ذاتك).

إن من يعاني من أزمة ثقة بالنفس استطاع خلال سنوات أن يكون عدو ذاته من خلال التدريب والتكرار. أفليس أولى أيضاً بالتدريب والتكرار أن يحاول أن يكون صديق ذاته. وفي رأيي هذا يجب أن يكون أسهل. فحين تكون عدو ذاتك أنت شخص يضرب آخر. هذا الآخر هو أنت. وحين تكون صديق نفسك أنت في حالة حب، سلام، وتفاهم. وهذا أمر بالطبع أسهل. فالمعارك تتعب والسلام يريح. كثيرون قد يجدون ان محبة أنفسهم ومصداقية ذاتهم مسألة صعبة خاصة وإن هناك قد يكون تاريخ طويل في معاداة الذات. لكن الأمر ممكن. وكما يقولون لكل شيء بداية. والمهم أن ترغب في حب ذاتك، مصداقيتها، قبولها. إن المسألة ممكن أن تتم كالتالي:-

- قرار.. وقرار حاسم تقرره بأن لا تكون ضدك من الآن. وأنتك سوف تسعى بوعده لفظي أو مكتوب بينك وبين نفسك أو بوجود شاهد تثق به بأن لا تكون عدو ذاتك بل صديقها.
- ضع خطة مدروسة وخطوات تتبعها وتعملها. فالثقة بالنفس شيء أنت تصنعه، أنت تفعله ولا يعطى لك. راجع مواقف كثيرة روتينية وضع خطة لتصحيحها حتى تكون لصالحك.

- تحدث مع نفسك، حتى لو بصوت مسموع. تفهم حالتها. وقل لنفسك أمام المرآة: أنت رائع، أنت تستحق كل خير. كما أخبرتك كيف أفعل أنا شخصياً. رغم وجود الثقة عندي منذ نعومة أظفاري. لكنني أجعل صداقتي لنفسك وتدعيمي لذاتي روتيناً. ففي كل صباح أقول للمرأة (صباح الخير يا فوزية الدريع. كم أنت رائعة) وغيرها من جمل تستحقها ذاتك.
- اغفر لنفسك الفشل والزلات. آمن بها. حدث نفسك وأنت تطبطب عليها بأنه لا بأس من الخطأ والصح قادم وأنت تستحق الصح والحياة.

(٢٤) دلع نفسك

إنعدام الثقة بالنفس يعني أن الشخص لا يرى نفسه ذا قيمة تسوى. ونتيجة هذه النظرة الدونية للذات يحصل احتقار لها، إهمال، وعدم مداراة. في عملي أحياناً كثيرة أقوم بالسلوك المعاكس. فبدلاً من تغيير النظرة للذات أغير السلوك فتتغير النظرة للذات.

لذلك هيا قم بتدليع نفسك وسوف ينعكس ذلك على نظرتك لذاتك. اذهب وضع شعرك تحت يد حلاق جيد. اذهب اشترى لنفسك شيئاً غاليا تحبه مثل قطعة ملابس. إن قطعة الملابس تعكس علاقة الإنسان بنفسه. خذ وقتاً لذاتك بلا عمل وبلا آخرين. دلع نفسك بالقيام في رحلة خاصة تكون فيها مع نفسك. دلع نفسك بحمام عطري فاخر. اعمل أي شيء يوحي لك بأنك تسوى الغالي والزين. وحبذا لو كان هناك طقوس للقيام بذلك. كأن يكون هناك وقت لتدهين جسمك برقة وحنان قبيل النوم، أو وقت لتستمع إلى موسيقى رائعة خاصة بك.

دلع نفسك تشعر بقيمتها ويعتلي إحساسك بها.

(٢٥) ثرثر بالتلفون

نسبة كبيرة من المعانين من أزمة ثقة بالنفس يجدون صعوبة في الانخراط في حديث مباشر وجهاً لوجه. وبذلك ينحرمون من البوح بوجهة نظرهم أو مشاعرهم نحو الآخرين أو نحو مواضيع معينة محددة. التلفون وسيلة جيدة لإصلاح هذه النقطة فانت تستطيع أن تقول ما عندك بتردد أقل ثم انك إن رفعت التلفون وكنت المتصل فعذر الانسحاب بيدك.

إن التلفون كذلك وسيلة للتواصل مع إنسان إيجابي قد تراه سندا لك. فزحمة الحياة اليومية قد لا تعطيك فرصة اللقاء. لكن التلفون يعمل ذلك. كذلك فإنك بالثرثرة في التلفون مع كثيرين سوف تحضر العالم إليك دون مشقة الذهاب لهم.

(٢٦) اقبل المدح

هل مررت بموقف كان هناك شخص تمدحه فيرد (أنا لا أستحق هذا المدح). أو هل رأيت شخصاً يهرب من المكان بأي حجة لو أردت مدحه. غالباً هذا الشخص يعاني من درجة ولو قليلة من أزمة الثقة بالنفس حتى وإن بدت خارجياً تواضع. هي هذه هي الحقيقة. كثيرون ممن ليس عندهم ثقة بالنفس لا يقبلون المدح. فمهما كانت لديهم تجارب إيجابية وأعمال جيدة تستحق الذكر الإيجابي إلا أن نقدهم لذاتهم الشديد يجعل قبول الكلمة الإيجابية عندهم صعباً.

يجب أن يتمرن هذا الإنسان على قبول المدح ويحسن التعامل مع الوضع المعاكس وهو النقد الذي سبق الحديث عنه.

راجع نقاط قوتك. التي سبق ذكرها. ركز عليها واطلب المدح فيها. فكر في مخك بأنه يعاني من تشويش بما فيك من عيوب وإيجابيات. وقم بالفلترة، حاول أن تنقي الإيجابي وتركز عليه. وردد (هذه صفة رائعة. هذا سلوك جيد فيني يستحق المدح والتقدير).

(٢٧) اسمع موسيقي .. اعمل يوجا

الرياضة الروحية وتحسين الذوق العام عندك وإعطاء روحك غذاء فنيا، كلها أمور تساهم بجعلك أقل شدا عصبياً، أكثر صفاء ذهنياً للتفكير، وأكثر إحساس بعلاقة ذاتك بالعالم حولك. الموسيقى متوفرة في كل زاوية في محلات الأشرطة. وهناك الآن أندية وندوات ومدرسون مدربون لليوجا والتأمل ممكن أن يساعدوك بذلك. وفي كل الأحوال فالصورة المبسطة للاسترخاء أن تلبس ملابس مريحة، تجلس في مكان ليس فيه قطع لك، تجلس بوضع يريحك بدنياً، تضع موسيقي وتغمض عينيك. وستجد بعد فترة كيف ان هذا السلوك الروحاني ينعكس إيجابياً عليك.

(٢٨) ابتسم

هناك ملامح لكل إحساس وتوجه. ووجه الإنسان المعاني من أزمة ثقة بالنفس هو وجه خائف حائر أو جامد. وعادة قليل الابتسامة وإن ابتسم فهي ابتسامة خائفة، مرتبكة. أما الشكل السائد فهو حزين. الابتسامة تمرين ضروري وأسلوب يجب تبنيه من قبل المعانين من أزمة ثقة. إن الابتسامة تجعل الآخرين ينجذبون لك. فهي تشبه اليدين المفتوحتين أو الباب المفتوح الذي يرحب بالآخرين. إن الابتسامة مرآة تجعل الآخرين يرون أنفسهم فيها أجمل. إن الابتسامة توصل رسائل جيدة عنك. فهي تقول للآخرين أنا سعيد، أنا محب، أنا مرتاح، والأهم أنا واثق من نفسي.

(٢٩) تخلص من أعراض الماضي

انعدام الثقة بالنفس هو مسلسل من الأحداث والمواقف التي مررنا بها. ومع هذه الأحداث والمواقف هناك أشياء كنا نلبسها، أشياء كنا نحملها من حقيبة يد، كتاب، وغيرها. وهكذا هي الذكريات مرتبطة بأشياء. فإن كانت الذكريات سلبية كان ارتباطنا بالأشياء سلبياً.

الذكريات السلبية عن أنفسنا قد تذهب إلى اللاشعور. لكن حضور أمور مرتبطة بها موجودة حولنا أو عندنا. قد تحضر هذه التجارب السلبية إلى إحساسنا ونشعر بخيبة الأمل، بالألم وبانعدام الثقة بأنفسنا. لذلك أفتح خزائنك. أنظر حولك وتخلص من ذكريات الماضي السلبي عنك. ضع في كيس أسود ثوبا ارتبط بموقف محرج. تخلص من حقيبة كانت بيدك في لحظة فشل. هدية من محبوب غادر. وهكذا. أفلها وستجد أن كثيراً من الأحاسيس السلبية داخلك بدأت تنطفئ لأن ما كان يجعلها تصحى أمور مرتبطة بها حولك.

(٣٠) شجع شخصاً آخر

هل تتذكر مقولة (فاقد الشيء لا يعطيه). شخصياً عندي مقولة ثانية هي (فاقد الشيء قد لا يعطيه. لكنه يعطي أفضل منه). كثيرون من المحرومين وكردة فعل يغالون في كرمهم. هذه هي أحد سنن الحياة. لذلك لا تستهن بقدرتك على إعطاء شخص أمراً تتمنى أن يعطيك إياه إنسان آخر. قل كلمة تقدير، كلمة امتنان، مدح لإنسان آخر. وستجد نفسك تحصل بتلقائية على بعض ما أعطيت. ويكفي فخرك بنفسك بأنك واثق من قدرة العطاء.

(٣١) اعمل شيئاً طفولياً

من الأمور التي لاحظتها على المعانين من أزمة الثقة بالنفس هي ملامح الجدية عندهم سواء كانت ملامح وجه أم ملامح سلوك. هناك خوف من الخطأ، هناك خوف من النقد، وغيرها من أمور تحجم التلقائية. عالم الطفولة عالم بلا عقد يقوم على التلقائية والمرح. لذلك أجد شخصياً ان أفضل موسيقى في الدنيا هي ضحك الأطفال.

معظمنا حين ننضج ننسلخ تماماً عن عالم الطفولة. لذا نفقد في حياتنا التلقائية، الابتسامة، الضحك من القلب. ولعله ولحل كثير من الجفاف في حياتنا

ان نعود قليلاً إلى الطفولة. نلعب مع الأطفال، نضحك معهم، نعبث بالرمل والطين، نلحس آيس كريم مثلهم، الخ. شيئاً ما غير المتعة والسعادة سيحصل عندك. سوف تشعر بأنك ولدت من جديد وقابل لأن تبدأ أموراً كثيرة من جديد. أمور لها علاقة بإعادة برمجة مخك وشخصيتك. أو تشعر بأنك كما أنت رائع ولا حاجة لأن تغير فطرتك.

(٣٢) ألق نفسك في أحضان الطبيعة

الطبيعة مثل الطفولة التي ذكرناها في النقطة السابقة هناك تلقائية، فطرة، إحساس بروعة الخلق وعظمة الخالق. أمور تنعكس روحانيتها وتلقائيتها عليك. الإنسان العصري يقتل نفسه باسم الحضارة. أسمنت، حديد، آلات، ماديات وشكليات وزرعة خضراء في أطرف المكتب لا تعطي حلا ولا تأثيراً كافياً نتيجة جفاف الحياة.

كل مضردات الحياة تخبرنا:

- أنت كم تملك من مال،

- أنت كم تقنع الآخر بقدراتك،

- أنت كم .. وكم .. وكم.

وهكذا تحولنا إلى شيء.

في الطبيعة أنت أشبه بمتسخ يفتسل من شلال. أشبه بمحبوس فك قيده. أشبه بمن طلي بالنشا والغراء وما هو يفك حالة الجمود ويكسر التشنج فيه. ضع ضمن خطة شهر في السنة تكون في رحلة للطبيعة. أبسطها مارس مرة في الشهر روتين النوم ليلة في الصحراء. والوقوف يوماً ساعة أمام البحر. من الأمور المحزنة ان كثيرين حين يسافرون في إجازة يسافرون للعواصم حيث الضوضاء والأسمنت والأضواء والأسواق وزحمة المرور والتلوث. وحين يعودون وتسالهم عن إجازاتهم

يأتيك جواب خلاصته (تسوق، ثم تسوق، ثم تسوق).

بالطبع لا بأس من أن ترى الجانب الاقتصادي للبلد وتتبضع قليلا. ولكن حين يكون ذلك هو أساس السفر فهذه ليست إجازة، هذا امتداد للشد العصبي. ثم إن كثيرين مازال مفهوم الإجازة عندهم دولتين يعرفانها منذ زمن: لندن، القاهرة أو غيرها. الكرة الأرضية مليئة بجنات وبطبيعة نريدها وتريدك كجزء منها. فجرب أن تلقي نفسك في احضان الطبيعة حتى تعود طبيعيا معافى من أمور غير صحية قد التصقت بك ومنها النظرة السلبية المحففة عن نفسك.

(٣٣) البحث عن جديد

معظم الذين يعانون من مشكلة ثقة في انفسهم هم ناس تدور حول ذات الروتين في حياتهم. خائفة من تجريب الجديد أو لا تعرف أي جديد ممكن أن تفعل. فكر.. أو دع شخصا آخر يفكر معك في شيء جديد، مغامرة جديدة. هواية جديدة، تغيير طريقة مشيتك، تغيير منزلك، تغيير عمالك، القيام بشيء جنوني أو حتى مختلف عما تفعل. تسلق جبلا، جرب هواية الغطس، أدخل معابد الآخرين في الديانات الأخرى وافهم ماذا يفعلون ولماذا يفعلون ما يفعلون.

حين تقوم بشيء جديد ستعرف عن نفسك شيئا جديدا. تجارينا هي أصوات تضرب في جدار أرواحنا وتعود بشكل مختلف علينا.

(٣٤) قل «طنز»

كلمة طنز كلمة غير جيدة وغير عربية ولكنها قد تعمل شيئا جيدا للثقة. لا أدري من هو هذا الفيلسوف الرائع الذي اخترع فلسفة (الطنز). بالطبع إنه عربي ولو كان له حق الاختراع فهو يستحق جائزة خاصة من ملايين في الكرة الأرضية. وخاصة التي يغطيها بشر العرب المثقلين بهموم رأي الآخرين - العيب - ثقل (ما يجب وما لا يجب) وغيرها، ومعظمها خارج المنطق والمعقول. والتي تفرز لنا أعراضا نفسية

سلبية عديدة منها عرض (انعدام الثقة بالنفس).

إن كل ما تحتاجه غسيل مخ جراء تكرار كلمة (طنز) في ذهنك كلما تعرضت لموقف شعرت فيه انك ارتكبت خطأ وإن رأي الآخرين فيك سوف يختل وغيره. حاول أن تنظر للأمام. فكلما حصل أمر تراه غير جيد وليس لصالحك ولا يمكنك تغييره خذ نفساً عميقاً - قل (هذا ماضي وأنتهى. طنز). انظر للأمام ولا تنظر للخلف، وغني (الماضي مضي والحاضر بيدي والقادم أفضل). لا تقف عند أمور تحبطك، تقلقلك وتحط من قدرتك. برد انفعالك بكلمة (طنز) ويقدر ما تكررهما تراج.

**** معرفني ****

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامه

الطفل: مشروع إنسان
نعم هو طينة تشكلها:
بيدك اجعله تمثلاً حياً منتصباً القائمة
أو مجرد عتبة يدوس عليها كل العابرين.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

كلنا نريد الأفضل لأبنائنا. كلنا نسعى لأن تكون لهم حياة أفضل. وكلنا نوفر قدر استطاعتنا ما نظنه مؤهلات السعادة والأمان لهم. لكنني أرى ان أفضل هدية ممكن أن نعطيها لأبنائنا هي (الثقة بالنفس).

إن (الثقة بالنفس) هي السلاح الأقوى الذي يجعلهم يواجهون بها الحياة بكل زواياها وينتصرون. وهدية الثقة بالنفس ممكن أن نعطيها لأبنائنا بما يلي:-

- أولاً يجب أن نكون نحن عندنا ثقة بأنفسنا. نحن المرأيا التي يرى فيها أبناؤنا أنفسهم. فإن رأوا ثقة، وقفة صلبة أمام الحياة كانوا هم كذلك. وإن وجدوا أكتافاً مهدلة، نازلة كانوا كذلك. إذا لأجل أبنائك يجب أن تبدأ بنفسك.

- لا تنظر لطفلك وتشيح وجهك. بل راقب طفلك. اجعله أهم مشروع في حياتك. ادرسه، سجل خطواته في الحياة. سجل نقاط قوته ونقاط ضعفه. وضع خطة للتعامل مع الاثنين.

- أعطيه فرصة ليكشف حقيقته. لا تجعله يخاف فيخبئ. فالطفل مهما صغر عمره قادر أن يشعر فينا ويدرك ماذا يجب أن يخبئ حتى لا يزعجنا أو حتى يحمي نفسه من نقدنا. ضعه أمام ظروف تختبر فيها تفاعله مع الحياة. لاحظ تعامله مع إحساس خيبة الأمل حين ي فشل. ادرس ماذا يفعل. وقدم له اقتراحات تفاعل أفضل تدعم ثقته بنفسه.

- حسن الاستماع للطفل هو نصف الخطة لزرع الثقة بنفسه. أولاً تأكد بأنك فعلاً مستمع جيد. فأحياناً كثيرة أساس المشكلة هي جهل الأهل بحسن الاستماع. أعط طفلك انتباهك كاملاً حين يحدثك. وان شعرت بأن لديه أمراً مهماً لك، أخلق جواً لا يقاطعك فيه أحد. اسمع قصصه، اسأله، أبد رأيك واسمع أحاسيسه. حتى لو كانت تلك المشاعر سلبية ناحيتك، لا تكبحها. فإن حرمة أن يعبر لك ضدك فكيف سيعبر لغيرك.

- امدح صفاته القوية. شجعها. لكن لا تغالي بالمدح. فكل ما هو معقول هو جيد

- للعقل. ضع صفاته القوية قيد التطبيق وأحسن توجيه استخدامها.
- مع صفاته السلبية، تمنع وركز عليها. واختر وصفا معقولا تصفها له وتصنفها. وأجلس بهدوء وأخبره عن ضرورة تغييرها ولماذا يجب أن تتغير هذه الصفات. وعلى طول الحوار استمع لإحساسه وردة فعله. اجعل كلامك كلام الصديق المحب وتوقع أي ردة فعل وتعامل معها.
 - قد يكرر الطفل أخطاءه. وهذا أمر يزعمنا نحن الكبار. لكن انعدام الثقة بالنفس قد تحصل بفعل جملة واحدة يقولها الأهل بسداجة هي (أنت دائماً تكرر خطأك). جملة واحدة كفيلة لهذه العمر كله. احذر الهجوم اللفظي الذي يرفع إحساس الشعور بالذنب. عبارات مثل (دوختني - ذبحتني - مرضتني - راح تقصر عمري - الخ) هي معاول تهد أي ثقة بنفسه.
 - كذلك فإن النقد اللاذع بعبارات مهينة للطفل يحط نظرته لذاته ويسجل عقله الباطن ما نقول ليبقى صوتا يتردد داخله. سمعت أب يقول لطفله (أنت حشرة) ويعاتبه بعد سنوات كيف يترك الآخرين يعاملونه كحشرة!!
 - الطفل قد يرتكب خطأ يستوجب عقابا. والعقاب المعقول ضرورة لمعرفة الصح من الخطأ والتعلم بثقة في الحياة. لكن البعض قد يخطئ اختيار العقاب المناسب لذنب ما. فيضيع المفهوم عند الطفل. البعض يعاقب مرة ولا يعاقب مرة أخرى على ذات الخطأ. البعض يعاقب على أمر صغير ولا يعاقب على أمر كبير. الخ. إن كل صور العقاب غير المدروسة نتائجها سلبية على قدرة الطفل في التفاعل الصح في الحياة.
 - المشاركة أساس من أسس زرع الثقة في نفس الطفل. شارك طفلك خبراته، شاركه في اللعب، شاركه في أحزانه، شاركه في حل مشاكله، الخ. في المشاركة أظهر مساندة، أظهر امتنان، أظهر قبولا وسعادة وإعجابا، الخ. لا تقف بفعل الناضجين الجامد ناظراً إلى ما يفعل ويقول على أنه تفاهة. بل احترم عمره

وحجم خبرته وأعطه برقة مما تعلمت.

● الصبر ثم الصبر هو ما يجعل أطفالنا يتعلمون. والذي رحمة الله عليه كان يقول (لا يستوي شباب حتى يأكل شباب). صحيح إن خلق طفل واثق بنفسه مسألة متعبة لكنها عمل رائع تستحق ثمرته كل هذا التعب .



**** معرفتي ****

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامه

الكلمة الأخيرة

■ هي حياتك ..

ومعدل عمر الإنسان ستون عاما . ليست سنوات طويلة . إذا حذفنا منها عمر الطفولة مشوار التعليم الرسمي .

■ هي حياتك ..

مرة واحدة لن تتكرر . اليوم الذي يذهب أبداً لا يعود . فلا تجعله يضيع بألم ودموع وإحساس عجز ودونية .

■ هي حياتك ..

أنت من يخلقها . فإن شعرت بأنك تستحق الحياة كانت لك . وان لم تشعر بذلك لن يعطيها لك أحد . بل كثيرون حولك قد يريدونك بلا حياة ليصنعوا من ضعفك حياة لهم .

لذا راجع كل ما سبق لعلك تحصل على حياة قبل فوات الأوان



References:

Johson Rex & Swindley David 1997

Creating Confidence

Elements

G.B.

McKay Mathew & Fanning Patrick 2000

Self Esteem

New Harbinger Publication

USA

Sheehan Elaine 2002

Low Self Esteem

Vega

G.B.

Field Lynda 1998

60 Tips for Self Esteem

Elements

G.B.

الفهرس

صفحة	الموضوع
٧	١ - الثقة نصف الجمال - الثقة نصف النجاح
١٣	٢ - لعبة الحياة
٣٥	٣ - إيجابيات الثقة بالنفس
٤٥	٤ - سلبيات انعدام الثقة بالنفس
٦٣	٥ - أسباب عدم الثقة بالنفس
٩١	٦ - عيادة الثقة
١٥١	٧ - الطفل ... مشروع إنسان
١٥٦	٨- الكلمة الأخيرة
١٥٧	٩- المصادر

من إصدارات الناشر

- | | |
|------------------|--------------------------|
| طبعة أولى ٢٠٠٠م | - عشاق وقتلة |
| طبعة ثانية ٢٠٠١م | - عشاق وقتلة |
| طبعة أولى ٢٠٠٢م | - أشهر جرائم الحب |
| طبعة ثانية ٢٠٠٣م | - أشهر جرائم الحب |
| طبعة أولى ٢٠٠٣م | - أسرار الحب والجنس |
| طبعة أولى ٢٠٠٣م | - الرجل الحيوان |
| طبعة ثانية ٢٠٠٤م | - الرجل الحيوان |
| طبعة أولى ٢٠٠٤م | - ابرياء في غرف الإعدام |
| طبعة أولى ٢٠٠٤م | - الزواج وحياتنا الجنسية |
| طبعة ثانية ٢٠٠٥م | - الزواج وحياتنا الجنسية |

العنوان الإلكتروني للناشر

E-mail: saeed31147@yahoo.com

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

طباعة وتنفيذ



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



الناشر

سعيد محمد الباري

- * حاصل علي بكالوريوس تجارة - إدارة أعمال.
- * دراسات في تحليل وتصميم نظم المعلومات.
- * عمل مدير إدارة التوزيع بدار الوطن للصحافة والطباعة والنشر - الكويت
- * حاليا يعمل المدير العام لشركة الخليج لتوزيع الصحف والمطبوعات (ش.م.ك) - الكويت.
- * الخبرة العملية : أكثر من ١٥ عاما في مجال النشر والتوزيع في الكويت والدول العربية.
- * عضو اتحاد الموزعين العرب.
- * إصدارات الناشر خلال السنوات الماضية :
 - ١- عشاق وقتلة.
 - ٢ - أشهر جرائم الحب.
 - ٣- الزواج وحياتنا الجنسية.
 - ٤ - الرجل الحيوان.
 - ٥ - أبرياء في غرف الإعدام.
 - ٦ - وراء الأبواب .
 - ٧ - جروح لا تلتئم.



المؤلفة

د. فوزية الدريع

- * حاصلة علي بكالوريوس علم النفس "جامعة الكويت".
- * ماجستير علم نفس (ثقافة جنسية) من جامعة باسفيك لوثر - أمريكا.
- * دكتوراه علم نفس (ثقافة وعلاج المشاكل الجنسية) جامعة يورك - بريطانيا.
- * الخبرة العملية : أخصائية نفسية إكلينيكية (معالجة نفسية وجنسية).
- * مدرسة علم نفس جامعة الكويت.
- * صحفية في مجلة أسرتي - الكويت ١٩٧٨/٨٨م.
- * كاتبة ومستشارة بجريدة الوطن منذ عام ١٩٨٧.
- * مجلة كل الأسرة - الامارات العربية المتحدة ١٩٩٢.
- * مقدمة برنامج (سيرة الحب) بقناة الراي الكويتية.