



لماذا تعد الثقة بالنفس المفتاح الأهم للنجاح؟

عزیز ملا هذال 2023-02-07 -

في تعاملاتنا مع الناس وبصورة متكررة نستطيع ان نصفهم بصفاتهم التي اكتشفناها عبر هذه التعاملات، وحتماً اننا نحكم عليهم بما نراه من سلوكياتهم وليس بما يقال عنهم، من هذه الاحكام التي نطلقها على احد من الناس انه ليس لديه ثقة بنفسه او انه ذو ثقة عالية بنفسه وما بين الحكمين ليس مهمان او انه مسكوت عنه لا يكاد يذكر.

في مقالي هذا سأتكلم عن موضوعه ضعف الثقة بالنفس وعن المحفزات والامور التي تزيد من ثقة الانسان بنفسه، سيما إن عدم الثقة بالنفس تعد أحد أهم المشكلات التي تواجه الإنسان في العديد من جوانب الحياة في حال غابت ثقة الانسان بنفسه، هذا الاهتمام والبحث في الموضوع جاء بعد تزايد اعداد اولئك الذين يقعون تحت الاثار السلبية لضعف الثقة وكيف انهم اظلوا طريق الخلاص والعلاج.

ما هي اهمية الثقة بالنفس؟

اهمية ثقة الانسان بنفسه ليس حالة ترفية بل يجب ان تكون من اهم اولويات الانسان الراشد الذي يدرك مآلات الامور ونتائجها سواء على الصعيد الشخصي والعائلي ام على صعيد العمل والعلاقات العامة وفي جميع مرافق الحياة ومجالاتها، كما ان من العائدات النفسية للثقة بالنفس على من يتصف بها انها تدفعه باتجاه تجريب الأشياء الجديدة وتزيد من كفاءة الإنسان في القيام بالأعمال المختلفة.

ثم ان الثقة بالنفس تمنح الفرد القدرة على حل المشكلات المختلفة التي يواجهها في حياته وتعزز الثقة بالنفس العلاقات والمهارات الاجتماعية التي تجعله يتعامل مع الامور بذكاء وحكمة ولا يكثر للأصوات النشاز التي تريد تسقيطه في نظر الاخرين عبر سلوكيات كثير من ضمنها الاستهزاء بملبسه، بنتاجه العلمي، بعمله، بأطفاله، وحتى بسيارته ومنزله وما الى ذلك من الامور التي من الممكن ان تستفز الانسان.

ما الذي يؤدي الى تقليل ثقة الإنسان بنفسه؟

تبدأ مشكلة ضعف الثقة بالنفس منذ الصغر، اذ يقوم الابوين بسلوكيات ربما من دون قصد تضعف ثقة الطفل بنفسه وبالتالي ينسحب الامر على باقي مراحل عمره، مثل الزجر والاحتقار وكتبته حاجاته وعدم تلبيةها وعدم اعطاء مساحة كافية للتعبير عن احتياجاته المادية والنفسية، والتصغير منه امام الاخرين وعدم احترامه ولا حتى الافتخار بما لديه من انجاز ولو كان بسيط كل هذه الامور وغيرها هي من تضعف ثقة الانسان بنفسه منذ صغره حتى مماته مالم يقيم ببعض الامور التي من شأنها ان ترتقي به الى صفوف الواثقين من انفسهم.



كيف يعزز الانسان من ثقته بنفسه؟

بعد ان اطلعنا اهمية ان يتصف الانسان بالثقة بنفسه واسباب ضعفها اصبح من الضروري ان نذكر اهم الامور التي يتبناها الفرد ليقوي ثقته بنفسه ومن اهمها:

من الالهية بمكان ان نعزز افكارنا الايجابية التي اوصلتنا الى نجاحاتنا وانجازاتنا وان نصرف النظر عن الانتقادات وعدم اعطاءها وقت في التفكير وهذا مستوى عال من النضج الانساني وبالتالي الثقة بالنفس، وينبغي علينا ان نتعد عن مقارنة انفسنا بالآخرين على اعتبار ان المقارنة تورث الاحباط مما يقلل من ثقتنا بأنفسنا بشكل كبير.

وعلينا ان نتعلم الحزم ولن نفعل اشياء تفرض علينا ونحن غير مقتنعين بها والبديل هو الرفض لان القبول بغير قناعة سيحطم دواخلنا ويجعلنا اتباع لا قادة حتى على مستوى انفسنا، فعلى الرغم من الرفض احياناً يبدو ليس سهلاً لكن بعد التدريب عليه سيصبح ممكناً، وتعد المشاركة في الأنشطة الاجتماعية مع الآخرين من النقاط المهمة التي تعزز الثقة بالنفس، وخصوصاً عند المشاركة مع الأشخاص الإيجابيين.

وحين نضع لأنفسنا اهداف نسير باتجاهها بخطى ثابتة لتحقيقها بغض النظر عن حجمها لكن المهم اننا نبحت عن ذواتنا عبرها وهذا جدير بأن يجعلك تكتسب ثقة زائدة بالنفس ومن خلالها تستطيع إنجاز المهام المختلفة في الحياة من دون الالتفات لتوافه من الامور الاخرى، هذه ابرز الاشياء التي ان التزمنا بها سنضمن لأنفسنا ثقة عالية وبالتالي رضا عن النفس وراحة واتزان.