

برنامج الثقة بالنفس خلال عشرة أيام



هدفنا من عرض برنامج لعشرة أيام والإدلاء به يتحدد حسراً بالتأكيد على ضرورة التفاعل في هذا السياق وإسقاطاً تحقيق النتائج المطلوبة.

وهذا البرنامج سوف يكون من إعداد الشخص نفسه لمدة عشر أيام ولكن يجب الالتزام به، ولكي يتمكن من عمل هذا البرنامج عليه أن يتعرف على الأساسيات التالية:-

- ما هي حقيقة الثقة بالنفس؟

- كيف تنشأ الثقة بالنفس؟ وكيف تتكون؟

إن الثقة بالنفس لا تغيرك عملياً ولا تجذر العادات الإيجابية في نفسك.

المطلوب هو التفاعل والتنفيذ، لا غير.

يعرّف النجاح بأنه: هو تحقيق مجموعة من العادات والطبع الحسنة والممتازة، والإخفاق هو الإبتلاء بمجموعة من العادات والطبع المذمومة والغير سوية.

لابد لك أن تعود نفسك على السلوكيات الحسنة مثل الثقة بالنفس، لترسل في تبني السلوكيات الناشئة عن الثقة بالنفس تلقائياً حيث يتوجب نفوذ الثقة بالنفس إلى ضميرك اللا شعوري (عقلك الباطن) وإنسيابه منه نحو الخارج. فأغلبية ذوي الثقة المتقدمة بالنفس ربما لا يبذلون جهداً لإحرازها. إنهم يحرزون تصديق الذات والإعتماد على النفس هكذا بالتعود على التنفيذ والممارسة.

السلوكيات المتحولة إلى عادات:

ليتحول أي سلوك جديد لديك إلى عادة تألفها، لابد لك من مواصلته، فأي سلوك يجب أن يدخل حيز التنفيذ أولاً ثم يتم تكراره حتى يتحول إلى عادة ثابتة وفي النهاية إلى جزء من طباعك وشخصيتك (ملكة راسخة).

التنفيذ والممارسة- التكرار والتواصل- عادة ثابتة- طبيعة - شخصية

فجميع سلوكياتنا، سيئها وحسنها، تحول إلى عادات بهذا النحو.

فالمعتاد على الكذب يكون قد اختبر الكذب ذات يوم ولأول مرة ثم كرر الكذب حتى تحول لديه إلى عادة وربما صار يلتجأ إليه اليوم دون أية إرادة منه.

من هنا يتوجب عليك من أجل إيجاد أي من الطبع الحسنة لديك أن تواصل ذلك السلوك أو الطابع، وهكذا بالنسبة للتحرر من أية عادة مذمومة يجب أن تحرص على تجنب تكرارها على مر اليوم. بالضبط مثلما تتثبت الذكريات، التي تتوالى عرضها ذهنياً أو لفظياً بالتحدث عنها، في نظام الذاكرة بينما يخفت وميّض الذكريات المهمّلة تدريجياً حتى يتم نسيانها.

وأصل إدخال الشعور بالثقة وكرر أي سلوك ينشأ عن الثقة بالنفس حتى تغدو طبيعة وملكة متراسخة لديك. تدرب على ذلك حتى تصدر عنك مثل هذه السلوكيات تلقائياً ولا شعورياً، دون أن تبدل أي جهد واع.

فهذه العادة تأخذ يدك لبلوغ النجاح، وأية نجاحات عظمى وكبرى!

فبرنامج إحرار الثقة بالنفس خلال عشرة أيام محاولة وجهد تتدرب من خلاله على التنفيذ، على التكرار، على تكوين العادة: عادة الثقة بالنفس.

فأغلب المصطربين الفاقدين للثقة بالنفس يمكنهم إستدراج الثقة بالنفس وتحقيق نتائج مدهشة ومذهلة من خلال تمرین التكرار المتواصل والحرم على تنفيذه لعشرة أيام.

ولكن أعلم من جهة أخرى أنه ليس وحياً منزلاً بأن تستغرق تكوين هذه العادة لديك بالضرورة (10) أيام.

أما ذوو الثقة المتدنية جداً بالنفس والذين يمكن وصفهم بأنهم فاقدون للثقة بالنفس تماماً فربما يحتاجون إلى مدة أطول قليلاً، لتنفيذ هذا البرنامج.

ولكن ما نقطع به على أية حال هو أنه بإمكانك ترسيخ طابع الثقة العالية بالنفس وتنميتها في وجودك بتنفيذ هذا البرنامج خلال عشرة أيام.

إذاً، نفذ التمارين بجد.

ولكن كيف يمكننا تنمية روح المثابرة لدينا؟

يحدث كثيراً أن تتخاذ قراراً ما وتبدأ بتنفيذها، ولكنك تترك العمل قبل أن تبلغ نهايته. حدد لنفسك برنامجاً معيناً. ولكن ثابر على تنفيذه حتى النهاية.

فكّر قليلاً كم مرة خطّطت حتى الآن لتحقيق أهداف تؤمن وتحتمسك بها. ولكنك بعد أن بدأت بتنفيذ خطتك تركت حبلها على غاربها في منتصف طريقك إلى النجاح قبل أن تتحقق ما كنت ترно إليه.

عاهدت نفسك أن تلتزم بنظام غذائي (ريجيم) خاص، وضعت برنامجاً لمذاكرة دروسك، خطّطت أن تحرز تقدماً في مجال تعلم اللغة الانجليزية، أن تتعلم الخط، الرسم، العزف و....، وبدأت بالفعل بتنفيذ جميع هذه البرامج ولكنك تفتقد روح المثابرة الالازمة للتواصل جهودك وإثمارها.

ولا غرابة أن تعجز عن تنفيذ هذا البرنامج على مدى عشرة أيام أيضاً فتركه في اليوم الثالث أو الخامس.

ولكن ما الذي يمنعك حقيقة من تنفيذ برامحك بشكل دقيق وكامل؟

إليك عدة إقتراحات لا حرار روح المثابرة على تنفيذ برامحك:

1- إطلاق إشعاعات الهدف في وجودك بادئاً :

الأهداف التي تحددها لنفسك عقلياً، لا يمكن تحقيقها. فالأهداف الممكنة التحقيق تتحدد حسراً بالأهداف التي تضرم نار لهفة تحقيقها في قلبك، فهذه النيران لابد أن تطلق إشعاعات اللهفة في وجودك بادئاً. فإن جهت لنيل الثقة بالنفس لأنها مطلوبة لا حرار النجاح (دون أن يكون لديك أي دافع قلبي) يتغدر عليك أن تواصل جهودك حتى موعد تحقيق هدفك.

ولتكوين أي سلوك مرموق وتحويله إلى عادة ممتازة يجب أن تكون ولوعاً بهدفك ومحباً له.

يتوجب أن تكون راغباً من قراره قلبك بأن تحرز الثقة بالنفس والقوة والحزم. تذكر المعاناة التي سببها لك المضربات المتأتية من عدم ثقتك بنفسك. راجع بشكل متواصل في ذهنك لذة التطبع بخصائص الواثقين بأنفسهم لت تكون لديك لهفة الوصول إليها.

كن متقدماً بنار اللهفة.

2- لا تتقد حتى الاحتراق:

النار المتاجحة سريعة الإنفقاء. إنقد ولكن بلطف، ليكن توقدك دائمياً، الحدة الزائدة تمنع التواصل.

تجنب التمادي، قد تتأجج نيران لهفتكم بما يفيض عن الحاجة لتكوين أية عادة حسنة أو تعلم أية مهارة فتنهش في واحة أفكارك حتى تحولها إلى كومة رماد قبل موعد الحصاد.

ربما تلهب نيران اللهفة، لتعلم لغة أخرى، في وجودك فتولد لديك في البدء طاقة تدفعك في بادئ الأمر

لصرف معظم أوقاتك اليومية لتعلمها ولكن دون تواصل، فقد تنفذ طاقتك وتترك المثابرة قبل مضي أكثر من شهر واحد.

فكل برنامج منهك ضخم يcumي المحفزات. من هنا قسم أهدافك إلى عدة أهداف بسيطة على مدى زمني أقصر. ثم خفف من عبء برامجك.

التحفييف من عبء البرامج يسحب الوقود الزائد من موقد لهفتكم منعاً لاحتراقها جميراً دفعه واحدة مما يرغبك على تحمل وطأة إنكافتها فجأة.

فالالتزام بأي برنامج منهك أمر مرفوض جداً. لأنه يرغبك على التقليل من الوقت المخصص للنوم إلى النصف فجأة، الإضطرار على حين غرة للحرمان من تناول الأطعمة المطبخة، البدء فور إتخاذ القرار بمذاكرة الدروس لاربع ساعات متواصلة يومياً ...

3- إلتزام برنا مجـاً مـصـفـراً وـمـرـناً :

نفذ برامجك خطوة خطوة. التزم المرونة. البرامج البسيطة أقل حاجة إلى الحركة، والجهد الفكري، والوقت، ورأس المال والعناء. ربما يكون الوضع غير مرضياً جداً في البداية ولكن التواصل مضمون وأنت تجني ثمرة ممتازة في النهاية.

يمكنك الالتزام بالتنفيذ: عشرين دقيقة أكثر، دفعه أقل و... كل هذا بسيط وممتاز.

إن كنت شديد اللهفة لإحرار ثقة مرموقه بالنفس، نفذ البرامج الخاصة بذلك تدريجياً. قلل من ظمئك أولاً بتسكين جفاف شفتيك ثم ابدأ الإرتياح بتأن. هكذا تناول ارتواه أفضل.

4- تلقـ الإـيحـاءـات:

الإيحاء يولد المحفزات والدوافع، والإيحاء هو البرنامج والمنهج الأول، وبالطبع البرنامج الأكثر تواصلاً في خطة إحرار الثقة بالنفس خلال عشرة أيام.

فتلقي الإيحاءات أمر سهل التنفيذ، كن على إتمال مع المتعمعين بشقة عالية بالنفس. إمش معهم،

عاشرهم، راسلهم، كما لا تنس دور المطالعة، طالع الكتب الإيحائية. واصل مطالعة مثل هذه الكتب، حتى لو كنت طالعتها من قبل أعد مطالعتها لمرات ومرات، حتى يغدو وجودك مفعماً بأفكار ذوي الثقة بالنفس.

فكّر بالثقة بالذات، تحدث عنها، أكثر من التفكير مع نفسك والتحدث إليها.

لقد نفسك بالإيحاءات المطلوبة.

5- لا تعلن:

الإعلان يعني صب الماء على النار، يعني إهدار الوقود.

فحتى لحظة تأجج النار وإطلاقها الفرقيات والشرر لا تعلن عن شيء ولا تدع الآخرين للتجمهر والمشاهدة.

فالنار عندما تتأجج تمنح حرارتها ودفاؤها للجميع فلا حاجة لها بالدعاية والإعلان.

فالواثق بذاته يرى نفسه في غنى عن إطلاع الآخرين: سوف إمتنع من هنا فصاعداً عن كذا والتزم بكل ذا. ردّ هذه العبارات في نفسك، فالإعلان عن أي شيء قبل التوثيق منه يسيئ إلى ذلك الشيء، فلهذا الموضوع مدلولات عملية تماماً لا مجال للتحدث عنها وتحليلها في هذا الموضوع.

6- لا تتخلى عن برنامجك بمجرد عجزك ليوم واحد عن تنفيذه:

فأي إخفاق صغير ربما يكون اعتباطياً ولكن ما يلي ذلك تحكم به أنت نفسك.

إنك تنفذ برنا مجك لثلاثة أيام ولكنك تواجه صعاباً في اليوم الرابع تضطرك إلى التريث والتوقف، لا تتخلى عن برنامجك جراء هذه الوقفة، ابدأ التنفيذ ثانية منذ اليوم الخامس.

وواصل هذا الإجراء حتى تفرغ في النهاية من التمارين والتدريب المتواصل على مدى عشرة أيام بأروع ما يمكن.

فمهما تميز البرنامج بالجودة والصحة لا تنتهي إمكانية عدم تنفيذه في بعض الحالات. كن واثقاً أنه أمر طبيعي. أوصي أبواباً قلبيك بوجه اليأس.

7- الإلتزام ببرنا مجك لعشرة أيام أو أي منهج آخر تختاره في حياتك أمر ينبغي أن لا يخطط له أحد سواك:

تعمق في الفرصة المفتوحة أمامك، في المواهب التي تتمتع بها، في مدى ثقتك بنفسك. أين تترك المواطن التي تواجه الصعاب فيها؟ حدد نقاط ضعفك ونقاط قوتك.

ثم بعد ذلك حدد بربنا ملوك كما تستسيغ.

فنمط مشكلتك ومدى تصدقك لذاتك يختلفان عنهما لدى الآخرين. من هنا يتوجب إستطراداً^١ اختيار خطط مختلفة. لا يمكن اختيار برنامج مشترك، حدد لنفسك منهجاً بسيطاً جداً^٢.

8- ولكن... خذ كلّ شيء بالحساب في هذا المنهج:

أمور خمسة: إلتزم بالأمور التي ذكرتها . ما يحظى بغایة الأهمية ويتربّ عليكم جميعاً عمل حساب له في برامجكم هي

١- ترسيخ الشعور بالارتباط به وجوده في أنفسكم.

- الـإِيَّاهُ إِلَى الذَّاتِ.

- تحاشي إنتقاص الذات.

٤- التدرب على الإعجاب بالذات.

5 - مساعدة الآخرين.

حدد بربنا مجك وسلوكك بالاستناد إلى هذه الأوليات الخمس. احرص على إضفاء التنوع على كل منها.

عند التدرب على الإعجاب بالذات، ركّز تمارينك فيما يخص المجالات والأعمال التي كنت تتجاهلها أو تحجب عن تنفيذها أو تواجه الصعاب فيها عادة. وبهذا الاسلوب تحرز خلال عشرة أيام من التعمق في سلوكك، ثقة مرمودة بالنفس، وهي من المتطلبات الأولى لأي "نجاح بلا حدود". ▶

المصدر: كتاب سلسلة النجاح بلا حدود (الثقة بالنفس خلال عشرة أيام)