الإرادة + الطموح + الرضا + = الثقة



◄امتلأت القاعة نشاطاً وحركة في قص هذا وتغليف ذاك ولصق من هنا وهناك؛ حتى ظهرت كلّ الكروت والشعارات في أبهى صورة، وكلمات معبرة عن قناعاتهم بها، من خلال ما طبقوه ونجحوا في تحقيقه، ثمّ أقبل بعضهم عليّ بإنجازاتهم بين أيديهم في صورة كروت لتوزع على أصدقائهم، أو تعلّق في السيارة لشحذ الهمة تجاه مستقبلهم.. وهذا بعض ما قالوه وكتبوه في ذاكرتهم قبل أوراقهم:

- النجاح لا يقل خطورة عن الفشل إذا لم يصاحبه التواضع.
- النجاح يتساوى مع الفشل إذا لم ينمُ.
- لا تضع النجاح تحت جهاز التنفس الصناعي بالروتينية.
- لا تقتلوا النجاح بالجمود والتوقف.
- الأهداف معانٍ وقيم.
- هدفي هو ذاتي.
- الأهداف هي ترس الحياة.
- أهدافي كبيرة.. إذا أدواري كثيرة.

- اقرأ مستقبلك من مستوى أهدافك.

- فاز من له إنجاز.

- الإنجاز هو بوصلة التوازن النفسي.

- الإنجاز هو فتيل السعادة.

- الإنجاز نشاط وحماس.

- الإنجاز نبض حياة وعمل عقل وحركة جسد.

ثمّ علقت متهللة من تفاعل الجميع مع الفكرة قائلة: سنستكمل قطار التوازن حتى نصل إلى مراحل النجاح والتميز، إن شاء الله تعالى، بهمة عالية وإصرار على التقدم بنفس متوازنة خالية من الكبر والغرور أو الضعف والاستسلام، وهذا ما سنتحدث عنه.. إنها الثقة.

قالت فتاة: وما علاقة الثقة؟ وهل بعد النجاح وإثبات الذات فقدان للثقة؟

قلت: إنّ النجاح بعد الإنجاز وتحديد الأهداف والمعاني لا خطر عليه إلا إذا جاءت الثقة تدفع بعربات القطار إلى الأمام، وألا تتوقف عجلة العطاء ليتزن قطار التوازن؛ وذلك لوجود الثقة المعتدلة في الذات، وما تقوم به من نجاحات أو تتقبله من إخفاقات.

فقال شاب: أبَعدَ كلّ هذه الحاجات يكون هناك عدم توازن؟

قلت: الثقة المتوازنة تطير بجناحي المرجعية الداخلية، والمرجعية الخارجية.

أما المرجعية الداخلية فهي النابعة من قناعاتك وأفكارك ومبادئك؛ فإنما أن تعتز بنفسك وتتشبث بقرارك في كلّ ِ الأمور تاركاً الرجوع إلى خبرات الآخرين، أو أنك تتبع المرجعية الخارجية؛ وهو من توجيه الآخرين وخبراتهم وتجاربهم وآرائهم والتي قد لا تصلح لك في كلّ الأمور، فاقداً الثقة فيما لديك من تجارب أو أفكار أو إمكانات.

والثقة المعتدلة هي المتوازنة بين الأخذ من تجارب الآخرين ثمّ الرجوع لقناعاتك وظروفك، حتى تكون مثل الإسفنج، أو مغروراً مكابراً.. فالثقة هي الاعتدال فيما بينهما، فأنت واثق في نفسك متوكل على الله بعد استشارة الآخرين، ثمّ الاختيار بناء على معطيات حياتك، فكثيراً ما يلجأ الأبناء إلى رفض آراء الآباء؛ بزعم أنّها لا تناسب جيلهم، بل العكس هي نقطة لتكمل طريق اختيارك منها متجنباً ما مر به الآخرون، وأولهم المقربون منك.

سألني: هل يعني هذا أنّ الركون لأي جناح منهما يعتبر تحيزاً؟

قلت: لا.. ولكن أخْذ أحدهما دون دمجه مع معطياتك في الحياة وإمكاناتك والنتائج يجعلها إما ضعفاً أو عناداً وتشبثاً بالرأي، وهذا يقودنا إلى منظومة مستويات الثقة:

1- الثقة بالله: وما من عمل إلا لينبع من ثقتنا بتوفيق الله لنا ولولاه ما نجحنا وما استمررنا.

2- الثقة بالنفس: إنّ الله وهبك أمانة الاختيار بين الصواب والخطأ، وعليك الاختيار بقوة دون خوف من شيء؛ لأنّ كلّه مقدر، ولثقتك بالله، ولا تهَبْ الإخفاق أو عدم النجاح.

3- الثقة بالآخرين: فلابدّ من حسن الظن، فلو فُقد ذاك النوع ستعيش مريض الشك والظنون في الحسد أو الخوف من الإضرار بك، وهكذا حتى تصيبك الأمراض النفسية؛ لأنّ ثقتنا با ضعفت وبالنفس قلت.

4- الثقة بالإمكانات: وهي ما تدعم ثقتك بنفسك، وتشد من عضد التوازن فيما عندك، وما عند الآخرين؛ حتى لا تصاب بالغيرة المذمومة أو الحقد، والنظر للنفس نظرة دونية مقارنة بما عند الآخرين.. وكذلك تعالج النواقص؛ انظر لما عندك من إمكانات ليست موجودة عند غيرك، وغيرك لديه ما ليس عندك.. هكذا تكتمل الحياة.

واسمعوا معي هذه القصة الحقيقية لنعلم ونتعلّم من تجارب الآخرين:

فتحت بريدها الإلكتروني ووجدت رابطاً لفيديو يصورها وهي تضحك على (YouTube) بعنوان "أكثر امرأة قبحاً في العالم"، مدة الفيديو 9 ثوانٍ، شاهدتْ الفيديو وفوجئت بأنّه تم مشاهدته من قبل 8 ملايين شخص من جميع أنحاء العالم، مع آلاف التعليقات البذيئة التي تطالبها بقتل نفسها حتى تخلص العالم من قبحها والتي تسخر منها، والتي تسبها، لا لشيء إلا لأنّها ابتليت بمرض نادر يعاني منه 3 أشخاص في كلّ أنحاء العالم.. مرض يحرم جسدها من زيادة أي وزن مهما كانت كميات أكلها، نعم هناك أشخاص في العالم بهذا القبح، ليس قبح الشكل، ولكن قبح القلوب.

"ليزي" قررت أن تحارب بدلاً من أن تستسلم، صنعت فيديو للرد على هذا الفيديو بكروت سجلت عليها أحلامها خلال الثلاث سنوات القادمة، وكانت أحلامها أن تتخرج في الجامعة، وأن يصدر لها أوّل كتاب، وأن تصبح (Speaker Motivational)؛ أي "ملهمة"، وبعد 8 سنوات تخرجت "ليزي" في الجامعة، وتستعد لإصدار ثالث كتاب لها، أصبحت بالفعل من أكثر المتحدثين الملهمين شهرة على مستوى العالم، "ليزي" تعلّم الناس معنى الجمال الحقيقي.. الإرادة هي من استخدم قبح الناس ليكون إضافة في هذا العالم ليس لدينا أعذار ألا ننجح ونثابر ونكافح لنحقق أحلامنا، فهي صنعت نفسها من اللاشيء، رغم أنّ الأعذار كانت تصاحبها كلّ يوم حتى الوسادة حقاً.

قالت طالبة: لم نكن نعلم أنّ الثقة معقدة هكذا.

رددت: لا أبداً.. فلنضعها في معادلة سهلة وبسيطة جدّاً:

الإرادة + الطموح + الرضا + = الثقة

الثقة من غير الرضا تتحول إلى غيرة وحقد ولهث وراء أحلام ترهقك أو انزواء على النفس. والثقة من غير الطموح تتحول إلى خمول وسكون، فليس هناك آمال تسعى لتحقيقها.. والثقة من غير الإرادة تتحول إلى ضعف، فلن تكون هناك إرادة على التنفيذ؛ وبالتالي لن يستمر نجاحك واستقرار توازنك إلا بتتويج الثقة لما سبق بكلّ مستوياته.

ولقياس حجم الثقة أترككم لاستبيان تحددون معه مستوى ثقتكم بأنفسكم بعد هذا النجاح والإنجاز لئلا ينحرف بكم عن طريق التواضع بالانهزامية أو الغرور، حيث قال تعالى: (وَلا تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولا * كُلُّ ذَلِكَ كَانَ سَيِّئُهُ عِنْدَ رَبِّكَ مَكْرُوهًا * ذَلِكَ مِمَّا أَوْحَى إِلَيْكَ رَبُّكَ مِنَ الْحِكْمَةِ وَلا تَجْعَلْ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتُلْقَى فِي جَهَنَّمَ مَلُومًا مَدْحُورًا) (الإسراء/ 36-39).

والآن.. عليكم بعمل جدول، وتختارون شعاراً لكلّ حاجة من حاجات التوازن لنثبتها في جدول.

قال أحدهم: كيف يتم ذلك؟

قلت: قسّموا أنفسكم ثلاث مجموعات؛ كلّ مجموعة تتفق على شعار من المعروض اليوم منكم ليكوّن هو شعارات سنجمعها فيما بعد، وسنرى ما درجات ثقتكم المرة القادمة من خلال الاستبيان أدناه.►

السؤال

نعم

لا

1

الثقة بالنفس هي المفتاح للسيطرة على انفعالاتي وتصرفاتي

2

سأصل للنجاح في حال ما كانت الثقة بالنفس عنواني

3

في المناقشات والاجتماعات أكون أنا المتحدث الأوّل

4

عند اتّخاذ أي قرار خاص يتعلق بي أو بعائلتي لا أتردد، وقراراتي حاسمة ونهائية

5

أشعر أنّ هناك عودة للاضطراب في داخلي، كما تواجدت في الاجتماعات الكبيرة

6

أنا راضٍ عن كياني كمجموع، وراضٍ عن نفسي بشكل عام ودونما تفصيلات

7

الخجول ليس بإمكانه أن ينجح اجتماعياً، إلا في حدود

8

أنا أحتاج دوماً إلى ساعات من التفكير لاسترجاع ما مر معي خلال اليوم من أحداث

9

أحياناً أشعر وألمس أنّ الناس لا يقدرونني حقّ قدري

10

لدي قناعة راسخة بأنّ كلمة تشجيع واحدة قد تغير كلّ شيء أمامي، وكلمة محبطة قد تُربكني

المصدر: مجلة المجتمع/ العدد 2070 لسنة 2014م