مفهوم الثقة بالنفس



◄يقول جرودون بايرون: إنّ الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها.

وأوضح من هذا، تعريف الدكتور أكرم رضا، فقال: هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته، والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنّما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف.

فالمقصود من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة، وينبغي أن يتربّى عليها الفرد ليصح قوي الشخصية.. أمّا عدم تعرّفه على ما معه من إمكانات، ومن ثمّ عدم ثقته في وجودها، فإنّ ذلك من شأنه أن ينشأ فرداً مهزوز الشخصية لا يقدر على اتّخاذ قرار.

- نمو الثقة بالنفس:

لقد أثبتت الدراسات أنّ الأفراد الذين يتصفون بحُسن التكيّف يدركون حقيقة ذاتهم أكثر من غيرهم، إنّهم أكثر تقبّلاً للحقائق الخاصّة بخبراتهم وإمكاناتهم ويقدرون أنفُسهم حقّ قدرها تماماً كما يقدرهم غيرهم ممّن يتصفون بالموضوعية والقدرة على رؤية الأُمور.

كما أنّ الأشخاص الذين يتمتعون بثقة في النفس يميلون إلى استكشاف الخبرات والتعرّض لها.. أمّا الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه الثقة يميلون إلى الابتعاد عن مثل هذه الخبرات. وإنّ إدراك الفرد لذاته يأتي عن طريق التعلّم.. فالأفراد يتوصلون إلى فهم ذاتهم من خلال طُرق يعاملون بها من قبل الآخرين أثناء فترات نموّهم وتطوّرهم.

والثقة بالنفس تحتاج من الفرد أن يدرك جيّداً بأنّ حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ وأنّ توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل وأنّ التعزيزات الإيجابية ضرورية على طول الطّرُق كلّما كان ذلك ممكناً والثقة بالنفس قد تتلاشى عندما لا يعطى الفرد فرصاً كافية للخبرة والتدريب وخاصّة عندما يحاط بالعناية الزائدة وتتم مساعدته في كلّ شيء.

- أنواع الثقة بالنفس:

أوّلاً- الثقة المطلقة بالنفس:

وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشكّ من أمام أو خلف، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه.. إنّك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة غير هياب ولا يهرب من شيء من منغصاتها، يتقبّلها لا صاغراً؛ ولكن حازماً قبضته، مصمماً على جولة أُخرى، أو يقدّم مرّة أُخرى دون أن يفقد شيئاً من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يُسلّم بأنّه أخطأ وبأنّه فشل وبأنّه ليس نداً كفؤاً في بعض الأحيان.

ثانياً- الثقة المحدّدة بالنفس:

في مواقف معيّنة، وضآلة هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف أُخرى، فهذا اتجاه سليم يتّخذه الرجل الحصيف الذي يقدّر العراقيل التي تعترض سبيله حقّ قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرّف على قوّته الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيده خداع النفس ولكنّه لا يرتضيه، بل على العكس يحاول أن يقدّر إمكاناته حقّ قدرها، فمتى وثق بها، عمد إلى تجربتها واثقاً مطمئناً، ولا شكّ أنّ لك من معارفك مَن يمثلون هذين النوعي من الواثقين بأنفُسهم ممّا يعطيك الدليل الدافع على وجودهما فعلاً في واقع الحياة.

- ثمرات الثقة بالنفس:

1- تشعرك أنّ حياة كلّ شخص متميزة عن سواها: ذات خصائص فردية فذّة، وتساعدك على اكتشاف خصائصك.

2- تجعلك مدركاً تماماً لإمكاناتك وقدراتك: وتبيّن لك نقاط الضعف والقوّة فيك فتدفعك إلى الانطلاق.

3- تعطيك الاستعداد أن تتّخذ قدوة: وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة وتقتفي الآثار دون تقليد أعمى، وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.

4- توضح لك هدفك: وتدفعك إلى الوصول إليه، فهي مصدر طاقتك.

5- تنتشلك من براثن العجز والسلبية والهزيمة النفسية: والتي هي السبب الأساسي في الهزيمة.

- أسباب فقدان الثقة بالنفس:

1- الطفولة البائسة: إذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولته يظل كذلك طوال حياته، ما لم يحاول أن يكسر حاجز الخوف.. والخوف ينشأ من المعاملة المتسلطة للآباء وعدم احترامهم لطفولته.

2- الشعور بالنقص: إنّه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين، فيفقد ثقته بنفسه تماماً.

3- التركيز على الآخرين: مشكلة كبيرة أنّه يربط الإنسان حياته بالآخرين، فهو بذلك يتخلّى عن الاستقلالية، والتخلّي عن الاستقلالية يعني فقدان الثقة بالنفس.

4- المكاسب الوهمية: في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنّه يحقّق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه، فعدم الثقة بالنفس تعني السكون والانزواء وعدم المبادرة وتجنّب انتقاد الآخرين والفشل، وهنا تجد حجتك.

5- الإغراق في المثالية: أحياناً يتطلّع الفرد إلى تأدية المهام المطلوبة منه على أكمل وجه وبأعلى درجة من المثالية، وعندما يفشل في تحقيق هذا المستوى من المثالية يصاب بالإحباط، وفي النهاية فقدان الثقة بالنفس.

6- الصورة الذهنية: عندما يعتقد الإنسان أنّه لا يستطيع أن يقدّم، وعندما يعتقد أنّه لا يستطيع أن يحقّق النجاح الذي حقّقه الآخرون، سوف يصبح كذلك بالفعل، لقد أصدر حُكماً على نفسه بالفشل ومن ثمّ سيحصد الفشل.

7- التفسيرات الخاطئة: هذا الخطأ يرتكبه معظمنا، وذلك عندما نصف الشخص فقاد الثقة بنفسه بأنّه مؤدب، شديد الخجل، عاطفين مسالم.. وفي المقابل، قد نصف الشخص الواثق بنفسه بأنّه مغرور، أو أناني أو غير مؤدب أو إنّه لا يحترم الآخرين.

8- العصفور الذي يحلق على الأرض: عندما يفقد الإنسان ثقته بنفسه يفقد معها كلّ فرصة في التطوّر والتقدّم للأمام، يصبح مثل العصفور الذي لا يعرف كيف يطير.►

المصدر: كتاب التحفيز ومهارات تطوير الذات