

## بناء الثقة في النفس



«تتطلب حملة بناء الثقة الناجحة اتباع منهج منظم، لذلك يجب عليك أوّلاً استجماع العزيمة، ثمّ تحديد أهدافك والبحث عن الدعم من الآخرين، مع نسيان الماضي حتى تستعد لبداية وانطلاقة جيدة لحياتك.

تحفيز الذات:

يتطلب بناء الثقة درجة عالية من التحفيز والدعم الذاتي، لذلك ابدأ بالالتزام بالتغيير، وبالتغلب على الخوف الذي يحد من تقدمك، وتخيل تحقيق النجاح مع تنمية الإطار الإيجابي البنّاء للتفكير الذي تحتاجه، من أجل الرقي لمستوى التحديات أمامك.

نقطة مهمة تستدعي التركيز الشديد!

تخيل موقفاً تشعر فيه بأنّ الثقة يمكن أن يكون لها تأثير مختلف في إحساسك بذاتك.

الالتزام:

يميل، الأفراد عندما تسير الأمور على ما يرام، إلى نسبة النجاح الذي يحققونه لأنفسهم، بينما يميلون إلى إلقاء اللوم على الآخرين أو على الظروف، عندما تسوء الأمور. وقد يكون من اليسير أن تلقي باللوم على الآخرين أو على الموقف ذاته، عند فقدانك للثقة بنفسك، ولكنه يجب بالمثل، التعامل مع بناء الثقة بنفسك. وتأكد من أن أفضل وقت تواجه فيه الأمر، هو الآن وفوراً. ذلك لأنك إذا ما انتظرت مجيء الوقت المناسب لذلك، فإنك لن تبدأ أبداً، فالأعداء - مثل: "إنّ الوقت غير مناسب" أو "إنني

مشغول الآن" - لا تعني - ببساطة - إلا أنك تتجنب التعامل مع الأمر، وتتهرب من مواجهته.

نظرة خاطفة:

- لا يمكن اكتساب الثقة بين ليلة وضحاها، إذ إن ذلك يحتاج إلى وقت طويل والتزام تام.
- من المهم أن تتحمل مسؤولية خياراتك في الحياة، بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين عندما لا تسير الأمور حسبما تريد.
- يصبح التغلب على المخاوف أسهل، عندما تتعرف بالضبط على أسباب تلك المخاوف.

التغلب على الخوف:

إنَّ الخوف من الفشل يدفع الأفراد إلى تجنُّب المواقف التي قد يشعرون فيها بالإهانة أو الحرج أمام الآخرين إلا أنَّ الفرد يتعلم أكثر من خلال الفشل؛ ولذلك فإنَّ أكثر الأفراد نجاحاً هم من يمرون بالعديد من التجارب الفاشلة. تجنب نقد الذات بسلبية، أو الاعتقاد بأنَّ الآخرين يهتمون أداؤك بشكل متحيز. إنَّ أول خطوة لتقليل حدة الخوف، هي الاعتراف بانك خائف. فالأفراد الخائفون يكونون في موقف دفاعي دائماً، وربما ينكرون هذا الخوف، أو يرفضون الاعتراف بوجود مشكلة؛ ومن ثمَّ يمكن القول بأنَّ الاعتراف بالخوف وتنفيذ الخطوات تجاه التخلص منه، يزيد من فرص التغلب عليه، ويمنحك مزيداً من الخيارات؛ وتصيح حياتك أسهل، وأنت تبني ثقتك في نفسك.

تدريبات مفيدة:

- تعامل مع الخوف في جميع المواقف اليومية مثل: الحديث مع الأفراد أثناء انتظار الحافلة أو التطوع بإلقاء خطبة أمام مجموعة المشتركين في هواية.
- اعترف بمخاوفك أمام الآخرين، كأن تقول مثلاً "إنني أشعر بالتوتر في القيام بذلك لكن لا يوجد أحد غيري يقوم به".

إدراك التأثير السلبي للخوف على الأداء

نوع الخوف

التأثير

النزاع

السلوك السلبي مع عدم القدرة على التعبير عن النفس، والتباطؤ عند التعبير عن الآراء، والخوف من

## الظهور بمظهر العاجز

السلوك الدفاعي مع تجنب الأسئلة الكاشفة، والتأكيد على التفاصيل، وعدم القدرة على الإجابة "بلا أعرف".

جعلك شخصاً تافهاً وغير مهم

السلوك العدواني، واحتمال التعبير عن الآراء المتطرفة لجذب الانتباه، وإظهار عدم الاهتمام بالآخرين.

## فقدان السيطرة

السلوك العدواني مع الميل للسيطرة على الموقف، وعدم تفضيل الاقتراحات غير المتوقعة أو المفاجئة، وتجاهل آراء الآخرين.

تصور النجاح:

إنّ أفضل مصدر للتعزيز الذاتي، هو تصور المكاسب التي يمكن أن تحصل عليها من جراء التعامل الإيجابي مع الخوف، وزيادة الثقة بالنفس. فبدلاً من أن تنظر إلى الماضي وتندم على ما لم يتم تحقيقه، إذا كنت أكثر ثقة في نفسك؛ حاول أن تتصور ما يمكن إنجازه بعد اكتساب المزيد من الثقة. وبدلاً من أن تُركز على الصعاب المستقبلية، ركز على إمكانياتك وقدراتك، وفكر في المواقف التي افتقدت فيها الثقة في الماضي. وتخيل نفسك وأنت تعالج مثل هذه المواقف بنجاح وإيجابية. وتخيل نفسك في الصورة التي تنشدها: مبتسماً، سعيداً، مرتاحاً وإيجابياً في العمل. واعمل على أن تكون صورتك المتخيلة لنفسك، واضحةً وحيويةً وملئيةً بالنشاط.

نقطة مهمة تستدعي التركيز الشديد:

تخيل دائماً مظهرك الواثق، وأنت تسعى لتحقيق هذه الرؤية في الواقع.

توضيح وجهة النظر:

عندما تشعر بالخوف من موقف ما، كأن تطلب زيادة في الأجر مثلاً، حاول أن تُركز على موقف الشخص الآخر؛ فإنّ التفكير فيما ينشده ويرغب فيه، يساعدك على التفكير والتصرف بنوع من التعاطف والتواصل الإيجابي معه.

إدراك تغيير المزاج الانفعالي وفهمه:

هناك أربع حالات للأمزجة الانفعالية: نشيط ولكن هادئ، نشيط ومتوتر، مرهق وهادئ، متعب ومتوتر. وفي جميع الأحوال يجب أن تتعامل بشكل مثالي مع الأنشطة التي تبني الثقة بالذات وتدعمها، عندما تكون في أفضل حالاتك الذهنية، هي: عندما تكون نشيطاً وهادئاً. وتساء هذه الحالة عند معظم الأفراد في وسط النهار، بينما تكون فترة بعد الظهر هي الفترة الذي يشعر فيها الأفراد بتدهور حالاتهم المزاجية والانفعالية.

## تحديد مزاجك الخاص:

سجل التغييرات التي تطرأ على مزاجك الانفعالي على مدار عدة أيام، حتى تتمكن من تحديد الأوقات التي تكون فيها في أحسن حالاتك الانفعالية والمزاجية.

## رفع الروح المعنوية والمزاج الانفعالي:

من السهل عليك أن تُحفز نفسك، وأنت في مزاج انفعالي جيد، وذلك لأنّ الروح المعنوية والحالة الانفعالية تتأثر بالارتباطات الذهنية؛ وهكذا يمكنك بسهولة رفع مزاجك وحالتك الانفعالية، عن طريق تذكر أمر سعيد ومُبهِج. فكر فيما يسعدك كثيراً، ويشغلك تماماً كالاهتمام بالحديقة أو اللعب مع الأطفال أو تنظيم المنزل أو الرسم أو إعداد الطعام وطهيه. واجلس بهدوء لدقائق معدودة، وتخيل نفسك وأنت تؤدي أحد تلك الأنشطة الممتعة لك. وفي هذه الحالة، سوف تجد أن معنوياتك قد تحسنت كثيراً؛ وبالتالي فإنك تحافظ على رؤيتك وتصورك لما يهملك في الحياة. كما يُمكنك أيضاً الاستعداد لمواجهة التحديات أثناء عملية بناء الثقة، مثل: إلقاء خطبة أمام الجمهور، أو مواجهة فرد ما بموضوع شائك؛ وهكذا.

## رفع الروح المعنوية والمزاج الانفعالي بالرياضة:

من المعروف أنّ الرياضة ترفع من الروح المعنوية، وتُحسِّن المزاج الشخصي لأنها تفرز هرمونات الأندروثين - وهي هرمونات "السعادة" والإحساس بالارتياح - في مجرى الدم. ▶

أمر مهم يجب أداؤها

أمر آخر يجب تجنبها

- مارس التدريبات الرياضية بصفة منتظمة، حتى تحافظ على إطار ذهني إيجابي لديك.
- عليك بتدريبات بدنية منتظمة، مثل: المشي السريع والسباحة عند الشعور بالتعب والتوتر.
- اختر نوعاً مهدئاً من التدريبات، مثل: اليوغا إذا ما شعرت بالنشاط الزائد والتوتر الحاد.
- تجنب المنبهات القصيرة الأمد كالقهوة والدُّخَان والسكر.
- تجنب الصراع بعناد في حالة الشعور بالتعب والإرهاق، وبدلاً من الاستمرار في العمل، امنح نفسك راحةً لدقائق معدودة.
- تجنب تأجيل كلِّ شيء حتى آخر لحظة، وإلا سوف تجد نفسك في مزاج انفعالي مشحون ومتوتر يتسم بالحدة وزيادة الضغوط.

المصدر: كتاب تنمية الثقة بالنفس/ سلسلة مهارات الحياة المثلى