

انعدام الثقة في النفس: ماذا تعني كلمة نقص أو انعدام الثقة في النفس. إننا غالباً ما نردد هذه الكلمة أو نسمع الأشخاص المحيطين بنا يرددون أنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس؟! إنَّ عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ: أولاً: بانعدام الثقة بالنفس. ثانياً: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسليباتك. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف، رابعاً: الإحساس بالخجل من نفسك. وهي انعدام الثقة بالنفس وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك. لكن هل قررت التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية، والتي تعتبر بمثابة موت بطيء لطاقتك ودوافعك؟ إذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن إيلاء نفسك وتدميرها. يحب أن يكون ناجحاً عملياً، ناجحاً اجتماعياً ومادياً، فهل حقق كل واحد منّا ما يرجو لنفسه من هذا كله؟ ليسأل كل واحد نفسه: هل أنت سعيد؟ هل أنت ميسور مادياً. وفوق هذا كله: هل أنت متزن روحانياً؟ فليس كل ناجح في عمله متزناً روحياً. فقد يكون الإنسان ناجحاً لكنه غير متزن؛ والقليل من الناجحين من يجمعون بين النجاح وسمو الروح. !!

يقودنا النقص الزائد في الثقة بالنفس مباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة فالعقل يشبه البنك كثيراً، حين تواجه مشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك في واقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما الذي أعرفه عن هذه القضية؟. بالتالي مخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة. لا تفكر بالفشل استدع الأفكار الإيجابية. نعم أنا سأفشل. وتصبح جزءاً من المادة الخام لأفكارك. اجعل فكرة (سأنجح) هي الفكرة الرئيسية السائدة في عملية تفكيرك. ولكن. وأن له هدفاً لم يحققه. فتخيل إنساناً بداخله كل هذه المشاعر من اليأس والعجز،

- مكانة إجتماعية. فهل نشعر الآن بقيمة الدعاء الذي علمنا النبي (ص) أن ندعو به: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال". وأقصد من ذلك أنه عليك أن تستفيد من تجارب الآخرين وخبراتهم بالقراءة وسعة الإطلاع بالإحتكاك المباشر مع أناس سعيوا للنجاح وظنوا أنهم وصلوا إليه. لقد التقيت العديد من الناس في مختلف البلاد، ولا حرج في البحث والسؤال. فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم، مضطرب الروح، يشعر بالنقص دائماً. فإذا كان شيء مما رآه هؤلاء سبباً للسعادة والنجاح، فهناك ما لا تتم سعادة الإنسان بدونه، مصدر النجاح أو سبب الفشل. إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلاً طرفاً أو عاملاً رئيسياً في فقدانك لثقتك. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك في الوقت الحاضر بل يسهم في هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة. أقنع نفسك وردد: من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسني وبقدراتي.