

انعدام الثقة في النفس: مَا تُعْنِي كَلْمَة نَقْصٍ أَوْ انعدام الثقة في النفس. إِنَّا غَالِبًاً مَا نَرِدُ هَذِهِ الْكَلْمَة أَوْ نَسْمَعُ الْأَشْخَاصِ الْمُحِيطِينَ بِنَا يَرِدُونَ أَنَّهُمْ يَفْتَقِرُونَ إِلَى الثقة بالنفس؟! إِنَّ عَدَمَ الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ: أَوْلًا: بِانعدام الثقة بالنفس. ثانيةً: الاعتقاد بأنَّ الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك. بأنَّ 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 لطاقاتك ودولافك؟ إذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن إيلام نفسك وتدميرها. يجب أن يكون ناجحاً عملياً، ناجحاً إجتماعياً ومادياً، فهل حق كل واحد مناً 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 البني كثيراً، حين تواجه مشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك في الواقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما الذي أعرفه عن هذه القضية؟. وبالتالي مخزون ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة. لا تفكر بالفشل استدعاً للأفكار الإيجابية. نعم أنا سأفشل. وتصبح جزءاً من المادة الخام لأفكارك. أجعل فكرة (سانجح) هي الفكرة الرئيسية السائدة في عملية تفكيرك. ولكن. وأن له هدفاً لم يتحقق. فتخيل إنساناً بداخله كل هذه المشاعر من البوس والعجز، ● مكانة إجتماعية. فهل نشعر الآن بقيمة الدعاء الذي علمنا النبي (ص) أن ندعوه به: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهْر الرجال". وأقصد من ذلك أنه عليك أن تستفيد من تجارب الآخرين وخبراتهم بالقراءة وسعة الإطلاع بالإحتكاك المباشر مع أنسٍ سعوا للنجاح وظنوا أنهم وصلوا إليه. لقد التقى العديد من الناس في مختلف البلاد، ولا حرج في البحث والسؤال. فهو لاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسطرون على قلقهم، مضطرب الروح، يشعر بالنقص دائماً. فإذا كان شيء مما رأه هؤلاء سبباً للسعادة والنجاح، فهناك ما لا تتم سعادة الإنسان بدونه، مصدر النجاح أو سبب الفشل. إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلاً طرفاً أو عاملأً رئيسياً في فقدانك لثقتك. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنَّه توقف بل لأنَّه لا يفيديك 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 بنفسي وبقدراتي.