الاستعدادات الضرورية لتربية الثقة

◄لتربية الثقة هناك مجموعة من الاستعدادات نذكر منها:

1- النشاط عموماً:

حماس اللحظة الأولى يتّقد ثمّ لا يلبث أن يخبو، كما تخبو نار الهشيم، والطفرة الأولى يخف مفعولها فيستقر التعب، ولا تلبث الآلية التي توقفت لحظة أن تعود سريعاً. ولاستبعاد أسباب القلق ولتدعيم عناصر الثقة في النفس، عليك أن تصمم على العمل بأي ثمن لكي تصل إلى النتيجة المرجوة، وبناء على ذلك، فإنّ ذلك التصميم القوي والمهيمن والمستمر لا يمكن تدعيمه وتقويته إلّا بإحساس طاغٍ من رفض الخجل بأسبابه ونتائجه، يرافق ذلك رغبة جارفة في امتيازات الثقة والمواصفات التي تحددها.

وهكذا، وفي كلّ لحظة، يجب أن يلتزم بشيء وأن تحرم نفسك من شيء آخر، وفي سبيل بلوغ حالة من رباطة الجأش التي تريد أن تخلقها في نفسك، لا تضعف ولا تتجنب أي جهد.

2- الكمال العضوي:

وهي تلك الحالة حيث تعمل كلّ الخواص الفسيولوجية بانسجام تام، لأنّه ليس هناك ما يعيق النشاط التنفسي والجهاز الهضمي والأوعية الدموية، إلخ، حيث تقوم الطاقة العصبية بعملها بانتظام وغزارة. يعيش المرء حينئذ حالة مستمرة من الراحة الداخلية مناسبة جدّاً للثقة في النفس، والوضوح الذهني، وسهولة العمل والتعبير والجهد العضلي، ويبقى الهدوء ثابتاً لأنّ الجهاز العصبي يتفاعل بطريقة لم تعد مفرطة، وإنّما بطريقة معتدلة مع الانطباعات الخارجية، وتتأكّد الصلاحيات، وتكتسب القدرة بسهولة لأنّ التركيز الذهني، وتطبيق العمل اليومي لا يعيقهما توعكات ولا تباطؤات ولا انحطاطات. والخلاصة أنّ عدداً معيناً من عناصر الخجل تختفي بمجرد أن يستقر الكمال الوظيفي.

3- التأثير الشخصي:

مهما تكن الحالة فنحن نقول لمن يهمه الأمر إنّ العيوب الجسمانية لا يمكن أن تكون سبباً مباشراً وضرورياً للخجل حيث إنّنا نرى كلّ يوم أشخاصاً ضعاف البنية، ومشوهين، على جانب كبير من الثقة بالنفس. وأهمية تلك العيوب بالذات أنّك تريد إخفاءها، وعليك إذاً أن تكف عن تدمير نشاطك الذهني باجترارات تضنيك، وأن تستخدم روحك المعنوية في التغلب على تأثيرها عليك وعلى أفكارك، وما أن تفلح في ذلك حتى تستعيد ثقتك في نفسك لأنّها وبتأثيرها على ذهنك إنّما تلغي وتبطل وسائلك لإحراز إعجاب الغير بك، والتأثير عليهم.

ولنضع في إحدى كفتي الميزان هذا العنصر الخاص بالنقص، ولنكدس في الكفة الأُخرى كلّ الوسائل التي يجب أن تحرزها لنيل رضا زملائك: كلمة إيجابية مثقفة، ونظرة هادئة وحازمة، وحركة خالصة لا يقيدها أي قيد، وتصرف واضح، وسلوك لا عيب فيه، وعلى الخصوص إرادة الإقناع، تلك الإرادة التي تجعل كلّ العيوب الشكلية، حتى أكثرها كدراً مخفية عن العيوب، إنّ المنظر المشوّه إذا اتحد مع إرادة التأثير على الغير، مع طبع ثابت وحازم، يساهم في خلق انطباع مدهش في كلّ مكان وعلى كلّ إنسان... انطباع كثيراً ما يكون ساحراً تماماً.

4- رباطة الجأش:

قد تكون عاطفياً وحسّاساً في نفس الوقت، وللسيطرة على هذين العنصرين اللذين يسببان بلبلتك داخلياً، عليك أوّلاً أن ترغب في رباطة الجأش، فالإعجاب بالشجاعة، واحترام البطولة الراسخين في ذهن شخص شديد الخوف يخلقان فيه إمكانات نبيلة في وقت الخطر، وعليك أن تنمي هذه الرغبة بكلّ قوة، واستعرض على شاشة مخيلتك المثال الحي لرباطة الجأش والبرود والوضوح. ►

المصدر: كتاب استمتع بحياتك وعش سعيداً