

## بلورة وترسيخ ثقة الشباب



«على بساط الأمواج القاتمة تشبثوا بالشمس، لا تتأوهوا الحياة بحر متلاطم قد نواجه أمواجه أينما كنا فلنحطم الأمواج ونجتازها».  
(ويلز Wills)

في أحد اجتماعات تبادل الآراء للشباب طرح هذا السؤال: ما هي الثقة بالنفس؟ فجاءت الإجابات على أنّها: التحلي بالصمود، تنزيه النفس من الآثام، القناعة، معرفة الذات، فهم المكانة المعنوية، التصديق الذاتي، التعبير عن الارتياح، القدرة على التحقق الذاتي، الاعتدال في التعبير عن الشخصية.

ربّما تكون العبارات الأخيرة أكثر دقة في التعبير عن مفهوم الثقة بالنفس.

إنّ دراسة ارتباط الثقة بالنفس مع سائر خصائص الشخصية وتوضيح هذه الصلة للشباب من شأنه تقوية محفزاتهم لنيل هذه الميزة الفاعلة (بعد رسم معالم واضحة حول المكانة الحقيقية والقيمة الواقعية للثقة بالنفس في مخيلة أبناء هذا الجيل).

ومن محصّلات الثقة بالنفس:

- 1- رصانة الشخصية وثبات الشاب عند مواجهة المصاعب والشدائد في الحياة.
- 2- الشاب الواثق من نفسه أكثر نجاحاً من غيره في اكتساب ثقة الآخرين بسبب تحليه سلوكياً بالطمأنينة، الوداعة والحكمة التي تتوفر له باكتساب دعم وثقة عامة الناس.
- 3- التمتع بميزة "الثقة بالنفس" تعد الأرضية المناسبة لنبوغ الشباب وتبلور المواهب المكونة فيهم لأنّ الكشف عن هذه القابليات رهن باتخاذ الفرد خطواته الأولى في هذا السبيل نحو تصديقه لذاته مما يؤدي بالتالي إلى نزوع جيل الشباب إلى تنمية مواهبه وتسجيل منجزات علمية وتحقيقية جديدة في عالمنا

4- إنَّ ثقة الشباب بالآخرين تعتبر كذلك من المنجزات الثمينة التي تفرزها ثقة أبناء هذا الجيل بأنفسهم. ويمكن تفسير ذلك بتمتع هذا الفريق من الشباب بالتفاؤل والنظرة الإيجابية. إنَّ الذين يمنحون الثقة بالآخرين خلال علاقاتهم السليمة والمنطقية معهم قد اختاروا المنطلق الأفضل في هذا المجال لأنَّهم بسلوكهم هذا يحرضون الآخرين لمبادلتهم الثقة.

#### أساليب بلورة وترسيخ الثقة بالنفس:

1- إنَّ المفهوم الهام الذي يفترض توضيحه للشباب هو أنَّ الثقة بالنفس ظاهرة اكتسابية لا غريزية، ومن شأن الشاب الذي يعاني من ضعفه وعجزه في هذا السياق، أن يفكر بمزيد من الأمل بتغيير شخصيته ورسم معالم جديدة لها باتباع الأساليب العلمية الناجحة.

2- إنَّ معرفة القابليات النسبية يفسح المجال أمام تبلورها وتنميتها. وبمقدور المحيطين بالشباب إلفات نظره إلى هذه القابليات وترسيخ ثقته بها ليتمكن بمرور الزمن من الارتباط بشكل منطقي مع قدراته الشخصية.

3- من شأن "العلاج التلقيني" الأخذ بأيدي الشباب للتغلب على نقاط ضعفهم. ولا بدَّ للفرد أن يصدق عن الأفكار السلبية وينزع إلى بلورة نظرة إيجابية عن ذاته وتلقين ذهنه بها.

4- إنَّ مواجهة الشباب للصعاب والظروف الحاسمة نسيباً كفيلاً بانسيابهم نحو آفاق الثقة بالنفس خلافاً للتهرب من هذه الظروف. إذن علينا أن نرسخ هذه الفكرة لدى الشباب وهي أنَّه لا بدَّ لهم من مواجهة القضايا وحلَّ عقدها بدلاً من التهرب منها لأنَّها مبادرة تدرِّ عليهم بثمار النجاح وتعزيز الشعور بعزة النفس لديهم.

5- توسيع دائرة المعلومات العامة واكتساب الخبرات الحياتية من الأساليب السليمة الأخرى المؤدية إلى اكتساب الثقة بالنفس وترسيخها في الذات. إنَّ قدرة الشباب على مواجهة المشاكل تزداد بزيادة معلوماتهم عن الحياة ودركهم لشؤونها العامة.

6- إنَّ مطالعة حياة العظماء والمفكرين ومشاهير ميادين العلم والتفكير والأدب والفن، قد تدر بالفائدة على الشباب على صعيدين، الأوَّل: تعرفهم على الأساليب التي اختارها هؤلاء الشخصيات والتي أخذت بأيديهم لبلوغ غاياتهم السامية. والثاني: تشجيع الشباب من فئات المجتمع المستضعفة أو المتوسطة الحال لنيل النجاح عن طريق توضيح مجريات معاناة هذه النخبة من مصاعب الحياة وآلامها.

7- القضاء على حالة "استقصاء عيوب الآخرين والاستهزاء بهم" اللاأخلاقية عند بعض الأشخاص يمهد السبيل أمام تنمية ثقة جيل الشباب بالنفس.

8- إنَّ التوكل على الله والإيمان الراسخ به يؤهل الشاب للتأقلم مع المشاكل وتحمل الرزايا لأنَّه يُحرِّر قلوبهم من هاجس الوحدة ويقررها بوجود القادر الأزلي إلى جانبهم في كلِّ حال. ▶