الثقة بالنفس والتوكل



ماذا نعني بالثقة بالنفس؟

إنّ الثقة بالنفس معناها: أن يكون لدى الفرد شعور كافٍ بأنّه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به.

إنّ الحاجة للثقة بالنفس تتبيّن عند التفكير في القيام بسلوك ما، وعند البدء في تنفيذه، حيث أنّ هناك لحظة حاسمة في الإقدام على السلوك أو الإحجام عنه، وهي عندما يقترب وقت البدء لتنفيذ السلوك المعيّن، فعندها يظهر أثر ومقدار الثقة التي يتمتع بها الفرد، فإن كانت الثقة كافية فإنّ الفرد سيقدم على تنفيذ السلوك المراد، وإن كانت ناقصة ارتبك وتردّد، وأحجم عن التنفيذ، فهو بهذا كأنّه يحوّل الثقة الذاتية إلى عكاز يعتمد عليه في القيام بالسلوك.

آليات لتنمية الثقة بالذات:

1- الإيمان بالمدد الغيبي

2- التوكّ ُل على ا

3- فتح المجال المُيسر للابتكار والإبداع في المشاريع الذاتية

4- النظرة الإيجابية الدائمة إلى كلّ ِ الأمور

5- حسن التعامل مع الناس

6- تعويد النفس على الفأل الحسن والتفاؤل في جميع الأمور

7- تجنب الإيذاء البدني والنفسي أو النيل من الآخرين

الثقة باﷲ ضرورية:

قال تعالى: (مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ وَلَهُ أَجْرٌ كَرِيمٌ * يَوْمَ تَرَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ يَسْعَى نُورُهُمْ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ بُشْرَاكُمُ الْيَوْمَ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ * يَوْمَ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ لِلَّذِينَ آمَنُوا انْظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِنْ نُورِكُمْ قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءَكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا فَضُرِبَ بَيْنَهُمْ بِسُورٍ لَهُ بَابٌ بَاطِنُهُ فِيهِ الرَّحْمَةُ وَظَاهِرُهُ مِنْ قِبَلِهِ الْعَذَابُ * يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُنْ مَعَكُمْ قَالُوا بَلَى وَلَكِنَّكُمْ فَتَنْتُمْ أَنْفُسَكُمْ وَتَرَبَّصْتُمْ وَارْتَبْتُمْ وَغَرَّتْكُمُ الأمَانِيُّ حَتَّى جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ وَغَرَّكُمْ بِاللَّهِ الْغَرُورُ * فَالْيَوْمَ لا يُؤْخَذُ مِنْكُمْ فِدْيَةٌ وَلا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا مَأْوَاكُمُ النَّارُ هِيَ مَوْلاكُمْ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ) (الحديد/ 15-11).

تفتقر شخصيات البعض منا إلى روحية القرآن وقيم الوحي المبيّن والثقة المطلقة بالقدرة الإلهية على الرغم من الوعد القرآني بفوز وغلبة ونعيم المؤمنين.

أصحاب الشخصيات الغافلة عندما يستقبلون حدثاً ما يضعونه في أُطر ذهنية غالباً ما تكون أُطراً شيطانية أو نتيجة لتبعات الجهل التصوري في أذهانهم فيغفلون الرعاية الإلهية ويعترضون على الإرادة الربانية.

شخصية العولمة اليوم غافلة عن ربها وقدرته على تغيير الأمور وإعمار الأرض بالعدالة والكرامة والقسط. والقلوب أصبحت معلّقة بالزخارف الماديّة والثقافة الاستهلاكية وتقديس الشهوة والرغبة في بيئة الدعة والكسل. فانكرت على مستوى التفكير اللاواعي قدرة ولطف وتسديد اﷲ وأصبحت كلّ الآمال والأحلام والطموحات تُصاغ للحياة الدنيا وكان الموت نهاية النهاية...

متى ما استيقظ الإنسان من هذه الغفلة وصحا إلى واقعه عرف أنّ لدى اﷲ كلّ الرحمة وكامل القوة وجميع العطاء والإحسان. فعندما يتصل قلبه بتلك القوة النورانية التي لا تحدّها حدود حسية وذهنية. يرى نفسه ممتلكاً عناصر القوة على مستوى الشخصية والثقة بقدرته على بلوغ المرامات وتحقيق الانجازات. حينها يستطيع تجاوز أصعب المعوقات الحركية والنفسية وعلى رأسها الخوف من الموت ما دام على يقين عقلي ومعنوي بأنّ اﷲ سبحانه وتعالى هو رب الدنيا والآخرة.

عندها يكون سلوكه متجسّداً كعلي الأكبر ابن الإمام الحسين -عليهما السّلام- ذلك الشاب الذي قدم نفسه لحبيبه ومعشوقه الأوّل وهو يسأل أباه الحسين (ع): أولسنا على الحقّ؟ فيجيبه الإمام (ع): بلى ورب الكعبة! فيقول ذلك المجاهد المقدام: "إذن لا نبالي أوقعنا على الموت أم وقع الموت علينا".

وهكذا تتجلى الثقة باﷲ والثقة بالوعد الإلهي. فالنور الإيماني شرارة في داخل قلوب المجاهدين الذين وثقوا باﷲ وجسّدوا الثقة باﷲ في سلوكهم بتقديم أنفسهم لنصرة الحقّ والقيادة الإلهية الشرعية.

أُنموذج آخر كبير وهو القاسم بن الحسن -عليهما السلام- يصف الموت في سبيل نصرة الحقّ والمبادئ والقيم بأنّه؛ أحلى من العسل، يكون المرء كذلك عندما يعيش بالثقة باﷲ سبحانه وتعالى.

المصدر: كتاب التحفيز الإيماني