كيف تزيدين من ثقتك بنفسك؟



◄هل تريدين أن تُزيدي من ثقتك بنفسك؟ هل تبحثين عن وسائل لزيادة الثقة بالنفس؟، في البداية لابدّ وأن نعرف معنى الثقة بالنفس، وهي كما يعرفها المتخصصون بأنّها إحساس الشخص بقيمة نفسه بين مَن حوله فتترجم هذه الثقة كلّ حركة من حركاته وسكناته ويتصرّف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرّفاته هو مَن يحكمها وليس غيره، وتنبع الثقة بالنفس من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به وبعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرّف وكأنّه مراقب ممّن حوله فتصبح تحرّكاته وتصرّفاته بل وآراءه في بعض الأحياء مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأوّل في كلّ اجتماع أو اتّخاذ قرار.

والآن لنتعرّف على عوامل زيادة الثقة بالنفس ونصائح لمزيد نحو ثقتنا بأنفُسنا:

- تجنّبي التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن، بل حاولي أن تسعدي نفسك وتفرحي بذاتك لأنّك إنسانة ناجحة لها مميزاتها وقدراتها الخاصّة.

- لا تعطي نفسك المجال للمقارنة بين ذاتك وبين غيرك أبداً، واحذري من هذه النقطة لأنّها تدمّر كلّ ما قمتي ببنائه، فلا تقولي لا يوجد عندي ما قد وهبه الله لفلان، بل تذكري أنّ لكلّ شخص منّا ما يميزه عن الآخر وأنّه لا يوجد إنسان كامل.

- ركّزي على قدراتك ومهاراتك الذاتية وهواياتك وإبرازها أمام الآخرين والافتخار بذاتك (والافتخار أخي لا يعني الغرور) فهناك فرق بينهما... فكري بعمل كلّ ما يعجبك ويستهويك ولا تسرفي في التفكير بالآخرين وانتقاداتهم... لا تهتمي ولا تعطي الآخرين أكبر من أحجامهم... عليك أن ترضي نفسك بعد رضى الله.

- اعطي نفسك فرصة أُخرى للحياة بشكل أفضل... اقبلي بالتحدي... وقوليها صريحة لزميلتك... أو صديقك... «سأُنافسك وأتفوق عليك بإذن الله تعالى» ولا تعتذري أبداً عن المنافسة مهما كانت ومهما مررت بفشل سابق بها... تجنّبي قول أنا لست كفءً لهذه المنافسة أو أنّي لست بارعاً في هذه الصنعة... بل توكلي على الله عزّوجلّ.. حينها سيكون النجاح بإذن الله.

- ابدئي يومك بقراءة الأذكار والقرآن الكريم وإن استطعتي كلّ صباح بعد صلاة الفجر، فإنّ الذِّكر سيشعرك بالراحة، الهدوء والطمأنينة.

- اعلمي أنّ مساعدتك للآخرين تعزّز من ثقتك بنفسك، كما أنّ الظهور بمظهر حسن لائق يعزز من ثقتك بنفسك... فلا تهملي ذاتك فتهملك.

أخيراً، تذكري أنّ صلة العبد بربّه مفتاح لكلّ بابٍ مغلق، فكوني على صلة جيِّدة بربّك وتقرّبي منه بالدُّعاء في السجود والركوع، فهذا سيجعلك مطمئنة وأكثر ثقة بنفسك.►