تعريف الثقة بالنفس

الثقة بالنفس عبارة عن قول وعمل واعتقاد جنان مثل الإيمان فهو عبارة عن قناعات تستقر في القلب الجنان وعن كلمات ينطق بها اللسان وحركات تأتي بها الأركان .

القناعات يمكن تلخيصها من خلال معادله مجموعة في كلمة واحدة " **لقطات** " وهي قناعات مهمة لابد من كل شخص واثق من نفسه أن يتبناها .

أما (**اللام**) لا ترضى لأحد ان يصفك بوصف لا يليق , كأن يقول لك إنسان (أنت فاشل) فتقول له (لا) لابد من تحديد مواطن الفشل ولا يتم إطلاق الكلمة على عمومها .

أما (**القاف**) قبول النقد لابد أن يكون لديك قناعة بأهمية قبول النقد البناء ، دائما وأبدأ نقول النقد البناء مهم لتصحيح المسائل لان البشر يقعون في الأخطاء فكل ابن آدم خطاء فلابد من قبول النقد البناء لتصحيح الوضع في أي مسائله . حتى نتخلص من نقاط الضعف في شخصيتنا ونقوي نقاط القوة .

أما (**الطاء**) طلب المساعدة متى ما احتجت إليها . المساعدة هنا يجب أن تكون ضرورية ليس كأن تقع ورقه وأطلب من أي شخص أن يناولني إياها فهذا لم يكن هدي الرسول ولم يكن هدي الصحابة, كان الصحابي على حصانه يسقط منه السوط فلا يطلب من أحد أن يناوله إياه بل ينزل ويأخذه بنفسه ولكن المقصود طلب المساعدة الضرورية كأن كلفت بعمل مهم وتعطلت سيارتك في الطريق فعليك أن تخرج وتطلب المساعدة لأنك محتاج إليها والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه والأحاديث كثيرة تشير إلى السعي في تحقيق حاجات الناس .

أما (**الالف**) الإشادة بجهود الآخرين , لابد أن تشيد بجهود الآخرين . تقول لهم شكراً جزاكم الله خيراً وغير ذلك من طرق شكر الآخرين . فلنفرض أنك قمت بإعداد بحث وتعبت في إعداده وقدمته إلى رئيسك في العمل ثم أخذه منك ووصفه في الدرج دون أن تسمع كلمة شكر واحدة نقول أن هذا المسئول فيه شي من الغرور. فلا بد من الإشادة بجهود الناس .

أما (التاء) توجيه النصيحة بطريقه صحيحة وعدم جرح الشخص الذي أمامك فالدين النصيحة لان توجيه النصيحة صفه أصيله من صفات الشخص الواثق من نفسه.

فهذه تفصيل لمعادلة **لقطات** وهي تلخيص للقناعات التي يحبب أن يتناها الشخص الواثق من نفسه .

وسنتناول شعارات ينبغي أن نخطها على ورقه ونعلقها على الجدران حتى تحفر في أنفسنا وعقولنا وتزيد من ثقتنا بأنفسنا وهي :

الشعار : تحدث براحة وبكل صراحة : تحدث بصراحة وراحة إذا أردت أن تخاطب. لتكن طبيعيا واجعل الكلمات تخرج من فمك بطريقه عفويه ، لان الأصل في الناس اللذين تخاطبهم أنهم يتمنون النجاح لك . الناس لاتحب أن يقع المحاضر في خطأ وتتمنى النجاح لكل من يلقي كلمه أمامهم .

الشعار : ثق بنفسك ولوحدك: إذا كنت وحيداً في البيت فالوحدة تجلب الخوف والخوف يجلب زعزعه في الثقة فالخوف يخلخل الثقة .

الشعار الأخر (ابذل ما في وسعك لبث الثقة في نفسك)

بث الثقة في النفوس ليست كلمات ونصائح تسمعها ولكن ينبغي أن يعقبها ممارسه ينبغي أن تتعود عليها . لا أعتقد ان تكون واثق من نفسك بين ليله وضحاها إنما يحتاج الأمر الى قرار حاسم , تدرب على ذلك على مدى واحد وعشرين يوم في المتوسط كما يقول علماء النفس , أبدل كل الصفات السئية بصفات حسنه .

شعارك : سجل الانجازات في دفتر الحسابات .

ثم بعد ذلك سجل الإنجازات في دفتر الحسابات كل ليله قبل ان تنام , أقم مع نفسك مؤتمر صحفي سجل في هذا المؤتمر على ورقه جميع إنجازاتك في اليوم وعندما تحس ان ثقتك في نفسك تزعزعت ارجع إلى هذا الدفتر وشاهد إنجازاتك فترتفع وتنتعش ثقتك بنفسك .

الشعار الأخر (اعمل بحماس ولا تخشى رأى الناس)عليك أن تكون محتسبا عليك أن تكون محفزاً اعمل بحماس دائم ولا تخش رأى الناس وحفز الناس .

الشعار الأخر (اطلق العنان لحلمك الرنان) لاتبخل على نفسك بالأحلام لتكن أحلامك وأمنيتك وآمالك كلها رنانة هناك فرق بين الهدف والحلم فالهدف هو كيف تصل واما الحلم اين تريد أن تصل الفلكى إذا سألته ماهو هدفك فيقول هدفي أن أصل إلى كوكب المريخ عام 2015م هدف محدد بالمكان والزمان والاشخاص أما إذا سألتة ماهو حلمك فيقول أريد أن إلى مجرات أخرى واكتشف مجرات أخرى في هذا الكون . احلم ان تكون مديرا او دكتورا أو,,,, الاحلام ببلاش.

الشعار الأخر (ليكن لديك قناعات بترويح النفوس ساعات) النفوس تمل فيجب مراعاتها وترك لها شئ من الراحة .

الشعار (قدم العطاء واحرص على الثناء) أحرص على ثناء الناس حتى تسجله في دفتر الانجازات الهدف من هذا الثناء ليس التفاخر أو الرياء أنما الهدف منه أن يعطيك دفعة قويه وجديدة لتحصل مزيد من الإنجازات والعطاء يرفع المعنويات ولغة النفس لأعلى مستوى.

الشعار (لا تأسى على ما فاتك وخطط لحياتك) لا تعيش ماضيك المؤلم دع ماضيك وأنساه ثم أنطلق نحو مستقبل مشرق .

وشعار (عمر ولا تدمر) وليكن دائما شعارك أن تعمر الثقة في نفوس الناس ولا تتشاءم كن على الدوم متفائلاً .

وشعار (كن عالى الأخلاق وتجول في الافاق) لابد أن تعتقد في سمو الأخلاق كلما زادت أخلاقك كلما زادت ثقتك بنفسك فالدين معامله فالرجل بحسن خلقه يصل درجات صائم النهار وقائم الليل كما اخبر بذلك الرسول صلى الله عليه وسلم .

الشعار الاخير (كن مع التجديد على المدى البعيد) لابد أن تعتقد بأهمية التجديد التجديد والابتكار والابداع . من المهم الاشاره هنا إلى بعض القناعات التي لم تذكر سابقاً وهي مهمه في عصر كثر فيه التشاؤم واليأس من هذه القناعات :

1. 1. **التفاؤل** عليك أن تكون دوماً وأبداً متفائلاً كنت في دورة فجاءني أحد الأخوة وقال لي وكانت الدورة في المساء فقال لي هذا الأخ صبحك الله بالخير دكتور فقلت له أضنك مضيع الدنيا ليل فقال لي : لابل صبحك الله بالخير يادكتور . فقلت له لماذا الدنيا ليل وليس صباح قال لي : بل صبحك الله بالخير لأنى أريد أن أكون متفائلاً فقلت له وماوجه التفاؤل فيما تقول قال لي أسمعت قول الشاعر :

صبحته عند المساء فقال لي أتهزأ بقدري أم تريد مزاحا

فأجبته إشراق وجهك غرني حتى توهمت المساء صباحاً

ياسلام على التفاؤل الموجودين في هذا البيتين

على سبيل المثال : لوأتيك بمنظر للشمس في الافق ولانعلم هذا منظر شروق أو غروب وقلنا لكم هل هذا منظر شروق أو غروب فالشخص المتفاءل ينظر إليه على أنه منظر شروق فالشروق بداية الحياه وبدايه جديدة .

- – اذا أتيت بكأس ربعه ماء وقلت لكم صفوا لي بطريقه تفاؤل فالمتفائل يتول هذا الكأس ربعه ماء وأماالشخص المتشاءم فيقول ثلاثه أرباع الكأس هواء فارغ من الماء ، فالمتفائل له نظرة لكل مافيه فائدة ومنفعه .