

د. بربارة دي أنجليس  
Telegram:@mbooks90

# الشمس

العثور عليها... والحياة فيها



ترجمة: محمود عيسى  
ونوار العبد الله



دار الخيال  
DAR ALKHAHAL

## المقدمة

لا تستطيع أن تُخفّن أبدًا بناءً على حياتي الراهنة، بكل نجاحاتها وانتكاساتها، أنني لم أكن أثق بنفسي مطلقًا. والحقيقة، هي أنني دخلت مرحلة البلوغ كشابة خائفة وغير مستقرة كانت تخشى الكشف عن أحلامها، ناهيك عن محاولة تحقيقها. لهذا السبب لم أبدأ مسيرتي الحالية إلا بعد أن بلغت الثلاثين. لقد استغرق ذلك مني وقتًا طويلًا للعثور على مصدر القوة والثقة في داخلي. بصفتي معلمة وباحثة، كانت تُطرح علي أسئلة باستمرار من مثل:

«كيف أصبحت واثقة جدًا بنفسك؟».

«هل يمكنك أن تعطيني اقتراحات لتطوير ثقتي بنفسي؟».

«ما هو أكثر شيء ساهم في تعزيز ثقتك بنفسك وبتقديرك لذاتك؟».

تكمّن الإجابات عن هذه الأسئلة في صفحات هذا الكتاب الصغير بحجمه ولكن الغني بأفكاره. مثل جميع الحقائق الأخرى، فإن حقيقة الحياة بثقة بسيطة للغاية ولكنها عميقة جدًا. فبمجرد أن تفهم الطبيعة الحقيقية للثقة، ستصبح قادرًا على الولوج إلى مصدر قوتك الشخصية اللامحدودة التي ستملوك بمزيد من الإحساس بالهدف والسلام أكثر مما يمكنك تخيله.

كلي أمل أن يساعدك ما كتبته على إيجاد طريقك إلى الشخص الذي

من المفترض أن تكونه.

باريزة دي أنجليس وسانتا باريزة،

كاليفورنيا

# الفصل الأول

## البحث عن الثقة الحقيقية

هل سبق أن وجدت نفسك يوماً تفكر: «أريد أن أثق بنفسي أكثر»؟

هل تنتظر أن تقوم بأشياء معينة في حياتك حتى تشعر بأنك أكثر ثقة  
بنفسك؟

هل تؤجل تدوين ذلك الكتاب، أو رسم تلك اللوحة، أو البدء بمزاولة  
مهنة جديدة، أو ضرب موعد مع أحدهم حتى تشعر بأنك أفضل مع  
نفسك؟

هل تجلس بلا حراك من دون أن تفعل شيئاً، أو لا تفعل ما تشاء على  
أمل أن تظهر الثقة التي كنت تسعى إليها يوماً ما بطريقة سحرية؟

هل سبق أن ساورتك شكوك رغم أنك قد حققت مستوى معيناً من  
النجاح والإنجاز في حياتك، بأنك لا تزال تشعر بعدم الثقة والقوة في  
أعماقك كما تعتقد أنك ينبغي أن تكون؟

يدور هذا الكتاب حول مفهوم الثقة. من المحتمل أن تكون الأفكار  
المتعلقة بالثقة، والتي سأشاركها معك هنا، مختلفة تماماً عن تلك التي  
سمعتها من قبل. معظم الناس لا يفهمون المعنى الحقيقي لكلمة الثقة،  
وبالتالي لا يشعرون بذلك النوع من الثقة التي هم بحاجة إليها في  
حياتهم حقاً.

إنني أعزو جميع نجاحاتي التي حققتها إلى ثقتي بنفسي، لكنها بالطبع ليست ذلك النمط التقليدي من الثقة التي اعتدت أن تُفكّر بها. في الواقع، لم أتمكن من تحقيق أحلامي حتى مارست هذا النوع من الثقة بحد ذاته.

في هذا الكتاب، سأكشف لك كيف يمكنك إيجاد مصدرٍ للثقة الكبيرة داخلك لدرجة أنك ستتمكن من القيام بالأشياء التي طالما رغبت القيام بها، وأن تكون الأشياء التي أردت أن تكونها أيضًا. في الحقيقة، في اللحظة التي تبدأ فيها بالنظر إلى الثقة بشكلٍ مختلف، ستبدأ حياتك بالتغيير. ليس بالضرورة أن تنتظر عشر سنوات، أو حتى خمس سنوات - يمكن أن يحدث هذا غدًا!

أمل أن يساعدك هذا الكتاب على ما يلي:

• فهم ما تعنيه الثقة فعليًا.

• اكتشاف ما الذي يمنحك الثقة (ليس أي أحد آخر، بل أنت بالتحديد).

• معرفة ما الذي قد تفعله في حياتك ويؤدي إلى زعزعة ثقتك بنفسك، من دون أن تدري، واكتشاف كيفية التخلص من هذه العادات غير الصحية.

• اكتشاف المفاتيح الرئيسية لخلق مزيد من الثقة في حياتك.

**ما رأيك بالثقة حقًا؟**

يعتقد معظمنا بأن الثقة تعني الإيمان بقدرتنا على القيام ببعض الأشياء بشكل جيد. بتعبير آخر، قد يقول أحدهم: «أنا فنان، وعندني ثقة بقدرتي على القيام ببعض الضربات من فرشاتي، وبالتالي أستطيع تصوير الأشياء وإعادة إنتاجها على القماش، وأستطيع الحصول كذلك على الألوان المناسبة»، وما إلى ذلك. أو «أنا مندوب مبيعات، وعندني ثقة بقدرتي على معرفة أسلوب الحديث مع الناس على الهاتف، كي أتمكن من إقناعهم وإتمام الصفقة، أو التأثير على الآخرين من أجل شراء منتجاتي»، أو «أنا أم، وكلّي ثقة بقدرتي على العناية بأطفالي، بأن أكون طباخة ماهرة وأن أقوم بعملتي بشكل جيد».

لكن ثقة مشكّلة في الاعتقاد أنه لكي تكون شخصاً واثقاً من نفسه، عليك أن تفعل شيئاً جيداً، سواء كان في مجال الرسم أو البيع أو الأمومة أو الخب أو الطهي أو أي شيء آخر، والمشكلة هي:

هناك الكثير من المهارات التي يمكنك تعلّمها لكي تبرع في الحياة، لكن يوجد عددٌ محدودٌ من القدرات يمكنك اكتسابها. لذلك إذا كانت ثقتك بنفسك تعتمد على ما يمكنك القيام به بالشكل الأمثل، فستشعر بالثقة خلال وقتٍ محدودٍ فقط، أي عندما تقوم بذلك النشاط فقط.

هذا يعني أنك إذا كنت تباع عقاراتٍ وقمت بذلك بشكلٍ جيد، سوف تشعر بالثقة في اللحظة التي تباع فيها عقاراً، لكنك لن تكون كذلك في بقية أيامك. إذا كنت ماهراً في مساعدة الآخرين، سواء كصديق أو كخبير، ستشعر بالرضى عن نفسك في اللحظة التي تقدّم لهم فيها نصيحةً أو تشجيعاً أو عزاءً، لكنك لن تشعر هكذا في أوقاتٍ أخرى. إذا كنت كاتباً، ستشعر بالثقة في اللحظة التي تنهي فيها مقالاً أو كتاباً، لكنك لن تكون كذلك في بقية الوقت.

يُمكنك أن تلاحظ أنه ما لم تقضِ وقتك بالكامل في فعل الشيء الذي تُجيدُه، والقيام به بطريقة تُرضيك، فإنك ستُحَدِّدُ من الوقت الذي تستطيع فيه الشعور بالثقة. هذا يفسّر لنا سبب تحوّل العديد من الأشخاص إلى مُدمنين على العمل، أو مُدمنين على إنقاذ الآخرين، أو مهووسين كذلك بنشاط يأخذ معظم وقتهم ويخلق خللاً في حياتهم- يشعرون بالرضا عن أنفسهم عندما يُنجزون ذلك العمل، أو تلك المهمة بنشاط، أو عندما يوظفون تلك القدرات.

الثقة هي شيء ينبغي أن يتجاوز ما نعرفه وما نفعله

هناك أشياء كثيرة في الحياة يُمكنك القيام بها، وكفاءات كثيرة يُمكنك أن تُبرعَ بها. إذا بنيتَ ثقتك على تلك الأشياء، فلن تكون شخصاً واثقاً من نفسه أبداً. ستشعر بالثقة بما يتعلّق بتلك المواهب المُحدّدة فقط:

«أشعر بالثقة كوني مُبرمج حواسيبٍ بارع، ولاعب تنسٍ محترفٍ، وأباً جيّداً لأطفالي ... لكنني لا أشعر بإحساسٍ غالب بالثقة تجاه نفسي».

فكّر في ما يلي: هل سبق لك أن حققت شيئاً رائعاً، شيئاً عملت بجِدِّ من أجله، ومع أنّك شعرت بالرضا عن إنجازك هذا، لكنك ما زلتَ غير راضٍ عن نفسك؟ ربما تواظب على الذهاب إلى الجامعة لأربع سنواتٍ وأنت تفكّر: «هل سأنجح؟ هل سأكون قادراً على كتابة هذه المقالات؟ هل أقوم بما يلزم من أجل التخرّج؟»، ثم عملت وعملت، وأخيراً وصلت إلى اليوم الذي تخرّجت فيه، والغريب في الأمر أنّك لم تشعر بالرضا. ربما فكّرت: «إنّه أمر مهمّ أن أمتلك الآن هذه الورقة؛ لكنني ما زلتَ لا أشعر بالرضا التامّ عن نفسي وأنا واثقٌ بأنّ المستقبل سيخرج عن المسار الذي

رسمته». كما ترى، إذا جاءت الثقة من كونك طالبًا جيدًا، ومن كتابة هذه المقالات، ومن الحصول على منزلة رفيعة، ستشعر كما لو أنك حصلت على مليون دولار.

إليك مثال آخر: تخيل أن هناك عملاً كنت ترغب به حقًا. وعملت في كثير من الوظائف المرعبة الأخرى، وأخيرًا حصلت على المنصب الذي كنت تحلم به طويلًا. لديك الآن وظيفة أحلامك، وأصبحت ناجحًا في نظر الآخرين- ومع ذلك، ما زلت تشعر بعدم الرضا عن نفسك؟ وربما تقول لنفسك: «ما الذي يحدث؟ لقد قضيت كل هذا الوقت وقمت بكل ذلك العمل المضي حتى وصلت إلى هنا، والآن وقد وصلت إلى مبتغاي، لا أشعر بالطريقة التي علي أن أشعر بها. لطالما اعتقدت بأنني إن حصلت على هذا العمل، سأشعر بالقوة في داخلي، لكنني ما زلت أشعر بنفس الشعور الذي كنت أشعر به من قبل».

إذا جاءت الثقة من قدرتك على الحصول على منصب معين أو كسب مبلغ لا بأس به من المال، فستمنحك تلك الوظيفة أو ذلك المبلغ ثقة كبيرة ودائمة. لكن الثقة غير ذلك. يحصل الكثير منا على العمل الذي يريدونه، أو يكسبون المال الكافي ينشرون. نقيم العلاقات التي طالما حلمنا بها، نشترى المنزل الذي اعتقدنا أننا لن نستطيع امتلاكه أبدًا، لكننا نكتشف أننا ما زلنا لا نشعر بالثقة.

## هل سبق لك أن شعرت بأنك محتال؟

هناك مصطلح في علم النفس يصف تجربة تحقيق النجاح الخارجي هذا، والذي نشعر بأننا لا نستحقه من الداخل- يُطلق عليها ظاهرة الاحتيال.



تعني ظاهرة الاحتيال أنه وبغض النظر عما نفعله أو نكسبه، فإننا نشعر بأننا محتالون، وبأننا قمنا بعملية نصب واحتيال.

نفكر: «أوه، لقد حصلت على هذا العمل بالصدفة. لدي هذا العمل الآن، لكنني لو بدأت ذلك من جديد، لما استطعت القيام به. لقد حدث بطريقة ما». أو «لا أعرف كيف أنهيت تلك الصفقة الكبيرة، لكنني لا أستطيع أن أتخيل أن ذلك قد يحدث مرة أخرى. لقد كان ذلك ضربة حظ»، أو «لو عرف الناس كم كنت غير كفؤ، فلن يرغبوا بي. لو عرف مدير عملي حقاً نوع العمل الذي كنت أقوم به، فلن يحترمني. لو عرف الناس حقاً كيف اشعر حيال نفسي من الداخل، فلن ينظروا إلي مطلقاً».

نشعر أحياناً بأننا محتالون عندما ننجز، في الخارج، أشياء نشعر بأنها يجب أن تمنحنا الثقة، لكن من الداخل، لا نشعر بالثقة إطلاقاً.

بغض النظر عما ننجزه أو تكسبه في الحياة، إذا لم يكن لديك ثقة حقيقية بما تفعله من الداخل، فإن هذه الممتلكات أو النجاحات الخارجية، ببساطة، ليست مهمة كثيراً.

ربما لم تصل في حياتك حتى الآن إلى مكان تشعر فيه بأن ما أقوله قد يكون صحيحاً. ربما ما زلت تسعى جاهداً لتحقيق الاستقرار المالي والنجاح؛ ربما ما زلت تتسلق الجبل. وربما تقول لنفسك: «إذا تمكنت من الحصول على كل ما أريد، سأكون واثقاً من نفسي بالتأكيد». حسناً، لكن لا تراهن على ذلك. أقابل، وأعمل كل الوقت مع أناس لديهم أموالاً أكثر مما يمكن أن ينفقوه طوال حياتهم؛ وقد حققوا كل الأشياء التي تعتقد أنت أنها ستجعلهم سعداء وواثقين بأنفسهم. فهم يتمتعون بشهرة واسعة

ويَحظون بالاحترام والتقدير لدرجة العبادة، ومع ذلك لا يشعرون بالثقة.  
ما الذي يحتاجون إليه إذن؟ ما الحلقة المفقودة هنا؟

### جوهر الثقة الحقيقية

إليك أحد أهم الأشياء التي يجب فهمها حيال جوهر وطبيعة الثقة الحقيقية:

لا علاقة للثقة الحقيقية بما يجري في حياتك الخارجية.

لا تحدث الثقة الحقيقية نتيجة ما تقوم به، بل بسبب إيمانك الراسخ بقدرتك الضمنية على فعل أي شيء تريده.

تولد الثقة الحقيقية من الداخل دائمًا، وليس من الخارج. إنها تأتي من التزام تتعهد به لنفسك، وهو التزام ستنجزه مهما يكن ما تريد وما تحتاج فعله في الحياة. إنها تقوم على الثقة بنفسك، وليس على الثقة في النتائج التي قد تحققها أو لا.

الثقة هي الإيمان بروحك كإنسان، لأنك بغض النظر عما تواجهه في الحياة، فأنت سوف تتعامل معه وتفعل ما ينبغي عليك فعله. ليست المسألة أن تقوم بشيء محدد؛ بل هي رغبتك بالقيام به. إذا كنت تؤمن بنفسك كشخص، حينها وبغض النظر عما تواجهه، ستعمل وستبذل قصارى جهدك لإنجاز ما تريد.

لذا، ليست الثقة بقدرة معينة تمتلكها، كنتكتك بأنك مُحامٍ بارع، أو موسيقي مُحترف؛ بل هي في قدرتك على اتخاذ إجراء في حياتك. هل

## فهمت الفرق بينهما؟

مثل كثيرين، اعتدت أن أبنى شعوري بالثقة بناءً على ما قُمتُ به. إذا حققت نتائج جيدة، أشعر بالثقة مؤقتًا، لكن ذلك يستمر فقط حتى تظهر نتائج أخرى غير جيدة، وكما تأتي تلك الثقة بسرعة كذلك تختفي بسرعة أيضًا. لذلك، إذا ألقى محاضرةً وحضرها خمسمئة شخص، أشعر بالثقة في تلك اللحظة. لكن إذا حضرها سبعون فقط، فسأشعر بالإحباط، وسأشكُ بنفسي وبقدراتي. يظهر هذا النمط من الثقة نفسه في كافة مجالات حياتي؛ إذا بيع أحد كتبي بغزارة في أسبوع واحد، سأشعر بالبهجة. وإذا تراجع في الأسبوع التالي عن قائمة أفضل المبيعات، فإن ثقتي بنفسي ستتزعزع أيضًا. يا له من هبوط وصعود عاطفي! بهذه الطريقة يعيش الكثير منا.

إليك المفارقة هنا: من خلال ارتكاز ثقتي على رد فعل الناس تجاه أهدافي وأحلامي، كنت أقوم بإعداد نفسي للشعور بعدم الثقة الحتمي بعد كل شيء، لا يمكنني التحكم بالطريقة التي يستجيب وفقها العالم لي. لا أستطيع أن أؤمن بأنني سأحصل دومًا على النتيجة التي أريدها في الحياة. ما هكذا تُورد الإبل ولا يعمل العالم بهذه الطريقة. لذلك، بالتأكيد لا يمكنني أن أعول على تلقي الاستجابة الإيجابية دومًا بناءً على جهودي وأعمالي.

لكن هناك شيء واحد يمكنني أن أعول عليه: يمكنني أن أعول على التزامي تجاه نفسي - بأن أكون صادقًا مع رغباتي، وأن أتخذ الإجراء الضروري الذي يُساعد على إظهار تلك الرغبات. يمكنني أن أعول على إصراري على معرفة ما يجب القيام به ثم تنفيذه. وهذا ما يمكنني الوثوق به. لدي كل الثقة بقدرتي على القيام بكل ما يلزم من العمل.

هل كل ما أقوم به يصبُّ في مصلحتي؟ بالطبع لا. هل سأنجز كل ما خططت له؟ الجواب هو «لا». لكن لا بأس بذلك، لأنني لا أريد أن تكون ثقتي مُرتكزة على النتيجة التي أحصل عليها. إنَّ ثقتي ستتكوّن بالشكل الأمثل من حقيقة أنني فعلت ما فعلت لمجرد أنني عازمت على فعله.

عندما تركز ثقّتك على من تكون بدلاً مما تنجزه، فستكون حينها قد أوجدت شيئاً لا يمكن لأي مخلوق أو أي ظرف أن يسلبه منك.

إليك سبب آخر يجعل من المستحيل للثقة الحقيقية أن تنبثق مما تنجزه. بغض النظر عن مدى مهارتك في ما تقوم به، ستكسب الثقة فقط من قهرتك على القيام بذلك الشيء بالذات. لذلك عندما تحاول القيام بشيء جديد لست ماهراً فيه، ستكون ثقّتك القديمة عديمة الجدوى، لأنه ليست لديك أية ثقة بقدرتك على القيام بذلك الشيء الجديد.

أتذكّر أنني مررت بذلك عندما قرّرت تأليف كتابي الأول How To Make Love All The Time منذ أكثر من ٣٠ عامًا. كنت بارعة في إدارة الندوات، وشعرث ما كان يخيل إليّ بأنها الثقة في قدرتي على جذب الناس إلى الندوة وأخذهم من خلال تجربة فعّالة في عطلة نهاية الأسبوع. لكن لم يسبق لي أن كتبت كتاباً من قبل، وكذت أموت من الخوف! أتذكّر أنني كنت أفكر: «بالتأكيد، أعرف كيف أدير ندوة فعّالة، لكن لم يكن لدي أية فكرة على الإطلاق عن كيفية كتابة كتاب جيد. من اين أبدأ؟ ماذا سيحدث إن لم أستطع إنهاءه؟ ماذا لو اعتقد الناس أنه ليس جيداً؟».

لم تستطع ثقّتي بأنني مديرة ندوة ناجحة جداً أن تخفّف من خوفي أن

أصبح كاتبه-فالثقة لا تتحوّل ولا تنتقل من نشاطٍ إلى آخر

لماذا كنت خائفةً إلى تلك الدرجة؟ لم يكن ذلك لأنني لم أكتب كتاباً من قبل. كنت خائفةً آنذاك لأنني لم أكن أنطلق في العمل من مكان الثقة الحقيقية في نفسي. ما زلت أعتقد أنني لم أستطع تطوير الثقة بشأن القيام بشيءٍ محدّد، وفي حالتي هذه، تأليف كتاب، حتى أصبحت جيدةً في ذلك العمل.

لقد احتاج مَنِي وضع ذلك الكتاب الأول، والذي أصبح من أكثر الكتب مبيعا على المستوى الوطني، أن أدرك بأنني لم أكن أعرف المعنى الحقيقي للثقة، لأنه عندما حان وقت كتابة كتابي الثاني، فكرت: «بالتأكيد الآن وبعد نجاح كتابي الأول، لن أخاف من كتابة الكتاب التالي».

حسناً، احزروا مِمَّ كنت خائفةً. كان عقلي يعجّ بأفكارٍ من قبيل: «حسناً وماذا لو نجح الكتاب الأول. هذا الكتاب عن موضوعٍ مختلف تماماً. ربما لن أتمكن من الكتابة عن هذا الموضوع كما كتبت عن الموضوع الأول. ماذا لو لم يُعجب الناس بهذا الموضوع كثيراً». وما إلى ذلك.

لقد استغرق الأمر مَنِي وقتاً طويلاً، وعملاً كثيراً على نفسي للعثور على مصدر الثقة الحقيقي الخاص بي والبقاء على اتصال به. فتقتني بنفسي لا تأتي من الاعتقاد بأنني كاتبةٌ جيدةٌ أستطيع تأليف كتبٍ تكون في قائمة الكتب الأكثر مبيعا، أو مديرةٌ ندوةٍ ناجحةٌ تستطيع أن تجذب الآلاف إلى محاضراتها، أو تقديم برنامجٍ تلفزيونيٍ يمكنه الفوز بجوائزٍ عدّة. تملؤني هذه الإنجازات بالرضا والفخر بعقلي، لكنها لا تمنحني الثقة. تنبع ثقتي بنفسي من معرفة أنني إذا قرّرت أن أقوم بشيءٍ، فسأفعل ذلك بأقصى

قدر من التميز والالتزام والعاطفة.

لا أشعر بالثقة لأنني ذكية.

أشعر بالثقة لأنني أعرف بأنني سأدرس وسأتعلم كل ما يلزم حتى أنجز ذلك العمل.

لا أشعر بالثقة لأنني أعلم أنه يمكنني تأليف كتاب رائع عن أي شيء.

أشعر بالثقة لأنني أؤمن بقدرتي والتزامي بالجلوس أمام الحاسوب، والكتابة والتحرير وإضافة المزيد حتى أنجز ذلك العمل في نهاية المطاف.

وُلِدَتْ ثقتي الحقيقية من إرادتي وتصميمي. لدي الثقة بإرادتي كإنسانة، وبأنني إن أردت القيام بشيء، سأتعلم عنه؛ سأحاول وأعيد الكرة مرة تلو أخرى، وأقترف الأخطاء وأتعلم منها حتى أشعر بالرضا عن طريقة أدائي لعملي الجديد. وحتى لو اتضح أن ما أفعله رائع، فلن يكون مصدر ثقتي الحقيقية. ستأتي ثقتي من معرفة أن لدي العزم على القيام بكل ما يلزم لكي أصل إلى ما أردت الوصول إليه.

## الفصل الثاني

### كيف تتوقف عن تخريب نفسك وتبدأ بالوثوق بأحلامك

فكر في هذا السؤال لدقيقة: إذا أوكلت إليك مهمة للقيام بها الآن، بغض النظر عن فحواها، هل سيكون رد فعلك الأولي: «أوه، لا أعرف ما إذا كان بإمكانني فعل ذلك. أنا لا أثق بنفسي»؟ ماذا لو تضمن العمل أو المهمة أنشطة لم تقم بها من قبل؟ هل ستشعر بالحماس لمواجهة التحدي أكثر من خوفك من مواجهته، أم سيكون خوفك أكبر من حماسك؟ هل تثق بنفسك للقيام بكل ما يلزم لتعلم المهارات التي تحتاجها لإنجاز المهمة؟

هل لديك حلم الآن، شيء مهم ترغب في تحقيقه، لكنك لا تثق تمامًا بأنك إن بدأت به فسوف تتمكن من إنجازه 100%؟ هل أنت خائف من حرق اهتمامك عن الموضوع أو تأجيله أو التوقف عن العمل لتحقيقه ببساطة؟ هل هناك مشاريع (ومغامرات) في حياتك بدأت بها، وفشلت في إكمالها؟

النقطة التي تتوقف عندها عن المضي قدماً لتحقيق حلم ما، هي النقطة التي يكون لديك فيها زعزعة بالثقة. إنه المكان الذي لا تثق فيه بنفسك.

عندما يقول عقلك: «لا أعتقد أنني أستطيع فعل ذلك»، فإن ما تقوله حقيقة هو: «أنا لا أثق بنفسي لأتعلم وأدرس، للقيام بكل ما يلزم لجعل

حلمي حقيقة». كلما وثقت في تصميمك والتزامك للقيام بكل ما يلزم أكثر، زادت الثقة التي تشعر بها. إن امتلاكك للثقة يعني أن تثق بنفسك لتجاوز نقاط الخوف، وألا تستسلم مطلقاً.

أنا واثقة بأنك قد سمعت قصصاً عن شخص أسس شركة من لا شيء وحقق نجاحاً باهراً. ربما قام شخص ما بتطوير نشاط تجاري في بلدة صغيرة، وحصل بالنهاية على امتياز به وبنى ملايين الدولارات.

عندما تسمع عن هذا الشخص تفكر: «لقد كان هذا الرجل محظوظاً حقاً»، أو «ربما كانت تلك المرأة في المكان المناسب وفي الوقت المناسب!» حسناً، ما لم تسمعه هو كم من الأخطاء قد اقترف هذا الرجل، أو كم مرة قامت تلك المرأة باستثمارات ضعيفة. كم مرة كان عليه أن يُعيد الكرة من جديد، وكم مرة واجهت تلك المرأة عقبة كبيرة واعتقدت أنها لن تتجاوزها أبداً.

ما الذي يمتلكه هؤلاء الأشخاص الناجحين ولا يمتلكه الكثير منا؟ إنهم يعقون بأنفسهم للمضي قدماً بأي عمل بغض النظر عن ماهيته. هم ليسوا متأكدين دوماً من طريقة تقدمهم، أو فيما إذا كانوا يسيرون في الطريق الصحي.

لكنهم يعرفون شيئاً واحداً فقط: أنهم لن يتوقفوا أبداً. هم واثقون بأنهم لن يتوقفوا، حتى ولو اقترفوا الأخطاء.

**لا بُدَّ أن تبدو سيئاً قبل أن تبدو جيداً**

إذا كنت من النوع الذي لا يُحب أن يبدو سيئاً، فستواجه صعوبة كبيرة



في تكوين الثقة الحقيقية. ذلك لأن الثقة غير قائمة على الاعتقاد بأنك تعرف بأنك ستبدو جيداً دائماً، وتتجنب الوقوع في الأخطاء، بل على تقبلك لحقيقة أنك قد تبدو سيئاً لكنك تستمر في المضي قدماً على الرغم من كل الظروف.

أنا خير مثال على هذا المبدأ. يعتقد معظم الناس أنني ناجحة جداً. كل ما يرونه هو الأهداف والأعمال التي حققتها، لكن ما لم تبصره أعينهم هي مئات، بل آلاف الأخطاء التي اقترفتها في حياتي: كالتعاقد مع شخص تبين في ما بعد أنه غير أمين؛ وتقويت فرصة كان علي اغتنامها؛ ووضع ثقتي بشخص لا يستحقها... وتطول القائمة كثيراً. الآن، بما أنني في مكان ناجح ومحظوظ، قد يبدو للعيان أنه لطالما كانت حياتي رحلة رائعة، لكن لا شيء أبلغ من الحقيقة.

عندما أحكي قصتي للناس، عادة ما يردون: «كيف تمكنت من الوصول إلى الثقة التامة على الرغم من حدوث كل هذه الأشياء الصعبة لك؟ من أين حصلت على الثقة اللازمة لتحقيق أحلامك؟». والجواب هو أنني لم أكن واثقة أنني أعرف ما أفعل؛ لم أكن واثقة أنني أعرف الأجوبة. لكنني كنت واثقة من أنني إذا واصلت المحاولة، سأكتشف ما كنت أفعله في نهاية المطاف. لقد وثقت بنفسني للمضي قدماً ومواصلة ما كنت قد بدأت به.

لذلك، إذا كنت تقرأ سطورتي تلك، وتدرك أنك كنت تنتظر حتى تشعر بأنك خبير قبل أن تبدأ بأي شيء، وتنتظر ظهور الثقة، سأقول لك الآن: لا تنتظر أكثر بعد الآن. فالطريقة الوحيدة كي «تصبح واثقاً من نفسك» - أيًا تكن تلك الثقة - هو أن تكون على استعداد للاعتراف بالخطأ، وأنك كنت غافلاً عنه في البداية. لا شك بأنك ستقترف الكثير من الأخطاء، وإذا

فعلت ذلك لفترة كافية، صدقني، سئصبح أفضل.

ينتظر الكثير من الناس أن يشعروا بالاندفاع لكي يُنجزوا المطلوب بشكلٍ مثالي منذ المرة الأولى، وحتى يتمكنوا من فعل ذلك، لا يفعلون أي شيء، وهذا يُسمى **التعالي والغرور**. لذلك لا نقوم بأشياء لا نُتقنها، ونستمر في فعل نفس الأشياء التي نبرع فيها، مع أن ذلك مُضجِر وغير مرضٍ بعد فترة. ثم نتساءل لماذا نبقى مكاننا!

كي تنجح عليك أن تكون مُستعدًا لفعل شيء لا تُجيده لفترةٍ من الزمن.

ربما عليك أن تبدو سيئًا قبل أن تبدو جيدًا فعلاً.

عندما وضعت كتابي الأول، لم أكن كاتبةً ماهرة. عادت نسختي الأولى من الناشر مع خطوط حمراء تحت أغلب الكلمات تقريبًا. لقد كان ذلك مُحرجًا، وشعرت بالقهر لدى رؤية العديد من الأخطاء التي اقترفتها... لكن هكذا تعلمت. احتوى الكتاب الثاني عددًا أقل من الملاحظات وعلامات التصحيح، ولسنواتٍ حتى الآن، تصدر كُتبي من دون حاجةٍ للتحريّر تقريبًا. كان لا بُد أن أكون كاتبةً غير بارعة قبل أن أصبح كاتبةً ناجحةً.

هل تُخزب نفسك بالانتظار لحين الفعل؟

أعلم أنه لا بُد أن يكون لديك أحلامًا في حياتك الآن. ربما تريد أن تبدأ عملك الخاص بك، وربما تريد العودة إلى الدراسة وتغيير مهنتك. ربما تريد كتابة سيناريو، أو أن تكون مُستشارًا وتقدم المساعدة للآخرين. قد تشعر بالرغبة تشتعل في داخلك، لكن الحقيقة هي أنك لا تفعل الكثير

حيالها. لماذا كل هذا؟ يجيبك عقلك على هذا السؤال بأعذارٍ على هذه  
الشاكلة:

«حسنًا لست متأكدًا من كيفية القيام بذلك».

«هذا ليس الوقت المناسب».

«أنتظر ليكبر أولادي».

«آخر مرة جرّبت فيها شيئًا، فشلت».

وبالطبع، «لا أشعر بالثقة الكافية لإنجاز المطلوب».

مُعظم الأشخاص الذين أعرفهم ينتظرون حتى يشعروا بالثقة قبل أن  
يبدأوا بأي مشروع، أو أن يُباشروا بعملٍ من أجل تحقيق حلمٍ بحدّ ذاته.  
إنهم يرتكبون خطأ فادحًا بقيامهم بهذا الشيء.

إذا انتظرتُ حتى تشعر بالثقة، للقيام بشيءٍ جديد، أو السعي وراء حلم،  
فستنتظر إلى الأبد.

كيف ستنال الثقة بالقدرة على الكتابة إذا لم تجلس على كمبيوترك  
الخاص وتعمل؟ كيف ستنال الثقة لإدارة مشروعٍ تجاريٍّ إذا كنت تقضي  
معظم وقتك وأنت جالس على الأريكة تشاهد التلفاز؟ كيف يمكنك أن  
تكسب الثقة في علاقةٍ ما، إذا كنت تقضي عطلة نهاية الأسبوع لوحدهك  
في المنزل وتتجنب مخالطة الناس؟ لن تكسب الثقة!!

لذلك يأمل الكثيرون منا بأن يحدث تحوّل سحري فجأة، يمنحنا الشجاعة للخروج مما نحن فيه وتغيير مهنتنا، أو تغيير علاقتنا، أو اغتنام فرصة سانحة أمامنا. نحن ننتظر هذا التأثير الغامض لإزالة خوفنا وإلهامنا كي نمضي قُدماً. منذ متى وأنت تنتظر حدوث شيء يمنحك الشجاعة والثقة التي تحتاجها لاتخاذ إجراء ما؟ أستطيع أن أقول لك، لقد انتظرت طويلاً. ولن يحدث ذلك فجأة عندما تصل إلى سنّ مُعيّنة، أو عندما تصطف الكواكب بطريقة ما. ولن تستيقظ يوماً ما فجأة ولديك هذا الإحساس الرائع بالثقة بالنفس الذي طالما انتظرتَه. في الحقيقة، سيحدث العكس تماماً:

كلّما طال انتظارك لتحقيق أحلامك،

قلّت الثقة التي لديك،

والخوف من أنك لن تحصل على ما تريده

سيشتدّ أكثر.

بهذه الطريقة يُمكنك أن تحزّب نفسك وتدمرها من دون أن تدري. كلّما ماطلت أكثر في القيام بالأشياء التي تُريد القيام بها فعلياً، سواء كانت شخصيّة أو مهنيّة، شلّت حركتك أكثر وأصبحت أكثر جموداً. وكلّما أصبحت مشلول الحركة أكثر، تقيدت حركتك وتقدّمك أكثر بسبب الخوف، وتدمرت ثقّك بنفسك.

هل تُحبّ نفسك بشروط؟

نتيجة أخرى للفماطلة هي أن تنتهي بتأجيل شعورك بالثقة والسعادة التي كنت تبحث عنها من خلال إخبار نفسك: «سأشعر بالرضا عن نفسي فقط عندما .....». وتملاً ذلك الفراغ بما تفكر فيه. وبالطبع، فإن عبارة «عندما .....» هو شيء تأمل أن يحدث في المستقبل، وهو ليس كذلك في الوقت الحاضر. لذلك، لا يمكنك أن تشعر بالثقة والرضا عن نفسك حالياً.

إليك بعض الأمثلة الشائعة:

سأشعر بالرضا عن نفسي فقط:

عندما أبدأ بعلمي الخاص.

عندما أفقد من وزني عشرين رطلاً.

عندما أجد شريكاً محبباً.

عندما أجنبي مبلغاً معيناً من المال كل عام.

عندما أسدّد كل ديوني.

عندما أستطيع مواجهة أُمّي.

عندما لا يواجه أطفالي أية مشاكل.

عندما أشعر أنا وزوجي بالموودة والألفة من جديد.

عندما أحصل على ترقية في العمل.

بتعبير آخر، سأشعر بالرضا عن نفسي، وسأكون واثقة من نفسي،  
وسأحب ذاتي عندما تتحقق جميع هذه المتطلبات، وحتى ذلك الحين، لن  
أكون راضية عن نفسي.

ما من مشكلة في تحقيق الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا. فاحترام  
الذات هو منتج ثانوي طبيعي للإنجاز. على كل حال، إذا قمت بتأجيل  
الشعور بالرضا عن نفسك حتى تُحقق أشياء محددة، فأنت تسبب أذى  
شديدًا لنفسك. يدعى ذلك **حب الذات المشروط**: «سأشعر حقًا بالرضا  
عن نفسي عندما أتمكن من تلبية متطلبات معينة، لكن حتى ذلك الوقت،  
سأنتقد نفسي وأشعر كما لو أنني قد أخفقت».

تخيل أنك تعمل مع شخص يعدك بأن تحصل على مكافأة عند تنفيذ  
مهام معينة. يعطيك قائمة، وتعمل بجد لإنجاز كل ما طلب منك. أخيرًا،  
عندما تنهي العمل وتعود إليه يقول: «أوه، بالمناسبة، لقد نسيث أن أبلغك  
بأن هناك قائمة أخرى من الأشياء التي عليك إنجازها قبل أن تحصل على  
مكافأتك».

إذا عاملك شخص بهذه الطريقة ستشعر بالغضب، أليس كذلك؟ ومع  
ذلك نلعب هذه اللعبة نفسها مع أنفسنا طوال الوقت. تقول لنفسك:  
«سأشعر بالرضا عنك، عندما تحصل على تلك الشهادة، أو عندما تبدأ عملاً  
جديدًا، أو عندما تفقد من وزنك.» لكن ما أن تُنجز هذا الهدف، ومنتظر  
الشعور الكبير بالرضا عن الذات والثقة، نسمع صوتنا الذاتي يقول: «أعرف  
أ أنني قلت إن هذا العمل هو ما احتجته كي أحبك، لكن في الواقع، هناك

شيء آخر أريد منك أن تُنجزه قبل أن أشعر بالرضا عنك بالفعل».

هل سبق لك أن كنت على علاقة مع شخص أحبك بشكل مشروط لدرجة كبيرة؟ يضع أمامك عقبة تلو الأخرى وأنت مضطراً لتجاوزها لكي تكسب وده وقبوله. يُشدّد عليك في كلامه حين يقول: «حسناً، لا يمكنني الالتزام معك حتى تخسر من وزنك قليلاً. لذلك تعمل على خسارة وزنك بالفعل، وبدلاً من تحقيق ما تنتظره، يأتيك تعليق آخر: «إنه لأمر رائع أنك قد خسرت من وزنك، لكنني أخشى أننا لا نمتلك نفس القيم حول صحتنا. أنا في الحقيقة أريد منك تغيير نظامك الغذائي، وسيحدث ذلك بكل تأكيد: «حسناً، أعرف أنني قلت بأننا سنتزوج عندما يصبح جسمك متناسفاً، لكن لاكون صادقاً، أشعر بالقلق كونك لم تقم بالعمل الكافي على نفسك عاطفياً». إن هذا الشخص يخدعك، وأنت تخدع نفسك أيضاً.

لو أخبرك أحد الأصدقاء بهذه القصة، فمن المحتمل أن تردّ عليه قائلاً: «دعه وشأنه كائناً من كان. إنه شخص أحمق. لن أتحمّل هذا النوع من التعامل من قبل أي شخص كان. ألا ترى بأن لا شيء تفعله يرضيه؟» **والحقيقة المحزنة هي أنك تُعامل نفسك بهذه الطريقة غير المحببة في كل مرة تؤجل فيها الشعور بالرضا عن نفسك حتى تُنجز أشياء معينة.**

لدي صديقة رائعة أخبرتني مؤخراً قصة عن زوجها توضّح ما نتحدث عنه تماماً.

روبرت محام يحب رياضة الجري. كان يضع نصب عينيه هدفاً وهو أن يجري مسافة ميل بأربع دقائق فقط، ويعتقد أنه عندما يحقق ذلك الهدف سيشعر بالرضا الكبير عن نفسه. لكن حتى الآن لا يستطيع روبرت أن يركض تلك المسافة بأربع دقائق، بل يستطيع أن يقطعها بخمس

دقائق. لذلك فهو يستيقظ كل صباح ويذهب للجري، وعندما ينظر إلى ساعة التوقيت، يصاب بالاكئاب ويشعر بالفشل. حتى أنه لا يستمتع بالجري لأنه مُصمَّم على قطع مسافة الميل بأربع دقائق.

شكّ لي زوجة روبرت بأن هدفه المتمثل بقطع تلك المسافة بأربع دقائق قد أثر سلبيًا على علاقتهما، واعترفت لي: «إن روبرت يشعر بالفشل طوال الوقت، وفي كل مرة أقول له كم أشعر بالنعاسة لدى رؤيته غير سعيد، يرد علي قائلًا: «إذا تمكّنت من قطع الميل بأربع دقائق، سيصبح كل شيء عظيمًا. أنا فقط بحاجة لفعل ذلك من أجل نفسي».

ما لا يراه روبرت هو أنه يحب نفسه بشكلٍ مشروط جدًا. لقد وضع نصب عينيه هدفًا قد يحققه وقد يخفق في تحقيقه. وبدلاً من الشعور بالثقة لأنه التزم بالجري يوميًا، ولأنه في حالة صحية جيدة، فإنه يلوم نفسه بشدة. [Telegram:@mbooks90](https://t.me/mbooks90)

إن هذا الرجل يمزق نفسه ويمزق زوجته. لديه كل الأسباب التي تجعله يشعر بالرضا عن نفسه، لكن مشكلته أنه لا يفهم معنى الثقة الحقيقية. هو لا يدرك أنه ليس عليه الانتظار حتى يُحقَّق هدفًا مُحددًا ليُشعر بالثقة. يمكنه أن يشعر بها ويستمتع بها الآن تمامًا.

### اكتشف كيف تُخزب إحساسك بالثقة

بأية طرق تؤجّل شعورك بالرضا عن نفسك الآن؟ ما هي مجموعة المعايير الخفية التي تحتاجها كي تشعر بالثقة؟ هل تعتقد حقًا بأنك عندما تُنجز ذلك الهدف أو تقوم بذلك العمل، ستشعر بالرضا الكبير عن نفسك، ويستمرّ الشعور بخبّ الذات؟ حسنًا، لن يحدث ذلك، لأنه كما



رأينا، لا يمكنك الحفاظ على مستوى ثابت من الإنجازات كل دقيقة وكل يوم. وما إن تحقق هدفاً من الأهداف، فذلك لن يكون كافياً، وسوف تتطلع إلى الهدف التالي.

إليك تمريناً سيساعدك على تحديد بعض الطرق التي قد تخزب بها إحساسك بالثقة، وتؤجل حب ذاتك. املأ الفراغات بالإجابات الأولى التي قد تخطر على بالك، وكن صادقاً قدر الإمكان.

«سأشعر فعلياً بالرضا عن نفسي عندما .....

«سأشعر فعلياً بالرضا عن نفسي عندما .....

«سأشعر فعلياً بالرضا عن نفسي عندما .....

«سأشعر فعلياً بالرضا عن نفسي عندما .....

«سأشعر فعلياً بالرضا عن نفسي عندما .....

«سأشعر فعلياً بالرضا عن نفسي عندما .....

\*\*\*\*\*

من الفذهل أن تقوم بهذا التمرين، وأن تكتشف كل الطرق التي قد تجد من سعادتك بشكل غير واعٍ وتؤجل إحساسك بقيمة ذاتك. ألم تتعب من ذلك؟ ألم يجن الوقت للتوقف عن تأجيلك للعيش كما ترغب وأن تحب ذاتك؟

حسنًا، يمكنك البدء في إجراء التغيير اليوم. ليس عليك الانتظار حتى  
تُنهي هذا الكتاب. إليك ما أقترحه:

استبدل فكرة:

«أشعر بالرضا عن نفسي فعليًا عندما ..».

بفكرة:

«الآن، أشعر بالرضا عن نفسي لأنني.....».

يمكنك وضع قائمة بنودٍ مثل:

«الآن، أشعر بالرضا عن نفسي ..».

لأنني صادقٌ مع نفسي.

لأنني اعتنيتُ بجسدي اليوم.

لأنني تواصلتُ مع صديقٍ وطلبتُ مساعدته.

لأنني عبرتُ عن مشاعري لزوجي هذا الصباح.

لأنني كنتُ متواجداً مع ابنتي بالفعل عندما احتاجتني.

لأن لدي الشجاعة لقراءة هذا الكتاب ومواجهة جميع مشاكلي.

لأنني أتعلم أن أحب نفسي في هذه اللحظة، كما أنا.

ألا يبدو ذلك أفضل من تأجيل معرفتك لذاتك حتى وقت ما في  
المستقبل البعيد! أنت تستحق أن تشعر بالرضا عن ذاتك الآن. وفي كل  
مرة تكرم فيها نفسك حيث تكون قادراً، ستمكّن نفسك من اتخاذ الخطوة  
التالية من التقدم والإنجاز.

## الفصل الثالث

### كيف تبدأ بناء ثقتك بنفسك الآن

الخطوة الأولى التي تحتاج إلى اتخاذها لبناء ثقتك بنفسك هي التوقف عن التظاهر بأنك أكثر ثقة مما أنت عليه فعليًا. ماذا يعني ذلك؟ عليك أن تكون صادقًا حيال الطرق التي تتجنب من خلالها مواجهة إحساسك بعدم الأمان وتجاهل أحلامك. ليس من الصعب خداع نفسك بالاعتقاد بأن لديك الكثير من الثقة بالذات. كيف يمكنك أن تفعل ذلك؟

بوضع حدٍّ لهدى حلمك.

بكونك غير أمين مع نفسك بشأن احتياجاتك الحقيقية.

من خلال قيامك بالأشياء التي لا تتحداك فقط.

من خلال تجنب الأشخاص أو المواقف التي تواجهك وتتحداك.

من خلال قولك لنفسك «هذا لا يهمني».

تخيل بأن لديك مجموعة كاملة من الأحلام المتراكمة في ذهنك. أحلام عن كل الأشياء التي تريد القيام بها وتجربها في حياتك. دعنا نقول إن بعض الأحلام في تلك المجموعة تحتاج إلى القليل من الثقة لكي تتحقق، وتحتاج بعض الأحلام الأصعب إلى الكثير من الثقة. إذا لم يكن لديك الكثير من الثقة، ستنظر إلى مجموعة الأحلام تلك وتقول لنفسك: «أتعلم،

انا لا أهتم كثيراً بهذه الأحلام الكبيرة. أعني أنها ليست مهمة بالنسبة لي.  
انا حقاً أهتم فقط بتلك الأحلام الموجودة في تلك المجموعة الصغيرة  
هنا. وأعرف أنني أستطيع تحقيقها».

لذلك تشرع في تحقيق أهدافك المتواضعة الموجودة ضمن المجموعة  
الصغيرة، وتخلص إلى القول: «أنا حقاً شخص واثق من نفسه. وليست  
لدي مشكلة في احترامي وتقديري لذاتي». لكنك تخدع نفسك:

**عندما تشرع فقط في فعل ما تعرف أنك تستطيع فعله**

**فأنت لا تطور أي نوع من الإحساس الحقيقي بالثقة أبداً.**

بهذه الطريقة نخفي، الكثير منا، عدم إيماننا بأنفسنا - وغالباً ما  
تكون أحلامنا متواضعة. من خلال عدم رغبتنا بأي شيء، عدم حاجتنا  
لأي شيء، وعدم تعظفنا لأي شيء، ليس من المفروض أن نفشل أبداً،  
وبالتالي لا نواجه مدى قلة إيماننا بأنفسنا أبداً. نتوقف عن النظر إلى ما  
وراء الجبل التالي، ونقول لأنفسنا إننا سعداء وتملؤنا الثقة.

الحقيقة هي أننا عندما نحلم بشكل متواضع، نمرق أنفسنا. عندما نقرر  
بأن الأشياء التي نخيفنا وتتحدانا سزا ليست مهمة، سواء كانت هدفاً أو  
علاقة، فنحن نكذب على أنفسنا. إن الإحساس الزائف بالثقة، الذي نشعر  
به عند عدم مواجهة مخاوفنا، سيختفي مع أول تحدي نواجهه.

**أنت تجد من حياتك عندما تجد من أحلامك**

لو لم يكن لديك الآن حلمك الذي يخيفك، لما كنت قد توقفت عن

الحلم. كثر هم الذين يتوقفون عن الحلم لأنهم لا يؤمنون بقدرتهم على تحقيق أحلامهم، وهو أمر مريح للغاية، لأنك حينها لا تتعرض للفشل، أليس كذلك؟ لا يعني الخوف من الفشل أن هناك عيب فيك؛ ووجود حلم مخيف لا يعني أن هناك مشكلة ما-ذلك يعني ببساطة أنك إنسان. أسفي ذلك الخوف بـ«الخوف الضحي». لكن عندما يكون لديك أحلامًا ولا تفعل أي شيء لتحقيقها طوال حياتك، وتدع الخوف يشلك، فهذا ليس بالأمر الضحي.

عندما ألقى محاضرات أو ندوات، أضفتها فقرة لطرح أسئلة والإجابة عليها عندما أنتهي. إن أحد أكثر الأسئلة التي أسمعها شيوعًا هي:

«باربزة، لقد حققت الكثير في حياتك، وقيمت الكثير من الأشياء التي أخافها لدرجة الموت. كيف تمكنت من اكتساب الكثير من الثقة بالنفس وتخلصت من مخاوفك؟».

يروقني أن أصدم جمهوري بالإجابة:

«ما الذي يجعلك تعتقد بأنني لم أشعر بأي خوف؟» .

بمجرد أن يهدأ ضحكهم العصبي، أشرح لهم بأنني، على الرغم مما قد يفكرون به، أخاف في كل مرة أقوم فيها بمشروع جديد، أو ألتزم المشروع بحلم جديد. أخاف من الفشل؛ أخاف من عدم القيام بمشروعي بشكل صحيح؛ أخاف من اقتراح خطأ ما. لكن الفرق بيني وبين معظم الناس هو أنني لا أسيء تفسير الخوف كإشارة تدفعني إلى ترك ما أقوم به من عمل. لا أستخدم الخوف كذريعة لعدم الفضي قُدمًا نحو الأمام. في الحقيقة، عندما أشعر بالتوتر أو الخوف، فهذا عادةً يعني بأنني أمدد

نفسى خارج منطقة الراحة وفي اتجاهات جديدة - بتعبير آخر، أنا أبلى  
بلاءً حسنًا!!

لذا، فإنّ ثقتي لا تأتي من عدم الخوف. بل تأتي من الثقة بأنه على  
الرغم من خوفي، فإنني سوف أكمل مسيرتي؛ سوف أتقدم خطوة تلو  
الأخرى نحو هدفي!

لا تأتي الثقة الحقيقية من عدم وجود أي خوف لديك، بل من الثقة  
بنفسك لفعل ما يلزم على الرغم من خوفك.

ربما أخطأت في تفسير خوفك على أنه علامة ضعف أو عدم استعداد.  
عندما ترتكب هذا الخطأ، تبقى عالقًا في المكان الذي أنت فيه في  
حياتك، وربما لن تعرف معنى الإنجاز الحقيقي أبدًا.

لو أنني انتظرت حتى يختفي خوفي قبل أن أتمكن من الفضي قُدما  
ومتابعة أحلامي، لكنّ ما أزال منتظرة حتى الآن. ولو أنني انتظرت  
حتى يتلاشى خوفي قبل أن أتمكن من الفضي قُدما في تأليف هذا  
الكتاب، لما كنت تقرأ هذه الكلمات الآن. لو أنني انتظرت حتى أتغلب  
على خوفي من التعرض للأذى في علاقة ما، قبل أن أتمكن من التواصل  
والحب مرة أخرى، لما كنت في علاقة رائعة اليوم.

لا تدع خوفك من الفشل يحدّ من طريقة عيشك. إنّ وجود الخوف  
يعني فقط أنّ لديك أحلامًا كبيرة، فكلّما كانت الأحلام أكبر، زاد الخوف.  
اعترف بخوفك، ثمّ تصرّف على الرغم من وجوده. إنّ الثقة التي تشعر بها  
تأتي من معرفتك بأنك قد جعلت حلمك أكبر من الخوف الفصاحب له.

## الفرق بين الثقة والغرور

قبل أن نتابع نقاشنا، دعنا نتناول القلق الذي ينتابك لكي تُصبح شخصاً واثقاً من نفسه. عندما يسمع بعض الأشخاص كلمة **ثقة**، يفكرون بكلمة أخرى هي **أميل** لأن يكون لها دلالة سلبية، وهي كلمة... **الغرور**! إذا كنت تخلط بين الثقة والغرور، ربما تشعر بالقلق وأنت تقرأ عبارات مثل: «لا تُجذ من أحلامك»، أو «يمكنك أن تشعر بالثقة طوال الوقت». ربما تسمع صوتاً ينخر في رأسك ويحدرك: «لا أعتقد أنه ينبغي عليك محاولة بناء ثقتك بنفسك. إذا فعلت ذلك ستكون لديك ذاتاً متضخمة، فالتواضع طوال الوقت أفضل بكثير».

إذا ماورتك مثل هذه الأفكار من قبل، فربما تكون قد نشأت وأنت تحمل نظام اعتقاد قوي أعاق بالفعل قدرتك على الشعور بالثقة.

هل سبق أن عاقبك والداك بسبب «التباهي والغرور»؟

هل وصلتك الرسالة، إما شفهاياً أو بطرق أخرى، بأن التفكير المفرط بذاتك هو أمر خاطئ؟

هل سبق أن تعلمت بأن التباهي بما قممت به سيجعل الآخرين (أي إخوتك وأخواتك وأصدقائك) يشعرون تجاهك بشكل سيء، وأنه من الأفضل أن تكون متواضعاً؟

إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فقد تجد صعوبة في حب ذاتك وتقديرها.



منذ سنواتٍ طويلة، عندما كنتُ قد بدأتُ مسيرتي المهنية للتو، كنتُ على علاقةٍ مع شخصٍ كان يُظهر انزعاجه كلِّما عبَّرت له عن ثقتي بذاتي. على سبيل المثال، عندما أكون في خِصِّم مقالٍ أكتبه، يسألني فجأةً كيف تسير الأمور. أجيبه قائلةً: «الأمور جيدة، وأعتقد أنها من أفضل المقالات التي أكتبها». فألاحظ على الفور نظرةً ساخرةً متهكِّمةً على وجهه، وعندما أسأله عن المشكلة في ذلك، كان يُجيب بأنني أبدو متعجرفةً لأنني واثقةٌ من نفسي لتلك الدرجة. يحدث الشيء نفسه عندما أعود إلى البيت بعد إلقاء خطابٍ أو حديثٍ في ندوةٍ من الندوات وأخبره بكم كان مؤثرًا. كان يقول بصوتٍ غاضبٍ: «كيف بإمكانك أن تتحدّثي عن نفسك بتلك الطريقة؟ تبدين مُعتدَّةً بنفسك كثيرًا».

كان يستغرق الأمر أشهْرًا من النقاش الحامي جدًّا أحيانًا، لمعرفة سبب ردة فعل شريكِي العنيفة تجاه تعابيري عن الثقة بالنفس. عندما فتح لي قلبه، كشف لي أن رسائل سلبيةً قويةً تتعلَّق بعدم إظهار آيةٍ مشاعرٍ من تقدير الذات قد وصلته عندما كان طفلًا. وعندما كان يُظهر آيةً ثقةً، كان يُطلب منه أن «يتوقَّف عن التباهي بنفسه». وكلِّما أشاد بنفسه، كان والده يلومه كونه «فتى وقحا قليل الاحترام»، وأنَّ عليه أن يغسل فمه بالصابون (هو شكل تقليدي من أشكال العقاب البدني). كانت والدته تقف إلى جانبه بصمتٍ ولا تتدخَّل، ولاحقًا، كانت تخبره بلطفٍ ووضوحٍ: «نحن نحاول أن نعلِّمك فقط أن تكون متواضعًا يا عزيزي. لا أحد يُحب الشخص المغرور المتعالي الذي يشيد بنفسه كثيرًا».

إذا كان بإمكانك التواصل مع هذه القصة، فقد تتردَّد في استخدام مصدرِك الخاص من الثقة، خوفًا من أن يظهر لديك غرورٌ كبير نحو الآخرين. من المهم، إذن، فهم الفرق بين الغرور والثقة.

لا يعني أن تكون واثقًا بنفسك أن لديك ذاتًا متضخمة.

أن تكون واثقًا من نفسك يعني أن تؤمن بنفسك.

الغرور يعني حاجتك إلى إثبات أنك أفضل من الآخرين.

فكّر بشخص تعرفه، يبدو أنه يعاني مما قد يُسمى «مشكلة الأنا/الغرور». أنت تعرف ذلك النوع من الأشخاص الذي أتحدث عنه، الذي يتباهى دومًا باسمه، ويُعدّد إنجازاته حتّى عندما لا يُسأل عنها. يخبرك ذلك الشخص عن مقدار الأموال التي جمعها، أو عن مُقتنياته الثمينة أو الأشياء الجديدة التي اشتراها للتوّ. عندما تكون بالقرب من شخص مثله، تفكر بينك وبين نفسك: «يا له من فتى غرّ، يعتقد أنه مُتميّز!!».

هل هذا النوع من الأشخاص واثقٌ من نفسه حقًا؟ الجواب هو: لا!! في الواقع، هم ليسوا أشخاصًا غير واثقين من أنفسهم فقط، بل هم على العكس تمامًا. الأنا/الغرور هي دائمًا طريقةٌ للتعويض عن مشاعر تدني احترام الذات. عندما يضطرّ أحدهم للإعلان باستمرار عن مدى عظمتهم وروعته، فهو يعلن في الواقع عن مدى كونه عكس ذلك، أي كم هو «غير رائع». عندما يتعین عليه الحديث من دون توقّف عن مدى عظمتهم، فهو لا يحاول إقناعك فقط، بل يحاول إقناع نفسه أيضًا.

احذر من أولئك الذين يتفاخرون

لن أنسى التجربة الكارثية التي مرّت بها إحدى صديقاتي مع رجلٍ من هذا النوع أبدًا. كانت قد انتقلت للتو إلى مدينة نيويورك بعد أن تخرّجت من الكلية، وذهبت للعمل في شركة إعلانية ضخمة. لم تكن جو أن

الإنسانة الأكثر سذاجة في العالم، لكنها لم تكن معقدة أيضًا. كان هناك مدير تنفيذي وسيم يكبرها في السن يُدعى جاسون، وقد لفت نظرها منذ الأسبوع الأول في العمل، فأنجذبت على الفور إلى الطريقة الواثقة التي كان يتصرف وفقها، ووصلت لنتيجة مفادها: «إنه رجل قوي وجبار».

لم يمض وقت طويل حتى تم تقديمها بشكل رسمي إلى جاسون في حفلة عمل، فبدأ يتباهى أمامها مباشرة ويظهر قدراته وما يمتلكه، وخلال الدقائق العشر الأولى من لقائه بها، أصبحت تعرف مقدار الأموال التي يجنيها، وأنه على وشك الحصول على ترقية هامة، وأنه يمتلك منزلاً يقضي فيه عطلة نهاية الأسبوع في الريف، وأن صديقه السابقة لم تعد إلى جانبه، وأنه يواجه صعوبة في إيجاد امرأة يمكنها أن تشاطره الفراش! أدت هجمة الإنجازات الشرسة التي قام بها جاسون إلى ترك جو المسكينة مبهورة، واتصلت بي مباشرة بعد الحفلة حيث كنت في كاليفورنيا في تلك الليلة.

«ألا يبدو أنه غير معقول؟». وكاد يُغمى عليها بعد أن أعادت محادثتهما كلمة كلمة.

«نعم»، فكرت بيني وبين نفسي: «إنه بغيض جدًا ولا يؤمن له جانب». وتساءلت كم من الأشهر التي ينبغي على جو أن تقضيها مع جاسون حتى تكتشف ذلك الأمر الذي لا مفر منه.

لم يكن علي الانتظار طويلًا حتى أعرف ذلك. بعد شهر، اتصلت مرة أخرى، كانت هذه المرة مشوشة وكئيبة. وعندما سألتها عما يحدث معها، انفجرت باكية وقالت متنهدة: «آه يا باربارا»، لقد اتضح أن جاسون لم يكن سوى كابوس. لقد اعتقدت أنه كان قويًا جدًا، هكذا اعتقدنا مغا،

لكن الحقيقة أنه كان على العكس تمامًا. كان دائم التوتر والقلق بشأن التغيرات التي تطرأ على كل شيء في حياته. كان يقارن نفسه دائمًا مع شخص آخر أغنى منه وأكثر نجاحًا، حتى أنه لا يستمتع بما لديه، لأنه يخشى أنه ليس جيدًا بما فيه الكفاية. لا يمكنه تحفل أية تعليقات أو انتقادات».

سألته: «ماذا بالنسبة لكما معًا؟» و «هل يعاملك على الأقل بشكل جيد؟».

فاعترفت لي: «الشيء الغريب أنه كان يشعر دائمًا أنه مهذد، حتى من قبلي ... وحديثه كله يتعلق بمدى روعته في السرير...» وانخفض صوت جو أن حتى كنت بالكاد أسمعها: «لقد كان مصيبة. لم أكن أعرف هل أضحك أم أبكي».

لقد أساءت جو أن المسكينة فهم عجرفة جاسون وغروره على أنه شعور قوي بالثقة بالنفس، وهو شيء كان يفتقر إليه بشدة. مثله مثل العديد من الأشخاص الذين ليس لديهم ارتباط حقيقي بثقتهم بأنفسهم، حاول جاسون أن يعوّض إحساسه بالعجز من خلال الحديث المستمر عن مدى قوته السابقة، وهذا دليل قاطع على أنه كان يفتقد إلى الإيمان الحقيقي بنفسه.

لذلك لا تقلق من أنك حالما تنتهي من قراءة هذا الكتاب ستظهر أمام الناس بموقف جديد فحواه: «حسنًا، أنا أشعر الآن بالثقة، أستطيع فعل أي شيء، إنني مخلوق غاية في الروعة». قد يكون ذلك مكروها!! نحن نبحث عن طرق يمكنك من خلالها تغيير علاقتك بنفسك، بحيث تكون متصلًا مع مصدر النزاهة والقوة داخلك طوال الوقت. عندما تعيش مع

هذا النوع من الثقة، ستكون بالفعل مصدر إلهام للآخرين.

## اتخاذ الخطوة الأولى الآن

إليك بعض الأخبار السارة: يمكنك زيادة شعورك بالثقة في غضون بضعة دقائق، بل لنقل ببضع ثوانٍ فقط-كل ما عليك فعله هو القيام بشيء يقربك خطوةً من أحد أهدافك، وستنمو ثقتك على الفور. في اللحظة التي تتخذ فيها الخطوة الأولى من العمل نحو تحقيق حلم ما، سيبدأ إحساسك بالثقة بالازدياد، لأنك ستثق بأنه يمكنك الاعتماد على نفسك. كلما زادت الخطوات التي تتخذها، شعرت بتحسّن تجاه نفسك كونك تقوم بذلك، وهذه الثقة الجديدة ستساعدك على تحقيق نتائج أفضل

لنفترض أنّ هدفك يتمثل برغبتك في تعلّم كيفية تصميم أو تحسين موقع الويب الخاص بك على حاسوبك، وأنّك تؤجل البدء بذلك لأنك تخشى عدم قدرتك على فعل ذلك. يبدو كل شيء غامضاً بالنسبة لك. تعلم أنّه مع موقع ويب جديد، سيكون عملاً أكثر نجاحاً، لكن الخوف يشلك، ربما لأشهر، وحتى لسنوات. إذا بقيت منتظراً حتى يزول الخوف، فقد تنتظر إلى الأبد، لأنّ الخوف لن يختفي حتى تتغير تجربتك.

ما هو الحلّ إذا؟ ابدأ بالخطوة الأولى فقط. ضع قائمة بالأصدقاء الذين يعرفون كيفية تصميم المواقع، ثم حدّد مواعيداً للحديث معهم عن تجربتهم في هذا المجال. اتّصل بشبكة الانترنت وابدأ البحث، واطلب من زميل لك أن يقدم توصياته ونصائحه.

في اللحظة التي تُشرع فيها بالعمل سيختفي خوفك، وسيبدأ

الإحساس بالثقة بالتشكل - ليست الثقة في قدرتك على أن تكون عبقرياً  
فذاً في الكمبيوتر، بل إن الثقة تتجلى في قدرتك على الشروع في  
العمل نحو هدفك.

تذكر أن الثقة الحقيقية تُولد من إيمانك بنزاهتك الشخصية، ومن  
التزامك بأنه مهما كان الشيء الذي تريده، فإنك ستعمل بشكلٍ جدي  
من أجل تحقيقه. قد لا تعرف كيف تحققه، أو لست متأكدًا حتى من  
أنك ستحققه. لكن عندما تعرف وتثق بأنك ستفعل كل ما يلزم، خطوةً  
بخطوة، بغض النظر عن عدد الأخطاء التي قد تقتربها خلال تقدمك،  
وبغض النظر عن مدى الخوف الذي قد تشعر به، تكون قد انتصرت  
عليه. في تلك اللحظة، ستبدأ بالاستفادة من المصدر غير المحدود للقوة  
الشخصية التي بداخلك والتي ستمدك بعقبة أكبر مما كنت تتخيل.

## الفصل الرابع

### لماذا يكون من الصعب أن تتحرّر

### من عادة قلة تقدير الذات

هل فكّرت يوماً في الفوائد التي ستحصل عليها في حياتك إذا كنت عديم الثقة بذاتك؟

هل سبق لك أن فكّرت في لا وعيك بأن ما تُحقّقه عندما يكون تقديرك لذاتك قليلاً هو أكثر ممّا تُحقّقه عندما تكون مليئاً بالثقة بالنفس؟

هل سبق لك أن فكّرت بما قد تخسره إذا أصبحت فجأة تزخر بالثقة؟

قبل أن تقرّر بأنه ليس لهذه الأسئلة أيّ معنى، فكّر في الآتي: إن أحد الأسباب التي تجعل من الصعب علينا، نحن بني البشر، تغيير العادات غير الصحيّة أو السلوك السلبي، هو أننا نحصل فعلياً على العديد من المكاسب أو الفوائد من ذلك السلوك. إنها ليست فوائد إذا ما فكرتّم بها بشكلٍ واعٍ، أو اعترفتّم بوجودها، لكن صدقوني إن الأمر كذلك.

لنفترض أنك في علاقة مدمرة جداً مع أحدهم وتعرف أنه عليك أن تُنهيها لكنك لا تفعل. شهذا بعد آخر، ورغم عدم سعادتك، تجد نفسك غير قادرٍ على الانفصال عن شريكك، ولا تستطيع معرفة السبب. ما هو غائب عن فهمك هو استثمارك العاطفي في البقاء في تلك العلاقة، أي الفوائد اللاشعورية التي تتلقاها لكونك في علاقة غير سعيدة. على سبيل المثال،

من خلال البقاء في علاقة بانسية:

تتلقى تعاطفاً واهتماماً مستمراً من أصدقائك وعائلتك.

لديك عذر دائم لعدم قدرتك على التركيز في مهنتك.

لديك عذر للإفراط في تناول الطعام والانغماس في العادات الصحية السيئة.

يمكنك تجنب النظر في مشاكلك الخاصة لأنك منشغل جداً في إلقاء اللوم على شريكك كونه هو الشخص الرديء.

لذلك على الرغم من أنه يبدو للوهلة الأولى، أنه ما من مُبررٍ على الإطلاق للبقاء في هذا الوضع غير الصحي، يمكنك أن ترى بأن هناك الكثير من الفوائد النفسية الخفية بجميع أنواعها، ستلتقأها من خلال عدم إجراء التغيير اللازم.

ينطبق هذا المبدأ نفسه على أولئك الأشخاص الذين يعيشون مع انعدام الثقة بأنفسهم، ويشتكون من مستوى مُتدنٍ من تقديرهم لذاتهم.

بغض النظر عن مدى إصرارك ورغبتك في أن تشعر بالرضا عن نفسك، فقد تكون مُدمناً من دون وعي على بعض الفوائد أو العوائد التي تتلقأها من خلال لعب دور الشخص غير الواثق بنفسه مطلقاً.

أعرض هنا قائمةً جزئيةً ببعض الفوائد المُضافة التي يمكن أن تتوقعها عندما تعيش حياتك وكأنك لا تملك أدنى ثقة بنفسك:



تجعل الناس يشعرون بالتعاطف معك.

تجعل الناس يحفزونك ويشجعونك، لأنهم دائماً يحاولون دعمك.

تتجنب كراهية الناس لك، لأنك لا تشكل مصدر تهديد لأحد، لذلك لا يرونك كمنافس لهم.

تحاول أن تتجنب الفشل، لأنك عادةً لا تحاول فعل الكثير بأي شيء.

يكون لديك عُذراً قوياً لأي سلوك أو عادة غير سارة، لأن الجميع يعلمون بأنك لا تشعر بالرضا عن نفسك.

تحصل على الكثير من الاهتمام والإطراء من الناس، في محاولة منهم لجعلك تشعر بالرضا عن نفسك

والقائمة تطول ...

هل أنت خبير في الشعور بالنقص وعدم الثقة؟

في ندوة أقيمتها مؤخرًا، كنت أتحدث عن «المكاسب» التي نتلقاها من الحياة وسط انعدام الثقة بأنفسنا، وقد قال أحد الشبان شيئاً ضرب على الوتر الحساس بالنسبة لكثير من الحضور.

علق قائلاً: «كلما سمعتك تتحدثين عن هذا الأمر أكثر، بدا أنه من المستحسن أن تشعري بشكل سيئ، لأنك حينها لن تكوني مضطربة لتحفل

## المسؤولية عن اختياراتك.»

لم يكن من الممكن أن أقول ذلك بنفسى؟ وأنتم تعلمون المشكلة؟

الكثير منا خبراء - بل مُحترفون - في المعاناة. فكّر في الأوقات التي انغمست فيها في اكتئابك، ولا بأس إن اعترفت بأنك كنت جيدًا في ذلك. ربما كان ذلك هو الشيء الوحيد الذي كنت تقوم به من دون أدنى خبرة في حياتك. وبالتالي لماذا لا تُصِرُّ على ذلك السلوك؟ من الطبيعي أن تستمتع بفعل ما أنت بارع فيه.

إنَّ أحد أكبر المكاسب التي تُحقِّقها من خلال الحياة من دون ثقة هو أن لديك عذرًا دائمًا لكونك كسولاً ولا تقوم بأي شيء. عندما تعيش حياتك وأنت تتردد دائمًا: «لدي أزمة في احترامي لذاتي»، فمن غير المتوقع أن تؤدي أعمالك بشكل جيد. طالما أنك في «اكتئابك» أو في «ركودك»، أو تعيش «وقتًا عصيبًا» -لدينا جميعًا طرقًا مختلفة لوصف ذلك- عندئذٍ ليس عليك فعل أي شيء، أليس كذلك؟ وعذرك لعدم نشاطك هو «الحالة» التي أنت فيها.

ليس مطلوبًا منك أن تتصرف، ولا يتعين عليك المخاطرة، وبالتالي، لا يمكن أن تخيب آمال نفسك أو آمال الآخرين. وبما أنه لا أحد يتوقع منك الكثير عندما تقوم بأي عمل، فهذا هو المفهم.

من ناحية أخرى، إذا قمت بالمجازفة، فقد تخذل نفسك؛ أو إذا قمت بأية مغامرة فقد تخيب آمال الآخرين. إذا لم تكن لديك الثقة الكافية لأخذ أي إجراء بعد، فلن تخيب آمال أحد. لكنك ستعيش حياةً مُخيبةً للأمال.

نحن كبشر، نشعر بطبيعة الحال بالأسف على شخص يكافح لتحقيق هدف ولا يستطيع الحصول عليه. في هذه الحالة لا نضغط عليه، ولا نطالبه بفعل شيء. سيكون الأمر كما لو أننا نقول: «أوه، انظروا إلى تلك المسكينة التي تواجه صعوبة في المشي بسهولة بسبب رجلها المكسورة؛ لن نتوقع منها أي شيء». ثم نرى بعد ذلك إحداهن وهي تركض، وتتواصل التعثر، ونفكر سراً: «أوه، انظروا كم هي خرقاء». يتلقى العزاء النقد، بينما يتلقى الزاحف المسكين التعاطف.

نمضي بأغلب حياتنا ونحن نزحف هنا وهناك، نُقنع أنفسنا بأننا بخير إلى حد ما. نحلم في سريرتنا بالجري، لكننا نخشى إذا ركضنا أن نتعثر، ويلاحظ الناس ذلك، فنتقدم ببطء خلال سيرنا.

إن مخالطة الناس وأنت بحالة يرثى لها من انخفاض الثقة بالنفس لها «فائدة» هائلة أخرى: إنها طريقة أكيدة لجذب الناس نحوك في محاولة لجعلك تشعر بأنك أفضل حالاً، خصوصاً تلك الأنواع من المنقذين ومقدمي الرعاية، الذين يبحثون عن شخص ما لمساعدته وعلاجه!! كلما كنت أفضل في لعبة «يا لي كهن مسكين!»، تلقيت حُباً واهتماماً أكثر. المشكلة تكمن في أنك لن تثق أبداً بهذا النوع من الحُب، لأنه يعتمد على كونك ضحية. يمكن أن تكون هذه عادةً نفسية يصعب كسرها.

كلما شعرت بالسوء حيال نفسك، ازداد الاهتمام بك، وأصبحت «عالقاً» أكثر في حالة عدم الثقة من أجل الاستمرار في كسب الحُب والتعاطف.

يصل عقلك الباطني إلى نتيجة مفادها: «إن لم أكن أتخبط في فوضى وأعيش أزمة، فلن يشعر أحد بالالتزام بي وبخبي». لذلك ما هو الدافع

الذي لديك لتكون فجأة قويًا وواثقًا وكفؤًا؟

بعض الناس لا يعرفون كيف يحصلون على الخب إلا من خلال الانهيار والسقوط، على أمل أن يتم إنقاذهم. ربما شاهدت أحد والديك يفعل ذلك عندما كنت طفلاً، مُعتقداً أن ذلك هو الخب. أو ربما كانت تلك الطريقة الوحيدة التي تلقيت فيها الاهتمام عندما كنت طفلاً، وخصوصاً إذا كان لديك والدان غائبان أو أنانيان أو مُدمنان أو مُختلّان. ربما يتم تجاهلك إذا كنت قويًا وواثقًا من نفسك، لذلك تستنتج في اللاوعي بأنك لكي تكون محبوبًا، لا يجب عليك أن تكون راضيًا عن نفسك.

إذا لم تكن تعيش بالقدر الذي تريده من الثقة، فاسأل نفسك: ما هي المكاسب التي أحصل عليها من التصرف كما لو أنني عديم الثقة بنفسني؟

اكتب قائمة بالنتائج، مثل تلك التي قمت بإدراجها في مكان سابق من هذا الكتاب. ألق نظرة صادقة على الاستثمار النفسي لذلك، والذي قد تملكه كي تلعب دور الشخص الذي لا يتمتع بالثقة والقوة. ربما تلعب هذا الدور فقط في مجال واحد من حياتك، كما هو الحال في علاقاتك الحميمة، لكنك تُبدي الكثير من الثقة في حياتك المهنية.

**فلا تتجلب التدقيق في المجال الذي أنت بحاجة للعمل عليه عبر الإشارة إلى مدى نجاحك في المجال الذي أتقنته بالفعل!**

قد يكون من الصعب تحديد الدوافع الباطنية التي كنا ننظر إليها، بل الأصعب هو قبولها حتى. كنت تلعب أحياناً هذه الأدوار لزمن طويل، رغم أنك لا تدرك ما تفعله، أو مدى ضرر هذه العادات المؤذية على المدى الطويل.

على الرغم من ذلك، وفي نهاية المطاف، لا تؤدي النتائج السلبية  
ثمارها! إن كلاً من الحب، الاهتمام، والهروب من المغامرة ومن الفشل  
الذي ينتج عنها، ما هي إلا أوهام مؤقتة جميعها. لن تملأ قلبك أو تغذي  
روحك، بل تسلبك في النهاية قوتك بدلاً من أن تقويها.

يتطلب منك التخلي عن العادات والأدوار القديمة الشجاعة، لكن  
الإحساس الحقيقي بالثقة التي تكسبها سيكافئك بطرق أكثر مما يمكنك  
تخيله.

## الفصل الخامس

### إتقان الأنواع الثلاثة للثقة

حان الوقت الآن لإلقاء نظرة أعمق على كيفية البدء بعيش مستويات قوية وجديدة من الثقة في حياتك. في الواقع هناك ثلاثة أنواع من الثقة نحتاج جميعًا إلى تطويرها: **الثقة السلوكية، والثقة العاطفية، والثقة الروحية.**

هذه الأنواع الثلاثة ضرورية لك من أجل أن تُصبح الشخص القوي والكامل الذي تستحق أن تكونه.

تعني الثقة السلوكية أن تكون لديك ثقةً بقدرتك على التصرف وإنجاز الأمور في حياتك، سواء كان أمرًا بسيطًا مثل دفع الفواتير في الوقت المحدد، أو شيئًا أكثر تعقيدًا مثل تحقيق أحلامك. عندما يفكر معظمنا بتطوير الثقة، فإن الثقة السلوكية هي ما نسعى إليها في هذه الحالة.

النوع الثاني من الثقة هو ما أسميه بالثقة العاطفية. الثقة العاطفية هي إيمانك وقدرتك على إتقان عالمك العاطفي: لمعرفة ما تشعر به؛ ولاتخاذ الخيارات العاطفية الصحيحة في حياتك؛ لحماية نفسك من الألم؛ ولتعرف كيف تخلق علاقات صحية ودائمة.

يتمتع بعضنا بالكثير من الثقة السلوكية، لذلك يحققون مستوى مُحدّدًا من النجاح، لكنهم يعانون من مستوى منخفض من الثقة العاطفية، فيشعرون أنهم غير سعداء في حياتهم الشخصية. من ناحية أخرى،

يتمتع بعضنا بمستويات عالية من الثقة العاطفية، لكن لا يمكنهم حتى الاستمرار في العمل ليوم واحد فقط.

أما النوع الثالث من الثقة فهو فعليًا الأكثر أهمية، وأسمى الثقة الروحية. فالثقة الروحية هي ثقتك بالكون، وقناعتك بأنه ستكون للحياة نتيجة إيجابية، وإيمانك بأنك موجود لسبب من الأسباب وأن هناك هدفًا من السنوات التي قضيتها على هذا الكوكب.

من دون الثقة الروحية، أعتقد أنه، في النهاية، من الصعب فعليًا تطوير النوعين الآخرين من الثقة، أي السلوكية والعاطفية.

قبل أن نناقش كيفية فهم وتطوير هذه الأنواع الثلاثة من الثقة، خذ لحظة الآن لتنظر إلى حياتك بشكل موضوعي، واسأل نفسك عما إذا كانت إحدى هذه الأنواع الثلاثة أقوى لديك من النوعين الآخرين.

ربما لديك عمل تجاري ناجح، وتعلمت كيف تتجاوز خوفك من الفشل في ذلك المجال، لكن لديك سلسلة من العلاقات المؤلمة وغير الفرضية ولا يمكنك العثور على الشريك المناسب.

ربما تكون متزوجًا وسعيدًا وزقت بأطفال رائعين، ولكن على ما يبدو أنت لا تستطيع المواظبة بالقدر الكافي ليكون لديك حياة مهنية ناجحة، وتكافح دائمًا من أجل لقمة العيش.

أو ربما تشعر بالضعف في الأنواع الثلاثة.

لكي تصبح شخصًا واثقًا من نفسه فذلك يعني أن تُطور ثقتك على قدم

المساواة في المجالات الثلاثة، السلوكية والعاطفية والروحية.

حينها ستعيش حياة متوازنة وقوية أيضًا.

### كيفية تطوير الثقة السلوكية

عندما تمتلك الثقة السلوكية، تشعر بالثقة بأنك ستقوم بكل ما يلزم، قدر استطاعتك، لمساعدة حياتك ونشاطاتك على التغيير بالطريقة التي تريدها. إليك أربع علائم مهمة للثقة السلوكية:

#### ١. الإيمان بقدرتك على الشروع بالفعل.

على سبيل المثال، إذا كان حلمك هو أن تبدأ عملك الخاص، فستكون الثقة السلوكية بالنسبة لك هي الاعتقاد بأنك ستتخذ إجراءً معينًا لإنجاز هذا الهدف، بدلاً من مجرد الحديث عنه في السنوات الخمس القادمة.

إنه يعني أن تثق بنفسك لوضع خطة عمل، لتعليم نفسك بشأن عملية إدارة شركتك الخاصة، ولوضع خطط زمني يحدد ولادة وتطوير مشروعك الجديد.

إذا كان هدفك هو تقوية زواجك، فإن الثقة السلوكية تعني أن تثق بنفسك لإجراء حوارات مهمة مع شريكك، وأن يكون هناك التزامات متبادلة لتحسين علاقتك، واكتساب أدوات وتقنيات مفيدة ليستخدمها كلاكما بشكل منتظم.

#### ٢. الإيمان بقدرتك على متابعة أعمالك وأن تكون ثابتًا على مبدأ.



هل سبق أن بدأت بأشياء لكثك لم تتمكن من إنهاؤها؟ هل تشتت نفسك في اتجاهات عدة بحيث لم تستطع إنجاز أي منها في نهاية المطاف؟ يتخذ الكثير منا الخطوات القليلة الأولى من العمل نحو إنجاز هدف ما، لكنهم يتوقفون قبل إتمامه، إما لأنهم يخشون الذهاب أبعد من ذلك، أو لأنهم يشعرون بالارتباك والتشويش وعدم التركيز. تعني الثقة السلوكية بأنك لا تخطط وتشرع في الأعمال الهامة فقط، بل تتابعها أيضًا.

### ٣. الإيمان بقدرتك على تجاوز العقبات.

بعضنا رائعون في الفضي قُدما نحو الأمام عندما تكون الأمور سلسلة، لكنهم يقفون في منتصف الطريق عند ظهور بعض العقبات. هل تحمك وصبرك قليل أمام العقبات التي تعترضك؟ إن أي طريق يستحق الخوض فيه سيكون محفوفًا بالعقبات، لذلك فإن الثقة السلوكية الحقيقية تتطلب إيمانك بقدرتك على مواجهة العقبات. هذا يعني أنه عندما تواجه تحديًا أو عقبة في طريقك، فلن تهتف قائلا: «يا إلهي!»، وتدفن وجهك في علبه من الأيس كريم، أو تقضي الأيام القليلة التالية في الفراش. بل الاعتقاد أنك، وبدلاً من ذلك، ستقول «أهها! لا بأس» إنها عقبة - كنت أتوقع ذلك! وبعدها ستستجمع قواك وتواصل مسيرتك.

وأخيراً:

### ٤. الإيمان بقدرتك على طلب المساعدة.

يعتقد الكثير منا، بعناد، بأنه يجب علينا أن نحقق أحلامنا بأنفسنا من دون مساعدة الآخرين، وأنه إذا طلبنا المساعدة، فإن نجاحنا لا يُعتبر

نجاحاً بطريقةٍ أو بأخرى. هذه واحدةٌ من أسوأ الطرق التي تُخزب من خلالها نفسك وإحساسك بالثقة. لقد اعتدتُ أن أكون هكذا خلال سنوات شبابي. كنت أتذمّر قائلةً: «عليّ أن أقوم بذلك لوحدي، لا أستطيع الاعتماد على أحد في ذلك». لذلك اعتدتُ فعل ذلك بمفردتي، أيًا كان، لكن في الوقت نفسه، كنت أشكو من أنه لا يساعدني أحد.

الحقيقة كانت هي أنني لم، ولا أدع أحداً يساعدني. لم أحمل أحداً أية مسؤولية. ونتيجةً لذلك كنتُ مُستاءةً ومُرهقةً من العمل وغير سعيدة. عندما أدركتُ بأن الثقة السلوكية تعني أن أثق بنفسني لطلب المساعدة وقت الحاجة، بدأتُ أتواصل مع الآخرين من أجل الدعم. فحدث شيء مذهل: لقد تحسّن عملي مئة في المئة.

هل سبق أن واجهت صعوبةً في طلب المساعدة؟ هل تشعر أنه عليك القيام بكل شيء لوحده؟ يجب عليك تغيير هذا الموقف إن أردت توسيع إحساسك بالثقة. طلب المساعدة ليس مؤشر ضعف؛ بل علامة ذكاء، وإشارةً على حب الذات.

هذه هي الكفاءات الأربع المرتبطة بالثقة السلوكية. عندما تفتقد واحدةً أو أكثر من هذه الكفاءات، فإن سلوكك سيعكس انعدام الثقة، وسيظهر انعدام الثقة في أنماطٍ محددة.

إذا أردت خلق رابط بين الأعراض الأربعة التالية، فأنت بحاجة لتعزيز ثقتك السلوكية.

**أربعة أعراض تدل على انعدام الثقة السلوكية**

١. ثم اطل بشأن البدء بأي عمل.

٢. تفترط في تحليل خياراتك في ما يتعلق بإيجابيات وسلبيات ما تقوم به من دون الالتزام فعليًا بقرار. فقد تتردد كثيرًا لدرجة أنك عندما تتخذ قرارًا أخيرًا، تكون قد فقدت شغفك وغايتك من تحقيق الهدف.

٣. تتجنب المسائل الصعبة الحقيقية في حياتك، وتركز على المسائل التي لا تحتاج فعليًا إلى اهتمام.

٤. تخفي حاجتك للمساعدة من قبل الآخرين في المواقف الصعبة (سواء في البيت أو في العمل) عبر إبلاغ الجميع بأن كل شيء يسير على ما يُرام.

هل لاحظت أيًا من هذه الأعراض الأربعة؟ إليك بعض الاقتراحات التي يمكن أن تساعدك:

١. قم بتدوين خطوات عملٍ محدّدة وصغيرة لكل حلم لديك، بما في ذلك الخط الزمني مرفقًا بالمواعيد النهائية.

هذا يعني أنه بدلاً من القول: «أريد أن أفتح عملي الاستشاري الخاص بي» ثم الجلوس كل يوم وشعور بالإرهاق والإحباط يرافقك، قم بوضع أهداف صغيرة قابلة للتحقيق. تقول مثلاً: «هذا الأسبوع، أريد أن أجري اتصالاً هاتفياً واحداً يومياً مع شخص لديه نفس العمل أو النشاط التجاري». إن تقسيم هدفك الكبير إلى خطوات صغيرة، والقيام بها واحدة تلو الأخرى، هي طريقة رائعة في منح نفسك المزيد من الثقة السلوكية.

٢. ابحث عن الأشخاص الناجحين وتعلم منهم.

لا يرغب الكثير منا بالتواجد حول الأشخاص الناجحين لأننا سزا، أو علنا، نشعر بالغيرة تجاههم. لذلك نميل إلى البقاء بجوار أشخاص آخرين يشعرون أيضًا بالغيرة تجاه من يحققون نجاحات في حياتهم، وبالتالي نُعزّز من سلبيتنا وتفكيرنا المحدود فقط. **اقترح عليك أن تجد أشخاصاً حققوا ما تسعى إليه، سواء أكان عملاً ناجحاً، أو زواجاً ناجحاً، وتتعلم منهم.** ابحث عن فرص للحديث معهم. فم بدعوتهم للخروج معك وتناول الغداء. اطلب منهم أن يشاركوك رؤاهم العظيمة ودروسهم القيمة. ستجد أن الارتباط مع الأشخاص الذين تُعجب بهم سوف يرفعك ويُلهمك، ويزيد من ثقتك السلوكية.

٣. ضع قائمة بالأشخاص الذين يمكنك اللجوء إليهم طلباً للمساعدة.

ستندهش من عدد الناس الذين تعرفهم، أو الذين يعرفونك من أصدقاء ومعارف، والذين سيكونون سعداء لمساعدتك في تحقيق أهدافك وأحلامك. اكتب قائمة بمصادر الدعم، بحيث أنك عندما تشعر بالإرهاق، تقوم بالتقاط هاتفك أو إرسال رسالة إلكترونية للحصول على التشجيع الإضافي الذي تحتاجه.

تذكر: إن أهم مفتاح لتطوير الثقة السلوكية هو الاستمرار في العمل. كلما وثقت بنفسك أكثر للمضي قُدماً، شعرت بثقة أكبر.

كيفية تطوير الثقة العاطفية

عندما تمتلك الثقة العاطفية، يكون لديك إيمانًا قويًا بقدرتك على التحكم بعالم عواطفك الداخلي. إليك خمسة دلائل على وجود الثقة العاطفية.

### ١. الإيمان بقدرتك على معرفة مشاعرك.

أن تكون قادرًا على تحديد ما تشعر به بمجرد أن تشعر به، هو عنصر مهم من الثقة العاطفية. يُظهر كثيرون منا شتى أنواع العواطف التي تصدر من داخلنا من دون أن يمتلكوا أدنى فكرة أن هذه المشاعر موجودة حتى. لا يمكنك أن تشعر بالثقة عاطفيًا عندما تنظر إلى حقيقتك العاطفية وكأنها نوع من الغموض الذي لا تعرف كيفية اكتشافه. وبالتأكيد، لا يمكن أن يكون لديك علاقات صحية بدون هذه الميزة من الثقة العاطفية.

### ٢. الإيمان بقدرتك على التعبير عن مشاعرك الخاصة، للوصول إلى ما في داخلك.

إن معرفة ما تشعر به هو فقط خطوة أولى لتكون واثقًا عاطفيًا. الخطوة التالية هي أن تكون قادرًا على التعبير عن تلك المشاعر بشكل مناسب لمن يعنيه ذلك، سواء كان شريكك أو صديقك أو أطفالك أو زملائك في العمل. تتجمد العواطف المكبوتة داخل قلوبنا، ما يخلق انسدادات عاطفية تمنعنا من القدرة على منح أو تلقي الحب.

### ٣. الإيمان بقدرتك على التواصل مع البشر الآخرين بطريقة مُحببة ومعبرة.

نعيش في عالم يسكنه أكثر من سبعة مليار إنسان، فتعلّم كيفية التواصل مع شركائنا في الحياة هو جزءٌ ضروريٌّ من تطوير الثقة العاطفية. من المستحيل أن تشعر بالثقة إذا كنت تخشى الذهاب إلى حفلة، أو اجتماع عمل، أو لقاء اجتماعي لأنك لست متأكدًا من كيفية التعامل مع الآخرين بطريقةٍ معبرة. **إنّ الثقة بقدرتك على التواصل مع الآخرين بطريقةٍ تخدم كليهما ستزيد من ثقتك العاطفية، وتسهم بمزيد من الحب والوفاء لحياتك.**

٤. الإيمان بقدرتك على إيجاد الحب والتفاهم والتعاطف في جميع المواقف، وخاصةً المواقف الصعبة.

أحد مفاتيح إنشاء علاقات ناجحة، وبالتالي، أحد مفاتيح خلق الثقة العاطفية هي قدرتك على معالجة نفسك من خلال العواطف غير السارة حتى تصل إلى التفاهم والحب. الحياة عازمةٌ على استهدافك بالعديد من التحذيات الشخصية الصعبة، وبتقلباتٍ عاطفيةٍ شديدة تبدأ بالغضب وتنتهي بالحزن وبما بينهما.

لا يكفي مجرد معرفة ما تشعر به، أو حتى التعبير عنه. يجب أن تكون لديك الثقة بأنك تستطيع التنقل عبر متاهة مشاعرك والوصول إلى حقيقتك الأكثر عمقًا. يجب عليك أن ترعى عادة البحث عن الحب والهدف الأسمى بالنسبة لك، والمعنى الحقيقي لحياتك في جميع الظروف.

عندما تكون لديك الثقة بأنك تستطيع فعل ذلك، فلن تشعر حينها بأنك ضحيةً لعواطفك، أو للأحداث التي تجري لك ولفن حولك، بل ستشعر بالارتباط بمصدر الشفقة والوضوح الموجود في أعماقك.

٥. الإيمان بقدرتك على معرفة أن ما سيقدمه للآخرين كبشر هو شيء  
قيم جدًا.

أنت إنسان لا مثيل لك. لا يشبهك أحد في هذا العالم؛ لم يكن هناك،  
ولن يكون هناك مثلك مرة أخرى. إن معرفة من تكون وماذا عليك أن  
تقدم هو جزء من الشعور بالثقة عاطفيًا. عندما تفهم وتقدر تميزك  
وتفردك، سترى مدى قيمتك لكل من يعرفك. أنت ضروري، وما عليك  
تقديمه ضروري.

هذه هي الكفاءات الخمس المرتبطة بالثقة العاطفية. ربما قمنا  
بتطوير العديد منها، وما زلت تعمل على تطوير بعضها الآخر. ربما القراءة  
عنها، والاعتراف بأن هذه القدرات مفضلة في حياتك، قد تساعدك على  
إدراك عدم شعورك بالثقة عاطفيًا. عندما لا تشعر بإحساس قوي بالثقة  
العاطفية، فقد تظهر عليك الأعراض التالية:

### الأعراض الخمسة التي تدل على افتقارك للثقة العاطفية:

١. كثيرًا ما تُخدر نفسك تجاه مشاعرك ولا يبدو أنك تعرف ما يجري  
في حياتك. تقول: «أنا في حيرة من أمري» كثيرًا. كثيرون منا يحبون  
قضاء حياتهم مشوشين ومضطربين كطريقة لحماية أنفسهم. فطالما أننا  
مرتبكين ومشوشين، لا يجب أن نحاسب على ما نشعر به. عادة ما يخفي  
الاضطراب بعض المشاعر غير السارة التي لا نُفضل التعامل معها.

٢. أنت تكذب مشاعرك أو تُلطفها، ولا تُعبر عنها بشكل صادق أمام  
الآخرين. قد تدفع من أمامك لأن يُخفن كيف تشعر، وهذه طريقة خفية

للتحكّم به. لن يعرف أحدٌ بالفعل هُويَتَكَ الحقيقية، وما أنت عليه من الداخل سيكون مُختلفًا تمامًا عما تُظهره للناس.

٣. تقوم بعزل نفسك. عندما لا تكون واثقًا من نفسك بطريقة التواصل مع الآخرين بأسلوبٍ مُعَبَّرٍ، ستعزل نفسك عن أيّ موقفٍ اجتماعي، وتميلُ لأن تعيش في عالمك الشخصي بحدودٍ مُختصرة للغاية.

٤. أنت شخص مُدمنٌ على طلب الاستحسان والرضا من الآخرين. عندما لا تمتلك ثقتك العاطفية الخاصة، ستجد نفسك بحاجةٍ لثقل الاستحسان ممن حولك للتحقق من صدقك ومعرفة قيمة نفسك.

٥. أنت شخص يُطلق الأحكام دومًا ويمارس التفكير السلبي. نحن نميل إلى انتقاد كل ما لا نفهمه أو نشعر أنه يتحكّم بنا. من دون الثقة العاطفية، قد تشعر بالإرهاق من مشاعرك وتأثير الآخرين عليك. قد يكون دفاعك الوحيد بغرض حماية نفسك من خلال مهاجمة الشخص أو الحالة بأفكارٍ وأحكامٍ سلبية. كلما كان الشخص أكثر ضعفًا، كان أكثر قدرةً على إصدار الأحكام.

إذا بدت عليك أيًا من تلك الأعراض، أو إذا أردت تطوير المزيد من الثقة العاطفية، إليك بعض الاقتراحات التي قد تساعدك:

### حلولٌ لتعزيز الثقة العاطفية

١. تعلّم كيف تُحدد وتُحلل مشاعرك.

لا ترض أبدًا بالقول لنفسك: «لا أعرف ما أشعر به». بل عليك أن تقول:



«حسناً، أعرف أنني أشعر بشيء ما، لأنني غير مرتاح. سأبقى أفكر حتى أعرفه، أو سأُصل بشخص ما لمساعدتي». قُم بإيجاد الأدوات والتقنيات التي تستطيع أن تعلمك كيف تتواصل مع مشاعرك، وكيف تعبر عنها بشكلٍ فعال وملائم. يتضمن العديد من كُتبي تقنيات وتمارين رائعة ستكون مفيدة للغاية. لا تبقِ غير واعٍ عاطفياً. ففي كل مرة تعمل فيها على عواطفك بدلاً من قمعها، فإن ثقتك العاطفية ستزداد.

## ٢. تعلم كيف تُعبر عن مشاعرك للآخرين.

هذا البند هو امتدادٌ للاقتراح الأول. إن إخفاء عواطفك عن الآخرين لا يؤدي إلا إلى بناء جدران عاطفية بينك وبينهم، وخلق إحساس بالتباعد والانفصال. لا تتأخر بالحديث عن الأشياء التي تحتاج إلى معالجتها في علاقاتك. إن مواجهة مشاكلك، بدلاً من الهروب منها، سيعزز ثقتك العاطفية.

## ٣. قُم بإيجاد فرص للتواصل مع الآخرين.

لا تعزل نفسك. فتلك أسوأ طريقة لتخريب ثقتك العاطفية. لا يمكنك أن تتعلم كيف تشعر بالرضا عن نفسك وعن الآخرين عندما تكون وحيداً في البيت. ثوَّصل مع أصدقائك وأحبائك. أظهر لهم حقيقتك (أي الشخص الذي أنت عليه فعلياً). إذا لم يكن لديك الكثير من المعارف، قُم بالانضمام إلى المجموعات التي تجمع الناس معاً، كالمنظمات الطوعية ومجموعات الدعم ومجموعات الخدمات. كلما كان البشر من حولك أكثر، كشفت عن جوهرك الحقيقي أكثر، وستشعر حينها بثقة عاطفية أكبر.

تذكر: إن الثقة العاطفية هي شيء يُمكنك أن تطوره من الداخل فقط.

كلما تواصلت مع ما بداخلك واحترمته، شعرت بأنك أكثر ثقة عاطفياً،  
وأصبحت أكثر قوة بالتواصل مع الآخرين.

### كيفية تطوير الثقة الروحية

ربما لم تسمع مُطلقاً بمصطلح «الثقة الروحية». أعتقد أنه أهم نوع من أنواع الثقة، لأنه يُحدّد علاقتك بالعالم الذي تعيش فيه.

في ما يلي ثلاثة جوانب للثقة الروحية.

١. الاعتقاد بأن العالم / الكون هو أمر غامض أو بالأحرى سرٌّ يتطوّر باستمرار، وأنّ هناك جرياناً عالمياً نحو الخير.

في كلِّ مكانٍ تنظر إليه في العالم الطبيعي، سلاحظ بأن الحياة بزمّتها مُصمّمة كي لا تتوقّف عند حدٍ مُعيّن، بل لتتطوّر باستمرار. ينمو الطفل بطريقة سحرية، ليتحوّل بعدها إلى إنسان بالغ. تنمو البذرة لتصبح شجرة. إنه أمرٌ كامنٌ في كلِّ مظهرٍ مادي، سواء أكان خلية أم غابة أم أي مخلوق بشري، وهو ذكاء فطريّ يوجه الكائن الحي للتطوّر والتعبير عن نفسه بشكلٍ كامل. أنت جزءٌ من ذلك اللغز، وجزءٌ من التدفّق الحتمي نحو المزيد.

تأتي الثقة الروحية من فهم الاتجاه الإيجابي الذي يسير فيه الكون، والثقة به، على الرغم من أنك لا ترى دائماً كيف، لكنّ حياتك تسير في نفس الاتجاه.

٢. الإيمان بنظام الكون-العقلاني.

إذا شعرت وكأنك تعيش في عالم مجنون بلا قواعد، فلن يكون لديك الكثير من الثقة الروحية. كل شيء سيبدو أنه يحدث بشكل عشوائي، وستشعر بإحساس دائم من عدم الأمان.

تطور الثقة الروحية عندما تلاحظ دورات الطبيعة، وآليات الخلق التي تخلص إلى أن واقعنا قد تم تصميمه بذكاء منظم يتجاوز أي شيء يمكن لي ولك تخيله. إن كل هذا الذكاء المنتشر والمنتد بشكل واضح في أدق تفصيل، بدءاً من ريش الطيور وصولاً إلى دوران الكواكب.

عندما تبدأ بإدراك الحقائق الكونية التي تفسر تصوراتك وتجاربك، تبدأ الثقة الروحية بالنمو داخلك. أنت تعرف أنه حتى أكبر التحديات التي تواجهك يجب أن يكون لها هدف، مثل كل الأشياء في الطبيعة، وإلا لما كانت ستحدث.

٢. الإيمان بنفسك كتعبير إعجازي عن الله والروح والذكاء الأعلى، أو تعبير عن آية قوة عظيمة تشعر أنها المسؤولة عن الخلق.

إذا فكرت في الأمر، فإن وجودك بحد ذاته معجزة. بطريقة ما، تعرف نفسك بأنك الشخص الذي أنت عليه الآن؛ وبطريقة أو بأخرى، يعيش وعيك داخل جسدك المادي وتعليمك ومشاعرك ونموك وخبك. بطريقة ما، أنت هنا، تزور هذا المكان الذي نسميه الأرض. فأنت فريد من نوعك، أنت تعبير مختلف عن أي شيء كان وأي شيء خلق وسوف يخلق. أليس ذلك بمعجزة؟

كتعبير عن كل شيء، هناك في داخلك نفس الروعة التي تراها عندما

ثُحِّقَ في جبلٍ، ولديك في داخلك نفس الجمال الذي تُشاهده عند غروب الشمس، وفي أعماقك نفس القوّة التي خلقتك في المقام الأول.

تأتي الثقة الروحية من تذكرك من تكون حقًا، بعيدًا عن جسدك أو شخصيتك، وبعيدًا عن الأقنعة التي ترتديها. إنها تأتي نتيجة تكريم نفسك كأحدى معجزات الخلق.

عندما تفتقر إلى الثقة الروحية، فقد تعاني من التالي:

### الأعراض الثلاثة لافتقاد الثقة الروحية:

١. **سُحْاُول السيطِرة على كل شيء في حياتك.** تُحاول أن تكون في موقع المُسيطر لأنك لا تثق بالله أو بالكون لخلق نتيجة إيجابية. غالبًا ما يُعيقك هذا الشك وعدم الثقة من اتخاذ أي إجراء، أو قد يؤدي إلى تخريب علاقاتك عندما ترفض الانفتاح بشكل تام. ستجد صعوبة في متابعة الأحداث والتجارب، ومن خلال مقاومتك لذلك، ستجعل حياتك أكثر مأساوية وألمًا مما هي عليه.

٢. **ستجد صعوبة في المغامرة أو المخاطرة.** عندما لا تثق بأن الكون يعمل بطريقة منظمة وذات معنى، فلن تشعر بالأمان. ستتصرف وتُحِب وتعمل بحذرٍ ستعيش حياة متحفظة وأكثر محدودية وأقل إلهامًا، وبالتالي حياة أقل إشباعًا.

٣. **ستشعر بإحساس عميق بالأرق العاطفي.** لا شيء يرضيك تمامًا. لا شيء يُشبع رغباتك تمامًا. لأنك تنتظر من الحياة أن تؤيدك، وأن تُعطيك سببًا لوجودك هنا، وبالتالي تفقد الهدف، وهو: حقيقة أنك هنا هو معجزة.

انت محبوب، وهذا يكفيك.

## حلول لخلق الثقة الروحية

١. ابحث عن دليل على أن الكون يعمل بشكلٍ مُنظَّم وبطريقةٍ إيجابيةٍ.

أعيد النظر بحياتك وحياة الآخرين، وانظر كم مرةً اعتقدت فيها أن بعض المواقف كانت بمثابة مشاكلٍ بالنسبة لك وقد تحوّلت لاحقاً إلى نعيمٍ مُستترةٍ. تذكر اللحظة التي قُلتَ فيها: «لن أحبّ أحداً مرةً أخرى أبداً»، وفعلت. تذكر اللحظة التي وجدت فيها باباً مُوصداً أمامك، فقط لتكتشف بأن باباً آخر قد انفتح أمامك. لاحظ كيف أن الحياة تتطوّر باستمرارٍ.

٢. قُمْ بقضاء بعض الوقت في الهواء الطلق في الطبيعة، وانتبه إلى ما تراه.

إن الطبيعة مُعلِّمٌ روحاني حاضراً بقوةٍ أبداً. عندما تمشي في روضةٍ من الأشجار، أو تُحدِّق في تفاصيلٍ ورديةٍ، أو تُراقب موجات المحيط وهي تتكسر على الشاطئ، أو تنظر إلى النجوم التي تملأ السماء ليلاً، ستلاحظ مباشرةً ذلك الذكاء الكوني الرائع واللامحدود وستتواصل معه، ذلك الذكاء المسؤول عن كل الخليقة. كلما لاحظت أكثر عجائب كوننا المادي، كان أسهل عليك الشعور بالثقة الروحية.

٣. ابحث عن المعجزات اليومية والأدلة على أنك محبوب.

أنت مُحاطٌ في حياتك اليومية بمؤشراتٍ تُذكرك كم عليك أن تكون

سعيذا لأنك حي، كما تتلقى يومياً دلائل على أنك محبوب. تشرق الشمس  
لثضيء طريقك وتمنحك الدفاء، وتأتي الأرض بالطعام لتغذيك. عندما  
تكون حزيناً يبدأ العصفور بالغناء، وبمجرد شعورك بالوحدة يبتسم لك  
طفل.

عندما تشعر بأنك لا تستطيع إيجاد حل لمشكلة تعترضك، يأتيك الحل  
مباشرة: ستلتقي بالشخص المناسب، أو تقرأ الشيء الصحيح، أو سيأتيك  
فجأة الإلهام المناسب.

ابحث عن الدليل على أن هناك من يرشدك ويرعاك. ابحث عن الدليل  
على أن هناك من يحبك ويقدرك.

أخيراً، الثقة الروحية

هي إحساس هادئ ولطيف من السلام.

إنها تملأ قلبك وتغذي روحك.

تتيح لك المجال للسفر في الطريق الذي اخترته

فتعلمك أنك على الطريق الصحيح،

والثقة بأنك أينما تكن

هو تماماً المكان الذي يجب أن تكون فيه.

\*\*\*\*\*

اعلم هذه الأشياء، حينها ستشعر بالثقة:

لديك كل ما تحتاجه بداخلك الآن لكي تعيش الحياة التي تحلم بها.

أي فقدان للثقة تشعر به هو وهم ببساطة. أنت ابن رائع ومغالي للكون،  
وأنت قوي لدرجة لا يمكن قياسها.

كلما أحببت نفسك واستمتعت بهذه الحياة، زاد احترامك لهن خالقك.

كلما أظهرت جمالك الحقيقي وعبرت عن نعمك الفريدة من نوعها،  
زادت سعادة الكون.

لهذا السبب أنت هنا - لتكون رائعاً للغاية كما «أنت» وبالقدر الممكن.

فماذا تنتظر بعد؟

## حول الكاتبة

تُعتبر الدكتورة باربزة دي أنجليس واحدة من أكثر المعلمين تأثيرًا في عصرنا في مجال التطوير الشخصي والروحي. على مدار الأربعين عامًا المُنصرمة، وصلت إلى عشرات الملايين من الناس في جميع أصقاع العالم من خلال رسائلها المُلهمة حول كيفية خلق حياة تنبض بالحريّة الحقيقية والبراعة واليقظة.

بصفتها كاتبة مرموقة تُعتبر كتبها من أكثر الكتب مبيعًا، وشخصية تلفزيونية شهيرة ومُتحدثة مثيرة للجدل، يمكن اعتبار باربزة أسطورة في مجال التحوّل الشخصي. من خلال ندواتها التي كانت تُنفذ بطاقتها بالكامل، وبرامج التلفزيون والراديو، ووسائل الإعلام المحكية والمنشورة، فقد أنتجت علامتها التجارية الخاصة باسم باربزة دي أنجليس، وهي ليست مرغوبة من قِبل الشركات والمشاهير ورجال الأعمال فقط، بل من قِبل أي شخص يُريد أن يتعلّم كيف يُغيّر نفسه وعمله وعلاقاته من الداخل إلى الخارج.

الدكتورة دي أنجليس مؤلفة لأكثر من ستة عشر كتابًا من الكتب الأكثر مبيعًا، والتي بيع منها أكثر من عشرة ملايين نسخة وصدرت في جميع أنحاء العالم بخميس وعشرين لغة. كما حصلت على تصنيف من صحيفة نيويورك تايمز لأفضل أربعة كتب نشرتها وهي: **Real Moments, Are You The One For Me?, Secrets About Men Every Woman Should Know, and Chicken Soup for the Couples Soul**



ومن كتب باربزة الأخيرة، نقلات الروح SOUL SHIFTS: Transformative Wisdom for Creating a Life of Authentic Awakening, Emotional Freedom and Practical Spirituality، وكتاب خيار الحب THE CHOICE FOR LOVE اللذان أصبحا من أكثر الكتب مبيعًا، والصادران عن دار الخيال، وتمّ تصنيفهما في المرتبة الأولى على موقع أمازون».

كانت مسيرة الدكتورة دي أنجليس التلفزيونية حافلةً مثل مسيرتها في النشر، كتبت وأنتجت الإعلان التلفزيوني Making Love Work، الذي حاز على أعلى الجوائز في مجال الصناعة، وشاهده مئات الملايين في جميع أنحاء العالم.

كانت باربزة تظهر أسبوعيًا ولعدة سنواتٍ على شبكة CNN، واستضافت برنامجها التلفزيوني اليومي على قناة CBS TV.

وكانت ضيفةً متكررةً في البرامج الشهيرة OPRAH THE TODAY SHOW، و GOODMORNING AMERICA، و THE VIEW. وأنتجت باربزة برنامجًا خاصًا مدته ساعة وتألقت فيه كنجمة وهو Secrets «Love» لصالح تلفزيون PBS على مدار العشرين عامًا الفنصرمة، كانت الدكتورة دي أنجليس مطلوبةً ومرغوبةً كفحاضرةٍ لتحفيز الجماهير، وكانت معروفةً لكونها من أكثر المتحدثات الإناث حركةً وإلهامًا في العالم. كما كانت مُقدّمة برامج ومذيعةً مميزةً في مؤتمراتٍ لا تُعدّ ولا تُحصى إلى جانب قداسة الدالاي لاما، والسير ريتشارد برانسون، ديباك تشوبرا، واين داير، توني روبينز، لويز هاي، إف دبليو دي كليرك، وآخرون كثر. حصلت الدكتورة دي أنجليس على

أعلى تكريم من Toastmasters International (منظمة دولية تعليمية غير ربحية) - ومن Golden Gavel Award - وكانت واحدة من خمس سيدات فقط تلقين هذه الجائزة في تاريخ منظمة Toastmasters التي امتدت أكثر من خمسين عامًا لكونها واحدة من أبرز المتحدثين في القرن.

تعيش الدكتورة دي أنجليس في سانتا باربارا الجميلة في ولاية كاليفورنيا، وهي مشهورة بمشاركاتها وحضورها الفلمم وموثوقيتها وحبها لجمهورها وقرائها وطلابها.

للحصول على مزيد من الحكمة من الدكتورة دي أنجليس اتصل بنا من فضلك من أجل:

• رؤية جدول الندوات والتعليقات المباشرة القادمة للدكتورة دي أنجليس.

• لاشتراك في نشرة الدكتورة دي أنجليس الإخبارية المجانية.

• التسجيل من أجل الحصول على دورات / مناهج رائعة على الإنترنت التي تقدمها باريزة شخصيًا.

• الاستماع إلى الحكمة السمعية والرسائل الفلممة.

• تلقي الدعوات لاتصالات مجانية مع باريزة، وهدايا إضافية وحسومات.

• قراءة مقتطفات مجانية من كتبها الأخرى الأكثر مبيعا.

• للحجز مع الدكتورة دي أنجليس من أجل الاشتراك في الحديث أو  
لحضور مؤتمر أو حدث معين.

للمزيد من المعلومات، توجه إلى:

[www.BarbaraDeAngelis.com](http://www.BarbaraDeAngelis.com)

PHONE: (855) 8WISDOM (toll-free)

or (310) 996-5586

E-MAIL: [info@BarbaraDeAngelis.com](mailto:info@BarbaraDeAngelis.com)

Follow Dr. De Angelis on:

Facebook: [DrBarbaraDeAngelis](https://www.facebook.com/DrBarbaraDeAngelis)

Twitter: [@drdbdeangelis](https://twitter.com/drdbdeangelis)