

## ثق بنفسك

هناك صنف من الناس يعيش في دائرة تسمى دائرة الراحة أو الأمان لا يحاول أن يتقدم إلى أبعد الحدود التي وضعها لنفسه ، يعذب نفسه بالأفكار السلبية ويدمرها، لا يفكر أن ينتقل إلى دائرة الإنجاز ثم إلى دائرة التأثير. تجده أسير أفكاره وعاداته السلبية طوال حياته ويركز فقط على ماهو سلبي ويضيع الكثير من الفرص وفي غالب الأحيان تجده حزين منطوي على نفسه يسمع لصوته السلبي ويكرر كلمات أنا لا أستطيع... أنا لا أقدر، من قال أنك لا تستطيع؟

ثق بالله ثم ثق بنفسك وتجاهل من يقول هذا صعب وهذا مستحيل الثقة بالله عقلية العظماء كما قال محمد علي كلاي.

وقال مصطفى صادق الرافعي: " الثقة أزكى أمل والتوكل عليه أوفى عمل "



ثق بنفسك وآمن بقدراتك وامكانياتك واسمع لصوتك الداخلي الإيجابي وردد بأعلى صوت أنا لها.

انظر الى صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم كيف كانت ثقتهم بأنفسهم قوية، هذا ربي بن عامر لما ذهب إلى رستم ودخل عليه قال له: ما الذي جاء بكم؟ فقال بصوت الواثق من نفسه بعثنا الله لنخرج العباد من عبادة العباد إلى عبادة رب العباد ومن جور الأديان إلى عدل الإسلام ومن ضيق الدنيا إلى سعة الدنيا و الآخرة.

هكذا يجب أن نتحلى بالشجاعة والإقدام ونؤمن بالله عزوجل لأنه المصدر الأساسي  
لثقتنا بأنفسنا خاصة إذا اقترن بالتوكل عليه قال تعالى: " ومن يتوكل على الله فهو  
حسبه... " سورة الطلاق.

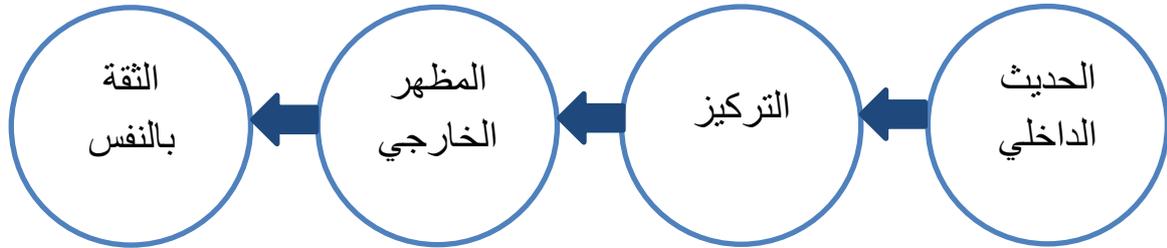
ولأن الإيمان والتوكل على الله يبعث الطمأنينة والسكينة في النفس ويقلل من التوتر  
والقلق قال تعالى: " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " سورة الرعد.

لا تحزن على ما فاتك وحاول أن تجعل ثقتك هي العيار الذي يجب اتباعه ولا تخشى  
الفشل حتى لو سقطت، قم وانهض مجدداً، استمر وتابع السير، لا تستلم ولا تترك  
شبح الخوف يقف أمامك، كافح وقاوم من أجل البقاء ولا تفكر في الانسحاب.

ركز فقط على نفسك وطور مهاراتك وقدراتك وعزز ثقتك بنفسك واستثمر نقاط قوتك  
في الفرص المتاحة لك أما نقاط الضعف أهملها أو اعمل على صقلها وتحويلها الى  
نقاط قوة.

**ثقتك بنفسك** تجعلك شخص ايجابي وناجح وتجعل منك صاحب انجازات على أرض  
الواقع.

**ثق** بأنك تستطيع وأنت قادر على قهر المستحيل واستمع لحديثك الايجابي مع نفسك  
وركز عليه لأن هذا سيؤثر على مشاعرك وتسري النتيجة على مظهرك الخارجي  
وبالتالي تتولد عندك الثقة بالنفس.



**ثق بنفسك** وانظر إلى ذاتك نظرة إيجابية وركز على ما هو إيجابي لأن ما تركز عليه  
تحصل عليه، تقبل نفسك كما هي وقل الحمد لله الذي فضلني على كثير ممن خلق  
تفضيلاً.

## كيف تستعيد ثقتك بنفسك:

- فكر ايجابيا وردد الكلمات التي تشحن ثقتك بنفسك.
- اسعد نفسك ما استطعت.
- ركز على نقاط القوة لديك وابداعاتك.
- طور ذاتك ونمي مهاراتك.
- كن أنت ولا تكن غيرك.
- اختر لنفسك قدوة وأدرس سيرته وأسلوبه في الحياة.
- فكر في النجاح واستدعي كل ما هو ايجابي من أفكار وانجازات.
- ركز على أهدافك واعمل على تنفيذها حتى تكون حياتك لها معنى.
- اهتم بمظهرك ولا تهمله.
- احتفل بالإنجاز وكافئ نفسك عليه.
- حافظ على صلواتك واجعل لنفسك وردا يومي من القرآن الكريم.
- كن متواضعا ومتفائلا في الحياة.
- خصص وقت للرياضة فالعقل السليم في الجسم السليم.

## كيف تعزز ثقتك بنفسك:

- لا تعطي الأمور أكثر من حجمها.
- لا تقزم من ذاتك ولا تنظر اليها نظرة دونية.
- تحدث عن انجازاتك امام الآخرين بدون مبالغة في ذلك.
- مساعدتك للآخرين تعزز من ثقتك بنفسك.