برنامج الثقة بالنفس خلال عشرة أيام



◄هدفنا من عرض برنامج لعشرة أيام والإدلاء به يتحدد حصراً بالتأكيد على ضرورة التفاعل في هذا السياق وإستطراداً تحقيق النتائج المطلوبة.

وهذا البرنامج سوف يكون من إعداد الشخص نفسه لمدة عشر ايام ولكن يجب الالتزام به، ولكي يتمكن من عمل هذا البرنامج عليه ان يتعرف على الاساسيات التالية:-

- ما هي حقيقة الثقة بالنفس؟

- كيف تنشأ الثقة بالنفس؟ وكيف تتكون؟

إن الثقة بالنفس لا تغيرك عملياً ولا تجذر العادات الإيجابية في نفسك.

المطلوب هو التفاعل والتنفيذ، لا غير.

يعرّف النجاح بأنه: هو تحقيق مجموعة من العادات والطباع الحسنة والممتازة، والإخفاق هو الإبتلاء بمجموعة من العادات والطباع المذمومة والغير سوية.

لابد لك أن تعوّد نفسك على السلوكيات الحسنة مثل الثقة بالنفس، لتسترسل في تبني السلوكيات الناشئة عن الثقة بالنفس تلقائياً حيث يتوجب نفوذ الثقة بالنفس إلى ضميرك اللا شعوري (عقلك الباطن) وإنسيابه منه نحو الخارج. فأغلبية ذوي الثقة المتجذرة بالنفس ربما لا يبذولون جهداً لإحرازها. إنهم يحرزون تصديق الذات والإعتماد على النفس هكذا بالتعوّد على التنفيذ والممارسة.

السلوكيات المتحولة إلى عادات:

ليتحول أي سلوك جديد لديك إلى عادة تألفها، لابد لك من مواصلته، فأي سلوك يجب أن يدخل حيز التنفيذ أولاً ثم يتم تكراره حتى يتحول إلى عادة ثابتة وفي النهاية إلى جزء من طباعك وشخصيتك (ملكة راسخة).

التنفيذ والممارسة- التكرار والتواصل- عادة ثابتة- طبيعة – شخصية

فجميع سلوكياتنا، سيئها وحسنها، تتحول إلى عادات بهذا النحو.

فالمعتاد على الكذب يكون قد أختبر الكذب ذات يوم ولأول مرة ثم كرر الكذب حتى تحول لديه إلى عادة وربما صار يلجأ إليه اليوم دون أية إرادة منه.

من هنا يتوجب عليك من أجل إيجاد أي من الطباع الحسنة لديك أن تواصل ذلك السلوك أو الطابع، وهكذا بالنسبة للتحرر من أية عادة مذمومة يجب أن تحرص على تجنب تكرارها على مر اليوم. بالضبط مثلما تتثبت الذكريات، التي تتواصل عرضها ذهنياً أو لفظياً بالتحدث عنها، في نظام الذاكرة بينما يخفت وميض الذكريات المهملة تدريجياً حتى يتم نسيانها.

واصل إستدخال الشعور بالثقة وكرر أي سلوك ينشأ عن الثقة بالنفس حتى تغدو طبيعة وملكة مترسخة لديك. تدرب على ذلك حتى تصدر عنك مثل هذه السلوكيات تلقائياً ولا شعورياً، دون أن تبذل أي جهد واع.

فهذه العادة تأخذ يدك لبلوغ النجاح. وأية نجاحات عظمى وكبرى!

فبرنامج إحراز الثقة بالنفس خلال عشرة أيام محاولة وجهد تتدرب من خلاله على التنفيذ، على التكرار، على تكوين العادة: عادة الثقة بالنفس.

فأغلب المضطربين الفاقدين للثقة بالنفس يمكنهم إستدراج الثقة بالنفس وتحقيق نتائج مدهشة ومذهلة من خلال تمرين التكرار المتواصل والحرص على تنفيذه لعشرة أيام.

ولكن أعلم من جهة أخرى أنه ليس وحياً منزلاً بأن تستغرق تكوين هذه العادة لديك بالضرورة (10) أيام.

أما ذوو الثقة المتدنية جداً بالنفس والذين يمكن وصفهم بأنهم فاقدون للثقة بالنفس تماماً فربما يحتاجون إلى مدة أطول قليلاً، لتنفيذ هذا البرنامج.

ولكن ما نقطع به على أية حال هو أنه بإمكانك ترسيخ طابع الثقة العالية بالنفس وتنميتها في وجودك بتنفيذ هذا البرنامج خلال عشرة أيام.

إذاً، نفذ التمارين بجد.

ولكن كيف يمكننا تنمية روح المثابرة لدينا؟

يحدث كثيراً أن تتخذ قراراً ما وتبدأ بتنفيذه، ولكنك تترك العمل قبل أن تبلغ نهايته. حدد لنفسك برنامجاً معيناً. ولكن ثابر على تنفيذه حتى النهاية.

فكّر قليلاً كم مرة خططت حتى الآن لتحقيق أهداف تؤمن وتتمسك بها. ولكنك بعد أن بدأت بتنفيذ خطتك تركت حبلها على غاربها في منتصف طريقك إلى النجاح قبل أن تحقق ما كنت ترنو إليه.

عاهدت نفسك أن تلتزم بنظام غذائي (ريجيم) خاص, وضعت برنامجاً لمذاكرة دروسك، خططت أن تحرز تقدماً في مجال تعلم اللغة الانجليزية، أن تتعلم الخط، الرسم، العزف و...، وبدأت بالفعل بتنفيذ جميع هذه البرامج ولكنك تفتقد روح المثابرة اللازمة لتواصل جهودك وإثمارها.

ولا غرابة أن تعجز عن تنفيذ هذا البرنامج على مدى عشرة أيام أيضاً فتتركه في اليوم الثالث أو الخامس.

ولكن ما الذي يمنعك حقيقة من تنفيذ برامجك بشكل دقيق وكامل؟

إليك عدة إقتراحات لا حراز روح المثابرة على تنفيذ برامجك:

1- إطلاق إشعاعات الهدف في وجودك بادئاَ:

الأهداف التي تحددها لنفسك عقلياً، لا يمكن تحقيقها. فالأهداف الممكنة التحقيق تتحدد حصراً بالأهداف التي تضرم نار لهفة تحقيقها في قلبك، فهذه النيران لابد أن تطلق إشعاعات اللهفة في وجودك بادئاً. فإن جهدت لنيل الثقة بالنفس لأنها مطلوبة لا حراز النجاح (دون أن يكون لديك أي دافع قلبي) يتعذر عليك أن تواصل جهودك حتى موعد تحقيق هدفك.

ولتكوين أي سلوك مرموق وتحويله إلى عادة ممتازة يجب أن تكون ولوعاً بهدفك ومحباً له.

يتوجب أن تكون راغباً من قرارة قلبك بأن تحرز الثقة بالنفس والقوة والحزم. تذكر المعاناة التي سببتها لك الضربات المتأتية من عدم ثقتك بنفسك. راجع بشكل متواصل في ذهنك لذة التطبع بخصائص الواثقين بأنفسهم لتتكون لديك لهفة الوصول إليها.

كن متقداً بنار اللهفة.

2- لا تتقد حتى الإحتراق:

النار المتأججة سريعة الإنكفاء. إتقد ولكن بلطف، ليكن توقدك دائمياً، الحدة الزائدة تمنع التواصل.

تجنب التمادي, قد تتأجج نيران لهفتك بما يفيض عن الحاجة لتكوين أية عادة حسنة أو تعلم أية مهارة فتنهش في واحة أفكارك حتى تحولها إلى كومة رماد قبل موعد الحصاد.

ربما تلتهب نيران اللهفة، لتعلم لغة أخرى، في وجودك فتولد لديك في البدء طاقة تدفعك في بادئ الأمر

لصرف معظم أوقاتك اليومية لتعلمها ولكن دون تواصل، فقد تنفذ طاقتك وتترك المثابرة قبل مضي أكثر من شهر واحد.

فكل برنامج منهك ضخم يقمع المحفزات. من هنا قسّم أهدافك إلى عدة أهداف بسيطة على مدى زمني أقصر. ثم خفف من عبء برامجك.

التخفيف من عبء البرامج يسحب الوقود الزائدة من موقد لهفتك منعاً لاحتراقها جميعاً دفعة واحدة مما يرغمك على تحمل وطأة إنكفائها فجأة.

فالإلتزام بأي برنامج منهك أمر مرفوض جداً. لأنه يرغمك على التقليل من الوقت المخصص للنوم إلى النصف فجأة، الإضطرار على حين غرة للحرمان من تناول الأطعمة المطبوخة، البدء فور إتخاذ القرار بمذاكرة الدروس لاربع ساعات متواصلة يومياً و...

3- إلتزم برنامجاً مصغراً ومرناً:

نفذ برامجك خطوة خطوة. التزم المرونة. البرامج البسيطة أقل حاجة إلى الحركة، والجهد الفكري، والوقت، ورأس المال والعناء. ربما يكون الوضع غير مرضياً جداً في البداية ولكن التواصل مضمون وأنت تجني ثمرة ممتازة في النهاية.

يمكنك الإلتزام بالتنفيذ: عشرين دقيقة أكثر، دفعة أقل و... كل هذا بسيط وممتاز.

إن كنت شديد اللهفة لإحراز ثقة مرموقة بالنفس، نفذ البرامج الخاصة بذلك تدريجياً. قلل من ظمئك أولاً بتسكين جفاف شفتيك ثم ابدأ الإرتشاف بتأن. هكذا تنال ارتواء أفضل.

4- تلق الإيحاءات:

الإيحاء يولد المحفزات والدوافع, والإيحاء هو البرنامج والمنهج الأول, وبالطبع البرنامج الأكثر تواصلاً في خطة إحراز الثقة بالنفس خلال عشرة أيام.

فتلقي الإيحاءات أمر سهل التنفيذ, كن على إتصال مع المتعمتعين بثقة عالية بالنفس. إمش معهم,

عاشرهم, راسلهم، كما لا تنس دور المطالعة, طالع الكتب الإيحائية. واصل مطالعة مثل هذه الكتب, حتى لو كنت طالعتها من قبل أعد مطالعتها لمرات ومرات, حتى يغدو وجودك مفعماً بأفكار ذوي الثقة بالنفس.

فكّر بالثقة بالذات, تحدث عنها, أكثِر من التفكير مع نفسك والتحدث إليها.

لقّن نفسك بالإيحاءات المطلوبة.

5- لا تعلن:

الإعلان يعني صب الماء على النار، يعني إهدار الوقود.

فحتى لحظة تأجج النار وإطلاقها الفرقعات والشرر لا تعلن عن شيء ولا تدع الآخرين للتجمهر والمشاهدة.

فالنار عندما تتأجج تمنح حرارتها ودفأها للجميع فلا حاجة لها بالدعاية والإعلان.

فالواثق بذاته يرى نفسه في غنى عن إطلاع الآخرين: سوف إمتنع من هنا فصاعداً عن كذا والتزم بكذا. ردد هذه العبارات في نفسك، فالإعلان عن أي شيء قبل التوثق منه يسيئ إلى ذلك الشيء, فلهذا الموضوع مدلولات عملية تماماً لا مجال للتحدث عنها وتحليلها في هذا الموضوع.

6- لا تتخل عن برنامجك بمجرد عجزك ليوم واحد عن تنفيذه:

فأي إخفاق صغير ربما يكون إعتباطياً ولكن ما يلي ذلك تتحكم به أنت نفسك.

إنك تنفذ برنامجك لثلاثة أيام ولكنك تواجه صعاباً في اليوم الرابع تضطرك إلى التريث والتوقف, لا تتخل عن برنامجك جراء هذه الوقفة, ابدأ التنفيذ ثانية منذ اليوم الخامس.

واصل هذا الاجراء حتى تفرغ في النهاية من التمرين والتدريب المتواصل على مدى عشرة أيام بأروع ما يمكن.

فمهما تميز البرنامج بالجودة والصحة لا تنمحي إمكانية عدم تنفيذه في بعض الحالات. كن واثقاً أنه أمر طبيعي. أوصِد أبوابَ قلبك بوجه اليأس.

7- الإلتزام ببرنامجك لعشرة أيام أو أي منهج آخر تختاره في حياتك أمر ينبغي أن لا يخطط له أحد سواك:

تعمق في الفرص المفسوحة أمامك، في المواهب التي تتمتع بها، في مدى ثقتك بنفسك. أين تتركز المواطن التي تواجه الصعاب فيها؟ حدد نقاط ضعفك ونقاط قوتك.

ثم بعد ذلك حدد برنامجك كما تستسيغ.

فنمط مشكلتك ومدى تصديقك لذاتك يختلفان عنهما لدى الآخرين. من هنا يتوجب إستطراداً إختيار خطط مختلفة. لا يمكن إختيار برنامج مشترك, حدد لنفسك منهجاً بسيطاً جداً.

8- ولكن... خذ كلّ شيء بالحساب في هذا المنهج:

إلتزم بالأمور التي ذكرتها. ما يحظى بغاية الأهمية ويترتب عليكم جميعاً عمل حساب له في برامجكم هي أمور خمسة:

1- ترسيخ الشعور بالإرتباط با وبوجود ا في أنفسكم.

2- الإيحاء إلى الذات.

3- تحاشي إنتقاص الذات.

4- التدرب على الإعجاب بالذات.

5- مساعدة الآخرين.

حدد برنامجك وسلوكك بالإستناد إلى هذه الأوليات الخمس. إحرص على إضفاء التنوع على كلّ منها.

عند التدرب على الإعجاب بالذات، ركّز تمارينك فيما يخص المجالات والأعمال التي كنت تتجاهلها أو تحجب عن تنفيذها أو تواجه الصعاب فيها عادة. وبهذا الاسلوب تحرز خلال عشرة أيام من التعمق في سلوكك، ثقة مرموقة بالنفس، وهي من المتطلبات الأولية لأي "نجاح بلا حدود".►

المصدر: كتاب سلسلة النجاح بلا حدود (الثقة بالنفس خلال عشرة أيام)