تسع معارف لثقة عالية بالنفس

◄المعرفة الأولى:

لكل إنسان الحق، بأن يكون كما هو موجود عليه، وأنا أيضاً! لأن مرتكز الثقة بالنفس هو أن أعيش حياتي، وأسير في طريقي وأن أكون كما أنا كائن عليه، إنّ مغزى الحياة يمكن اختصاره بثلاث كلمات: كن أنت ذاتك.

المعرفة الثانية:

لا يستطيع أحد التعلم دون ارتكاب الخطأ، بيد أنّ الأمر الهام هو فقط عدم تكرار الخطأ، إذن أكون متسامحاً وصبوراً إزاء أخطائي الخاصة وأخطاء الناس الآخرين، إنّ الأخطاء لا تستطيع أن تزعزع أو تهز ثقتي بنفسي، بل هي تحدٍ من أجل التعلم منها، التعلم يزيد ثقتي بنفسي قوة، وهكذا تصبح الأخطاء مصدر تزايد أمن ذاتي.

المعرفة الثالثة:

أنا أصنع أفكاري ومشاعري وسلوكي ولست تابعاً لأفكار الآخرين، وتقع مسؤوليتي لدى أفكاري ومشاعري، أنا لست مسؤولاً عن الآخرين ولأجعل نفسي تابعاً لأفكارهم ومشاعرهم، وهكذا أستطيع دائماً أن أكون متمركزاً في داخلي ولا يستطيع الآخرون إخراجي من توازني بواسطة أفكارهم ومشاعرهم، هكذا يعبر أمن الذات لدي من أجل الآخرين، في الطمأنينة والهدوء والتمركز والتوازن: إني مثل صخرة، داخل الأمواج المتلاطمة.

المعرفة الرابعة:

لا يستطيع أحد أن يرضي جميع البشر، وأنا أحاول في كلّ موقف أن أفعل الصواب والصحيح بالنسبة لي بصورة مستقلة عن الآخرين سواء وافقوا أو رفضوا، وفي النهاية لا أستطيع إرضاء سوى نفسي وذاتي، فهل هذا صحيح بالنسبة للآخرين؟ إنّه يجب عليهم التسوية مع ضميرهم الخاص.

المعرفة الخامسة:

لدي في كلّ وقت الحق في أن أقول: أنا لا أعرف ذلك، أو أنا لا أفهم ذلك، أو كلا لا أرغب في هذا، هذا الصدق والصراحة إشارة على القوة والوعي بالذات، وهكذا لا أستهلك أيّة طاقة دون فائدة، في الغش وعدم الصدق، والمحافظة على المواجهة، إنّ الثقة بالذات لا تحمل أي قناع، بل تظهر صادقة وأصيلة.

المعرفة السادسة:

أنا أقرر مصيري بنفسي، أنا أحمله وأقوده وأنا فقط أستطيع تغييره أنا لا أحمّل أحداً بعد الآن المسؤولية عن حياتي أو عن أوجه حياتي، لأني فقط عندما أتولى المسؤولية الكاملة عن حياتي، أمتلك أيضاً القوة والسلطة لتحديدها كلياً بنفسي واكتشافها في كلّ وقت من جديد.

المعرفة السابعة:

إنّ مهمة حياتي هي التعرف على مواهبي وطاقاتي وكفاءتي وتطويرها واستخدامها على أفضل وجه ممكن، هذا هو إرثي الفكري، وكنزي الداخلي، وإخراج هذه الطاقة، وهذا العطاء الرباني نحو الخارج، وتحقيقه، هو طريقي في الحياة، ومهمتي في الحياة، والشعور أثناء ذلك بالسرور والسعادة والحظ، هو مرشد الطريق، لكي أبقى فوق طريقي، ولا أسمح لأيّة أضواء مضللة أن تجذبني إلى المستنقع، وهكذا أحقق مهمتي في الحياة بثقة لا تهتز بالنفس.

المعرفة الثامنة:

إني أبلغ الأمن والثقة بالنفس عبر تحقيق رؤيتي في الحياة، وأحلامي وأهدافي بنجاح، ولا أستطيع السير بأمن وسهولة إلّا إذا سرت في طريقي الخاص، فعلى اليسار واليمين من طريقي يوجد المستنقع، والخوض في المستنقع مضن ومجهد وسوف أفقد الأرض تحت قدمي، ولا أستطيع التقدم إلى الأمام، وأدور في حلقة مفرغة، وكلما بذلت جهداً داخل المستنقع، غرقت أكثر وأعمق، إن طريقي الخاص الضيق هو بمفرده الثابت، إني أتجاهل الأنوار المضللة ولا ألتفت إليها، التي تريد إغوائي إلى المستنقع، وأترك نفسي تهتدي أخيراً بمنارة رؤيتي في الحياة.

المعرفة التاسعة:

لا أستطيع بلوغ الهدف دون أن أسلك الطريق!

إني أحمل الهدف داخلي، وهذا الهدف في الحياة داخلي، هو مثل البوصلة، التي ترشدني، والبوصلة مع ذلك ليست في الرأس أو في العقل، وإنما في القلب وفي الروح، وعندما أسير في طريق القلب، فإنني عند هدفي في كل وقت، وفوق طريقي أنا فعلاً عند الهدف، وهكذا يصبح طريق القلب هو الهدف في حد ذاته، وانا لست في حاجة للتعرف بدقة على الطريق بكل تفاصيله المؤدي إلى هدف الحياة الأكبر، إن بوصلتي الداخلية، أي قلبي وروحي، ترشدني وهي كافية تماماً، عندما أريد التعرف في كل وقت على الخطوة التالية فقط، بكل وضوح، وهكذا أستطيع الركون إلى مغامرة الحياة وأسعد بالمفاجآت غير المتوقعة.

للتذكر:

- الأمن الخارجي ليس أمناً حقيقياً، فلا توجد ضمانة، ونحن لا نستطيع التأمين، تأميناً كاملاً ضد مخاطر الحياة، وليس هذا أصلاً معنى الحياة.

- الأمن الحقيقي الوحيد يأتي من الداخل، ومعناه أمن الذات، الثقة بالذات، وعي الذات.

- الثقة بالذات هي قاعدة الثقة بالآخرين، ولا أحد يستطيع الثقة بنا إذا لم نثق بأنفسنا، ففي الثقة بالذات يوجد السبب الذي من أجله يستطيع الآخرون الثقة بنا، الثقة هي بداية كلّ شيء.

- الثقة بالذات تتجاوز بعيداً التركيز على الذات والتمحور حولها، وهي في النهاية الثقة با.

- عندما أشعر بانعدام الأمن فأنا لا أعيش حياتي، بل أتصرف انطلاقاً من "الذات الزائفة" لدي.

- في المقابل إن أمن الذات مرتكز على الذات الحقيقية، وعلى كياني الحقيقي، وأنا في كياني لست ممثلاً يمثل أدواراً، ويعيش وفق سيناريو الآخرين، الأمر يدور حول أن أعيش الدور الرئيس في حياتي الخاصة: ليس ضحية وإنما أكون الصانع والقائد والمبدع.

- تؤدي الثقة بالنفس لإيجاد هوية جديدة وحقيقية، والتمكن استناداً إلى هذه القاعدة الراسخة من اكتشاف الذات من جديد.►

المصدر: كتاب إكتشف نفسك من جديد