كيفية بناء الثقة بالنفس من الصفر

إذا قررت أن تواجه الحياة بدون الثقة بالنفس فسوف تخسر الكثير من الأشياء والأحلام التي تسعى لتحقيقها، إذا كنت تشعر أنّك لا تثق بنفسك بما فيه الكفاية فيمكنك بناء الثقة بالنفس من الصفر.

كيفية بناء الثقة بالنفس

الثقة بالنفس تأتي عندما يتم التغلب على التحديات:

عندما يتم التغلب على الصراعات، تشعر بالارتياح، وعندما يكون هناك قدر كبير من الارتياح، تأتي الثقة بالنفس، ربّما يكون أسلوب حياتك غير صحّي وتفقد الكثير من الوزن، ربّما أنت شخص خجول، وتعتبر التحدّث أمام جمهور كبير سيكون أمراً صعباً بالنسبة لك، فإنّ قدرتك في التغلب على العقبة التي تضايقك في حياتك سوف يجعلك تشعر بالثقة بالنفس من خلال الجهد والخبرة المكتسبة.

الثقة بالنفس تنمو من الشك والنقد:

ستكون هناك انتكاسات وخيبة أمل، سيكون هناك إخفاقات، وسيكون هناك انتقادات لأنه في البداية لن يكون هناك شيء كامل.

عندما بدأت في إطلاق موقع الأوّل لأوّل مرّة، استغرق الأمر وقتاً طويلاً لكسب القرّاء، استغرق الأمر بعض الوقت للحصول على 100 زائر، كان هذا صعباً بالنسبة لي لأنّ طموحاتي كانت كبيرة لهذا الموقع، وفي وقت ما قد بدا إنّها محكوم عليها بالفشل، فقد تلقيت الكثير من الانتقادات، ورأى البعض أنّ العالم لا يحتاج إلى موقع نصائح آخر، ورأى آخرون أنّ هناك خطأ في الفكرة نفسها، وقد كان من الصعب بالنسبة لي عدم الاستماع إليهم.

ولكن في النهاية، آمنت بحلمي واستمريت، فقد قمت بالتخطيط، وإعادة النظر في كيفية تنظيم المواد والكتابة، وقمت بجعل الموقع أكثر ملاءمة للمستخدمين، إلى جانب توظيف بعض الناس الموهوبين، وبجهد بسيط أصبح للموقع شعبية، وبعد بضع سنوات يصل إلى الموقع الآن الملايين من الزوار.

وكان الخروج من منطقة الراحة والتغلب على أصعب التحديات من أكبر العوامل التي ساعدت في زيادة الثقة بالنفس، حاول أن تدفع نفسك لمواجهة الصعوبات أو التحديات، واتذكر مقولة لتشرشل اعتقد أنّها تلخص كلّ ما ذكرته في الأعلى وهي: "إذا كنت تمر بأوقات عصيبة تابع مسيرتك".

بعض الناس يتجنبون التحديات، ربّما بسبب أنّهم فشلوا في شيء واحد مرات كثيرة، وربّما قيل لهم إنّهم يفتقرون إلى شيء ما للنجاح، فإنّ هذا قد يجعلهم مستقريين في الحياة، ولكن لن تزداد الثقة بالنفس لديهم وسوف يستمر خوفهم من الفشل والذي قد يجعلهم لا يصلون إلى النجاح.

مفتاح الثقة بالنفس هو مواجهة كلّ تحدي، مع كلّ تحدي تواجهه وتتغلب عليه فإنّ ثقتك بنفسك سوف تزيد، لذلك رحب بالتحديات ولا تتجنبها، فهي التي تساعدك على التطوّر والنجاح.