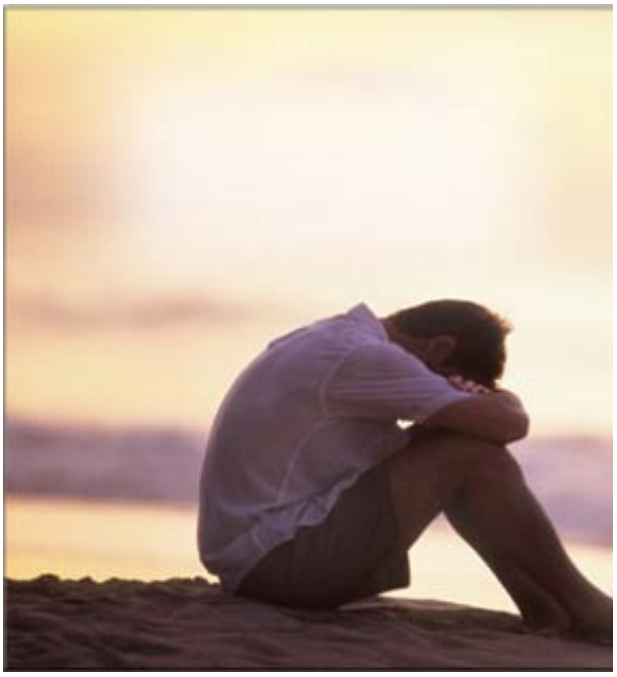
الضعف والشكوى المستمرة



◄أريد أن أعرف كيف يستطيع الانسان التخلص من ضعفه وشعوره بالنقص وهو فعلاً يحاول ولكن لا يستطيع مثلاً ـ وهذا مثال واحد على ضعفي ـ : أنا لا أجيد اللغة الانجليزية وحاولت مراراً وأخذت العديد من الدروس ولكن لا فائدة وكذلك أعيش كآبة مستمرة تأتيني نتيجة شعوري بهذا العجز بالاضافة اذا سألني شخص في اللحظة التي أشعر فيها بضعف من أي شيء ينتابني بكاء وأنا كثيرة الشكوى لمديري بالعمل وكذلك للأصدقاء وأنا لا أريد أن أشكي لهم عجزي لأن هذا الشيء يزعج الآخرين، فماذا أفعل؟

السلام عليكم ورحمة ا وبركاته

الاخ الفاضل

تحية طيبة وبعد..

عدم الشعور بالثقة والاحساس بالضعف والضعة يعود بالأساس إلى العامل البيئي، أي المحيط الذي عاش ويعيش فيه الانسان، فالولد الذي يتربى في محيط تربوي صارم يواجه فيه محاسبة شديدة على كل شيء، وإذا ما خطأ فإنه يقرع ويستهزأ به، ومن ثم يعاني من عدم احترام

والديه، وأسرته.. مثل هذا الولد ومع استمرار هذه الأجواء قد يفقد ثقته بنفسه تدريجياً ويعاني من عقد الحقارة.. ويشعر وكأن الناس دائماً يراقبونه ويحاسبونه، وتظهر نواقصه أو حتى امكانياته العادية بحجم غير طبيعي فيحس وكأنها عيباً يخجل منه وكأن الناس لا شغل لهم ولا هم سوى مراقبته والسخرية منه.

ولغرض استعادة الثقة بالنفس ـ وقد ذكرنا هذا في اجابات سابقة ـ خطوات، أهمها:

1 ـ اعادة ترتيب أفكار الانسان على أساس أن الله تعالى قد كرّم بني آدم واختار الانسان لخلافته على الأرض، ولابد للانسان أن يتمسك بعبوديته لربه الكريم ويعتز بعلاقته به وطاعته له.

2 ـ أن يركز الانسان على نقاط قوته أكثر من نقاط ضعفه.. خذي ورقة وقلماً وسجّلي فيها على جهة صفاتك وامكانياتك الجيدة مما أنعم الله عليك بها وستجديها لا تنتهي، كما قال تعالى: (وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها) وفي الجهة الأخرى نقاط ضعفك وستجديهامحدودة ومعدودة.

واعملي على أي حال على إزالة نقاط الضعف ببرامج قصيرة واخرى طويلة الأمد، وفي الأثر: (ما ضعف جسم عما قويت عليه النية).

3 ـ انظري نظرة واقعية إلى الحياة وإلى الناس، فالحياة فيها نجاح وفشل، وكمال ونقص، وصحة ومرض، وحياة وموت، والناس من حولك مهما نظرتي إلى محاسنهم فإن لهم نقاط ضعفهم ومشاكلهم التي يعانون منها، فلا تظني نفسك متأخرةً عن تلك القافلة البشرية، والناس على أي حال، كأصابع اليد الواحدة، لا يتساوون في الامكانيات ويتفاوتون في القابليات.

4 ـ لا يعني عدم تعلم الانجليزية نقصاً كبيراً، وإن كان تعلمها مفيداً جداً، ولكن في عالمنا هذا، رؤساء وعلماء وتجار وأخيار لا يجيدون الانكليزية.. ومع ذلك لو واصلت تعلمها بهدوء واطمئنان وثقة بالنفس وإصرار وعدم استعجال فسوف تتمكني منها إن شاء الله.►

ومن الله التوفيق