

«الثقة بالنفس» حجر الأساس للحياة



«هذا الموضوع يقدم جواباً على الأسئلة التالية :

لماذا لا أجد الأمن الفعلي إلا في الثقة بالنفس؟

لماذا لا أستطيع أن أركن بنفسي إلى التأكيدات بمفردها ، بغية تلبية حاجتي إلى الأمن؟

ما هو السبب وراء شعوري غالباً بانعدام الأمن وأنا لست "أنا بذاتي"؟

كيف أستطيع أن أجد داخلي أمن الذات الحقيقي الذي لا يتزعزع؟

كيف أتعلم أن أقول "لا" للآخرين عندما تكون أفضل لي؟

الثقة بالنفس هي حجر الأساس للحياة أبعد و تتهاوى الحياة .

ابحث بنفسك السؤال التالي: ماذا قدمت لك الحياة من أمن، ما هو الأمن الخارجي، وما هو الأمن الداخلي؟ واسأل نفسك أيضاً عن مدى (أمن) جوانب الأمن الخارجي في الدرجة الأولى، ماذا يمكن أن يحدث لهذا (الأمن) في الحالات السيئة العصبية؟ ماذا سيكون عليه الحال إذا تركك شريكك في الغد؟ وماذا سيكون عليه الحال إذا فقدت مكان عملك أو كفاءتك على العمل؟ اسمح بطرح هذه الأسئلة ببساطة حتى تكون مستعداً ، ولتتمكن من اتخاذ الاستعدادات، ماذا شيد في حياتك فوق الصخرة ، وماذا شيد فوق الرمال؟

ولنسأل أنفسنا السؤال التالي: ما هي الهدية من هذا الموقف غير الآمن؟ وجوابي أنَّهُ يقودنا ويرشدنا إلى الطريق نحو الداخل، وإلى اكتشاف أمننا الحقيقي، أمن الذات، وعاجلاً أو آجلاً لن نكون لدينا أية فرصة أخرى باستثناء معرفة أن الأمن الفعلي لا يأتي إلا من الداخل، من الثقة الخاصة بالنفس، يدعمها الوعي بالذات الذي لا يتزعزع، والأفضل أن ندرك ذلك بأسرع وقت ممكن ونجعل أنفسنا غير مرتبطة بالأمن الخارجي إلى حد بعيد.

ولنتابع التفكير: عندما لا أثق بنفسي، فمن ذا الذي أستطيع أن أمنحه ثقتي أصلاً؟ الثقة هي مرتكز كل علاقة (أمنة) والافتقار إلى الثقة بالنفس يجعل كل علاقة غير آمنة؛ لأنّه كيف يمكن لإنسان أن يضع ثقته فيّ ويبنيها عندما لا امتلك أنا ثقة بذاتي؟

إنّ ازدياد انعدام الأمن في العالم هو من خلال هذه الرؤية، هدية كبيرة؛ لأنّنا نضع أمننا الذاتي الخاص وثقتنا بنفسنا ووعينا بذاتنا على محك الاختبار، هل سأصاب بعدوى انعدام الأمن أو ربما أطرده؟ هل سأبقي مطمئناً في نفسي وأساهم بواسطة أمني الخاص، بأن يصبح العالم الصغير من حولي، والعالم الكبير أكثر أمناً؟

هل يمكن تأمين الأمن؟

من أهم حاجتنا الأساسية أن نعيش في أمن، ويكافح كثير من البشر منذ بدء حياتهم من أجل أمن وجودهم، إنّ كل شيء اجتهد الإنسان في الحصول عليه في حياته من أمن خارجي وثروة، يجري التأمين عليه، ولكن الحياة تخضع للتأمين!

جرب ذلك من أجل نفسك واكتب جميع التأمينات الإلزامية والاختيارية الحرة، وسجل التكاليف السنوية لتأميناتك، وبكلمات أخرى، ماذا تكلف حاجتك إلى الأمن الخارجي؟

إنّ نظام التأمينات بكامله عبارة عن دوامة لا تريد أن تنتهي قط؛ إذا كبرت الملكية، ازداد الخوف من الخسارة، إذن مطلوب أنظمة تأمين أكثر غلاء.

إنّ كل خوف جرى التأمين عليه ظاهرياً فقط، يجعل الخوف الداخلي أكبر وأعظم؛ لأنّه يبدو أنّ ثمة المزيد باستمرار معرض للتهديد أو الضياع، ويجب التأمين على المزيد باستمرار.

وهذا ما يؤدي إلى التمسك بالمال وكنزه وتطوير الجشع في الحصول على المزيد، وتأجيج المخاوف والقلق، وزرع الخوف من لخسارة، فعلاً.

ومن بواعث هذه الدوامة القانون التالي:

كلما ازدادت رغبتني في تأمين نفسي ضد الخوف الداخلي تصاعد لدي الخوف الذي أود حماية نفسي منه؛ لأنّ القانون الفكري يقول: أنت تجذب إلى حياتك أكثر شيء تخاف منه.

الخوف هو طاقة قوية جداً، وهو مثل المغناطيس، الذي يجذب إلى الحياة هذه الأحداث بالذات، فكر مرة فيما يلي: إنّ من يتحرك في الشوارع وهو خائف من التورط في حادث، فهو سيتعرض لذلك أكثر من الإنسان الذي يعرف كيف يتحرك بسكينة وصبر داخل حركة المواصلات.

مع قائمة بجميع مخاوفك، والخطوة الأولى للتحرر من المخاوف، هي أن تصبح واعياً لذاتك، ما هي المخاوف الحقيقية في ذلك؟ وما هي المخاوف المتخيلة؟ أين تستطيع أن تفعل شيئاً إزاء المخاوف الحقيقية؟ أية مخاوفك يمكنك التعرف عليها كإشارة على نقص الأمن الذاتي (مثلاً الخوف من بداية جديدة في المهنة، والتبرير نتيجة نقص الأمن الذاتي؛ لقد أصبحت كبيراً في السن على بدء مهنة جديدة). هل تستطيع أن تدرك أنّ جميع المخاوف تقريباً تنطلق نتيجة نقص الأمن الذاتي؟

أمن الذات هو المفتاح العام للأمن في الحياة:

ماذا تستطيع أغلى التأمينات وأنظمة التأمين أن تحدثه، إذ افتقد الأمن الداخلي للذات؟ لا شيء،

التأمينات لا تستطيع أن تكون بديلاً عن أمن الذات.

يجب علينا الآن أن نسير خطوة أخرى ونسأل أنفسنا ما يلي: ما هو الذات أصلاً؟ تقدم الجواب كلمة الذات، أمن الذات معناه أن تكون آمناً في ذاتك، أو فلنقل بصورة أفضل "كون النفس آمنة في ذاتها" ما معنى ذلك: الذات تختلف عن جميع الآخرين.

ويميز علم النفس بين "الذات المزيفة" و"الذات الحقيقية"، ولفهم هذا الفارق، فإننا لا نحتاج لدراسة علم النفس، بل نستطيع التسهيل على أنفسنا.

توجد مواقف، أشعر فيها بما يلي: "أنا الآن لست ذاتي!" أنا أشعر أنني على غير ما يرام داخل جلدي الخاص، ويأتي رد فعلي عنيفاً ومليناً بالغضب وغير مسيطر عليه، أنا استشعر انعدام الأمن وأرغب في إخفاء نفسي وأن لا يراني أحد، أنا أفعل ما يتوقعه الآخرون مني، ولكن في واقع الأمر لا أريد أن أفعله مطلقاً وكل فرد يعرف هذا الشعور، بأنّه "ليس ذاته" وأنّه غريب تماماً، هذه هي الذات الزائفة: ردود فعل غير مسيطر عليها من ما تحت الوعي، وبرامج للسلوك، تثور وتنطلق بلا إرادة من خلال بوّاءات خارجية، ويشعر المرء أثناء ذلك غالباً وكأنه دمية عرائس تحركها خيوط غير مرئية، وهذه هي الذات الزائفة، إنّها المنبع الكامل لانعدام أمننا.

ولدينا أيضاً شعور آمن لذاتنا الحقيقية: في هذا الموقف "أنا ذاتي كلياً" وأفعل شيئاً؛ لأنّ هـام بالنسبة لي وصحيح بالنسبة لي، وما يفكر به الآخرون نحوي، غير ذي شأن بالنسبة لي كلياً، فلا التصفيق ولا النقد يمكن لهما أن يخرجاني من هدوئي وسكينتي، أنا ببساطة "أنا ذاتي" وأشعر أنني مستقل تماماً وأقرر بنفسني، وأفعل شيئاً بأمن حالم. وعندما نكون في هذه "الذات الحقيقية" فإننا نشعر بأمننا الذاتي، وعند ذلك لا يوجد أدنى شك مطلقاً.

اختبر ذات مرة كلا الشعورين: في أي موقف "لم تكن أنت ذاتك" في الآونة الأخيرة؟ كيف تستطيع أن تشرح هذا الشعور بدقة أكثر؟ وفي أي موقف في المقابل كنت أنت ذاتك كلياً؟ وحتى وإن كان من الصعب عليك، أن تتذكر مثل هذا الشعور: اذهب إلى نفسك مدة كافية (وإذا لزم الأمر عد إلى الوراء بعيداً إلى ماضيك) بغية استحضار هذه التجربة إلى الوقت الحاضر، وكيف تصف هذا الشعور بدقة أكثر؟

أنت تستطيع الآن من تجربتك الخاصة أن تميز بين "الذات المزيفة" و"الذات الحقيقية" وقد أدركت أيضاً الترابط بين: انعدام الأمن وأمن الذات.

بيد أنّنا ما زلنا في منتصف الطريق نحو الهدف؛ لأنّ السؤال الفعلي هو: كيف أكسب المزيد من أمن الذات؟

الجواب سهل الآن، أنت تكسب المزيد من أمن الذات، كلما قللت من تأثير "الذات المزيفة" ولم تسمح لها بتقرير شأن حياتك، وعشت بشكل متزايد "بذاتك الحقيقية". حسناً، كيف أفعل ذلك؟.. هكذا أسمعك تتساءل.

المهم الآن هو معرفة أنّك لست مضطراً "لبناء" أمن الذات بكلّ جهد ومشقة، وأنّك لا تحتاج إلى تدريبات مداعبة الأنا وتهلل فرحاً ها أنا قادم!

أنت لديك مكاناً داخلك وعلى بابه لافتة "الذات الحقيقية" يجب عليك المكوث غالباً بقدر الإمكان في هذا المكان، وتجنب دخول المكان الذي توجد على بابه لافتة "أنا المزيفة" ولا تحتاج من حيث المبدأ لأن تفعل المزيد.

اختبر في الأيام القادمة، حتى تشعر بوضوح أنّك تمكث في مكان "أنا المزيفة" أنت تفعل شيئاً وتشعر معك أنّك لست على ما يرام، ماذا يمكن أن يكون السبب وراء ذلك؟

أنت تفضل أن تقول "لا" لكنك تقول "نعم" (في سبيل السلام) وتسمح بأن يقنعك الآخرون بشيء ويثنونك عن رأيك.

• أنت ترى في موقف معين ضرورة الدخول مع شخص آخر في مصالحة .

• أنت تشعر بالتلاعب بك واستغلالك.

• أنت لا تعرف بنفسك ماذا تريد .

• يتغلل أحدهم إلى مجالك وأنت لا تستطيع أن تضع حدوداً له ، وإبعاده مجدداً .

• أنت لم تعد تستطيع السيطرة على مشاعرك.

• أنت تشعر بالخجل والذنب.

• أنت تشعر أنك تتعرض للمراقبة والنقد باستمرار من أحدهم.

• أنت تحتاج بإلحاح إلى المدح والتقدير والكلمات اللطيفة ، والتشجيع ولا تحصل عليها .

• لديك الشعور بأن أحدهم يسحب منك حبه .

• أنت تفعل شيئاً لا تريد أن تفعله بعد الآن في واقع الأمر (ومثال ذلك التدخين) وتشعر بنفسك بالسوء إزاءه .

• أنت تنتظر قرار الآخرين.

• أية تفسيرات أخرى يمكنك أن تجد بعد؟ إن الأمر الهام الآن هو أن تحصل على شعور مؤكد، متى تكون في هذه الذات المزيفة، وكيف تعبر عن نفسها؟ هل تستطيع التعرف على نموذج واحد بمعنى "دائماً"، عندما..".

وبالموازاة مع ذلك تستطيع أن تزور بوعي كامل "مكان الذات الحقيقية" وكلما تمكنت من التحلل من تشابكات الحياة اليومية، وجدت نفسك أكثر أمناً في هذا المكان، فلا يوجد داخله أي شيء غامض أو سري على الإطلاق؛ فقد عشت في داخله وأنت طفل، وكنت أنت ما تزال ذاتك كلياً، ودائماً عندما تكون داخل قلبك فأنت في موضع الذات الحقيقية.

بعض الإرشادات حول كيفية تمكّنك من الاقتراب من ذاتك الحقيقية:

• اخلق لنفسك موقفاً يسيطر فيه الهدوء الكامل بقدر الإمكان، وامكث في هذا الصمت إلى أن يسري الدفء في قلبك، لا تفعل شيئاً سوى الوجود داخل ذاتك كلياً، وربما تختبر الشعور بأنك وصلت "لدى ذاتك إلى البيت".

• الأمر في غاية البساطة ولكنه في الوقت نفسه مؤثر تأثيراً عميقاً جداً، حتى إن من الممكن أن تنحدر دموعك من شدة التأثير: فقط البقاء لدى ذاتك بضع دقائق بكل صمت.

• اجعل لنفسك هذا الوقت بمثابة الروتين، الذهاب إلى ينبوع واغتراف طاقة طازجة، حدد لنفسك في حياتك (دقائق صمت). ثم ساعات صمت في اليوم ثم في النهاية (أياماً كاملة) من الصمت في الأسبوع.

• استفد من نزهاتك في الطبيعة، استفد من إجازاتك لاستبعاد جميع متطلبات اليوم لتمكث من (أجل ذاتك كلياً)، ولتكون حاضراً كلياً لها، أنت لا تستطيع أن تقدم هدية أكبر للآخرين ولنفسك من أن تكون حاضراً كلياً، وعندما تكون هنا والآن، تعيش في الوقت الحاضر. وعندما تكون حاضراً فأنت تنتبه إلى

حدسك، ضع موضع التنفيذ جميع الحوافز العفوية (بلا تفكير) وسوف تتأكد باستمرار من خلال خبراتك، أن مصدر هذا الفعل الحدسي هو (ذاتك الحقيقية).

ويمكن أن يحدث الأمران بصورة مستقلة، كل عن الآخر، فمن ناحية أنت تسجل وتتأكد باستمرار متى تتواجد داخل (موضع الذات الزائفة) وتتعرف من خلال ذلك على نماذج تجد حلاً لها بكل يسر مع الوقت. ومن ناحية أخرى تدخل إلى (موضع الذات الحقيقية) بشكل متزايد وروتيني وبوعي كامل، وتستشعر أمن ذاتك وسكينتك المتزايدة. ولكن لا جرم أن كل شيء يحتاج إلى وقت لنضوجه الطبيعي، ومع تزايد الثقة بالنفس، يزداد الصبر مع الذات، ومن الطبيعي تماماً أن تشعر بارتياح يزداد باستمرار في موضع الذات الحقيقية، وتمضي فيها مزيداً من الوقت، ويتحول موضع الذات الزائفة إلى مخزن عفش من فترات الماضي الذي لا ترغب في أن تطأه بعد الآن.

وتستطيع أيضاً - في التعامل مع البشر الآخرين - أن تعرف في أي موضع منهما أنت موجود، فتوجهه بكل وعي، ولتعلم أن تمنح البشر الآخرين اهتماماً غير منقوص وتستمع إلى ما لديهم من أقوال بوجه مهلل.

ولا غرابة أن ذلك سرعان ما سوف تشعر بالفارق هنا أيضاً بين الأمرين. أنت تستطيع أن تسمع انطلاقاً من الذات الزائفة أو أن ترهف سمعك انطلاقاً من الذات الحقيقية.

فإذا كنت داخل الذات الزائفة، فتسعد إلى تقييم ما يقوله الآخر ومقاطعته، وتقديم رأيك الخاص، ثم تنتظر النقاط الرئيسة، لتتمكن من بدء كلمتك الخاصة، أما إذا كنت ترهف سمعك من الذات الحقيقية، فعند ذلك لن تقاطع الإنسان الآخر وستحاول أن تفهمه جيداً دون تقييم وتنصت لما لدى الآخر من أقوال بكلية نفسك.

قول (لا) للآخرين تعني في أغلب الأحيان (نعم) لذاتك:

أمن الذات يعني قول (نعم) لنفسك ولذاتك، وتعني الحرية الداخلية والثقة العميقة بقواك الخاصة وكفاءاتك.

هل تود أن تكون راضياً عن نفسك إجمالاً وتتمكن من الشعور بالسعادة وتحقق السرور للآخرين؟ هل تود ذات مرة القيام بأشياء جنونية مثلاً بدء رحلة حول العالم، أو الطيران بطائرة التين الطائر؟ أو ربما أخيراً وفي سنوات متأخرة ممارسة المهنة التي طالما كنت تحلم بها؟ هل تتوق لامتلاك القوة الداخلية، لتتمكن من اكتشاف نفسك من جديد تماماً وكلياً؟ هل ترغب في أن تعيش حياتك الخاصة بصورة مستقلة عن القسر أو الإكراه الخارجي؟ أنت تستطيع ذلك إذا أردت وخلقت الشروط المسبقة داخل نفسك وذاتك، الحياة تقدم المزيد من الفرح والمسرّة، عندما تسير في طريقك الخاص، ولم تسمح لنفسك بالتضييق عليك، بل تعيش وفق تصوراتك.

هل ترى كيف يخلق الطائر ويرتفع في الهواء وبضربة هادئة بجناحيه يقوم بجولته ويترك بعيداً جميع أعباء العالم إلى الأسفل منه. وأنت أيضاً تستطيع أن تضع القيود بعيداً، التي تضيق على روحك على شكل انعدام الأمن والتردد والخوف والشك، دع نفسك تتأرجح في الهواء، انظر إلى العالم ومشاكله من منظور الطائر، وثق بالقوة داخل ذاتك، وابحث عن كل شيء داخل ذاتك، لأنك لن تجد بداية الطريق البعيد إلا هناك.

عندما تود تسلق جبل، فعند ذلك يمكنك أن تقرر، هل تأخذ الطريق المباشر أو الطريق المريح أكثر ولكنه الطريق الأطول، وهل تود بلوغ القمة، أو تكتفي ببلوغ الكوخ الخشبي في القسم الأعلى من الجبل.

وهكذا هو الحال بالنسبة إلى جميع الرغبات التي لديك من الحياة، فالطريق الذي قررت أن تسلكه، يساهم في القرار الحاسم حول النجاح.

أسأل نفسك، ماذا يعني بالنسبة لك أن تأخذ حياتك بيدك مع الأمن الذاتي لديك، وأن تكون القائد المحدد بنفسه لحياته، وماذا يتغير بذلك في موقفك، ووضعك في اللحظة الراهنة؟

- هل لديك بذلك المزيد من السعادة في الحياة؟
- هل تستطيع بذلك حل المشكلات الملحة بصورة أفضل؟
- هل تستطيع أن تستمتع بالحياة بمزيد من الطمأنينة؟
- هل تضع بذلك قاعدة من أجل النجاح في حياتك ومن أجل حظك؟►

المصدر: كتاب اكتشف نفسك من جديد