

..القوة تبدأ من الداخل

الكاتب



ميثا السبوسي

المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير». الإيمان القوي هو الذي ينبع من داخل الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه في اتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة في الأوقات المناسبة، والذي يعتد بنفسه ومهاراته بناءً على الظروف المحيطة به، والثقة بالذات هي عبارة عن العمود الفقري لشخصية الفرد.. والواقع من نفسه هو من يجزم بأن له حق العيش بحياة كريمة.. وهو أيضاً من يمتلك الحق الكامل للتعبير عن أفكاره ومعتقداته بكل أريحية، ويرى من حقه المطالبة بالحقوق المتاحة له. ويرى تلك المساحة الممكنة له ليتحرك فيها بكل أريحية وسهولة، وهو القادر أيضاً على بناء تلك الحواجز بينه وبين مساحة الغير، بل ويخبرهم بأنها حواجز لا تهدم للحفاظ على سلامته وحدوده الخاصة.. وهو الذي يتقبل خطأه، ويسعى في أن يصلحه بدلاً من المماطلة في الخطأ والاستمرار فيه. فليس العيب في الخطأ، بل العيب بالاستمرار فيه.. فأصلحه يكون في تقبله ومحاولة عدم تكراره.. والثقة بالنفس تكون بملء ما يلزم من العلم والمعرفة في تلك الفراغات المتصدعة في داخل النفس البشرية، وبناء شخصية سوية متماسكة من الداخل، لتكون أهلاً لتحمل مسؤولية الحياة.. وثقة في مواجهة مشاكلها.. وعدم الهروب منها. وبناءً على ذلك فإن النظرة الإيجابية للذات واحترامها تكمن في التصالح معها والاطلاع على عيوبها وحصر سلبياتها في محاولة إصلاحها، وفي الطرف الآخر إبراز محاسنها وتعزيز ميزاتها والسعي إلى تنميتها.. باعتبار نفسك شخصاً تبادلته الاحترام والحب والاهتمام، والصديق المقرب لك، فما للحديث الداخلي مع النفس تأثير كبير على أداء المهام بالمستوى الذي يليق بك..

عدم الدخول في نقاشات والتحدث في مواضيع شتى، إلا إذا كنت ملماً بها من كل جوانبها، وتمكناً منها حتى في تفاصيلها الصغيرة..

عدم تحمل مسؤوليات أقصى من الطاقة المحدودة لك، وإلزام النفس بكل ما هو تام وكامل، بل الأخذ بالأسباب

والتوكل على الله، والابتعاد كل البعد عن المثالية.

ومن الأمور التي تمكّنك من بناء ثقة عالية بالنفس، التصالح مع الماضي، وتقبل ما مضى من الأحداث، فليس عندك القدرة على تغييره، ولكن اجعله درساً من دروس الحياة؛ لأخذ العظة والعبرة منه، وبناء حكمة عليه. وأيضاً الحرص على العبادات وإنماء الجانب الروحي له دور كبير في الطمأنينة واستقرار النفس، وتوثيق الصلة بالله.. تعالى، بإدراك وجوده وتيسيره للأمور والرضى بكل ما جاء من عنده

maithk.ali@gmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024