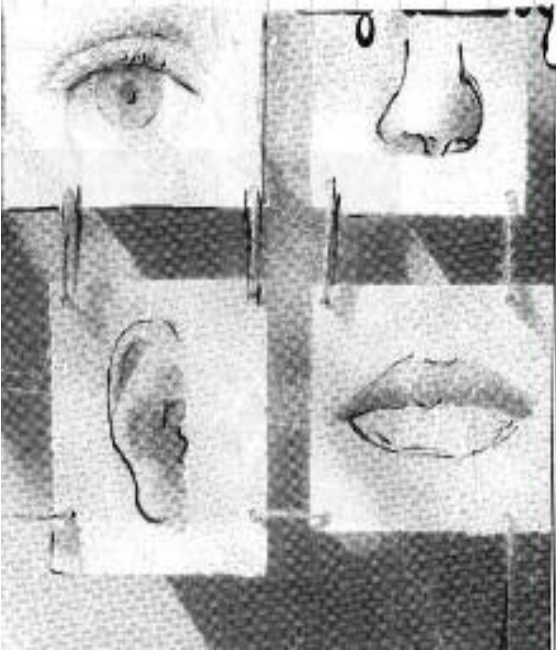


# كن واثقاً

" فالله يحبك "



تمهيد :

وسيلة إيضاح :

سوف نعيد تركيب صورة إنسان أمام نفسه كمقدمة لدراستنا التالية :

**أعد بناء نفسك**

ما مدى ثقتك بنفسك ؟ إلى حد أنت واثق من قدراتك لتحقيق آمالك ؟

يمكنك أن تظهر أمام أصدقائك وعائلتك بأنك قادر تماماً على تحمل مسؤولياتك ،  
وفى الوقت نفسه تكون فى صراع داخلى لحمل نفسك على الإيمان بما تظهر به أمام  
الآخرين .

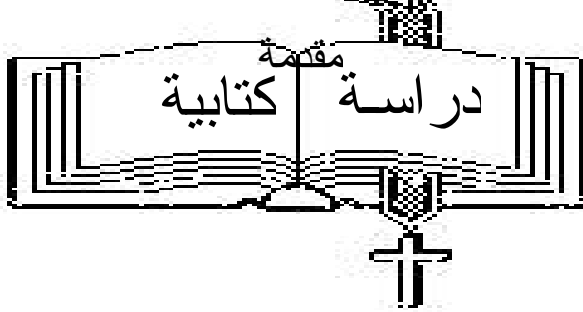
إننا جميعاً نمر بفترات من الشك أو عدم الثقة بالنفس عندما نود فعل شئ معين ،  
وبخاصة إذا كان جديداً أو مهماً أو صعباً أو مصيرياً ...

وتؤدى رغبتنا فى النجاح ، إلى دفعنا لمحاولة الحصول على الثقة بأنفسنا وإيماننا  
بقدراتنا ، وذلك بمعرفة هدفنا ومطالبنا فى الحياة .

قد يؤثر فىك النقد الزائد من الناس فنقل ثقتك بنفسك ، أو تظن أن لحظات الفشل  
دليلاً على عدم كفاءتك إن نقص مكانتك عند الناس أو عند الله ، وبالتالي تهتز ثقتك فى  
نفسك .

ولكى نستعيد هذه الثقة فى النفس المبنية على محبة الله لنا ، ونقوم معاً بهذا

التدريب .



١ . ما هو الدور الذى قام به الله فى خلقك وإبداعك ( تك ١ : ٢٧ ، ٣١ )؟

٢ . ما هو موقفك من الله خالقك وصانعك من جهة شكلك وذكائك  
واسرتك ..... إلخ (جا ٣ : ١١ - ١٣ ) ؟

٣ . إن مظهرك الخارجى يمثل الشكل وشخصيتك تمثل المضمون ، فإن  
أضع الشكل فكيف تعوضه بالمضمون المتميز ؟

٤ . أين تكمن قيمتك الحقيقية ( ١ صم ١٦ : ٧ ، غلا ٥ : ٢٢ ، ٢٣ ) ؟

٥ . لماذا يسمح الله بالضعفات ( ٢ كو ١٢ : ٩ ) ؟

٦ . أكتب عيباً شكلياً بك لا تستطيع حياله شيئاً ، هل تستطيع أن تشكر الله من أجله ؟

٧ . مما يحذرنا الله على فم أشعياء النبي ( اش ٤٥ : ٩ - ١١ ) ولماذا ؟

٨ . ما هي بعض العوامل التي تجعل الشخص أحياناً يشعر بالنقص ؟ كيف يمكن أن يتغلب عليها ؟

٩ . ما هي الحكمة التي رآها بولس الرسول في وجود الشوكة التي أعطيت له ( ٢ كو ١٢ : ٩ - ١٠ ) ؟

هل اختبرت مرة أنك شكرت الله بصدق ومن أعماقك على شخصك كما أنت بقدرتك وضعفائك ؟ كيف حدث ذلك ؟ ومتى ؟ ( ١ تس ٥ : ١٨ ) ؟

١٠ . ما هو رأيك في الذين يبالبغون باهتمامهم بالشكل الخارجى ( ١ كو ٣ : ١ - ٣ ، عب ٥ : ١٢ - ١٤ ) ؟

١١ . ما هي الأمور التي ينبغي أن نجاهد لكي ننمو في معرفتها وفي حمايتها ( ١ كو ١٣ : ٤ - ٧ ، غلا ٥ : ٢٢ ، ٢٣ ) ؟

١٢ . ما الذى نتعلمه فى هذا الدرس ويمكن أن يفيد الآخرين ؟

إن المسيح عرف بأنه محب للعشارين والخطاة . كان يقبلهم كما هم لكي يغيرهم بعمل نعمته ، فهل تبدأ بقبول نقائصك دون سخط وتضعها عند عرش النعمة ، سوف يمكنك الله من التغلب عليها أو على الشعور بالنقص أمام حتمية وجودها . حينئذ تستطيع أن تشكر الله في الضعفات ، وأن لا تحتقر ضعف الضعفاء بل بالحرى تقبلهم وتعاونهم ( رو ١٥ : ١ - ٧ ) .

## إختبر نفسك

### بعض آثار انخفاض الثقة

#### التفكير السائد

- لا أستطيع
- هذا صعب للغاية
- لا أعرف
- ربما لا أستطيع التعامل مع هذا الأمر
- لن أكون حسناً بما يكفي فى ذلك الأمر ، ربما غيرى أفضل فيه
- ببساطة لا أستطيع تقرير ماذا أفعل

#### الشعور السائد

- الخوف
- القلق خصوصاً من المصاعب القادمة
- الإحباط والغضب من نفسك
- الخوف من المجهول أو من المواقف الجديدة
- الحقن - أن الأمر يبدو سهلاً للغاية بالنسبة للآخرين
- إفتقاد التشجيع والشعور بالهبوط المعنوى

## السلوك السائد

- السلبية أكثر من الحيوية ، الإبقاء على نفسك في المؤخرة •
- وجود الصعوبة في تقديم الاقتراحات أو في وضع نفسك في المقدمة •
- التسويف ، لكونك من الذين يبدأون ببطء •
- تجنب الأخذ بأي شئ جديد أو عمل تغييرات في حياتك •
- البحث عن المساعدة والتضحية حتى عندما تكون ملماً بالإجابة •
- التردد والحاجة المتكررة للتشجيع •

## دلائل جسدية على هبوط الثقة :

- الوضع : الميل إلى الانحناء أو الانسحاب داخل نفسك •
- عدم النظر إلى الناس في عيونهم •
- المهمة والزمجرة •
- أحاسيس التوتر والعصبية •
- الكسل والخمول •

في النقاط السابقة وعددها ٢٤ إذا كنت تعاني من ١٥ منها في كثير من الاحيان فأنت تحتاج إلى تقوية ثقافتك بنفسك •



سيبني ..أنا قرفان من نفسي

## حب النفس

### حوار

• هل تحب نفسك ؟

• ما العلاقة بين حب النفس وإنكار الذات ؟

• ما هي العلاقة بين حب النفس والغرور ؟ ...

هل يجب أن يحب الإنسان نفسه ؟ ... وهل يقدر كل إنسان أن يحب

نفسه بسهولة ؟ ... وهل هناك عوامل تدفعه إلى ذلك ؟ ...

كيف يتعلم الإنسان فن حب النفس بدون إفراط ؟ ... وكيف يقدر الإنسان أن يفهم نفسه ، حتى يقدر أن يحبها ؟  
حب الذات : هل هو خير أم شر ؟ ... وهل له علاقة بالأنانية والكبرياء ؟  
واليك الآن الإجابة على هذه التساؤلات :

## أولاً : أسباب عدم الثقة في النفس

تبدأ شخصية الإنسان في التكوين منذ ولادته ، فبعد الولادة ، يتأثر الوليد بكل العوامل المحيطة به ، التي تترك فيه بصمات تعيش معه حياته كلها .  
فمجتمع الأسرة ، والمدرسة ، والمجتمع الكبير بقيمه العامة والمناخ الاجتماعي والاقتصادي والسياسي العام لكل بلد ، كلها عوامل تشترك معاً ، وتترك آثاراً بعيدة المدى ، وبصمات راسخة في حياة الفرد تعيش معه كل أيامه .  
إن خبرات الإنسان الفردية ، تلك الخبرات التي كونها نتيجة ممارسة الحياة اليومية : مثل خبرات النجاح والفشل في المدرسة ، وخبرات نجاح الصداقة أو فشلها ، إلى غير ذلك ، تلعب دوراً هاماً في تكوين صورة الفرد عن نفسه ورأيه في نفسه ومكانته .  
وصورة الإنسان عن نفسه تعد محور نجاحه أو فشله ، تقدمه ، أو تأخره .  
فالإنسان من خلال علاقته بنفسه يعرف من هو ، وكيف صار إلى ما هو عليه ، وكل الأحداث التي أجتازها منذ الطفولة ، تؤثر عليه سلباً أو إيجاباً .  
فعلاقة الإنسان بنفسه محتوى كامل شامل ، لكل خبراته الشخصية أو المجتمعية ، التي عاشها أو اجتازها في فترة من فترات حياته .  
إن الثقة بالنفس يقابلها التردد المتشدد ، وافئاد كثيرين إلى قبول ذواتهم ناشئ عن أسباب متنوعة ، منها :

## ١ - خبرات الفشل :

وتترك خبرات الفشل فى أعماق صاحبها آثار غائرة . فالفشل فى الدراسة يثير المقارنة بين الناجح والفاشل . مما يترتب عليه الإحساس بالسخرية ممن حوله بسبب رسوبه .

والفشل فى الحب ، يترك جروحاً عميقة ، فليس هناك أقسى من أن يحب الإنسان ولا يجد صدى لحيته ، فيرى أنه غير محبوب .  
وتزداد المشكلة سوءاً ، عندما يتكرر الفشل ، فيزداد اقتناع الشخص بأنه أقل من غيره ، وتزيد كراهيته لنفسه .

## ٢ - الإحساس بالذنب :

الإحساس بالذنب يترك آثاراً وجروحاً أليمة فى حياة صاحبها . وفى الكثير من المرات ، تتحول مشاعر عدم الرضا عن النفس إلى احتقار الذات بسبب ما يرافق الإحساس بالذنب من ظروف أو أحداث تدفع إلى الخجل . وهنا يشعر الإنسان بفقدان قيمته الذاتية .

## ٣ - صورتك السلبية الذاتية عن نفسك :

يبحث كل إنسان عن ذاته ويتوق لأن يعرف نفسه ، فيكون صورته عن شخصيته فهو يرى نفسه ذكياً ، مجتهداً ، محبباً ، رقيق المعاشرة .  
أو يرى فى نفسه الكسل ، أو الفشل ، أو التردد ، أو الحماسة .  
فتمتلى قل اعتبار الإنسان لنفسه ، عالجها إما بإظهار ذلك ، أو بمحاولة إخفائه .  
والناس - فى العادة - يخفون احتقارهم لذواتهم ، أو كراهيتهم لذواتهم أو لنفوسهم .  
فيظهرون وكأنهم ممثلين بالثقة فى النفس ، ويقف وراء ذلك شعورهم بعدم الأمان ، نتيجة عدم احترامهم لذواتهم .

## فهل تقدر أن تحب نفسك حباً غير أناني؟

الإنسان الذى يحب نفسه ، يهتم بمصالحه الشخصية ، فيعتني بملبسه ومأكله ، يهتم بدراسته وتقدمه ، ويعتنى بروحياته وأبديته . كذلك ففيه اهمال للذات والشهوات .  
فحب الإنسان لنفسه مفيد له ، ويدفعه إلى حياة كريمة بناءه .  
إن الله يريد للإنسان حياة قوية ، حرة ، ناجحة . ويمكن للإنسان أن يحقق ذلك ، متى أحب نفسه المحبة الصحيحة .  
إن القبول الصحيح لنفسك يجعلك تحب الآخرين وتحترمهم ، ولكن المحبة الأنانية هي رفض للآخر .

وأما كراهية النفس واحتقارها فهو رفض لخليقة الله ، التى هي أنت :

### ثانياً : ما هي " حدود حب النفس "؟

حين يقول الكتاب " تحب قريبك كنفسك " فهذا معناه الحب غير الأناني للنفس .  
(١) حب النفس ليس هو الأنانية المتطرفة ولا الغرور . فمن يحب نفسه لا يحتاج إلى أن يتعالى بما لديه من مال أو أملاك ، أو بأسرته ، أو بمستواه الاجتماعى أو العلمى .  
بل يحتاج المحب لذاته إلى أن يقيم نفسه باعتدال ، فلا يجوز له أن ينتقص من قدر نفسه ، ولا يبالغى فيه .



(٢) حب الذات ليس هو الكفاية الذاتية ولا الفردية ، فحب الذات حباً غير أنانياً لا يفصل الإنسان عن الغير ولا يؤدي إلى وحده وعزله غير صحية لصاحبه والمحب لذاته لا يجوز له أن يبحث عن كفايته فى ذاتيته فقط .

(٣) حب الذات يدفع إلى احترام النفس واحترام الغير .



(٤) حب النفس يبني الإنسان ومستقبله ، فحب النفس دعامة حقيقية صادقة لبناء الذات ، على أسس من الحق والأمانة .

(٥) الحب الصحيح للنفس يعنى أن ننسب ميزاتنا إلى الله وعيوبنا إلى أنفسنا .

(٦) الحب الصحيح للنفس يدفعنا إلى التضحية والعطاء والاتضاع مثل الإناء الذى يمتلئ فيفيض والشجرة المثمرة التى تتحنى لثقلها • إن إنكار الذات والتضحية بكرامتنا الشخصية لا يتعارض مع قبولنا لأنفسنا كعطية من صنع الله محب البشر •

## هل الثقة بالنفس ... غرور ؟

تتولد الثقة فى النفس نتيجة التقدير السليم للشخصية .

ولكن إحذر ... ، فهناك فرق كبير بين الثقة بالنفس والغرور . فالغرور ليس ثقة بالنفس مبالغاً فيها كما يظن البعض ، بل هو نتيجة لتقدير خاطئ وزائف من قبل الإنسان لنفسه ، أو من قبل الناس تجاه شخص ما . فيشعر أنه فوق الجميع ، وقد يؤدى ذلك إلى تصادم شديد مع الآخرين .

ونستطيع أن نشبه الثقة بالنفس بالعملة الحقيقية غير الزائفة ، وأما الغرور فهو مجرد قطعة معدنية وليس عملة على الإطلاق . أو قل إنه تعبير معكوس عن فقدان الثقة بالنفس ، فالشخص المغرور يحاول أن يخفى فقدانه لثقتة فى نفسه ، بأن يظهر على عكس ما يشعر به .

والثقة الزائفة عن الحد ، مثل انعدامها ، كلاهما أمران مرفوضان ، والمقبول هو الاعتدال ، أن اعرف ميزاتى وعيوبى •

وتستطيع أن تكتشف غرور شخص ما من أسلوب كلامه ، وفقر فكره وسلوكه بوجه عام . أما الشخص غير الواثق في نفسه فيكثر تردده وتوتره في أثناء كلامه أو عند مواجهة مشكلة ما ولو بسيطة .

## دراسة كتابية

## في تسبحة العذراء

" تعظم نفسى الرب " ( لو ٢ : ٤٦ - ٥٥ ) استخرج الفقرات التى تدل على تقنتها بالرب وعلى تواضعها وعلى تقنتها فى نفسها .

## ثالثا : كيف أصبح أكثر ثقة ؟

### ١ . إقبل ذاتك كما أنت :

قبول الذات يكتسبه الإنسان بإرادته الحرة ، والإنسان يقدر أن يدرس مع نفسه كيف يقبل واقعه ، ويرضى عن نفسه .  
إقبل ظروفك الاجتماعية كما هى . وأقبل شكلك ، فقبولك لذاتك هو أساس تحرير ذاتك . وقبولك لنفسك يجعلك تعيش الحاضر ، من يقبل نفسه يتحكم فى أعصابه وتصرفاته.

### ٢ . توقف عن إدانتك الزائدة والدائمة لذاتك :

إدانة الذات لا تحرر الإنسان ، إذ أنه لا يقدر أن يغير شيئاً ما لم يقبله كواقع .  
من السهل أن يكون الإنسان واقعياً قاضياً لنفسه ولغيره . لكنه لن يحقق لنفسه التحرر من الشعور بالذنب .  
إن علينا أن نتوب ونلوم أنفسنا ونوبخها ، ولكن علينا أن نقبل أيضاً الغفران من قبل الله ، ونصفح لأنفسنا - أن الخطأ ليس هو الجريمة ، ولكن المهم ألا نستمر فى الخطأ ونصح النقص ونطور أنفسنا .

### ٣. صحح صورتك الذاتية عن نفسك :

لقد خلقنا الله شخصاً منفرداً ، لك شخصيتك ومواهبك وقدراتك .  
أجلس مع نفسك وحاول أن تسجل على ورقة الأشياء التي تشعر أنك منفرد بها .  
أكتبها في شكل شكر للرب وليس مدحاً في ذاتك .  
إرجع إلى هذه الورقة أكثر من مرة على مدى الأيام ، وستكتشف الكثير في  
نفسك وأعماقك .

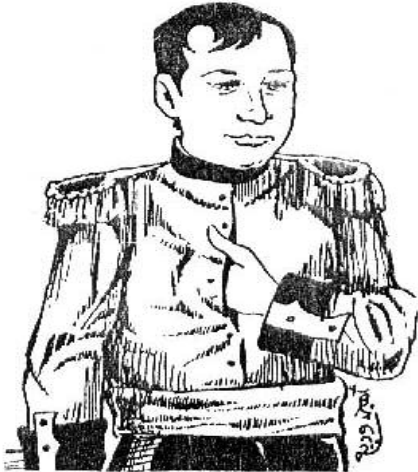
تجنب السلبية ، أرفض مشاعر الفشل ، وإعمل الأشياء التي تجعلك أفضل  
وتضمن أنها تتجحك .

### ٤. تأتي الثقة من القيام بأداء الأعمال :

إن الثقة تأتي من القيام بأعمال وإنجاز المهمات وتعلم الجديد منها ، فقبل أن  
تركب الدراجة أو أن تقود السيارة عليك أن تعرف كيف يتم ذلك .  
أن الثقة تأتي بالممارسة التي تجعل الأمر أسهل ، عند إدراك وقبول فكرة أنه  
يمكنك بالفعل أداء هذه الأشياء فإن ثقتك بنفسك ترتفع . والأخطاء أمر لا مفر منه  
عندما تقدم على أمر جديد .

وفى الواقع أنها تشكل جزءاً هاماً  
من عملية التعلم فلا تسمح لها بأن تقوض  
ثقتك بنفسك .

فلا تكن مثل الطالب الذى خاف من  
الرسوب فلم يقدم أورقه للامتحان ! بل  
حاول وانجح ٤٠ % ثم ٦٠ % ثم اتقن  
٨٠ % - ٩٠ % ، لا تطلب من نفسك  
المثالية ( أما ١٠٠ % أو صفر )  
فهذا سيضعف ثقتك بنفسك .





## أنت مطالب بتشييد مبنى وهو

### □ أسلك الطريق المتعرج :

إن المرونة والثقة تمضيان معاً على الطريق بأيدي " متشابكة " ! فالتشدد حتى لو بدا أكثر أماناً ، يتدخل لتعويق طريقنا أحياناً .

لا تقلق إن كنت بحاجة إلى أن تسلك طريقاً متعرجاً إلى الهدف الذى تسعى إليه أن أولئك الذين تتقصمهم الثقة غالباً ما يشعرون بأن عليهم الاتجاه صوب طريق للسفر دقيق وجيد التخطيط وذلك لتفادى المتاعب المؤلمة .

فكن مرناً وتخطى العقبات .

### □ الخطأ لا يعنى الفشل :

الخطأ الذى يقع فيه عديمو الثقة هو الاعتقاد بأن الأخطاء العادية أمر يعنى الكثير ، ولكن ما يهم ليس أنك تفعل شيئاً ما بطريقة خاطئة أو أنك تفعله بطريقة " سيئة " لكن ما يهم هو ما إذا كان بمقدورك التعرف على الخطأ واستخدامه كي تضع نفسك على طريق أفضل فى المرة القادمة .

### □ كن رحيماً بنفسك :

أن تكون رحيماً لنفسك عندما تكون قد بذلت جهدك فهذا له أهميته لبناء الثقة ، أن المشاكل مع الثقة غالباً ما تمتد جذورها إلى العادة السيئة الخاصة بعقاب أنفسنا رغم محاولتنا الصادقة ، والفشل عن البحث لا عن المباحج التى تسعدها بل عما يسبب لها

• الفشل

صديقي ... صديقتي

احترموا أنفسكم

أخفق الناقد داخلك : -

إن الناقد بداخلنا قد يكون شديد البأس بصورة ملحوظة لنفسك ، فلا تدن نفسك إن لم تكن مخطئاً . فكر فيما حدث بالفعل ووضح الحقائق .

أقبل ما جرى بصوره ولكن عد إلى الحديث مع الناقد للإبقاء على " الشئ السيئ " الذى حدث ، فسر الأمر لنفسك بأنك كنت أحياناً مجهداً ، وربما كان لك أسباباً وجيهة لذلك أو أنك ضعيف فى نقطة ما . لا تخلق أعذاراً وهميه لتبرر نفسك أعتز بنفسك وقم بإعادة وضع الناقد ذلك " المهول " المبالغ فيه داخل الصندوق وأغلق عليه بابه!

أدفن القاضى : -

القاضى هو ذلك الشخص الموجود بداخلك والذى يقودك ويقول لك " أنا غير مرغوب فيه . إذا ما قورنت بأى شخص آخر فأنتى لست سوى كسرة خبز ، حبة رمل ، شخص فاشل " .



أنك عندما تدفن القاضى داخلك فإنك تستبدل الأحكام وتضع مكانها الحقائق . قد يقودك قاضيك إلى الفشل ، وحكمه يوقفك من عمل المحاولة ويهبط بنفسيتك ، أنه يجعلك غير قابل للنجاح ذلك الذى ينسبه إلى الحظ ، ويجعلك معرضاً للفشل .

ودائماً ما تكون مقارنتك مع الذين هم أكثر منك نجاحاً

## طور من صداقاتك التي تشعرك بالارتياح :

يلعب الآخرون دوراً هاماً في مشاعر المرء تجاه نفسه . فإذا كان احترام النفس المنخفض يشكل مشكلة لديك ، عليك بالتفكير في علاقاتك الحالية .  
من الذى يساعدك على الشعور بالارتياح تجاه نفسك ؟  
من ذلك الذى يقوض من ثقتك بنفسك ؟

## ثق في مكانتك عند الله :

إن الله يحبك رغم ضعفك

رغم عيوبك

رغم سقطاتك

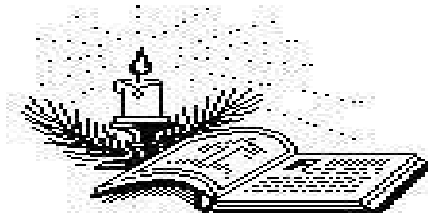
قد تكره نفسك

ولكن الله لازال يحبك ويعتنى بك ويشفق عليك

بل أنت عنده ثمين جداً

**تدريب هام:**

أقرأ حزقيال ١٧ واكتشف بنفسك هذه المحبة الفياضة للنفس البشرية .



# صلاة

## ربى الحبيب

ما أعجب تلك النفس البشرية  
التي خلقتها !  
إنها مليئة بالأسرار  
كما تمتلئ سماؤك بالنجوم  
وبالغيوم ،  
يشع فيها النور  
ويصارعها الظلام ،  
أحياناً تنطلق إلى الأمام  
في رحلة الحياة  
وأحياناً أخرى تتوقف  
بلا نمو أو حراك ،  
قد تدفعها القوى المتصارعة ،  
وتشدها القيم العليا ،  
وقد تلعب بها الأهواء ،  
ولكن حلم الخلود لا يفارقها ،  
الحب يهديها إليك

تتطلع إليها  
وترنو بحنوك نحوها  
تجتذبها إليك ،  
وتعرفها ذاتك ،  
وتساعدها على السلوك  
بحسب ما عرفته منك ،  
وعنك ...  
إنها لا تقوم إلا بك ،  
ولا تحيا إلا بنورك ،  
لأنك خلقتها متجه نحوك  
ولن تجد راحتها ...  
إلا فيك .

آمين

وإن لم تبلغ بعد تمام الإدراك .  
وأنت من سمائك ...