

## كي تمتلكي أعظم وسائل الحصول على القوة الذاتية في الحياة تجرأي على الثقة بنفسك.. كي يثق الآخرون بك



ان الثقة قوة عاطفية تبدأ بالشعور بقيمة الذات وتهدف لأن نتمدد خارج أنفسنا كي نتواصل مع الآخرين. والشعور الداخلي الدافئ والقوي الذي تحصلين عليه من الثقة - ومن الاعتماد على الذات والثقة في الآخرين وثقة الآخرين بك - هو أحد أعظم وسائل الحصول على القوة الذاتية في الحياة.

**إن هناك ثلاثة اعتبارات أساسية للإستفادة من كل لحظة في أي تفاعل قصير.**

1 **تتفسي قبل ان تتحدثي:**

فالتفسي مرة واحدة يبطل ع من سرعة العالم قليلا ويزيد من الإحساس بالغير كما يزيد الصبر والفضول، توقفي للحظات قبل ان تتحدثي، تواصلتي مع الآخرين بصريا بطريقة طيبة وواضحة. في البداية قد يبدو هذا التأخير وكأنه أبطئ لكنه يعكس لتقديم الهدية الثمينة للشخص الآخر - وهي الإستماع اليه بإخلاص حتى ولو لفترة بسيطة.

2 **كوني واضحة بشأن الوقت:**

عندما يقول أي شخص "لدي دقيقتين فقط" قد يبدو الأمر وكأنه لا يمثل شيئاً لذلك لا تستخدمني

افتراضات سلبية مثل كلمة "فقط" في العبارة السابقة، وبدلاً من ذلك قولتي: "لدي دقيقتين أقضيهما معك الآن" ويكون من المهم أن تضيفي "... فإذا احتجت مزيداً من الوقت - أو إذا احتجت مزيداً من الوقت - فأحياناً وبشكل أكثر مما قد تتوقعين - فإن تفاعلا قصير المدى سيكون كافياً لتؤكدي للشخص أنك تفهمي، مخلصه، والتزامك بتحديد مزيد من الوقت إذا دعت الضرورة لذلك سوف يظهر لك لا تهملينه. إنك عندما تكونين واضحة بشأن الوقت وتزمنين نفسك بالتفاهم المشترك، سيظهر الآخرون بأنك تقدرينهم، لذلك سيميلون لأن يكونوا أكثر فعالية من المعتاد في تحقيق أفضل استخدام للدقائق المحدودة التي يقضونها.

3 **اجلسي ولا تقفي إذا كان ذلك ممكناً:**

لقد وجد علماء الأعصاب انه في كثير من البيئات - حيث يشعر الناس

بالعجلة - يتشكل العقل على إدراك ان المحادثة وقوفاً أقل اخلاصاً من المحادثة جلوساً. قد لا تمثل دقيقة من المحادثة وقوفاً شيئاً يذكر ولكن دقيقة واحدة في وضع الجلوس تبلغ عشرة أضعاف قيمة دقيقة واحدة وقوفاً. فإذا كنت تتحدثين الى اطفال فانزلي الي مستوى رؤيتهم وسوف يتعلم كل منكم المزيد. حاولي الا تنظري في ساعتك، فان هذه العادة الشائعة قد تجعل الآخرين يشعرون بانهم أقل قيمة، وبدلاً من ذلك استمعي بتمعن، وخصني مستخدمة خيالك لتحديد الوقت الذي مر.

**اننا نثق بالآخرين عندما نشعر بانهم يفهموننا وانهم يعرفوننا بحق ويعرفون ما يهمننا فعلاً، وعندما نشعر بانهم يهتمون بنا وبأنهم سوف يقدرون احتياجاتنا واهتماماتنا ومخاوفنا الحقيقية عندما يتخذون قرارات.**

**لا حظي ما بهم الآخرون حقاً:**

ان الإحساس بالغير لا يساعد فقط في بناء الثقة، ولكنه يجعلك أيضاً تفتحين على فهم جديد واحتمالات جديدة. ان رحلة الإكتشاف لا تعتمد على زيارة

وهذا الشعور تتوفر لدينا مساحة داخلية للنمو، ونحقق للتوازن الانفعالي، ونواصل التدريب، ونزيد من قدرتنا على بناء جسور بين قضية وأخرى، وفكرة وأخرى وشخص وأخر. اننا نثق بالآخرين عندما تتوفر صفتان أساسيتان في علاقتنا بهم.

**أولاً: يجب ان نشعر بانهم يفهموننا وانهم يعرفوننا بحق ويعرفوننا يهمننا فعلاً.**

**ثانياً: يجب ان نشعر بانهم يهتمون بنا وبأنهم سوف يقدرون احتياجاتنا واهتماماتنا ومخاوفنا الحقيقية عندما يتخذون قرارات.**

اليك بعض الوسائل التي يمكنك بناء هذه الصفات في علاقتك من خلالها.

**أظهري اهتمامك بالآخرين:**

اننا نترق شوقاً للبحث عن هؤلاء الأشخاص الذين يمثلون أهمية لمستقبلنا، أصدقاء، قادة. فكل علاقة من هذه العلاقات تمدنا بشعاع من الأمل، وكم هو من الأسهل أو من الضروري ان نشعري اليوم

### هل تثقين بالآخرين بدرجة كافية تجعلك محل ثقة؟

يمكن لتمرين صغير أن يساعدك على التفكير في كمية الثقة لديك. ارسمي دائرة واكتبي أسماء الأشخاص الذين تثقين فيهم ثقة مطلقة داخل الدائرة.

توقفي للحظات قليلة بعد كتابة كل اسم لتسألني صوتك الداخلي عما إذا كنت تثقين بهذا الشخص ثقة مطلقة.

فإذا ان تكوني تثقين به أو لا، فعلى المستوى العاطفي ليس هناك شيء جزئي أو شرطي في الثقة.

بعد ذلك أسألني نفسك عما إذا كنت راضية عن مستويات الثقة التي حددتها.

- هل هناك أشخاص خارج الدائرة كنت تتمنين ان يكونوا داخلها؟

- إذا كان الأمر كذلك فماذا تفعلين كي تولدي بداخلك المزيد من الثقة فيهم؟

- ماذا عن مستوى ثقة الآخرين بك - كم عدد دوائر الثقة لدى الآخرين التي توجد بداخلها؟ مرة أخرى

- هل تشعرين بالرضا؟ وإذا لم تكوني راضية فماذا يمكنك ان تفعلي كي يثق بك الآخرون أكثر؟

ان علاقات الثقة تزيد وتوسع قدراتنا بوسائل عديدة لدرجة تجعل الآخرين لا يبذلون جهداً كبيراً كي يظهروا انهم محل ثقة.

يجب ان يكون تصرفنا في الآخرين أكثر مما يجب عليك.

**افعلي الأشياء غير المتوقعة**

امنحي الآخرين بعض الفرص كل يوم، وشجعهم على تحمل مسؤولية متابعة هذه الفرص - اولا وقبل كل شيء لكي يحققوا التقدم وثانياً وبصورة غير مباشرة لكي تحققيه أنت أيضاً، والتزمي بما ستفعله وافعليه، وواصلني إظهار ماذا يعني لك ان تكوني شخصاً يعتمد عليه.

فمن خلال مبادرتك باستخدام أسلوبك الخاص، سوف تنمو الثقة في العالم.

**تذكري دوماً:**

من بين اهم صفات الروح الإنسانية ان تثقي في نفسك وتبني الثقة في الآخرين (قول لغاندي).