قوة الشخصية والثقة بالنفس هوية الإنسان الأصلية

ظلال حسن فتحي

المقال: قوة الشخصية والثقة بالنفس هوية الإنسان الأصلية

مقدمة علمية

تُعدّ قوة الشخصية والثقة بالنفس من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإنساني، حيث ترتبطان ارتباطًا وثيقًا بالهوية الذاتية والتكيف الاجتماعي والصحة النفسية. وقد أكدت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بشخصية قوية وثقة عالية بأنفسهم، يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات، واتخاذ القرارات المناسبة، ومقاومة الضغوط النفسية والاجتماعية. هذه السمات لا تُعدّ ترفًا أو ميزة زائدة، بل هي ضرورة حيوية تساعد الإنسان على بناء ذاته واستقلاله، وتحقيق التوازن في علاقاته مع الآخرين اذ قوة الشخصية ليست ترفًا، بل ضرورة في حياة الإنسان. فأنت ترتدي ثقتك بنفسك كما ترتدي ثوبك كل يوم، ولهذا نجد بعض الفتيات يلجأن إلى منصات مثل "سناب شات" لتعزيز ثقتهن بأنفسهن، وكأنهن يبحثن عن هوية داخل مرآة الآخرين. لكن الحقيقة أن الثقة بالنفس هي الهوية الحقيقية للإنسان، وهي الدرع الذي يحميه من كلام الناس وانتقاداتهم.

ما دام الإنسان مقتنعًا أنه جيد أمام الله وأمام نفسه، فلن تهزه الأحكام الخارجية، ولن تجعله يتنازل عن مبادئه. هذا هو الكنز الحقيقي: الرضا الذاتي.

وقد تتعدى العادات والتقاليد على المظاهر، فترى شخصًا يرتدي أرقى الماركات ويجلس مع أفخم الأشخاص، لكن ضميره يؤنبه، فيبقى حاجز الذنب ينخر فيه رغم كل الثناء الذي يتلقاه. في المقابل، قد ترى شخصًا يرتدي ملابس بسيطة ونظيفة، ليس عارض أزياء، لكنه يملك كلمة تُسمع، وعقلًا يُحترم، وقيمًا لا تُشترى. فهذا هو الرداء الأنيق الحقيقي.

عندما تكون غنيًا بما تملك من قناعة ووعي وثقة، لن تؤثر فيك كلمات مثل: "لماذا لا ترتدي من ماركة فلان؟" لأنك تدرك أن القناعة ليست عائقًا عن التطور، بل هي رفيقة الثقة. فالقناعة مواكبة للثقة، وليست عكسها.

ولهذا قلت: إن الثقة بالنفس هي هويتك الأصلية.

إيجابيات قوة الشخصية والثقة بالنفس:

١. تعزيز القدرة على اتخاذ القرار: الشخص الواثق لا يتردد أمام الخيارات، بل يقيّم ويختار بثبات.

٢. الاستقلالية والاعتماد على الذات: من يملك شخصية قوية يستطيع أن يرسم مساره بعيدًا عن ضغوط الآخرين.

٣. الوقاية من التلاعب النفسي والاجتماعي: الشخصية المتزنة تمثل حاجزًا أمام محاولات التهميش أو الاستغلال.

هنالك بعض السلبيات منها:

١. الوقوع في الغرور أو التعالي: حين تتحول الثقة الزائدة إلى كبرياء يُنفِّر الآخرين.

٢. الانفصال عن الواقع: بعض الأشخاص يعتقدون أن الثقة بالنفس تعني تجاهل النصيحة أو النقد البناء.

٣. اللجوء للتظاهر والتمثيل: خاصة عند من يفتقر للثقة الحقيقية، فيلجأ لإخفاء ضعفه خلف قناع إلكتروني أو اجتماعي زائف.

الخاتمة:

الثقة بالنفس ليست سلعة تُشترى، ولا هي صورة نُجمّلها للناس، بل هي تربية داخلية تنمو مع الإنسان كلما تصالح مع ذاته. حين يدرك الإنسان أن قيمته لا تُقاس بثناء الآخرين، بل برضاه عن نفسه وعن ربه، يكون قد وجد هويته الحقيقية. قوة الشخصية إذن، ليست مظهرًا خارجيًا، بل جوهرًا داخليًا، وهوية لا تهزّها الرياح.

الكاتب والمدربة ظلال حسن فتحي