



إمیل سمعان

مركز العلاج البديل - البقيعة

0503133766

www.emile4u.com



الثقة بالنفس



ما هي الثقة بالنفس؟؟؟

- إدراك حدود الذات, ومكتسباتها, واستثمارها والاعتماد عليها.
- إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته, بقدراته وإمكاناته.

تعريف آخر:

- شخصية تتكامل فيها الذات لتمتلك القدرة على المضي قُدماً, والسعي لتحقيق الأهداف والإنجازات, وذلك مع استدعاء الدافعية والثقة على إنجاز الهدف المنشود, مع الشعور بدرجة مرتفعة من الرضى, وتقدير الذات والتوافق النفسي.

أهمية الثقة بالنفس:

- إقامة علاقات ايجابية.
- مفتاح النجاح بالحياة المهنية والأسرية.
- راحة نفسية وتعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات.
- تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص وأداء الأعمال بشكل مُتقن.
- تطور الذات والقدرة الإنتاجية والعزيمة والإصرار.
- تمنح الشعور بالسعادة.

أسباب انعدام الثقة بالنفس:



- كثرة الانتقاد, وبشكل خاص في أول سبع سنوات في حياة الطفل.
- السخرية من الطفل سواءً من الأهل أو الأصدقاء أو المدرّسين وحتى الأعراب.
- التعرض للعقاب النفسي أو البدني, حيث يعزز العقاب الشعور بالذلل والانكسار والخجل, كما يؤدي تكراره إلى زيادة البصمة السلبية حتى يصدق الشخص بأنه فاشل أو سيئ أو غبي أو قبيح.

تتمة:



• الإهانة بشكل متكرر.

• الفقر والحرمان.

• الفشل أو التأخر في التحصيل العلمي.

• العادات والتقاليد والثقافة, فعلى سبيل المثال خروج الفرد عن عادات وتقاليد وثقافة مجتمعه ستعرضه للانتقاد والسخرية بشكل دائم، كما أن كره الشخص للون بشرته أو حجم ملامحه أو صفاته أو شعره أو جسمه تزيد انعدام ثقته بنفسه.

تتمة:



- عدم الشعور بالأهمية.
- الفشل في بعض المواقف في الماضي.
- الإهمال.
- الأوهام والخوف.
- عدم التعرف على قدرات النفس وانخفاض تقدير الذات.

هل يمكن تعلم/اكتساب الثقة بالنفس:

- اثبتت الدراسات بأن الثقة بالنفس هي صفة مكتسبة ومتعلمة.
- جميع الأشخاص يمكنهم اكتساب مهارة الثقة بالنفس.
- أول خطوة يمكن من خلالها تحصيل الثقة بالنفس هي صدق الإرادة والدافعية.



طرق تعزيز الثقة بالنفس:

- تحديد نقاط الضعف وتحسينها وتطوير الذات.
- البحث عن نقاط القوة واستغلالها وإبرازها وتمييزها.
- التحلي بالشجاعة والإقدام على ما هو جديد ونافع وتشجيع النفس إن أخطأت ومكافأتها إن نجحت.
- الاهتمام بالمظهر الخارجي, ارتداء الملابس الأنيقة وعدم إهمال النظافة الشخصية.



تتمة:



- الاطلاع على كل ما هو جديد, والمداومة على القراءة لاكتساب المعرفة والقدرة على التفكير بشكل أفضل.
- الابتعاد عن الأصدقاء السلبيين المنتقدين, البحث عن أصدقاء إيجابيين في الدعم والثناء.
- ممارسة الهوايات أو الإقبال على ممارسة هوايات جديدة.
- المشاركة في المناقشات والحوارات العائلية وبين الأصدقاء, ومبادلة الآراء بشجاعة, الحرص على اكتساب مهارات الحديث.

تتمة لطرق تعزيز الثقة بالنفس:

- تشجيع النفس وتذكيرها بنقاط قوتها والخطوات الإيجابية, واستبدال الكلمات السيئة بكلمات تشجيعية تزيد القوة وتحسن النفسية.
- التواجد في مكان هادئ بين الطبيعة, والتأمل للتحقق من الانفعالات وتصفية الذهن من الأفكار والطاقة السلبية.
- عدم التفكير في الماضي والأحداث المزعجة.
- الحرص على مساعدة الآخرين.



نصائح:

- تذكر انك ناجح وذو قيمة عظيمة
- لك صحبة مميزة من الناجحين
- أنظر إلى الفشل على انه خطوة في طريق النجاح



تتمة:

- خذ العبر من الماضي وركّز على المستقبل
- اعرف قدراتك وتوجهاتك ورغباتك الذاتية
- ارسم أهدافك وخطط لمستقبلك
- اسعى دائماً الى التميز
- اعرف كيف ومتى تصنع القرار



الفرق بين الثقة بالنفس والغرور:

الثقة بالنفس:

- * تتبثق من الصميم
- * تنمو الثقة تدريجياً
- * الواثق متواضع
- * الواثق يقبل النقد
- * يفرح لنجاح الآخرين

الغرور:

- * اصطناع خارجي
- * جني ثمار الآخرين
- * يتعاضم ويصغر الآخرين
- * المغرور يرفض النقد
- * يكره نجاح الآخرين

شكراً على الاصغاء

كنت معكم

إميل سمعان

مركز العلاج البديل - البقيعة

0503133766

www.emile4u.com