



# كيف تزيد ثقتك بنفسك



## الثقة بالنفس

تعريف الثقة بالنفس هو "ثقة الإنسان في قدراته وفي صفاته وفي تقييمه للأمور"  
هذا يعني أنك تقبل وتثق بنفسك وأن يكون لديك الشعور بالسيطرة في حياتك  
وأن تتعرف على نقاط قوتك وضعفك جيدًا  
وتتمتع بنظرة إيجابية عن نفسك، وتضع توقعات وأهدافًا واقعية  
وتستطيع التعامل مع النقد



# مقومات الثقة بالنفس



## مقومات الثقة بالنفس

المُقَوِّمات هي السمات والغرائز التي تدفع بالشخص إلى الاعتزاز بذاته وثقته بنفسه تُفَرِّسِّخ هذه المُقَوِّمات الثقة.

وبالتالي يحتفظ الفرد بالقوة الداخليّة والنفسية، ويدعمها قدر الإمكان بالاستقرار الذاتي، والصحة النفسية، والبناء الشخصي السوي



## المقومات الجسمية

نقصد بها أن طاقة الجسم على أداء الأعمال وعلى الحياة بصورتها المختلفة

أثناء الإصابة بالمرض نجد أن بعض الأشخاص يبدوون في الشعور باليأس ويفقدون الثقة في أنفسهم بما يؤدي إلى زيادة المرض.

أشخاص آخرون يقاومون الأمراض بثقة شديدة في أنفسهم مما يؤدي إلى التغلب على المرض



## المقومات العقلية

- هي سلامة النمو العقلي للفرد و القدرة على توظيف القدرات العقلية لاكتساب خبرات جديدة

## المقومات الوجدانية

تعني نموّ الفرد النفسي السليم

القدرة على التحكم في الانفعالات المزاجية وضبطها

والتقييم المتوازن للذات دون ترفع عقيم يدفعه إلى الغرور، ولا تحقير مُهين يدفعه للخضوع

القدرة على التحرّر من الآثار المترتبة على التنشئة التي لا تنمي فينا الثقة



## المقومات الاجتماعية

تُعدّ الأسرة والمجتمع هي العنصر الأساسي و الأولي في النموّ التوافقي النفسي للإنسان، فالتقبّل الأسري للفرد منذ ولادته والإحساس بالرضا تجاهه يُكوّن لديه الصورة الشخصية السليمة

فتنتج الأسرة فرداً واثقاً بذاته مُتحملاً لمسؤولياته قادراً على التغيير





## المقومات الاقتصادية

من المُمكن أن تكون هناك علاقة طردية بين المُستوى المادي للفرد وارتفاع دخله بارتفاع مُعدّل ثقته بذاته.

إلا أنّ المُقومات الاقتصادية ليست ذات تأثير مباشر في الثقة بالنفس؛ فالكثير من الشخصيات الفعّالة خلال التاريخ كانت تمتدُّ من أُسرٍ ذات مستوى مادي متواضع

## أسباب انعدام الثقة بالنفس



# أسباب انعدام الثقة بالنفس

## أساليب التنشئة الخاطئة

- إنَّ من أهم أسباب انعدام الثقة بالنفس هي ميل بعض الآباء للحرص على قيام أبنائهم بأعمالهم بمثاليّة تامّة،
- الصراخ على الطفل ونعته بمسميات تجعل يشك في ذاته، فيصبح الشخص مليء بالشكوك الداخلية حول نفسه ومقدرته على القيام بالأمر.
- الحماية الزائدة والقيام بأعمال طفل بدلاً عنه وهذا يولد لدى الطفل الشك في إمكانيته من القيام بتلك الأعمال وهذا يؤدي إلى انعدام الثقة بالنفس.



# أسباب انعدام الثقة بالنفس

## خبرات الماضي

- تجارب الماضي المؤلمة مثل الفشل بأمر مهم في الحياة الأكاديمية كالرسوب أو الزواجية كالطلاق أو في العمل كالطرد فيبدأ الشخص بالشك في نفسه
- كلما امتد هذا الفشل يستمر الشك ويمتدّ للشك في القيام بعمل أي شيء آخر، فتترك هذه التجربة الفاشلة أثرًا سلبيًا على ثقته بنفسه



# أعراض انعدام الثقة بالنفس



# أعراض انعدام الثقة بالنفس

## السلوك الانسحابي

- إنّ انعدام الثقة بالنفس تسبّب صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية مستمرّة،
- يصعب عليهم مواجهة ضغوط الحياة اليوميّة ومتطلباتها فيميلون للانسحاب من المواقف الاجتماعية.



# أعراض انعدام الثقة بالنفس

## القلق:

- عادة ما يشعر بالخوف والقلق والتوتر من النجاح في المهمة الموكلة إليه.
- لا يؤمن بأنه يستطيع إتمام المهام أو أنه حتى لو أكمل المهمة لن تكون في المستوى المطلوب

## مفهوم ذات متدنٍ

تتكون عند الشخص أفكار بأنه غير مناسب وفاشل  
وغير متقبّل من الناس، ويعتقد أن الناس أفضل منه ولا  
يؤمن بفوزه أبدًا.

أعراض انعدام الثقة بالنفس





## أعراض انعدام الثقة بالنفس

### السلبية:

- لا يتوقع الشخص حدوث أيّ شيء جيد بل يتوقع الأسوأ دائماً.
- الحديث السلبي الداخلي الدائم بينه وبين نفسه والصاق تهمة أنّه منعدم الثقة بالنفس طوال الوقت.



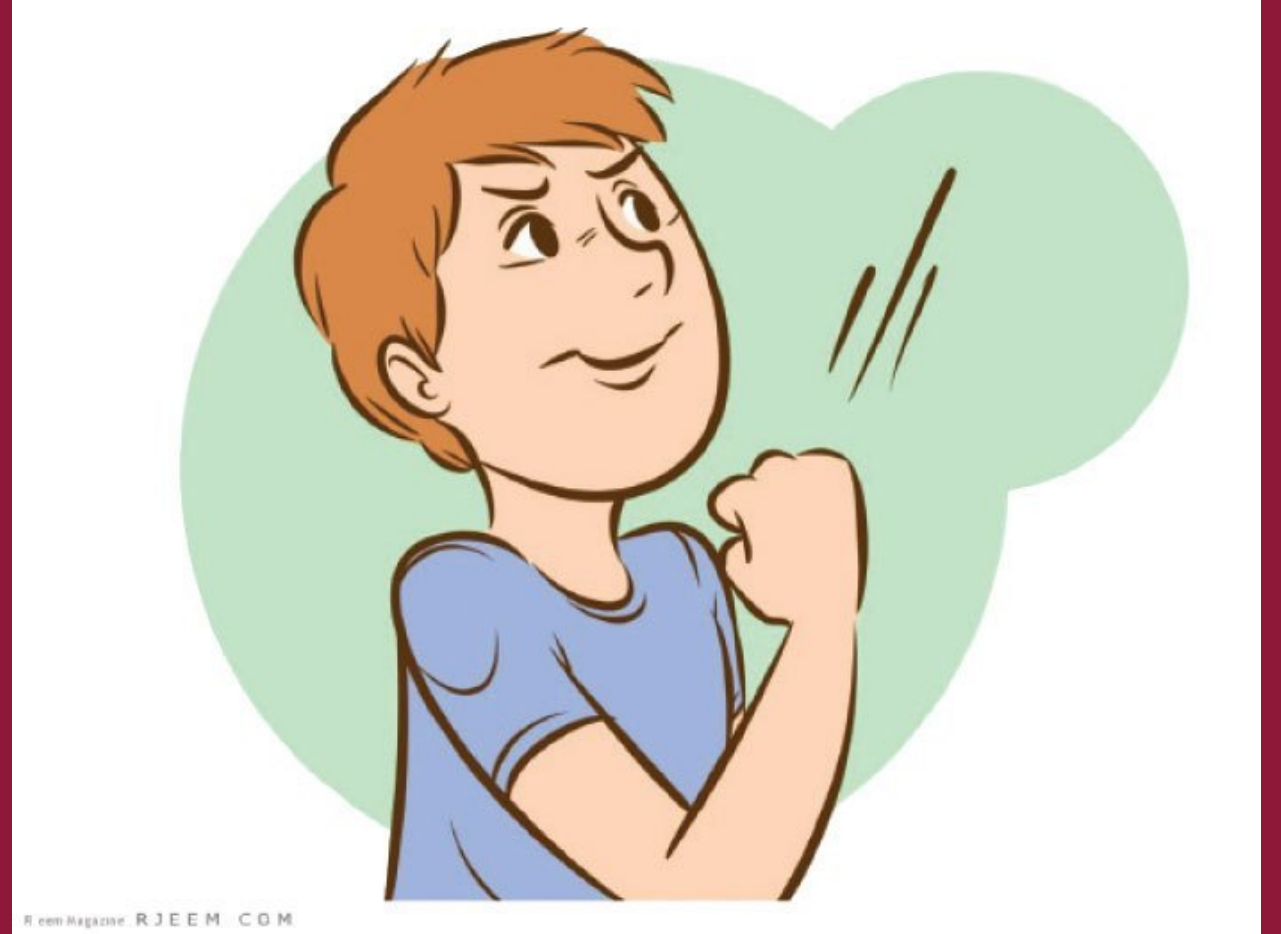
# أعراض انعدام الثقة بالنفس

## الاعتمادية والاتكالية:

- قد يميل الفرد إلى الاعتماد على الآخرين في إنجاز المهام.
- لا يرى نفسه كفؤ للقيام بها أو الخوف من إفساد الأمر.



# تقوية الثقة بالنفس



# تقوية الثقة بالنفس

- محافظة الفرد على سلامة المظهر العام، وارتداء الثياب النظيفة والأنيقة، والملائمة لكلّ حال وموقف.
- الابتعاد عن العادات التي تُؤدّ نفور الآخرين.
- استقبال الناس بوجه بشوش وسعيد وصوت هادئ بعيد عن ترك طابع الاكتئاب
- كلّ ذلك يعكس تعبير الفرد لمن حوله عن ذاته، وبالتالي اكتساب قبول الناس والمُجتمع له



# تقوية الثقة بالنفس

- محاولة استدعاء التفاؤل في شتى الظروف، والثقة بأنه لا يوجد حال يدوم على حاله.
- تعويد النفس والذات على التفكير الإيجابي والاستجابات الإيجابية، بالإضافة إلى المبادرة لبذل العطاء في جميع أشكاله المادية والمعنوية، وعدم التردد في تقديم النصح والإرشاد في المواقف المختلفة.
- الابتعاد عن اتخاذ القرارات بشكل مُتسرع، وفصل الآثار السلبية والإيجابية المترتبة على قرارٍ ما، واختيار البديل أو القرار المناسب.

## مظاهر الثقة بالنفس

- قبل النفس مع مواجهة عيوبها واتخاذ خطوات للتطوير الشخصي.
- الصدق مع النفس، والاعتراف بالخطأ وعدم الإصرار عليه.
- عدم الشعور بالقلق المفرط بشأن ما يعتقد الآخرون.
- الاعتناء بالنفس والاعتناء بالاحتياجات الخاصة بدلاً من إرضاء الآخرين.
- وجود حدود صحية مع الآخرين، ومعاملة النفس بكرامة واحترام.
- الحزم والجرأة في إتخاذ القرار، ورفض الأمور غير المرغوب فيها.



# مظاهر الثقة بالنفس

- التركيز على الحياة الشخصية، دون الحاجة لعقد مقارنة مع الآخرين.
- القدرة على الاعتراف والاحتفاء بإنجازات الآخرين.
- القدرة على الحفر بعمق داخل النفس والإبداع.
- تحمل المسؤولية عن المشاعر والأفعال بدلاً من لوم الآخرين أو الظروف الشخصية.
- رؤية العالم من منظور واقعي، وتقبل الآخرين كما هم، مع دفع النفس للتغيير في اتجاه أكثر إيجابية وثقة.
- الاستمتاع بالنمو الشخصي، وإيجاد الإشباع والمعنى الحقيقي في الحياة.

# تمارين بسيطة لبناء الثقة بالنفس





• الوقوف بطريقة صحيحة، الشخص الواثق من نفسه يقف وقفة صحيحة متوازنة.

• التكلم ببطء وبشكل مفهوم للآخرين، وأن يؤمن الفرد أنه يستحق

أن يستمع إليه الآخرون.

• التبسم الدائم، فالابتسامة من شأنها أن تحسن المزاج وتمنح الفرد شعور الثقة بالنفس.



• تقديم المساعدة للآخرين.

• ممارسة التمارين الرياضية.

• تعزيز النفس ومنحها استراحة بعد القيام بجهد، بغض النظر عن نتيجة الجهد.

• الإيمان أنه لا يوجد شيء كامل أو شخص كامل.

• التركيز على نقاط القوة التي يمتلكها الفرد.



BE BELIEVE

YOURSELF

HEALTHYPLACE.COM

