

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية

معهد الإدارة العامة

إدارة خدمات المتدربين

قسم التوجيه والإرشاد

كيفية بناء الثقة بالنفس

إعداد

أشرف فؤاد محمد أبو سالم

المرشد الاجتماعي بالمعهد

المحتويات

- مقدمة
- مفهوم الثقة بالنفس
- ثمرات الثقة بالنفس
- أسباب عدم الثقة بالنفس
- أنواع الثقة بالنفس
- كيفية بناء الثقة في النفس
- مصادر القوة بداخلك
- أقوال عن الثقة بالنفس
- الخاتمة

كيفية بناء الثقة بالنفس

مقدمة

إن الشخصية القوية مفتاحاً للنجاح، بل شباكاً يطل على التفوق والإبداع، ومن منا لا يحب أن يمتلك شخصية قوية، وثقة بالنفس وحكمة لحل أمورنا بأنفسنا، وقدرة على التصرف بنجاح في المواقف المختلفة، والوصول إلى مكانة اجتماعية بين الناس، وهو من يستطيع أن يستفيد من وقته وصحته وإمكانياته، والحكمة والاختيار السليم، والقدرة على التمييز بين الخير والشر. وقبل كل شيء عليك طرح هذه الأسئلة على نفسك مع تحري الصدق والدقة فيها:

- ١- إلى أي حدٍ أتق بنفسي؟
 - ٢- هل ثقتي بنفسي حقيقة؟ أم أنني أبدي صورة الثقة بالنفس لأخفي خوفي الدفين؟
 - ٣- كم مرة شعرت بأنني غير كفاء؟ وقلق من أنني لا أملك القوة، أو الطاقة، أو القدرة، أو الذكاء لمواجهة مختلف ظروف الحياة وأزماتها؟
 - ٤- هل سأبتسم أكثر وأتطلع لكلّ يوم جديد بترقب أعظم؟
 - ٥- هل ستصبح طريقتي في النظر للأشياء أكثر إيجابية؟
- وبعد الإجابة عليها بكل دقة سوف تكون قادراً على تحديد مستوي ثقتك في نفسك، وسوف نتناول عزيزي الدارس في هذا الموضوع الشيق عوامل بناء الثقة في النفس والتي تمكنك من القدرة على تعزيز ثقتك في نفسك وتعطي لك البصيرة على رؤية قدراتك وقوتك الكامنة في ذاتك.

مفهوم الثقة بالنفس:

هي ذلك الشعور الذي يعطي للإنسان إحساس بعلو قيمته بين الآخرين فيتصرف بثقة دون خوف من ردود أفعال الآخرين تجاه تصرفه وتظهر هذه الثقة في كل تحركاته وكلماته وتصرفاته التي لا تكثرث بمن حوله فهو سيد نفسه دون منازع. تماماً عكس الشخص الذي ثقته بنفسه منعدمة والقلق والتردد مسيطرين على حياته وقراراته المصيرية، إن أساس الثقة بالنفس هو الاحترام، احترامك لذاتك فكلما كان احترامك لذاتك أكبر كلما كانت ثقتك بنفسك أكثر .

والانسان يستمد ثقته بنفسه من ايمانه بالله تعالي فعلى سبيل المثال عندما يؤمن الانسان أن المولى قد خص كلاً منا بميزة تميزه عن غيره فهناك من يتميز بقدرات إبداعية مثل الكتابة، الشعر والرسم، وهناك من يتميز بقدرات علمية تؤهله لاستخدامها في البحث والدراسة فلذلك يجب عليك أن تكتشف ما يميزك عن غيرك وتحاول جاهداً تطويره والاستفادة منه.

ثمرات الثقة بالنفس :

- إن معرفة قدر نفسك والإيمان بها تعطيك ثمرات كثيرة تعينك على الحياة الناجحة ومنها :
- ١- تشعر أنك حياة كل شخص متميزة عن سواها: ذات خصائص فردية فذة، وتساعدك على اكتشاف خصائصك .
 - ٢- تجعلك مدرِّكًا تمامًا لإمكاناتك وقدراتك: وتبين لك نقاط الضعف والقوة فيك فتدفعك إلى الانطلاق.
 - ٣- تعطيك الاستعداد أن تتخذ قدوة: وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة وتقتفي الآثار دون تقليد أعمى، وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة .
 - ٤- توضح لك هدفك: وتدفعك إلى الوصول إليه، فهي مصدر طاقتك .
 - ٥- تنتشلك من برائن العجز والسلبية والهزيمة النفسية: والتي هي السبب الأساسي في الهزيمة، حتى إن التاريخ ليدلل على أن الهزيمة النفسية كانت السبب الأساسي في انهزام الجيوش العسكرية، والعكس بالعكس فإن زيادة الثقة بالنفس لجيوش أخرى حقق لها الانتصار وقد سئل نابليون بونابرت كيف عرفت تولد الثقة في جيشك فأجاب: حاربت ثلاثة بثلاث، من قال لا أقدر قلت له حاول، ومن قال لا أعرف قلت له تعلم، ومن قال مستحيل قلت له جرب، وبذلك استطاعوا النجاح والانتصار بثقة جيشه في نفسه.

أسباب عدم الثقة بالنفس:

من أهم هذه الأسباب:

١. الإحباط: حيث يشعر الكثيرون بالإحباط في مرحلة من مراحل حياتهم لأسباب مختلفة، وعندما يحدث ذلك فإنَّ الثِّقة بالنَّفْس تتأثر بطريقة سريعة، فهناك علاقة وطيدة بين الإحباط وانعدام الثِّقة بالنَّفْس.
٢. عدم الإحساس بالأمان: ينتج عدم الإحساس بالأمان من أمور عديدة أهمها القلق ممَّا ستحمله الأيام القادمة، ولكنك إذا عشت في قلق من الأوضاع المحيطة بك فترة طويلة قد ينتقل هذا الشعور إلى نظرتك إلى نفسك أيضًا، لذلك تذكر دائمًا أنَّ الله سبحانه وتعالى موجود معك وهو يقول في القرآن (وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ) فاطلب منه العون والقوة وسيعطيك إياهما حتمًا.
٣. الاعتداء: عندما يعتدي عليك أحد فإنه يُنقص من احترامك لنفسك، فلا تسمح له بذلك.

٤. الفشل: الفشل في الوصول إلى ما نصبو إليه قد يشعُرنا بعدم القدرة على الحصول على ما نريد، وبالتالي قد يولد هذا الشعور شعورًا بالثَّفاهة وعدم الجدوى.
٥. الانتقاد: إذا أسأنا فهم الانتقاد أو شعُرنا أنَّ الانتقاد موجه لشخصنا وليس لفعالنا، فسيكون هذا سببًا نخبر به أنفسنا بأننا قد فشلنا.

أنواع الثقة بالنفس :

نوعان من الثقة بالنفس هما:

أولاً: **الثقة المطلقة بالنفس:** وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه، إنك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة غير هياب، ولا يهرب من شيء من منغصاتها، يتقبلها لا صاغراً، ولكن حازماً قبضته، مصمماً على جولة أخرى.

ثانياً: **الثقة المحددة بالنفس:** في مواقف معينة، وضالة هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر العراقيل التي تعترض سبيله حق قدرها، ومع ذلك فإن الغالبية من الناس يولدوا دون ثقة بالنفس ثم تقوي بعد فترة من الوقت قال عز وجل: (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئاً) وإذا سلك الإنسان طريقه في الحياة آخذاً بأسباب القوة والنجاح فإنه يزداد قوة وثقة بنفسه مع الوقت.

كيفية بناء الثقة في النفس

الثقة بالنفس هي مولد الطاقة بالحياة، فكيف نعزز الثقة في أنفسنا؟ ما عليك أن تعلم في البداية أن الثقة بالنفس لا تولد مع الشخص وإنما هي مكتسبة ويمكن تعزيزها بل بنائها حتى من الصفر، ثم لا بد أن يكون لديك دافع للتغيير وحاول أن تتبع الآتي:

١- الصورة الذاتية.

بداية صناعة الذات تبدأ من الذات نفسها، وصناعة الثقة تبدأ من تصورك أنت عن نفسك؛ فعليك حتى تبني شخصية قوية واثقة أن يكون تصورك عن نفسك إيجابياً ومثل هذا التصور الإيجابي يمنحك طموح التغيير، وحافز الفعل والصبر على المصاعب.

٢- حب وتقدير الذات.

هذه الصورة الإيجابية والحالمة عن الذات لا تخرج إلا من تقدير لهذه الذات ومحبة لها.. يجب أن تنتظر قليلاً لنفسك بأنك تستحق الأفضل، وتحب ذاتك وتقدرها ولا تضعها في موضع مهين، ولا تسيء لصورة هذه الذات أمام الناس؛ وقد قال الله تعالى يحدث المسلمين عن أنفسهم:

(وَلَا تَهْتُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)، ليستحسب فيهم تقدير أنفسهم وعزتهم بدينهم.

٣- الثقة فيما تملك ما دمت بالفعل تملكه.

اعلم دائماً أن كل إنسان له ما يميزه من علم أو طريقة في التفكير أو الكلام؛ لكن على كل إنسان أن يدرك نقاط ضعفه وقوته، ومن يدرك ذلك سريعاً هو من يصعد سلم المجد سريعاً؛ فأنت دائماً تملك ما لا يملكه الغير، وهذا هو الطبيعي؛ أن تملك معلومات ومهارات تختلف عما يملكه الآخرون، وأن يختلف صوتك وطريقة إلقاءك ومشيتك وطريقة عرضك.. إلخ؛ فما الذي يدعوك للخجل من نفسك ما دمت تتميز بها.

٤- زيادة المعارف والتجارب.

اعط عقلك الفرصة للتعرف على الأشياء الجديدة، ولا تتردد في تجربة الهوايات التي لم يسبق لك ممارستها، فكلما زادت تجاربك ومعارفك زادت ثقتك في نفسك.

٥- التواصل مع الآخرين والمران الاجتماعي.

فكلما زادت معارفك زادت ثقتك، وتمرن على التفاعل والديناميكية داخل الجماعة بالمشاركة في الأنشطة والمشاركة في الرأي.

٦- عزز معارفك وخبراتك في موضوع معين.

وستجد أن الناس سوف يحتاجون إليك بسبب خبرتك ومهارتك في هذا الموضوع، فتصبح مرجعاً لهم الأمر الذي يقوي الثقة في قدراتك.

٧- تجنب كثيري الشكوى والتذمر وعديمي التفاؤل.

فعليك عزيزي القارئ بمصاحبة الإيجابيين والبعد عن السلبيين حتى تري الحياة بصورة متفائلة كما قال صلى الله عليه وسلم (تفاءلوا بالخير تجدوه) واقنع نفسك دائماً بأن الغد أفضل والجا إلى الصلاة كلما قابلك سوء، وكن عطاءً دائماً سباقاً متواصلاً مع الآخرين.

٨- النفس الأمانة بالسوء.

كثيراً ما كانت هي الموطن والمناخ الملائم لتعزيز عدم الثقة بالنفس، ويأتي بعد ارتكاب الذنب دور النفس اللوامة التي توقظ الشعور بالذنب وتأنيب الضمير فتذكر عزيزي أن المعصية لحظات تترك خلفها ذنب يززع ثقتك في حين لو تركتها يخلف معها حسنات كثيرة وثواب عظيم يقوي ثقتك في نفسك بالإضافة الي الجزاء العظيم ألا وهو الجنة.

٩- القدرة على اتخاذ القرار. عليك بالموازنة بين البدائل حتى يسهل عليك اتخاذ القرار.

١٠- دع الخوف والقلق.

لا تقلق نفسك، وشجع نفسك دائماً بتأكيدات متضامنة أنا قادر أنا أستطيع حتى يسهل عليك الأمر، حتى وإن باءت التجربة بالفشل فيكفي لك شرف المحاولة.

١١- تجنب دائماً مقارنة نفسك بالآخرين.

تأكد بأن الآخرين لا يزيدون عنك شيئاً، فكما أن لديهم مزايا فلك أخرى، وكما أن لديك جوانب قصور فليدعم مثلها.

مصادر القوة بداخلك

اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم عليك أن توقف كل تفكير يقلل من شأنك ... ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتج لم تخلق عبثاً فإله عندما خلقنا لم يخلقنا عبثاً أنت لك هدف وغاية يجب أن تؤديه في هذه الحياة ما دمت حياً على وجه الأرض عليك عزيزي الدارس أن تفخر كونك إنسان ملتزم خالفت من اتباع الشيطان وهذا في حد ذاته من سمات الإنسان العاقل الذي لا يزعزعه انتقاد من قبل الآخرين، لأنك أصبحت الكيس الذي دان نفسه وعمل لما بعد الموت، كما يجب عليك اقناع نفسك أخي مع التردد بأنك إنسان قوي ويجب أن تتعرف على قدراتك الكامنة في نفسك وأنك تملك ثقة عالية و عليك من اليوم أن تخرجها.

اعطي نفسك فرصة أخرى للحياة بشكل أفضل اقبل بالتحدي وقلها صريحة لزميلك ... أو صديقك " سأنافسك وأتفوق عليك بإذن الله تعالى " ولا تعتذر أبداً عن المنافسة مهما كانت ومهما مررت بفشل سابق بها تجنب قول أنا لست كفاء لهذه المنافسة أو أنني لست بارعاً في العمل ... بل توكل على الله عز وجل واقتمم وحاول بكل ثقة حينها أضمن لك بأنك ستنتج بالتأكيد.

افعل ما تراه صعباً لك تجد كل الدروب فتحت لك فتش عن كل ما يخيفك واقتممه ستجد بأن الخوف قد تلاشى ولا وجود له.

أقوال عن الثقة بالنفس....

- ١- الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة ... أو لا شيء. (هيلين كيلر)
- ٢- إذا لم تحاول أن تفعل شيء أبعد مما قد أتقنته .. فأنت لا تتقدم أبداً. (رونالد. اسبورت)
- ٣- يجب أن تثق بنفسك .. وإذا لم تثق بنفسك فمن ذا الذي سيثق بك !!؟؟
- ٤- إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هي الانتصار. (ونستون تشرشل)

- ٥- لعله من عجائب الحياة، أنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى القمة، فإنك دائماً تصل إليها.
(سومرست موم)
- ٦- إن ما يسعى إليه الإنسان السامي يكمن في ذاته هو، أما الدنيء فيسعى لما لدى الآخرين.
(كونفوشيوس)
- ٧- قد يتقبل الكثيرون النصح، لكن الحكماء فقط هم الذين يستفيدون منه. (بابلييوس سيرس)
- ٨- ليس هناك أي شيء ضروري لتحقيق نجاح من أي نوع أكثر من المثابرة، لأنه يتخطى كل شيء حتى الطبيعة.
- ٩- عليك أن تفعل الأشياء التي تعتقد أنه ليس باستطاعتك أن تفعلها. (روزفلت)
- ١٠- من يعيش في خوف لن يكون حراً أبداً. (هوراس)

الخاتمة عزيزي الدارس..... كلمة للمرئوس

تذكر أنك ناجح، ذو قيمة عظيمة، مؤمن بقضاء الله وقدره ومتعلق بالدعاء، لك صحبة من الناجحين مميزة تعين على الحق وتذكر بالخير، تنظر إلى الفشل على أنه خطوة في طريق النجاح، تأخذ العبر من الماضي وترتكز على المستقبل، تعرف قدراتك وتوجهاتك ورغباتك الذاتية، ترسم أهدافك وتخطط لمستقبلك، تسعى دائماً إلى التميز، تعرف كيف ومتى تصنع القرار.

أشرف فؤاد محمد ابو سالم

المرشد الاجتماعي

معهد الادارة العامة المركز الرئيسي(الرياض)

ت: ٠١١٤٧٤٥٢٢٥

البريد الإلكتروني: AbousalemA@ipa.edu.sa