

## كيفية بناء الثقة



### تقديم

لابد للإنسان أن يكون في تحرك وتتطور مستمرين، وأن يساعد نفسه على اتخاذ القرارات، ولا يقول لم يعد هناك وقت، أو يقول لقد كبرت على أن أحدث تغييرا بحياتي.  
ومن أهم جوانب الشخصية التي هي في أمس الحاجة إلى الوقوف معها لاستدراك ما بها من قصور أو خلل الجزء المتعلق بالثقة.....  
ذلك لأن الانسان إذا افتقد الثقة في النفس فإنه لن يستطيع أن يحقق أي إنجاز، وسيكون وجوده في الحياة بلا قيمة تذكر....  
سوف نتناول عزيزي، عزيزتي 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. تماما 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 تعالى فعلى سبيل المثال عندما يؤمن الانسان أن المولى قد خص كلا 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 عليك أن تكتشف ما يميزك عن غيرك وتحاول جاهدا تطويره والاستفادة منه.

## أسباب عدم الثقة بالنفس

من أهم هذه الأسباب:

- 1. الإحباط:** حيث يشعر الكثيرون بالإحباط في مرحلة من مراحل حياتهم لأسباب مختلفة، وعندما يحدث ذلك فإن الثقة بالنفس تتأثر بطريقة سريعة، فهناك علاقة وطيدة بين الإحباط وانعدام الثقة بالنفس.
- 2. عدم الإحساس بالأمان:** ينتج عدم الإحساس بالأمان من أمور عديدة أهمها القلق مما ستحمله الأيام القادمة، ولكنك إذا عشت في قلق من الأوضاع المحيطة بك فترة طويلة قد ينتقل هذا الشعور إلى نظرتك إلى نفسك أيضا، لذلك تذكر دائما أن الله سبحانه وتعالى موجود معك وهو يقول في القرآن " وهو معكم أين ما كنتم " فاطلب منه العون والقوة وسيعطيك إياهما حتما.
- 3. الاعتداء:** عندما يعتدي عليك أحد فإنه ينقص من احترامك لنفسك، فلا تسمح له بذلك.
- 4. الفشل:** الفشل في الوصول إلى ما نصبو إليه قد يشعرك بعدم القدرة على الحصول على ما نريد، وبالتالي قد يولد هذا الشعور شعورا بالتفاهة وعدم الجدوى.
- 5. الانتقاد:** إذا أسأنا فهم الانتقاد أو شعرنا أن الانتقاد موجه لشخصنا وليس لفعلنا، فسيكون هذا سببا نخبر به أنفسنا بأننا قد فشلنا.

## كيفية بناء الثقة في النفس

الثقة بالنفس هي مولد الطاقة بالحياة، فكيف نعزيز 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:

- 1. الصورة الذاتية:** بداية صناعة الذات تبدأ من الذات نفسها، وصناعة الثقة تبدأ من تصورك أنت عن نفسك، فعليك حتى تبني شخصية قوية وثقة أن يكون تصورك عن نفسك إيجابيا ومثل هذا التصور الإيجابي يمنحك طموح التغيير، وحافز الفعل والصبر على المصاعب.
- 2. حب وتقدير الذات:** هذه الصورة الإيجابية والحالمة عن الذات لا تخرج إلا من تقدير لهذه الذات ومحبة لها... يجب أن تنظر قليلا لنفسك بأنك تستحق الأفضل، وتحب ذاتك وتقدرها ولا تضعها في موضع مهين، ولا تسئ لصورة هذه الذات أمام الناس، وقد قال الله تعالى يحدث المسلمين عن أنفسهم: ( ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين )، ليستحث فيهم تقدير أنفسهم وعزتهم بدينهم.
- 3. الثقة فيما تملك ما دمت بالفعل تملكه:** اعلم دائما 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 سريعا هو من يصعد سلم المجد سريعا، فأنت دائما تملك ما لا يملكه الغير، وهذا هو الطبيعي، أن تملك معلومات

- ومهارات تختلف عما يملكه الآخرون، وأن يختلف صوتك وطريقة إلقاءك ومشيتك وطريقة عرضك...، فما الذي يدعوك للخجل من نفسك ما دمت تتميز بها.
- (4) **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.
- (5) **التواصل مع الآخرين والمران الاجتماعي:** فكلما زادت معارفك زادت ثقتك، وتمرن على التفاعل والديناميكية داخل الجماعة بالمشاركة في الأنشطة والمشاركة في الرأي.
- (6) **عزز معارفك وخبراتك في موضوع معين:** وستجد أن الناس سوف يحتاجون إليك بسبب خبرتك ومهارتك في هذا الموضوع، فتصبح مرجعا لهم الأمر الذي يقوي الثقة في قدراتك.
- (7) **تجنب كثيري الشكوى والتذمر وعديمي التفاؤل:** فعليك بمصاحبة الايجابيين والبعد عن السلبيين حتى ترى الحياة بصورة متفائلة كما قال صلى الله عليه وسلم "تفاءلوا بالخير تجدوه" واقنع نفسك دائما بأن الغد أفضل والجا إلى الصلاة كلما قابلتك سوء، وكن عطاء دائما سابقا متواصلا مع الآخرين
- (8) **النفس الأمارة بالسوء:** كثيرا 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 الى الجزاء العظيم ألا وهو الجنة.
- (9) **القدرة على اتخاذ القرار:** عليك بالموازنة بين البدائل حتى يسهل عليك اتخاذ القرار.
- (10) **دع الخوف والقلق:** لا تقلق نفسك، وشجع دائما بتأكيدات متضامنة أنا قادر أنا أستطيع حتى يسهل عليك الأمر، حتى وإن باءت التجربة بالفشل فيكفي لك شرف المحاولة.
- (11) **تجنب دائما مقارنة نفسك بالآخرين:** تأكد بأن الآخرين لا يزيدون عنك شيئا، فكما أن لديهم مزايا فلك أخرى، وكما أن لديك جوانب قصور فليدعم مثلها.

## خاتمة

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 وتركز على المستقبل، تعرف قدراتك وتوجهاتك ورغباتك الذاتية، ترسم أهدافك وتخطط لمستقبلك، تسعى دائما الى التميز، تعرف كيف ومتى تصنع القرار.

## مع تحيات فريق دورة "المهارات الحياتية"

