



بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

الثقة بالنفس

إعداد وتقديم : أ. نور هرشو

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على : الأكاديمية الأمريكية FG-Group

الثقة بالنفس هي من السمات الشخصية المكتسبة من البيئة المحيطة بالفرد ، فهناك الكثير من الطرق والأساليب والخطوات التي يجب أن يسير عليها الفرد ليتحلى بثقته بنفسه ، والحفاظ على ديمومية هذه الثقة في ظل جميع المواقف والظروف .

الثقة بالنفس هي احترام الذات والشعور بالإيجابية والقدرة على الفعل و الشعور بالارتياح والاطمئنان والقدرة على تحقيق الأهداف .

الثقة بالنفس هي عبارة عن إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من يحيط به فتترجم هذه الثقة كل حركة من سكناته وحركاته ، وتجعله يتصرف بشكل طبيعي من غير رهبة أو قلق ، ويكون ذا حكم على تصرفاته ، وتكون الثقة نابعة من ذاته لا شأن للآخرين بها وهي عكس انعدام الثقة التي تجعل الفرد يتصرف وكأنه مراقب ممن يحيط به ، وتصبح تصرفاته وحركاته وآراءه مخالفة لطبيعته ، ويكون القلق حليفه الأول في كل اتخاذ قرار أو اجتماع .

وإن الثقة بالنفس صفة أساسية للنجاح في العالم كما في بيئات الأعمال التجارية السياسة أو غيرها من جوانب حياتنا اليومية .

ومن ناحية أخرى ، تمثل الثقة جانباً هاماً في الأمراض النفسية مثل الاكتئاب ومرض الزهايمر حيث تسهم الأفكار السلبية للمرضى تجاه قدراتهم في تعقيد حالتهم المرضية .

ولقد أظهرت التطورات الحديثة في علم الأعصاب الكثير عن مرونة الدماغ ، مشيرةً إلى بقائها حتى وقتٍ متقدِّمٍ في الحياة .

- سمات الشخص الواثق بنفسه :

الشخص الواثق بنفسه يتميز بالسمات التالية:

1- يتقبل نفسه كما هي بإيجابياتها وسلبياتها : فلا ينزعج من سلبياتها لدرجة تجعله يكره نفسه ، ولا يعجب بإيجابياتها لدرجة تجعله يغتر بنفسه ويعطيها فوق حجمها.

2- يعرف حدود قدراته وطاقاته وإمكاناته :

فلا يغالي فيها ، أو يحط من شأنها وتتوازن طموحاته مع قدراته وإمكاناته وطاقاته فلا تهبط إلى القاع ولا تطير مع الأحلام .

يتقبل النقد من الآخرين ولا يضيق بهم ويسعى دوما للاستفادة من النقد البناء لتطوير ذاته باستمرار .

4- يتجنب التسويف ولا يهرب من المسؤولية :

فهو يقوم بواجباته ويتحمل مسؤولية قراراته وأفعاله يجتهد في عمله ويثابر عليه ويتقنه لتحقيق الإنجاز الذي يرضيه .

5- مستقر نفسيا وناجح في علاقته مع الآخرين :

فهو مطمئن النفس ، يتصرف باتزان ويتجنب الغضب والتعصب يتفاهم مع الآخرين من حوله ويقدر ظروفهم وينصح لهم ويحب لهم ما يحب لنفسه .

6- يتحمل نتائج أفعاله واختياراته بشجاعة :

فيفخر بما ينجزه ويشكر ربه على توفيقه ولا يغتر بعمله وكذلك لا يصاب باليأس إذا واجهته حالات الفشل وإنما يستأنف الكفاح لتحقيق النجاح .

والثقة بالنفس ليست فطرية وإنما يكتسبها الإنسان أثناء حياته من خلال عملية التنشئة الاجتماعية المستمرة عبر مراحل العمر المختلفة .

وإن كان لمرحلة الطفولة تأثير خاص على هذه العملية فالتنشئة الاجتماعية السليمة هي التي تغرس في نفوس أبنائها الثقة بالنفس والاعتداد بالذات وتقديرها ، بينما تؤدي التنشئة غير السليمة إلى

فقدان الطفل لثقتة بنفسه وبالآخرين ، فينشأ سلبيا اتكاليا لا يستطيع الاعتماد على نفسه ولا يستطيع أحد الاعتماد عليه .

وكما قال الشاعر :

وينشأ ناشئ الفتيان فينا *** على ما كان عوده أبوه

- طرق تساعد الفرد على زيادة ثقتة بنفسه ؟

ومن أهم الوسائل والطرق التي تساعد الفرد على زيادة ثقتة بنفسه ، ما يلي :

أولا - تقوية الثقة بالله عز وجل :

فالثقة بالله هي المنبع الأصيل للثقة بالنفس ، فمنه - عز وجل - يستمد المرء القوة والعون والسند فلا يخشى سواه ولا يرجو غيره .

ثانيا - إعادة برمجة الذات :

معرفة النفس هي أول الطريق لتغييرها وإصلاحها ، قال تعالى : **{ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ } (الرعد: 11) .**

فالإنسان يجب أن يعرف سلبياته وإيجابياته بحجمها الحقيقي وأن يعترف بالسلبيات ويتقبلها ويسعى إلى علاجها .

ويجب عليه أن يواجه مخاوفه ويتغلب عليها وأن يكون متزنا في توقعاته وطموحاته ، ويتجنب الخضوع أو الذوبان في الآخرين والانقياد إليهم في كل شيء ، فإن ذلك دليل على ضعف الشخصية وفقدان الثقة بالنفس وعدم التمييز وهو أمر مهلك ومدمر يصير الإنسان ذيلا لغيره يتبعه في حقه وباطله .

ثالثا - تحسين صورته عن نفسه ومعاملتها باحترام :

فإذا كان مفهوم الإنسان عن نفسه أنه شخص جدير باحترام الناس وحبهم وتقديرهم وأنه ناجح وكفاء كان سلوكه في العادة متفقا مع هذا المفهوم .

أما إذا كان مفهومه عن نفسه أنه غير جدير بحب الناس وتقديرهم وأنه شخص فاشل غير كفاء كان سلوكه أيضا متفقا مع ذلك ، فيفقد ثقته بنفسه ويشعر بعدم القدرة على جذب اهتمام الناس وتقديرهم كما يتردد في القيام بأي عمل مهم خوفا من الإخفاق والفشل .

فيجب عليه أن يصنع لنفسه صورة إيجابية عن ذاته وأن يعمل على تأصيلها وتعميقها بداخله حتى تكون نبراسا له في سلوكه وقائدا له نحو المعالي .

رابعاً - اكتشاف القوى الكامنة :

ففي داخل كل منا قوى خفية وطاقات هائلة لا يعلم سرها إلا الخالق سبحانه وتعالى ، وتؤكد الدراسات أن أكثر أهل الأرض ذكاء لم يستغل سوى 40% فقط من قواه العقلية ، ولو استطاع الإنسان استخراج بعض قواه الداخلية لتغير الكون من حوله ولرأينا منه العجائب .

والعقل الباطن يقوم على أن الإنسان لديه قوة كامنة فيه منذ ولادته وحتى آخر يوم في حياته تتحكم بشكل كبير في تصرفاته وبإمكان الإنسان أن يبرمج هذا العقل بشكل إيجابي أو سلبي .

والإيحاءات الإيجابية التي يبثها الفرد في نفسه تعتبر وسيلة فعالة لتقوية ثقته بنفسه وتغيير شخصيته إلى الأفضل .

خامساً - التغلب على النقائص والشعور بالنقص والعجز والخوف من الفشل من ألد أعداء الثقة بالنفس، فكم من أشخاص كانت نقائصهم دافعا قويا لتحقيق ذواتهم والنجاح في حياتهم كما أن الشخص الواثق من نفسه ، فالثقة بالنفس تعتمد على قوة الإرادة والصبر وتحمل الشدائد والصعاب وهذه من صفات المؤمنين الصالحين الواثقين بما عند الله تعالى من خير وأجر .

وسر النجاح هو أن يتعلم كيف يتحكم في حياته فليس المهم أن يستثمر الفرد مكاسبه لكن المهم حقا أن يحيل خسائره إلى مكاسب .

سادساً - المثابرة وعلو الهمة :

هناك ارتباط وثيق بين الثقة بالنفس والهمة العالية ، وما أجمل قول المتنبي :

على قدر أهل العزم تأتي العزائم *** وتأتي على قدر الكرام المكارم

وتعظم في عين الصغير صغارها *** وتصغر في عين العظيم العظائم

لذلك على الفرد أن يطلب النجاح بإلحاح ، وأن يحاول أن يصبح خبيراً في شيء ما ، سواء عن طريق الدراسة المتخصصة المتعمقة .

سابعا - حسن التخطيط :

فمن العوامل المهمة التي تساعد على تدعيم الثقة بالنفس معرفة الأهداف المستقبلية وتحديدها بأولوياتها الشخصية والاجتماعية والوظيفية ، ووضع الخطط التنفيذية للوصول إلى الأهداف في الوقت المناسب والطريقة المناسبة وقد دلت كل التجارب البشرية للمفكرين والعابرة والعلماء على أن تنظيم الوقت وحسن استخدامه مع التخطيط الجيد للأهداف والأولويات ، كانت هي الركيزة الأساسية لما حققوه من إنجازات ونتائج باهرة فحسن استغلال الوقت وتنظيمه وتخطيطه ، يضمن للفرد إنجازات متتالية مطردة بشكل يومي أو شهري أو سنوي ، ينتهي به إلى تحقيق كل ما يصبو إليه من آمال وطموحات ، ويقوي ثقته بإمكاناته وتقديره لذاته .

- الإيجابيات الشخصية الواثقة من نفسها :

تتصف الشخصية الواثقة بنفسها :

- 1- القدرة على تحمل المسؤولية دون الشعور بالتردد والخوف .
- 2- احترام المواهب والقدرات العقلية والبدنية للإنسان وتبني له مستقبل عظيم .
- 3- القدرة على نصح الناس وتوجيههم وحل مشاكلهم .
- 4- الوثائق من نفسه يعد قدوة للآخرين في نفس مجاله أو غيره .

- أهمية الثقة بالنفس ؟

- 1- إقامة علاقة إيجابية .
- 2- تخلص من الشعور بعدم الأمان .
- 3- تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات .
- 4- تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص ، أداء الأعمال بشكل متقن .
- 5- تطور الذات والقدرة الإنتاجية والعزيمة والإصرار .

6- تمنح الشعور بالسعادة .

- معوقات الثقة بالنفس :

- الاضطرابات النفسية .
- الإصابة بالوسواس وتحطيم الذات .
- الشعور بالذنب واحتقار الذات .
- مقارنة النفس بالآخرين .
- الإحساس بأن المجتمع الذي ينتمي إليه المرء هو مجتمع منبوذ .

- كيف تدرب دماغك لتعزيز الثقة بالنفس ؟

وجد باحثون يابانيون وسيلة تساهم في تدريب الدماغ لتعزيز الثقة بالنفس و حدد الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية Nature Communications ، أنماط نشاط المخ التي يمكن من خلالها التنبؤ بمعدل ثقة الشخص بنفسه .

و اكتشفوا أن هذا النشاط الدماغي يمكن التلاعب به لزيادة الثقة بالنفس في هذا الإطار أشار الدكتور أوريليو كورتيز ، لأبحاث الاتصالات المتقدمة (ATR) من المعهد الدولي في كيوتو اليابانية إلى أنه " يتم ربط الثقة بالنفس عموماً بقدرات المرء وقد وضعت جامعة كوينزلاند في استراليا تعريفاً له بأنه شعور داخلي حول ما نفكر ونشعر به تجاه أنفسنا " .

وبيّنت الدراسة أنّ انخفاض الثقة بالنفس يمكن أن يؤدي إلى الخجل والقلق الاجتماعي وحصول مشاكل في التواصل مع الآخرين ما ينعكس سلباً على كثير من جوانب الحياة ، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية والتدرّج الوظيفي وصحياً إذ تزيد من خطر التعرض لمشاكل الصحة العقلية ، مثل الاكتئاب والاضطراب الثنائي القطب .

الدراسة الجديدة أظهرت أنه من الممكن تغيير نشاط الدماغ كوسيلة لتعزيز الثقة بالنفس ، من خلال استخدام تقنية تصوير جديدة تعرف باسم " ارتجاع عصبي فك الشفرة " وهذا ينطوي على مسح

الدماغ لمراقبة أنماط نشاط المخ المعقدة و اختبر الفريق هذا الأسلوب على 17 مشاركاً حيث حددوا نشاط المخ الذي كان مرتبطاً بالثقة المنخفضة والعالية .

على الرغم من أن هذه المسألة معقدة ولكن الأسلوب يكمن في مدِّ الدماغ بالذكاء الاصطناعي لرفع أو خفض الثقة ، هذا ما أوضحه الباحث المشارك في الدراسة مدير مختبرات العلوم العصبية الحاسوبية في ATR الدكتور ميتسو كاواتو بعد ذلك ، أراد الباحثون معرفة ما إذا كان يمكن استخدام هذه المعلومات للحث على زيادة الثقة بين المشاركين .

فأخضعوا المشاركين لدورات تدريبية حيث حصلوا خلالها على مكافأة مالية صغيرة كلما تمّ الكشف عن ارتجاع عصبي فك الشفرة من خلال هذه الدورات ، وجد الباحثون أنهم تمكّنوا من زيادة وعي الثقة بالنفس لدى المشاركين . وأدركوا أنّ أدمغتهم يجري التلاعب بها لبتث الشعور بالثقة بالنفس ثقة.

- أسباب انعدام الثقة بالنفس :

- التربية الخاطئة ، حيث قد يستخدم الآباء أساليب تربية غير مناسبة فيزرعون الخوف والإحباط والقلق والتوتر داخل أبنائهم مما يؤثر على ثقتهم بأنفسهم ويجعلهم غير مقدرين لما يمتلكونه ، فالتربية المناسبة تكون بالتشجيع والتحفيز وتصحيح الأخطاء من دون عقابٍ قاسي وعدم محاولة مقارنة الطفل بغيره من أقرانه .
- الفشل لعدة مرات ويكون ذلك بسبب التخطيط السيء مما يولد داخل الفرد شعوراً بأنه فاشل ولا يستطيع النجاح وبأنه يفتقد للمهارات والقدرات ، كما أن تكرار المواقف السلبية في حياة الفرد سواء التي تحدث معه أو مع المحيطين به يجعله يشعر بالخوف والقلق عند الإقبال على أي موقف .
- وجود الخوف داخل الشخص من مواجهة الآخرين أو التعرض للسخرية والتعليقات الجارحة من المحيطين مما يجعله يحب العزلة والابتعاد عن الناس .
- الشعور بالضعف وعدم القدرة على أداء العمل بالشكل الصحيح والسليم والمناسب ويكون ذلك بسبب عدم استغلاله لإمكانياته ومهاراته .

- تهويل الأمور والمواقف والتركيز على نظرة الآخرين فيشعر الشخص وكأن كل من يحيط به يركّز على نقطة ضعفه ويراقب كل حركة غير طبيعية قد يقوم بها .
- الشعور بالخوف من صدور أي تصرف غير مناسب للمحيطين أو مخالف للعادة .
- الحديث مع النفس بطريقةٍ سلبيةٍ باستمرارٍ واستخدام الألفاظ التي قد تسبب الإحباط مثل :
(أنا فاشل - أنا ضعيف) وهكذا .
- تلقي الانتقادات اللاذعة من الآباء أو الأصدقاء أو الرؤساء في العمل ، أو التعرّض لأي موقفٍ محرجٍ كالتوبيخ الحاد أمام الآخرين .

- الآثار المترتبة على انعدام الثقة بالنفس :

- الفشل في اتخاذ القرارات الحاسمة والهامة وفقدان القدرة على إيجاد الحلول الناجعة للأزمات والمشاكل .
- الفشل في تحقيق الأهداف ومواجهة التغيرات والتطورات المستمرة ، وعدم القدرة على الوصول للمناصب وقيادة الجماعات .
- التعرض لسوء الحالة النفسية والمزاجية والشعور الدائم بالحزن .
- اعتماد الشخص على من يحيط به باستمرارٍ وهذا يؤدي إلى فقدانه لاحترام وتقدير الآخرين .
- اهم الخطوات اللازمه لاعادة الثقة بالنفس :

1- الاستعانة بالله تعالى :

الاستعانة بالله عز وجل والتوكل عليه ثم الاخذ بالأسباب ولذلك قال الرسول صل الله عليه و على اله و صحبه وسلم (لا تعجز) اي ابذل مجهود ولا تعجز ولا تستلم .

وثق بالمولى عز وجل و أملئ القلب بحبه فالقلب الممتلئ بطاعة المولى وحبه هو قلب واثق فى خطواته مطمئن فى تصرفاته ثابت فى اوقات الشده واليسر والفرح والحزن .

2- الاصدقاء :

من العوامل الهامة جدا الاصدقاء ومدى ثقافتهم ومعرفتهم وهل يهتمون بان تنجحوا جميعا او يفضلون المصالح الشخصية .

3- الحرص على التعلم الدينى والدنيوي :

العلم سلاح يجبر الجميع على احترامك و يعطيك القوة و القدرة على مواجهه الاخرين.

4- وضع خطط واهداف :

وضع هدف صغير وتحقيقه يعطيك القوة لكى تحقق اكبر الاهداف واعظمها ويعطيك الثقة اللامتناهية واحترام الذات والشعور بالنجاح .

5- عدم التفكير السلبي :

عندما تحدث مشكله معينه نرسم لها العديد من التصورات السلبية والمشاكل الاخرى المترتبة عليها ويبدأ القلق والخوف والتوتر نجد ان هذا كله يكمن في سبب مهم جدا وهو انعدام التقدير الذاتي نتيجة الخبرات والتجارب السابقة من الطفولة .

- علاج انعدام الثقة بالنفس :

- الجلوس مع النفس لفترة من الزمن من أجل القيام بما يعرف باسم حديث النفس ، وهو الحديث الذي يدور مع النفس من أجل التوصل إلى أنها قادرة على أن تكون أفضل .

- إيقاف أي تفكير من شأنه التقليل من شأن الإنسان .

- أن يسيطر على الشخص تفكير بأنه إنسان مبدع ومنتج وبأنه لم يتم خلقه بصورة عبثية أو عشوائية.

- اقتناع النفس بأنها تمتلك هدفاً وغاية في الحياة وأنها لا تعيش على الأرض بدون هدف .

- وجوب زيادة الثقة بالنفس ، والتخلص من فكرة أن جميع أهل البيت يظلمونك أو يقومون باضطهادك، كما يجب أن يتم التخلص من فكرة أنه ساذج وتافه .

- اقتناع الشخص بصورة كاملة على أنه قوي من جميع النواحي ، وأن قدراته الكامنة في داخله يجب أن تخرج إلى الخارج من أجل الوصول إلى غدٍ أفضل .

- الاقتناع بشكل كامل بأنه إنسان ذو ثقافة عالية ، وأن لديه طموح عالي جداً وبإمكانه إخراج هذا الطموح ، وأن يحاول عمل تجانس ما بين عقله وتصرفاته .

- حب نفسك ولا تنتظر حب الآخرين ، كما لا تهتم لكره الآخرين لك .

- حاول أن تتقبل النقد الذي يوجه لك من الآخرين ، ولا تدع فكرة أن من ينتقدك يكرهك تسيطر عليك بصورة كبيرة ، لأن مثل هذه الأفكار تكون سبباً في كره الآخرين لك .
- تجنب أن تقوم بعمل مقارنات بين ذاتك وبين الآخرين لأن هذه النقطة تعتبر بداية انعدام الثقة بالنفس فقط اشعر بأنك أفضل من غيرك في جميع الحالات .
- التركيز على المهارات والقدرات التي تمتلكها وعدم تجاهل أي إمكانية من إمكانياتك مهما كانت بسيطة ، لأن كل شيء صغير يأتي عليه يوم ليكبر كما أنك يمكنك أن تشعر بالفخر الشديد لكونك تمتلك مثل هذه الميزات البسيطة التي لا يمتلكها غيرك .
- يجب أن يجعل الإنسان لنفسه قدوة حسنة في حياته تساعده على اكتساب الخبرات ، كما أن الإنسان عندما يقتدي بشخص ما فإنه يقوم بمحاولة تقليد تصرفات هذا الشخص ، وأفضل من يمكن الاقتداء بهم هم اهل العلم و الدين .
- حاول أن تنظر إلى الجانب المضيء من الحياة ، وعدم التركيز على الجانب المعتم ولا تذكر مساوئك أمام من يكرهونك كما أنه يمكنك أن تقوم بالتركيز على الجوانب الجيدة في حياتك و تحاول تطويرها .
- اقبل بأية فرصة تأتي إليك ، و اقبل التحدي أيضاً من أجل إثبات ذاتك لنفسك وللآخرين .
- حاول أن تكون عنصراً فعالاً في المجتمع الذي تعيش فيه ، و حاول أن تبرز جميع قدراتك الشخصية أمام الآخرين ولا تنظر دوماً إلى الانتقادات الهادمة بعين الاعتبار فقط يمكن النظر إلى الانتقادات البناءة وأخذها بعين الاعتبار .
- لا تقم بهدر يومك دون الاستفادة منه ، وتذكر بأن يومك ملكك أنت ، فاجعله يعود بالنفع لك ولغيرك .
- كن صادقاً مع نفسك قبل أن تكون صادقاً مع الآخرين ، كما أن الحديث الطيب مع النفس يجعلها تصل للأفضل ، وازرع التفاؤل في نفسك ، ولا تنتظر من الآخرين أن يزرعوه لك .
- حاول الالتحاق بالمجالس التي يتكلم فيها الأشخاص ذوي المكانة الاجتماعية الواضحة في المجتمع و الاستفادة منهم في كيفية الثقة بالنفس ، وكيفية الحديث أمام الآخرين بدون ارتباك .
- حاول تقديم المساعدة للآخرين ، لأن هذا سيساعد كثيراً على تعزيز الثقة بالنفس .
- يجب أن تحاول دوماً الظهور بمظهر لائق وحسن بين الآخرين لأن هذا سيعطيك الانطباع الأفضل عن نفسك ولا تهمل نفسك مهما كانت ظروفك التي تمر بها .



- بالنهاية ، كما نعلم بأن انعدام الثقة بالنفس هي حالة ذميمة جداً ، ولا يفضلها المجتمع لذلك كان لابد من مساعدة الآخرين من أجل تفادي هذه المشكلة ، وعدم الوقوع بها مرة أخرى ، كما يجب أن نكون جزءاً من علاج الشخص الذي يعاني من انعدام الثقة بنفسه ، ولا أن نقوم بهدمها من جديد ، والطريق الأقصر من أجل الحصول على الثقة بالنفس هو النجاح المبهر ، حيث إن الشخص الذي يذوق طعم النجاح لا يعرف منى انعدام الثقة بالنفس .