

# الثقة بالنفس



# دورة الثقة بالنفس

دكتور / عمر الفاروق السنوسي

استاذ مساعد ومستشار أكاديمي

بمركز الإرشاد الأكاديمي

عمادة القبول والتسجيل

# النفس ماهيتها وما يتعلق بها:

النفس هي عالم العجائب والغرائب، النفس البشرية من معجزات الخالق سبحانه وتعالى فلا أحد يعرف ذاتها كما قال جل وعلا:

( وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ) الإسراء ٨٥

# انواع النفس الإنسانية في القرآن الكريم:

## النفس المطمئنة:

( يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً  
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي ) ( ٢٧-٣٠ الفجر )

## النفس اللوامة:

( وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ) ( القيامة ٢ ) فيها خير وشر ، فهو يتقلب  
بين خيرها وشرها .

## النفس الأمارة بالسوء:

وهي نفس استولت عليها شهواتها ، وتمكنت منها ملذاتها وقال جل وعلا  
في صفتها: ( وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لِأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ) وأمارة صيغة مبالغة.

مفهوم

الثقة بالنفس

# الثقة لغة: تأتي الثقة في اللغة على معانٍ عدة أهمها:

- الثقة : الائتمان.
- الثقة : اليقين يقال لست على ثقةٍ من نجاح هذه التجربة.
- أنا واثق : أنا متأكد
- الثقة : من يُعتمد عليه بالأقوال والأفعال.
- الثقة من الرجال: الأمين.
- الثقة عند المحدثين: العدل الضابط وبدون هذه الصفة لا تُقبل رواية الراوي للحديث.

**الثقة بالنفس اصطلاحاً:**

١. **الثقة بالنفس** هي الاعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها.

٢. **الثقة بالنفس** هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته.

٣. **الثقة بالنفس** هي احترام الشخص لذاته، وكلما زاد الاحترام زادت الثقة بالنفس.

٤. أن يكون لدى الفرد شعور كافٍ بأنه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به.



٥. **الثقة بالنفس** : هي **إحساس الإنسان بقيمته** بين من حوله، وكلما زادت ثقته بنفسه أصبح إنساناً يتصرف بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة.

٦. **الثقة بالنفس** : هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف.

٧. **الثقة بالنفس** : هي ما للفرد من **طاقات كامنة**، وحكمة سليمة وتقدير صائب.

٨. **الثقة بالنفس** : أن يصبح الإنسان معتمداً على نفسه وعلى مواهبه وطاقاته وقدراته.

# تعريف الثقة بالنفس :

• احترام الذات والشعور  
بالإيجابية والقدرة  
على الفعل .

• شعور بالارتياح  
والاطمئنان والقدرة  
على تحقيق الأهداف .



# العلاقة بين الثقة بالنفس والحالة النفسية:

هناك علاقة وثيقة بين الثقة بالنفس وبين الصحة النفسية، ذلك أن الصحة النفسية تستلزم شرطاً أساسياً هو الثقة بالنفس.

فالشخص الصحيح نفسياً يستمتع بالثقة بنفسه، بينما يتصف الشخص المريض نفسياً بضعف ثقته بنفسه أو بانعدام تلك الثقة انعداماً تاماً.

# العلاقة بين تقدير الذات والثقة بالنفس

مما لا شك فيه ان كل نجاح يحققه الانسان يكون سببه الاول والاساسي بعد التوكل على الله عز وجل هو ثقة الانسان بنفسه وتقديره لذاته لكن... كيف يثق الانسان بنفسه؟ وما هي العوامل التي تؤدي الى تعزيز حبه لذاته وتقديره لنفسه؟ وماهي العوامل التي تقلل من ثقة الانسان من نفسه ويجب عليه تجنبها؟

يجب أن تعلم انه يكفيك للوصول الى الثقة بالنفس ان  
الله سبحانه وتعالى اختارك لتعمر الارض وهذا اكبر  
عامل ان فكرت فيه وتدبرته جيدا يكفيك وحده كي  
تحقق لنفسك الثقة وتقدر ذاتك حق تقديرها  
ايضا يجب عليك ان تفكر في كل الامور الجيدة التي  
تمر بها في حياتك

وفي كل الظروف الصعبة التي مررت بها وتحديتها  
وتخطيتها بفضل الله تعالى وبفضل جلدك وصبرك.  
عليك ان تحدد ماهي مميزاتك وتركز عليها وتدعمها  
من خلال مواقف ظهرت بها هذه المميزات في حياتك  
وحتى يتكون لديك صورة ايجابية عن الذات.



# الصورة الإيجابية للذات

# السمات العامة لمن لديهم تقدير مرتفع لذاتهم

يتمتعون بعلاقات شخصية واجتماعية طيبة ومحبوون



جديرون بالحياة

مسئولون عن حياتهم

يتعاملون مع الإحباط بشكل جيد

يقبلون أنفسهم دون قيد أو شرط

على استعداد لاتخاذ مغامرات محسوبة

يسعون دائماً وراء التحسين المستمر لذاتهم

يتسمون بالحسم

# السمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذاتهم

مترددون

خجولون



لا يحبون المغامرة

يخافون من المنافسة

ساخرون يفتقرون إلى قبول الذات

لا يتسمون بالحسم

يشعرون بأنهم غير جديرين بالحب

يفتقرون على روح المبادرة

يلومون الآخرين على جوانب

قصورهم

متشائمون



واعلم أن من اهم **عوامل اضعاف الثقة** بالنفس  
وتقدير الذات هي ان تركز فقط على **سلبياتك** او  
ان تسعى **للمثالية** في كل شيء.  
يجب عليك دوما ان تعلم انه لا شيء في هذه  
الدنيا كامل الا الله سبحانه وتعالى **واننا كبشر لن**  
**نستطيع ابدا الوصول للكمال**

# الثقة بالنفس والنجاح الأكاديمي:

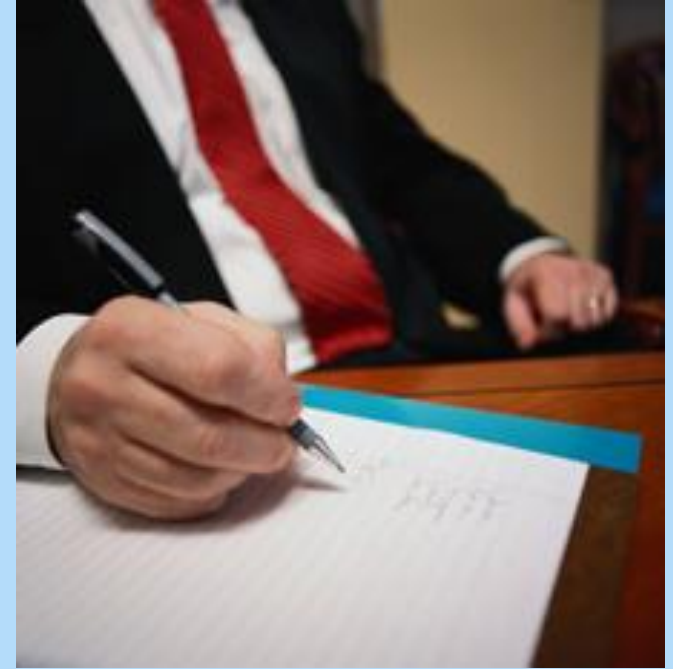
تؤدي الثقة بالنفس دوراً مهماً في التحصيل الأكاديمي، لأن الواثق من نفسه متفائل بتحصيل يرضي طموحه، ويتفوق يناسب ثقته.

وتدعوه هذه الثقة للبحث والعمل الجاد والقراءة الواعية، **وإذا تحقق النجاح والتفوق مرة** لدى الفرد في أي ميدان فإن الثقة بالنفس تتعزز ليكرر مرة أخرى.

لأن هذا النجاح معزز إيجابي لتحقيق مزيد من النجاحات، ولا ننسى دوماً أن النجاح يقود إلى النجاح.

# كلمة لا بد منها:

- - تذكر انك ناجح
- - ذو قيمة عظيمة
- - مؤمن بقضاء الله وقدره ومتعلق بالدعاء
- - لك صحبة من الناجحين مميزة تعين على الحق وتذكر بالخير
- - تنظر إلى الفشل على انه خطوه في طريق النجاح
- - تأخذ العبر من الماضي وترکز على المستقبل
- - تعرف قدراتك وتوجهاتك ورغباتك الذاتية
- - ترسم أهدافك وتخطط لمستقبلك
- - تسعى دائما الى التميز
- - تعرف كيف ومتى تصنع القرار .



## أنواع الثقة بالنفس

**أ – الثقة المطلقة:** بعض الناس يملكون ثقة مطلقة بأنفسهم تجعلهم يقتحمون جميع المجالات ويتحدون جميع الصعوبات غير أبهين بما يعترضهم، وهؤلاء لا يمثلون سوى نسبة ضئيلة بين الناس وغالبا ما تجدهم أشخاصا غير تقليديين.

**ب – الثقة المتعلقة بأمور معينة:** أو الثقة المحدودة فهناك من يشعر بالثقة في أمور محددة مثل الكتابة أو الرياضة أو الإدارة لكنها غير معممة عنده على جميع أمور الحياة وهذا قد يكون ناجماً عن ممارسته الطويلة لتلك الأمور أو معلوماته الواسعة عنها

# مظاهر الثقة بالنفس :

- الاطمئنان بالنفس .
- التفاؤل الإيجابي .
- المبادرة والإقدام .
- السيطرة على المواقف الحياتية .



# ( معوقات الثقة بالنفس )

- عدم الثقة الحقيقية بالله سبحانه وتعالى .
- عدم الشعور بالأهمية
- انخفاض تقدير الذات .
- إلقاء اللائمة على الآخرين
- الفشل في بعض المواقف
- الماضي
- المثبطين ( البيئة التي لا تشجع على الثقة بالنفس )
- الإهمال .
- الخوف .
- الأوهام .
- عدم التعرف على قدرات النفس.



# (لتنمية الثقة بالنفس)

- العيش في البيئات التي تشجع الثقة وتعززها
- قيم ذاتك وطورها وتقبلها وقدرها وأدرها بفعالية.
- كن منظما ومنضبطا وجادا على الدوام.
- ركز عند اتخاذك القرارات المصيرية وتعود على حل مشكلاتك
- اطرده الوسوس وانظر الى الأمور بإيجابية و اجبر نفسك على التركيز على الايجابيات.
- اصدق مع نفسك (اخطر شيء أن تغش نفسك وتخدعها)
- عش في المستقبل ولا تغرق في الماضي
- تعلم الصبر والاصرار.
- حقق التوازن مع أدوارك في الحياة.
- تحرك ضمن إمكانياتك لا تقل " لو أنني أملك هذا الشيء لكنت أكثر سعادة

# **الثقة بالنفس وتحقيق الأهداف:**

**من الأدوات الأساسية لتنمية ثقة الفرد في نفسه ،  
أن يكون له هدف يسعى إلى تحقيقه.**



**الثقة بالنفس ..**

**لا تولد مع الانسان ..**

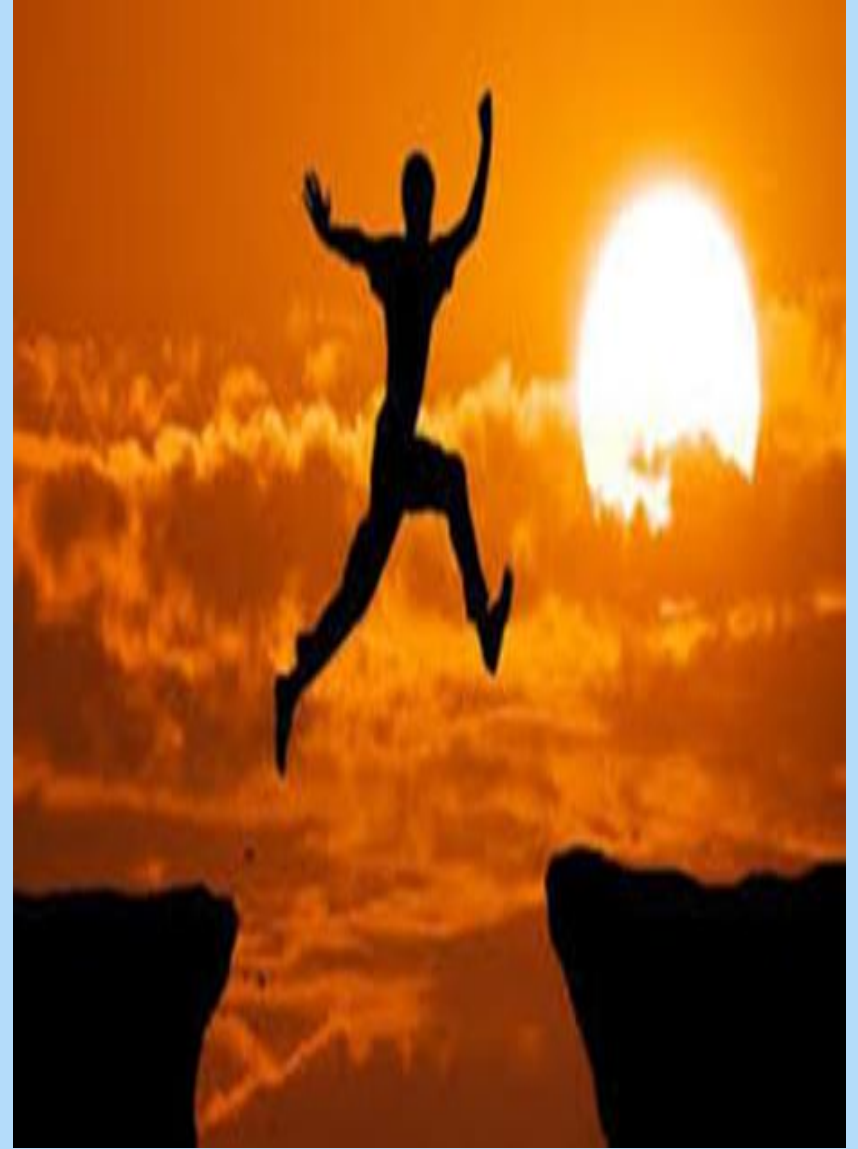
**بل هي مكتسبة من**

**البيئة المحيطة به**

مفاتيح

الثقة

بالنفس



# ثقة تورت الثقة

١. الثقة بالله تجلب الثقة بالنفس:

حينما يستشعر الفرد ثقته بالله العزيز القوي الجبار،  
ينعكس هذا الشعور على النفس، فيستقي الثقة من  
مصدرها.

لذلك يعد البعد الروحي أهم أبعاد تكوين الثقة بالنفس،

لأنه يتضمن نظاماً قيمياً يعطي الحياة معنى، والإيمان

يمنحنا الإلهام والثقة في الأوقات العصيبة، ويحرك

الجبال الرواسي ويزودنا بالقوة والشجاعة التي نتغلب

بها على التحديات الكبيرة والتخلص من الخوف والقلق.

# قوة الإيمان

- أجريت دراسة في أوروبا على أساس ٣٠ عاماً من البحث الخاص بضغط الدم أظهرت أن مرتادي دور العبادة أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم ممن لا يترددون عليها.
- أجريت دراسة عام ١٩٩٥م في مركز طبي في الولايات المتحدة شملت ٢٣٢ من مرضى جراحة القلب أظهرت أن معدلات الوفاة بين من لا يلتزمون القوة والاطمئنان من دينهم تفوق ثلاث مرات معدلات الوفاة ممن يقومون بذلك.
- أجريت دراسة عام ١٩٦٦م عن الشيخوخة قام بها المعهد القومي وشملت ٤٠٠٠ من كبار السن في ولاية نورث كارولينا. توصلت إلى أن من يترددون على دور العبادة أقل عرضة للاكتئاب وأفضل صحة من الناحية الجسدية ممن لا يقومون بذلك.

- ويوماً بعد يوم تزداد الإشارات والأدلة وكثير من الدراسات التي تشير إلى أن الإيمان بالله:

١. يقوي من صحة الفرد ويساعده على الشفاء من الأمراض الحرجة.

٢. تقل احتمالات التعرض للاكتئاب.

٣. تقل احتمالات الإصابة بأمراض القلب.

٤. الصلاة تهدئ من معدل نبض القلب وتساعد على استرخاء العضلات.

٥. الحماية من انخفاض أو ارتفاع ضغط الدم.

٦. الإيمان يقوي الجهاز المناعي.

## وحتى تجدد إيمانك:

يجب أن تبقى على تواصل مع قيمك الروحية

وتأكد من أنك تفعل ما يلي:

❖ احتفظ بإيمان دائم بالله، ثم ثق بنفسك.

❖ تجنب القلق كثيراً على ما هو آت، ابذل ما في وسعك

لتنجح واترك النتائج لله تعالى

**(علي أن أسعى وليس علي إدراك النجاح)**

❖ تأكد من أن أفعالك تتطابق مع قيمك.

❖ اجعل الأفكار الإيجابية تقود تفكيرك وتسيطر عليك.

❖ اعتقد أن لكل مشكلة حلاً.

❖ اعتقد أن الله منحك من القدرات والمواهب ما تستحق.

**من خلال دراسة لـ (١٧٣٠) أسرة**

**ثبت أن هناك ثلاثة طرق منزلية تسهم في تكوين الثقة  
بالنفس هي:**

**• الحب والعاطفة.**

**• وجود قوانين محددة بشكل جيد يتم تطبيقها باتساق.**

**• إظهار قدر واضح من الاحترام للطفل.**

## مبادئ الغرس:

### ١. التعزيز الإيجابي للسلوك الحسن بالقول والفعل

فلا يبخل المربي والوالد من بث عبارات التعزيز والثناء للسلوك الإيجابي. فكم شخص غير مجرى حياته من أجل كلمة سمعها أو رسالة شكر جاءت. ولقد استخدم القرآن الكريم التعزيز في مواطن عدة منها قوله تعالى:

"لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا". (الفتح ١٨)

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " نعم الرجل أبو بكر، نعم الرجل عمر، نعم الرجل أبو عبيدة، نعم الرجل أسيد بن حضير".

وانظر ما الذي جعل ابن عمر لا ينام من الليل إلا قليلا .. إنه قول النبي صلى الله عليه وسلم: "نعم الرجل عبدالله لو كان يصلي من الليل".



## ٢. تربية الآخرين على التعلم من الأخطاء:

إن تعلم الطفل من أخطائه يحمله مسؤولية  
التعلم من الخطأ.

(سقوط الإنسان ليس فشلاً.. ولكن  
الفشل أن يبقى حيث سقط)

٣. إتاحة الفرصة للآخر ليفعل ما بوسعها فعله ولا نفعل عن  
أبنائنا ما يستطيعون فعله، حتى لو جربوا وأخطأوا.. لأنهم  
سوف يتعلمون دروساً عظيمة من أخطائهم تثري تجربتهم  
وتصقل شخصياتهم وتتمى مواهبهم.

**سئل نابليون بوناپرت:** كيف استطعت أن تمنح  
الثقة في أفراد جيشك؟ فقال: كنت أرد بثلاث: من قال **لا**  
**أقدر** قلت له : **حاول**، ومن قال: **لا أعرف** قلت له  
**تعلم**، ومن قال: **مستحيل** قلت له **جرب**.

٤. الابتعاد عن اللوم والتجريح واجتتاب العبارات

**السلبية**.. لما لتلك العبارات من قوة مؤثرة في فت عضد الشخصية، وقتل الإحساس والإبداع عند الطفل.

٥. **تنمية القيم الاجتماعية لدى الأبناء:**

يقول النبي - صلى الله عليه وسلم- " الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم". ويقول ابن خلدون "الإنسان مدني بطبعه" ومن مقتضيات المدنية التواصل والتفاعل الاجتماعي.

٦. **مجالس الرجال:** يكتسب الأطفال من خلال مصاحبتهم لمجالس الرجال قيماً اجتماعية عظيمة. من أهمها الثقة بالنفس وتقدير للذات: لأنهم يستمعون لأحاديث جادة، واهتمامات عالية، وتفكير واعٍ، ونقاشات بناءة تشعرهم برجولتهم.

٧. **مجلس شورى العائلة:**

وهو مظهر تربوي يدل على التفاهم والانسجام بين الوالدين.

٨. **ممازحة الأطفال:** إذ يعد المزاح والدعابة - وفق ضوابطه- من الطرق السهلة والسريعة لدخول القلوب، والولوج إلى أعماق النفوس.

وكان من أخلاق النبي الكريم - صلى الله عليه وسلم- أن يمازح الأطفال ويداعبهم مما يغرس معاني جميلة في نفوسهم

ومن ذلك ما يرويه أنس ابن مالك رضي الله عنه قائلاً:  
**كان النبي صلى الله عليه وسلم ليُخَالِطُنَا حَتَّى يَقُولَ**  
**لأخ صغير: يا أبا عميرٍ مَا فَعَلَ النَغِيرُ؟!..!**

لقد خلق الله الإنسان قادراً على صنع التاريخ  
وكرمه على سائر المخلوقات، وسخر كل شيء في  
الكون لخدمته.

لذلك فإن من أهم مفاتيح النجاح .. **تحديد الهدف**  
لكي تحقق النجاح....

- لا بد أن تحدد هدفك **بوضوح ودقة**.
- أن تضع **الزمن المناسب** لتحقيق هذا الهدف.
- أن يكون **واقعيًا** ( لكي يكون الهدف قابلاً  
للتحقيق، فلا بد أن يكون واقعيًا )

بدون أهداف ستعيش حياتك متنقلاً بين من  
مشكلة لأخرى بدلاً من التنقل من فرصة إلى  
أخرى.

فالإنسان الناجح هو الذي يسير ويتحرك ويتصرف  
ويتكلم وفق أهداف مرسومة مسبقاً ويعمل  
على تحقيقها

وبالتالي سوف يعطيك الشعور بأنك تسيطر  
على اتجاه حياتك بإذن الله.

**أولاً : الاعتماد على النفس**

**تربية الطفل منذ نعومة أظفاره**

**على الاعتماد على نفسه**



## ثانيا : اتخاذ القرار والقدرة على تنفيذه

وهو أمر مهم جدا في حياة البشر على حد سواء،  
وتزداد أهميته عندما يتعلق بقرارات مصيرية **كالالتحاق  
بالجامعة واختيار التخصص المراد دراسته،**

ويقصد باتخاذ القرار هو " تلك العملية  
التي تبني على الدراسة والتفكير  
الموضوعي للوصول إلى قرار معين من  
بين عدد من البدائل " .

## **خطوات اتخاذ القرار :-**

١. وضع أهداف محددة .
٢. تحديد المشكلة واسبابها وتشخيصها.
٣. وضع الأولويات .
٤. تطوير وتقييم واختيار الحلول البديلة.
٥. تنفيذ القرار .
٦. تقييم فاعلية القرار .
٧. التنفيذ هو وضع القرار موضع التطبيق بأداء مهام محدودة في وقت محدد ولفترة محددة باستخدام إمكانيات مادية محددة.

## **ثالثاً: إدراك الكفاءة الاجتماعية والجسمية، وحسن استثمارها**

**يقصد بالكفاءة الاجتماعية معرفة الفرد ما لديه من قدرات وإمكانات في الجانب الاجتماعي من حيث القدرة على مخالطة الناس وسهولة الاندماج معهم،**

**والمشاركة في الفعاليات الاجتماعية وغير ذلك من المهارات الاجتماعية.**

## رابعاً: التوكل على الله

وهو حسن الاعتماد على الله عز وجل ، وإرجاع  
الفضل إلى الله عز وجل في أي تفوق أو نجاح، أو صفة  
جميلة،

فيقول: (هذا من فضل ربي ليبلوني الأشكر أم  
أكثر ومن شكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن  
ربي غني كريم) النمل، ٤٠

# كيفية اكتساب الثقة بالنفس ؟

١. نمي من إدراكك لذاتك.
٢. اتخذ قراراً بتحقيق الثقة بالنفس بإصرار.
٣. غير من طريقة تفكيرك.
٤. استخدم خيالك.
٥. تصرف وكأنك تثق بنفسك بالفعل.

**مهارات لتقوية الشخصية**

**وتعزيز الثقة بالنفس**

١. استعن بالله ولا تعجز، واعقد النية على العمل الجاد.

٢. فكر بإيجابية وحدث نفسك حديثاً إيجابياً.

٣. التدريب الطويل يحقق المستحيل.

٤. السيطرة على التوتر والقلق.

٥. أبتعد قدر الإمكان عن الضغوط النفسية والاجتماعية.

٦. خفف من تأنيب نفسك على كل هفوة أو خطأ ترتكبه.

٧- تجنب إلقاء التهم والأوصاف بذاتك كأن تقول شخصيتي ضعيفة.

٨- تفعيل الإيجابيات التي تحملها والتركيز عليها.

٩- عليك ممارسة فعاليات ونشاطات مختلفة تساهم في تعزيز ذاتك

خاصة ممارسة الرياضة التي تخفف التوتر ولها تأثير كبير على

تعزيز الثقة بالنفس .

١٠- تجنب الدخول في أعمال فوق طاقتك.

١١- قم بتكوين علاقات اجتماعية نزيهة وصدقات سليمة، ورافق

أناسا متفائلين إيجابيين بدلا من مرافقة أصحاب الشكاوى لأنهم

يثيرون الإحباط في النفس .



**١٢- أكسر روتين الحياة وذلك بالقيام بالتغيير كالسفر  
والتنزه .**

**١٣- تحمل المسؤولية فهي تجعلك تشعر بأهميتك،  
وتعلم مهارات جديدة تضيفي عليك الثقة والاعتزاز بالنفس.**

**١٤- أعمل بحماس و أستغل قدراتك خير استغلال.**

**١٥- فكر في حل المشاكل التي تعترضك بهدوء وروية  
بعيداً عن التهور.**

١٦- اشطب كلمة لا أستطيع من قاموسك واستبدالها بكلمة يمكنني عمله، وكن واثقاً من نفسك بدل من كونك خائفاً.

١٧- **وسع ثقافتك** من خلال **مطالعة الكتب** ومتابعة

**الندوات الثقافية** المختلفة ومتابعة **البرامج التلفزيونية**

المفيدة لتكون لديك معلومات عامة كي تستطيع مجارات

الأخرين في النقاش في المواضيع المختلفة مما يمنحك الثقة

بنفسك، وايضا تكون خبيراً في أحد المواضيع سواء عن

طريق القراءة أو الاطلاع، وعند ذلك سيأتي الناس إليك

لذكائك.

**١٨- مارس السلوكيات المرغوبة في المجتمع كالصلاة  
الجماعية وذكر الله.**

**١٩- الظهور بمظهر حسن و لائق يعزز من ثقتك  
بنفسك.**

**٢٠- قبول النقد الايجابي ، فليس كل من انتقدك  
يكرهك ، لا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلبا على  
نفسيتك فالأحكام تختلف من شخص لآخر.**

◀ **بناء الثقة بالنفس هو المفتاح الاساسي الذي يساعدك على اتخاذ قراراتك، تكوين الصداقات، و تقوية العلاقات، و لقيادة حياة ناجحة.**

◀ **إنّ الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد مع إنسان حين ولد، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم.**

## الخطوات الأربعة لدعم وبناء الثقة بالنفس

١. **كن منتهياً** ( مرن نفسك على الإنتباه )

٢. حاول أن تتغلب على **الأفكار الهدامة** ( تجنب الأفكار

السلبية التي تحطم ثقتك في نفسك )

٣. استبدل هذه الأفكار بأخرى **إيجابية وبناءة** ( أكتب هذه

الجملة على ورقة صغيرة وكررها لنفسك عدة مرات

( انا مفكر إيجابي )

(أنا أفكر وأتحدث بثقة في جميع الأوقات)

٤. استمر في تنفيذ هذه الخطوات حتى **تصبح اوتوماتيكية**.

في النهاية اختر أفكارك بنفسك ولا تدع أي شخص  
يختارها لك.

## بين الثقة بالنفس والغرور:

**الثقة بالنفس:** تأتي من عوامل عدة ، أهمها : تكرار النجاح،

والقدرة على تجاوز الصعوبات، والحكمة في التعامل ، وتوطين

النفس على تقبل النتائج مهما كانت، وهذا شيء إيجابي.

**الغرور:** فشعور بالعظمة وتوهم الكمال.

# الفرق بين الثقة بالنفس والغرور

١. الثقة بالنفس تقدير للإمكانات المتوافرة،

أما الغرور ففقدان أو إساءة لهذا التقدير.

وقد تزداد الثقة بالنفس للدرجة التي يرى

صاحبها في نفسه القدرة على كل شيء ،

فتنقلب إلى غرور.

٢. الثقة بالنفس **انبثاق داخلي** من صلب شخصية الإنسان، أما **المغرور** فهو **اصطناع خارجي** لا علاقة له بواقع حياة **المغرور**.

٣. الثقة بالنفس **نمو تدريجي**، أما **المغرور** فهو **جني ثمار لم يكن المغرور قد غرسها**، بل قد **تكون من غرس الآخرين**.



٤. الواثق من نفسه **متواضع**، أما المغرور **فمتكبر**  
ومتعاضم.

٥. الثقة بالنفس **تقود للتقدم**، أما الغرور فغالباً ما  
يتبعه توقف وسكون.

٦. الواثق من نفسه **يفرح لما يحققه من نجاح** ويتعاطف  
مع تقدم الآخرين، ويسره نجاحهم لأنه يجب الآخرين  
ويجب لهم النجاح، أما المغرور فينتابه **شعور بالحد**  
لما حققه غيره من نجاح.

**٧. الوثائق يتقبل النقد بروح إيجابية**

**ويستفيد منه إن كان إيجابياً ويستقبله دون  
انفعال إن كان النقد سلبياً فإنه لا يؤثر على  
حياته،**

**أما المغرور فإنه لا يقبل مبدأ النقد مطلقاً.**

**يقال ما بين الثقة بالنفس والغرور .. شعرة !!**

**وكما ازدادت ثقة الإنسان بنفسه كلما**

**اشتدت تلك الشعرة واقتربت من الانقطاع.**

**كلما ازدادت ثقة الإنسان بنفسه .. كلما أصبح**

**أكثر قدرة على مواجهة مصاعب الحياة**

**ومتطلباتها وهمومها .. ولكن إذا ما تجاوزت**

**الثقة بالنفس الحد المطلوب والمعقول فإنها تصبح**

**خطراً وبالأعلى صاحبها !! لأنها تتحول إلى غرور.**



من جد وجد  
ومن زرع حصد  
وفحن تنتظر منتهك  
أحلى وأروع المنافع

باب التوفيق والنجاة