



# مهارات تعزيز الثقة بالنفس

---

تقديم : رشا الشافعي

---

“

يبدأ تطوير الثقة بالنفس مع القضاء على هذا  
الشيطان المسمى الخوف.

نابليون هيل  
كاتب أمريكي

---

# الأجندة



1. مفهوم الذات
2. تقدير الذات
3. مفهوم الثقة بالنفس
4. تعزيز الثقة بالنفس

# مفهوم الذات

---

# مفهوم الذات

مجموعة من الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه أو الشخصية كما يراها صاحبها وقيمتها من الداخل.



# مفهوم الذات

## ○ الذات الحقيقية :Real Self

الصورة الحقيقية التي يرى الفرد بها نفسه، وقد تتعرض للمغالاة والجفاء.

## ○ الذات العامة : Public Self

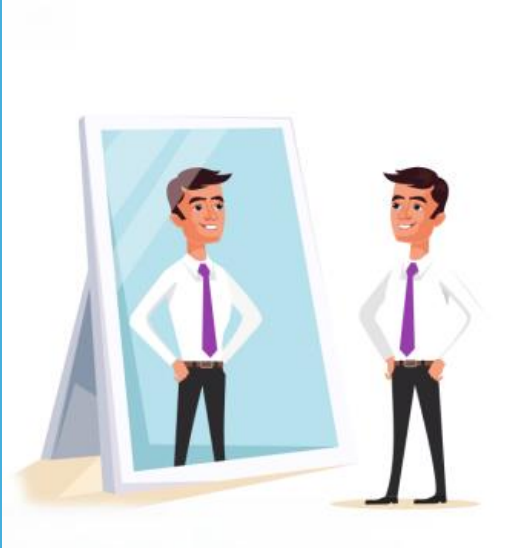
الذات التي نسمح للآخرين بمعرفتها عنا، وفي الغالب التي تعبر عن الذات الحقيقية ولكنها متفقة مع المعايير التي يفرضها المجتمع عليها.

## ○ الذات المثالية : Ideal Self

الذات التي يتصور الفرد مستقبله عليها، ويرغب أن يكون فيه أو ن فکر أنه ينبغي أن يكون.



# مفهوم الإتصال مع الذات



- مفهوم الإتصال مع الذات هو اتصال يحدث داخل الفرد حينما يتحدث المرء مع نفسه.
- ويتضمن أفكاره وتجاربه ومداركه، ويتضمن الأنماط التي يطورها الفرد في عملية الإدراك وتقييم الأحداث والأفكار والتجارب المحيطة به. كعمليات التحدث إلى النفس، والتفكير، ومحاورة الذات.

# أهمية الإتصال مع الذات

○ يؤثر في تكوين شخصية الفرد

جزء كبير من مشاعرنا واقتناعاتنا بالامور تنطلق من اتصالنا بذاتنا وحديثنا اليها.

○ يؤثر في أداء الفرد

التفكير يقود للشعور الذي يولد التصرف والسلوك بالتالي التفكير السلبي يقود للسلوك السلبي.

○ يؤثر في اتصال الفرد بالآخرين

عندما ينخفض احترام الشخص لذاته يؤدي الى الفشل في الاتصال.

○ المرتكز الاساسي لعمليات الاختيار واتخاذ قرار الفعل

توجيه الذات هو جودة الاتصال.





# إكتشاف الذات من خلال نافذة جوهاري

معلومات أعرفها عن ذاتي

معلومات لا أعرفها عن ذاتي

معلومات يعرفها الآخرون  
عن ذاتي

المنطقة المكشوفة

واضحة لي والآخرين

المنطقة العمياء

محبوبة عني واضحة للآخرين

معلومات لا يعرفها الآخرون  
عن ذاتي

المنطقة المخفية

واضحة لي  
ومحبوبة عن الآخرين

المنطقة المجهولة

محبوبة عني وعن الآخرين

# نافذة جوهاري

## للفرد الناجح

معلومات أعرفها عن ذاتي

معلومات لا أعرفها  
عن ذاتي

المنطقة المكشوفة

المنطقة العمياء

واضحة لي والآخرين

محبوبة عني واضحة للآخرين

معلومات يعرفها الآخرون  
عن ذاتي

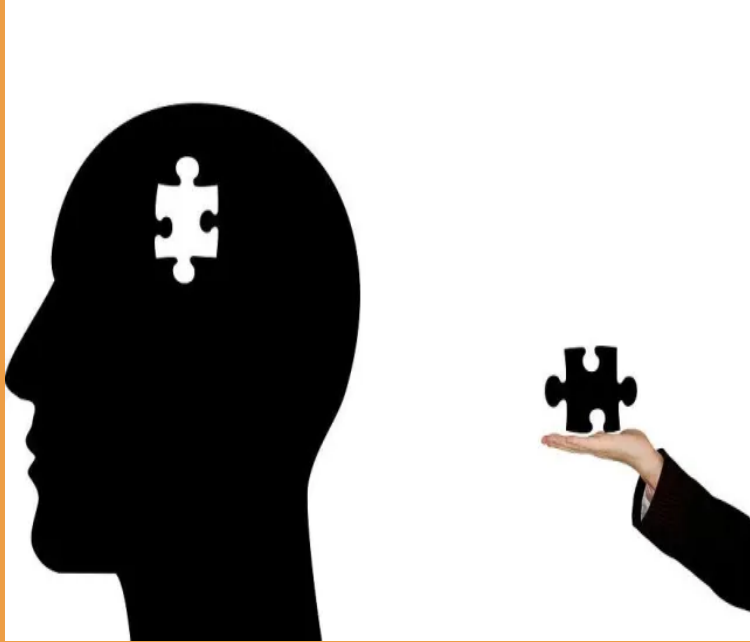
معلومات لا يعرفها الآخرون  
عن ذاتي

المنطقة المجهولة المنطقة المخفية

واضحة لي  
ومحبوبة عن الآخرين

محبوبة عني وعن الآخرين

# الطرق العملية لتوسيع المنطقة المكشوفة



- التأمّل الذاتي:  
تأمل الفرد لحياته يوسع من درجة فهمه لها.
- استطلاع رأي الآخرين:  
سؤال من يهتمون بنا ويرغبون في نجاحنا -  
الاستبيانات
- الاختبارات الشخصية:  
اختبارات السمات - الذكاء-الميول.

# مفهوم تقدير الذات

---

# مفهوم تقدير الذات



- تعني أن يمنح الشخص لنفسه قيمة ذاتية إيجابية تتعكس في تقبله لذاته وفي تفكيره وتعامله مع الآخرين بإيجابية تقود إلى الكفاءة الذاتية في حياته مع نفسه ومع الآخرين.
- مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجه كفاءته الشخصية .

# أنواع تقدير الذات

## التقدير الذاتي المكتسب

- هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضى بقدر ما أدى من نجاحات.
- فهنا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازات.

## التقدير الذاتي الشامل

- يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبني أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة.
- فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام، وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب.



# السمات العامة لمن لديهم تقدير مرتفع لذاتهم



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

موجهون ذاتياً

يتمتعون بعلاقات شخصية واجتماعية طيبة محبوبون ومحبوبون

# السمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذاتهم



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 الشخصية

متشائمون, مترددون, خجولون

تدني طموحاتهم



## نشاط 1

قياس مدى تقديرك لذاتك

تمرين 1: استبيان قياس مدى تقديرك لذاتك

تعليمات : اقرأ العبارات التالية.. ضع ( صح ) إذا كانت العبارة تنطبق بوجه عام عليك . وإذا لم تكن تنطبق عليك , فلا تكتب شيئاً . كن أميناً في إجاباتك .

1- لدي أهداف محددة في الحياة .

2- غالباً لا أنزعج بخصوص ما يحمله المستقبل .

3- يمكنني أن أتخيل نفسي وأنا أؤدي أداءً جيداً في وظيفتي / مهنتي /دراستي.

4- بالفعل أتوجه بأسئلة عندما أشعر بالحيرة .

5- لا افرط في الشكوى من الآخرين .

6- أنعم براحة البال .

7- يمكنني أن أعترف بأخطائي .

8- أتعايش مع الآخرين بشكل جيد .

9- أشعر بالارتياح بخصوص تلقي المجاملات وإعطائها .

10 - لا أتباهى بنفسى .

11- يمكنني أن اكون بمفردي ولا أشعر بالغزلة .

12- يمكنني أن اتخذ قراراً وأتمسك به .

13- أتلهف للتعبير عن آرائي .

14- أرحب بالنقد البناء .

15- اشعر بمشاعر طيبة إزاء إنجازات الآخرين .

16- أكون صداقات بسهولة

17- أعمل ما أراه صحيحاً حتى وإن لم يستحسنه الآخرون .

18- إنني على استعداد لاتخاذ مغامرات محسوبة .

19- يمكنني التعبير عن مشاعري الحقيقية .

20- أحب ذاتي بوجه عام .

ملحوظة : إذا وضعت صح على 16 عبارة أو أكثر فأنت تتمتع بتقدير مرتفع لذاتك

# تقدير الذات يؤدي إلى

الثقة في النفس

1

السعي دائما وراء التحسين المستمر للذات

2

الشعور بالسلام مع النفس

3

نتائج  
تقدير  
الذات

# مفهوم الثقة بالنفس

---

# تعريف الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي الثقة في قدراتك وذكائك وحكمتك وقواك العاطفية وقوة إرادتك ومهارتك .

( هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته )



# أنواع الثقة بالنفس

حسب الدراسات العلمية فإن الثقة بالنفس لا تمثل حالة واحدة بل تتنوع إلى حالات عدة:

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

**ب - الثقة المتعلقة بأمر معين :** هناك 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

**ج - الثقة المتأرجحة :** يشعر البعض بالثقة في أوقات ويفتقدها في أوقات أخرى، فالثقة عنده غير متأصلة بل تابعة للحالة النفسية والمزاجية، والنوعان الأخيران يحتاجان لمزيد من الممارسة والتدريب لرفع مستوى الثقة لديهما.



# هل أنت واثق من نفسك؟



الصورة  
الإيجابية  
للذات



# لماذا الثقة بالنفس؟



تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها

تجعلك مدركًا تمامًا لإمكاناتك وقدراتك

تعطيك الإستعداد أن تتخذ قدوة

توضح لك هدفك

# الثقة والغرور. ما الفرق؟



## الثقة بالنفس

يسمى أحيانا بالاعتداد بالنفس تتأتى من عوامل عدة، أهمها: تكرار النجاح، والقدرة على تجاوز الصعوبات والمواقف المحرجة، والحكمة في التعامل، وتوطين النفس على تقبل النتائج مهما كانت، وهذا شيء إيجابي .

## الغرور

فشعور بالعظمة وتوهم الكمال، اي ان الفرق بين الثقة بالنفس وبين الغرور هو أن الأولى تقدير للإمكانيات المتوافرة، اما الغرور ففقدان أو إساءة لهذا التقدير.



# الفرق بين تقدير الذات والثقة بالنفس

فالثقة بالنفس هي اذن نتيجة لتقدير الذات، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي نملكها تجاه أنفسنا بقدر ما تزداد ثقتنا بأنفسنا، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي نملكها تجاه أنفسنا بقدر ما تقل ثقتنا بأنفسنا



# أسباب انعدام الثقة بالنفس

- احتقار الذات والشعور بالدونية
- الخوف والقلق من أن يصدر عنك خطأ أو ما يظنه الناس خطأ
- تكرار كلمات سلبية عن نفسك مثل: أنا فاشل
- الفشل في تجربه ما من تجارب الحياة كالدراسة أو العمل
- التركيز على مواطن ضعفك واحساسك بأن الكل يراها فيك
- نظره الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور الهامة
- عدم التشجيع يؤدي إلى احساس الفرد بعدم أهميته
- الإحساس بالضعف وأنه لا يمكنك أن تقدم شيئاً أمام الآخرين

# تعزيز الثقة بالنفس

---

# قوانين وخطوات لزيادة الثقة في النفس

- لا تتذكر عبارات التوبيخ، وكلمات النقد الجارحة، والمواقف السيئة في حياتك
- لا تردد كلمة أنا فاشل تجاه ما لم تستطع إنجازه
- لا تصنع لنفسك محيط عداوة، وجو من الشكوك وسوء الظن بالآخرين
- اشغل نفسك بالتفكير في أي شيء نافع
- أن لم تصل لهدفك فاجعل دأبك التحدي واتخذه طريقاً يوصلك إليه
- لا تنقل إخفاك للآخرين وحافظ على هدونك
- كن سعيداً من بداية يومك ... تبقى كل يومك سعيد

# قناعات الواثق من نفسه



- إيمان عميق بالمبادئ
- مصادر معلوماته آمنة ومتمكن منها
- يتقبل النقد ويوجه النقد للآخرين بدبلوماسية
- لا يقارن نفسه بغيره ولا يحسد الآخرين

1\_ افتح عقلك للأشياء الجديدة وحاول تجربة الهوايات التي لم تفكر في تجربتها من قبل، فكلما زادت معارفك كلما شعرت بأنك افضل من قبل.

2\_ عليك أن تصبح خبيراً في أحد المواضيع سواء عن طريق القراءة أو الاطلاع، وعند ذلك سيأتي الناس إليك لذكائك.

3\_ رافق أناسا متفائلين إيجابيين بدل من مرافقة أصحاب الشكاوى لأنهم يثيرون الإحباط في النفس.

4\_ اقضي وقتاً هادئاً مع نفسك كي تريح عقلك وتمنح نفسك سلاماً داخلياً.

5\_ الجأ للتأمل ، أو تمشي قليلاً وحاول أن تعرف نفسك.

ابدل ما في وسعك  
لبث الثقة في  
نفسك



## أبدل ما في وسعك لبث الثقة في نفسك

6\_ثق بنفسك في أن تتخذ قرارات صحيحة وبإصغائك لمواهبك فإنك سوف تتعلم الاعتماد على ذكائك الخاص للسير في طريق إيجابي في حياتك.

7\_ اشطب كلمة لا أستطيع من قاموسك واستبدلها بكلمة يمكنني عمله، وكن واثقاً من نفسك بدل من كونك خائفاً.

8\_ واجه مخاوفك وتغلب عليها فكل إنسان له مخاوف.

9\_ تمسك بمواقفك إذا كنت تعتقد اعتقاداً راسخاً في مسألة ما، فالتنازل عندما تكون على علم بأنك على حق يعتبر أمراً انهزامياً لنفسك، ويجب أن تثق في معتقداتك.

# تمرين التخيل الايجابي





اننا نزداد قوة عندما ندرك ان يد العون التي نحتاجها  
توجد في نهاية ذراعنا.

---

طبيب أمريكي

# THANKS!

---

شكرا