



## جامعة تبوك كلية التربية والآداب وحدة الإرشاد الأكاديمي

### مهارة تنمية الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس هي المقوم الأساس لتحقيق النجاح والتفوق الدراسي والسعادة في حياتنا ، عندما نمتلك الثقة بالنفس نشعر بالرضا والطمأنينة، وبإمكاننا تحقيق الشيء الكثير ،أخي الطالب هناك إرشادات تساعدك على تنمية الثقة بنفسك أهمها :

- ردد الأشياء الإيجابية عن نفسك : لا تتكلم بشكل سيء عن ذاتك بل استخدم الصيغ الإيجابية عنها استبدل كلمة "لا أستطيع"، بكلمة "سأبذل قصارى جهدي"، وبأنني لست جيداً ،أنني أتحسن وهكذا،عندما تردد الأشياء الإيجابية عن ذاتك فإنك تزيد من تقديرك لذاتك ومن معاملة الآخرين لك باحترام .
- تجنب المتذمرين : إن هذا النوع من الناس المتذمرين ضحايا الحياة ويرغبون بالبقاء على هذه المشكلة واعلم انك إذا امتلأت شعورا بالتذمر من أمر فلن تتمكن من علاجه ، وإذا سيطر عليك التذمر من شخص ما ، فلن تتمكن من التعامل الإيجابي معه وستخسر فرصة إسداء النصح له .
- انظر إلى الأمام لا إلى الخلف : توقف عن لوم نفسك واترك الصورة للماضي ، تذكر بأنك قد قمت بأفضل ما تستطيع في ذلك الوقت وانظر إلى الأمام والى المستقبل المشرق.

- تجنب تأجيل أو تسويق القيام بالواجبات: فان التسويق يؤدي مرتين: الأولى يزيد من سلبية الإنسان وكسله إلى درجة أنه يصل إلى مرحلة الشك بقدراته على الانجاز والثانية تُبقي الواجبات غير منجزة، رحم الله من قال: لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- كن صديق لنفسك: إياك أن تكره نفسك أو تزدرىها مهما كانت الحالة التي أنت عليها فلا تخلط بين كرهك لواقعك السيئ وكرهك لذاتك.
- خصص وقتاً لنفسك: روحوا عن أنفسكم فإن النفوس إذا كَلَّت ملّت فالترويح عن النفس تجديد للطاقة الحيوية، وابتعاد عن نمطية الحياة التي تقتل الإحساس بذواتنا.
- عندما تشعر بأنك منزعج أو قلق بسبب أمر ما اسأل نفسك هل هذه حقاً مشكلة؟ كن متأكداً من تعبيرك عن شعورك بشكل واضح وموضوعي، وإذا كان الجواب "لا" فاحذر الغضب ومن أسوأ عادات التفكير المبالغة في تقييم الأمور سواء أكانت معنوية (فكرية أو اجتماعية) أو مادية ولكن أعط الأمور حق وزنها مع قدر كبير من التسامح.
- نظم وقتك: إن عدم تنظيم الوقت يُعقد الأمور ويشعر الإنسان دوماً أنه مشغول أو مرهق، فلا يتمكن من انجاز أي عمل بشكل كامل وينتهي به الأمر إلى عدم الإتقان أو إهمال كثير من الأعمال فيخسر احترام نفسه ويسخط عليها وعلى كل شيء حوله.
- استخدم كلمة (تحدّ) بدلاً من كلمة مشكلة: عندما نفكر بأننا نواجه مشكلة نصبح قلقين ومتوترين ونشعر بصعوبة كبيرة لإيجاد الحل وعندما نشعر بأنها تحدي لإبداعنا فتصبح فرصة لنا للنمو والتطور وزيادة قدراتنا على تغيير الأشياء وسنشعر بفاعلية وبالتالي تزداد ثقتنا بأنفسنا.
- تسامح مع الآخرين: إن التسامح يزيد من الثقة بالنفس أما الحقد فينقص الثقة بها، إننا حينما نقوم بالتسامح ولو من طرف واحد نكون قد بدأنا إيقاف طريق الانتقام والأذى المتبادل وفتحنا صفحة المحبة وتغيير الآخرين.
- ابتسم تبتسم لك الحياة: الابتسامة تستطيع كسر الحلقة السلبية في كثير من الأمور، إنها تضيء وجهك، مارسها في حضور الآخرين، سيكون تأثيرها واضحاً. لقد

وصفت السيدة عائشة رضي الله عنها رسول الله أنه ( كان دائم التبسم ، دائم البشر ) .

■ عبّر للآخرين عن مدى تقديرك لهم : إن تقديرنا للآخرين يزيد من ثقتهم بأنفسهم وكذلك يزداد ثقتنا وتنميتنا لأنفسنا، وتذكر أنك كلما ساعدت شخصاً على الشعور بحال أفضل فستشعر أنت أيضاً بذلك .

■ صادق الناجحين : إن لنوعية الأصدقاء أثراً كبيراً على الإنسان بشكل عام ، فابدل قصارى جهدك أن يقع اختيارك على الناجحين ، فإنهم سيساعدونك على تحقيق النجاح .

■ تخلص من الشعور الدائم بالذنب : إن الشعور الدائم بالذنب يدمر الثقة بالنفس إنه يشبه حامض قوي يذيب احترام الذات . لا بد من الانتباه والتيقن أن الذنب ليس متأسلاً في الإنسان إنما هو أمر عارض في حياة الإنسان بل يمكن التخلص من كل آثاره السلبية بالتوبة ( الاستغفار والتصحيح ) .

■ تحدث بشكل جيد عن الآخرين: عندما نتحدث عن الآخرين بشكل سيء فإننا نغير الطريقة التي نشعر بها عن أنفسنا إذ إنها تصبح سلبية ، فالذين يحترمون ذواتهم يعاملون الآخرين باحترام وثقة .

■ ابق على تماس مع الطبيعة : إن ذكر الله والاسترخاء وتناسي مشكلات الحياة واستنشاق الهواء النظيف والتنفس العميق يساعد الإنسان على تجديد حياته ونشاطه واستعادة احترامه لذاته .