**بحث بعنوان (تعزيز الثقة بالنفس)**

**الصف: الثاني ثانوي**

**إعداد:**

**الفهرس**

[**مقدمة 1**](#_Toc532844207)

[**تعريفها 2**](#_Toc532844208)

[**الايجابيات 2**](#_Toc532844209)

[**معوقات الثقة بالنفس 3**](#_Toc532844210)

[**أسباب انعدام ثقتك بنفسك 4**](#_Toc532844211)

[**طرق تعزيز الثقة بالنفس 4**](#_Toc532844212)

[**1. نقاط ضعفك 4**](#_Toc532844213)

[**2. نقاط قوتك 5**](#_Toc532844214)

[**3. تحلي بالشجاعة 5**](#_Toc532844215)

[**4. الاهتمام بمظهرك 5**](#_Toc532844216)

[**5. وسعي مداركك 6**](#_Toc532844217)

[**6. أصدقاء إيجابيون 6**](#_Toc532844218)

[**7. مارسي هوايتك 6**](#_Toc532844219)

[**8. المشاركة 7**](#_Toc532844220)

[**9. ادعمي نفسك وادعمي الآخرين 7**](#_Toc532844221)

[**10. تأملي 7**](#_Toc532844222)

[**المراجع: 8**](#_Toc532844223)

# **مقدمة**

عد الثقة بالنفس من أبرز السمات والصفات التي يمكن ملاحظتها في العديد من الأشخاص، ولاسيما الناجحين والمشهورين، حيث تبدو واضحةً وملاحظة للآخرين، فيتميز الشخص الواثق من نفسه بأنه ذو هيبة وحضور أمام الآخرين، وتكون تصرفاته موزونة، ونقاشاته وحواراته وأحاديثه مؤثرة بشكل كبير في الآخرين، والجدير ذكره أن الإنسان لا يولد بالفطرة واثقاً بنفسه، وإنما هناك العديد من العوامل التي تلعب دوراً كبيراً في تعزيز أو صقل هذه الصفة، ونذكر منها: البيئة المحيطة، والظروف التي يمر بها، والأسرة، لكن بالرغم من ذلك إلا أنه بالإمكان تعزيز هذه الصفة ذاتياً من خلال اتباع مجموعة من الخطوات

# **تعريفها**

الثقة بالذات هي حسن اعتماد المرء بنفسه , واعتباره لذاته , وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان , ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور.

الثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته، أي الإيمان بذاته. الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الانسان،إذ بدونها يفقد الاإنسان احترامه لذاته , ويصبح عرضة لانتقاد واستغلال من حوله،وبالتالي عيش حياة بائسة. وعكس ذلك فالشخص المتمتع بالثقة في نفسه تجده محط احترام الجميع، وتكون نظرته للحياة متفائلة.

# **الايجابيات**

* تتصف الشخصية الواثقة بنفسها بالقدرة على تحمل المسؤولية دون الشعور بالتردد والخوف
* الثقة بالنفس تساعد على احترام المواهب والقدرات العقلية والبدنية للانسان وتبني له مستقبل عظيم.
* تمكن الثقة بالنفس من القدرة على نصح الناس وتوجيههم وحل مشاكلهم.
* الواثق من نفسه يعد قدوة للاخرين في نفس مجاله او غيره.

# **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.
* من يحتاج تعزيز الثقة بالنفس ؟
* هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى تعزيز الثقة بالنفس :
* أشخاص لا يمكنهم رؤية أنفسهم يستحقون المكافأة.
* لا يقدرون ما يقومون به من جهد.
* لا يشعرون بأهمية وجودهم في الحياة.
* الفشل في الدراسة بسبب انعدام الثقة بالنفس.
* التردد في اتخاذ القرارت والاستعانة بالآخرين دائماً.
* التردد في صحة الإجابة على أسئلة الامتحانات.

# **أسباب انعدام ثقتك بنفسك**

هناك عدة أسباب تختلف من شخص إلى آخر ولكن غالباً ما يعود السبب للعائلة ، فليست كل العائلات تدعم أفرادها بنفس الحب والاهتمام والتواصل مع أفراد الأسرة، ويعود السبب عند البعض الآخر إلى العمل في ظروف قاسية طيلة الوقت والفشل المتكرر بعد كل محاولة ،أسباب تقوم بإحباطك:

* الانتقاد بطريقة سلبية، مثل قول أشياء تسيء إليك وإلى شعورك.
* الضغط عليك بالمزيد من الأعباء والمهام التي هي أكبر منك ومن مسؤولياتك.
* التعرض للسباب منذ الصغر وطريقة التربية الخاطئة.
* تصرفات يفعلها أفراد تهدم ثقتك بنفسك، مثل التحقير منك طيلة الوقت.

# **طرق تعزيز الثقة بالنفس**

# **1. نقاط ضعفك**

حددي نقاط ضعفك حتى تحسنيها وتطوري ذاتك، فكل إنسان عنده نقاط ضعف،لايوجد شخص كامل. وتأكدي بأن هذا الشخص الناجح الواثق من نفسه لم يصل إلى ما هو عليه إلا بعد أن أخطأ أكثر من مرة، ونمى قدراته وعمل على تحسين نقاط ضعفه.

# **2. نقاط قوتك**

لاتيأسي وتقولي بأنك لاتملكين نقاط قوة. ابحثي في ذاتك جيداً واستغلي نقاط قوتك وأبرزيها ونميها. إن كنتِ تجيدين التحدث بالإنجليزية استغلي هذه الإجادة في مجال معين وانجحي فيه. إن كنت تتسمين بلباقة الحديث استغلي ذلك في تكوين علاقات اجتماعية جديدة. إن كانت لديك لياقة بدنية مارسي الرياضة فإنها تعزز الثقة بالنفس وأثبتي ذاتك.

# **3. تحلي بالشجاعة**

الخوف حتماً سينتقص من قدرتك على الإنجازوثقتك بنفسك، فلاتستلمي له أبداً. كوني شجاعة وأقدمي على كل ماهو جديد ونافع، وتعاملي مع الناس واكتسبي مهارات جديدة.

شجعي نفسك سواء إنأخفقت وكافئيها إن نجحتِ.

# **4. الاهتمام بمظهرك**

اعتني بمظهرك الخارجي، وارتدي ملابس أنيقة، اهتمي بتسريحة شعرك ومكياجك. ولا تهملي نظافتك الشخصية، فاهتمامك بنفسك سيمنحك الثقة.

# **5. وسعي مداركك**

داومي على قراءة الصحف، الكتب والمجلات، واحرصي على الاطلاع على كل ماهو جديد يدور حولك. فالقراءة تساعدك على اكتساب المعرفةوالقدرة على التفكيربصورة أفضل.

# **6. أصدقاء إيجابيون**

ابتعدي عن الأصدقاء السلبيين ونظرتهم المحبطة للحياة. فالصديق الذي يجنح دوماً إلى الانتقاد ويركز على نقاط الضعف لن يساعدك على تعزيز الثقة بذاتك. فالحفاظ على الإيجابية ليس أمراً هيناً وسيكون أصعب وسط أصدقاء سلبيين.ابحثي عن أصدقاء إيجابيين يدعمونك ويثنون على جهدك ويدفعونك إلى الأمام.

# **7. مارسي هوايتك**

إن لم يكن لكِ هواية معينة ابحثي عن شيء تحبينه لتمارسيه، وأقبلي على هوايات جديدة حتى إن لم تتخيلي يوماًأنك تمارسينها. فممارسة الهوايات تحسن حالتك المزاجية وتزيد طاقتك وتعزز ثقتك بنفسك.

# **8. المشاركة**

شاركي بالمناقشات والحوارات مع الأصدقاء وتبادلي الآراء بشجاعة واكتسبي مهارات الحديث، فذلك سيزيد ثقتك بنفسك مع مرور الوقت.

# **9. ادعمي نفسك وادعمي الآخرين**

شجعي نفسك دائماً، وإن شعرت بالإحباط للحظة ذكري نفسك بنقاط قوتك والخطوات الإيجابية التي اتخذتها حتى لوكانت صغيرة. كوني مصدر طاقة إيجابية لنفسك وللآخرين, ادفعي أصدقاءك إلى الأمام ووجهيهم إن كانت لكِ ملاحظات.فدعمك لأصدقائك سينعكس إيجابياً عليكِ. وابحثي عن علاقات إيجابية في حياتك من خلالها تدعمي نفسك بنفسك ويدعمك الآخرون، وتوقفي عن جلد الذات.

# **10. تأملي**

اللحظات التأملية ستمنحك سلاماً داخلياً، وتمدك بطاقة إيجابية تعزز ثقتك بنفسك. فأحياناً نحتاج إلى التواجد في مكان هادئ ممتلئ بالخضرة حتى تتحرر أنفسنا من الانفعالات ويصفى الذهن من كل الأفكار والطاقات السلبية.

# **المراجع:**

* <https://ar.wikipedia.org/wiki/ثقة_بالذات>
* <https://www.dailymedicalinfo.com/view-articleتعزيز-الثقة-بالنفس/>
* mawdoo3.com/تقوية\_الثقة\_بالنفس