

لكل من يرغب ببناء ثقته بنفسه و تعزيزها

آمن أنك تستطيع

الأسرار التي ستساعدك على بناء
ثقتك بنفسك وتعزيزها بنسبة 100%



بالإضافة إلى طرق
وأساليب عملية
يمكن تطبيقها





"آمن أنك تستطيع، وستكون في منتصف الطريق بالفعل".
تيودور روزفلت

مجرد أن تثق بنفسك، ستعرف كيف تحقق أهدافك. لأن الواثق من نفسه لا يضيع وقته بالبكاء على ما مضى، بل يعتبره سبباً لشحن نفسه بطاقة أكبر، ويستفيد الماضي كدروس تعينه على النجاح في الحاضر، فهو يسعى دوماً لتطوير نفسه ومهاراته وتجديدها.

ما هي الثقة بالنفس، من أين تأتي؟!

هل هي انعكاس لمنصب، أو أن مستوى الجمال يحدد مدى الثقة بالنفس، أم أن المال هو من يولد الثقة؟؟

كثيرة هي التساؤلات التي تتناول هذا الموضوع، ولا ألوم من يبحث عن الإجابة ذلك أن الثقة هي المحرك الأساس لنجاحنا وهي مفتاح إنجازاتنا على كافة الأصعدة (العاطفية، الدراسية، المهنية والاجتماعية).

إن الثقة بالنفس سلاح يحمينا ويرشدنا إلى فعل الصواب وخاصة في الأوقات أو المواقف التي نشعر بتلاشيها أو فقدانها.

في هذا الكتيب الصغير سأهديك بعض المعلومات والنصائح التي تساعدك على إعادة بناء ثقتك بنفسك وتنميتها وتعزيزها.

لكن دعني أخبرك أولاً أن كل الخيارات السابقة (المنصب، الجمال، المال، الشهرة وغيرها..) لا علاقة لهم ببناء الثقة قد تسهم جزئياً في زيادتها، ولكن بناء الثقة على أساسهم سيخلق حالة توتر داخلية لدى الفرد لأنه

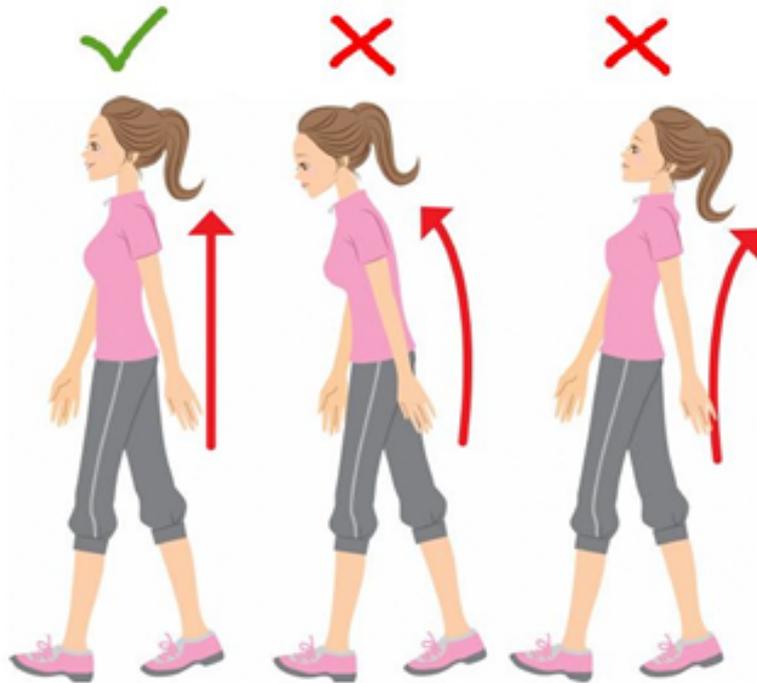
ربط الثقة بأمر خارجي قابل للزوال.. وعليه؛ الثقة النابعة من الأمور المادية هي ثقة مزيفة. صحيح أن البيئة الأسرية والمواقف التي نتعرض لها أثناء النمو قد تؤثر سلباً على ثقتنا بأنفسنا، ولكن ما هو جميل في هذا الأمر أن الثقة مكتسبة، بمعنى؛ أنك تستطيع اكتسابها وتطويرها خلال مراحلك العمرية، وهنا سنطرح هذه الخطوات والإرشادات التي تعزز ثقتك بنفسك.

خطوات بناء الثقة بالنفس:

دعنا نبدأ بلغة الجسد:
عندما يتخذ جسدك الوضعية الصحيحة، فأنت لن تظهر بمظهر الواثق وحسب، بل ستصبح حقاً أقوى وذو ثقة أكبر. هذه الثقة النفسية التي شكلها جسدك سرعان ما تتحوّل إلى عقلية واثقة وحادّة تساعدك على تجاوز المواقف الصعبة والفوز في المفاوضات المرهقة.
سنبدأ هنا بتعريفك على لغة جسدك، ذلك أن طريقة جلوسك ووقوفك وكلامك ووضعية رأسك وغير ذلك كلها تلعب دوراً في زيادة ثقتك بنفسك إن أحسنت استخدامها، وتعكس صورة شخصية واثقة عنك.

1. الوقوف:

قف شامخاً منتصباً القامة مشدود الظهر.
احرص على الوقوف بشكل مستقيم بحيث يكون الكتفان مستقيمان ومُحاذايان للوركين، واحرص على رفع رأسك إلى الأعلى.



وجد باحثو جامعة هارفارد أن الوقوف مع شد الجسم ووضع اليدين على الخصرة في وضع أسموه بـ "هاي باور" لمدة دقيقتين يؤدي إلى زيادة مستويات هرمون التستوستيرون (في كلا الجنسين) بنسبة 20% مع انخفاض مستويات الكورتيزول وهو الهرمون الذي يؤدي إلى الشعور بالإجهاد، بنسبة 25%. مما يزيد من ثقتك بنفسك، بإمكانك استخدام هذه الوضعية قبل دخولك إلى لقاء عمل، أو إلقاء حديث أمام جمهور، أو حتى قبل تقديم اختبار.

1. وضعية الجلوس:

خذ مساحتك الكافية عند الجلوس ولا تتقوقع أو تضم قدميك ويديك كما لو أنك مقيد.. الحيلة الأسهل والتي تعكس شخصية واثقة هي أن تأخذ مساحتك الكافية في الجلوس، وأن تكون في وضعية مريحة تشعرك بالأمان (لا تتشنج، كن مسترخياً) كل ذلك يعطي إشارة إلى عقلك وإلى من حولك بأنك شخص واثق وهذا سيساعدك على التصرف والتعامل بثقة.



ملاحظة: تجنّب أن تكون في وضعية الترهّل أو التحدّب بأي ثمن. سواءً كنت واقفاً أو جالسا، احرص على أن تكون وضعيتك مستقيمة لتظهر واثق ومنتبه ومستعدّ على الدوام.

2. النظر:

حافظ على نسبة كافية من التواصل البصري المحافظة على نسبة كافية لأن التواصل بالعيون يُعطي إحساساً بصدق المتحدث وثقته بنفسه، واستمراره يشير إلى الاهتمام بالمحادثة، ولكن يجب الانتباه إلى ضرورة

عدم الإفراط بالتواصل، لأنه قد يمنح الشخص المقابل شعورًا بعدم الراحة. وتجنب النظر إلى أسفل فهو يدل على شعورك بالخجل، أو الخضوع، أو إخفائه أمر ما، أو شعوره بالذنب، وهذا ينعكس داخليا على ثقتك بنفسك كما ينعكس ظاهريا أيضا.



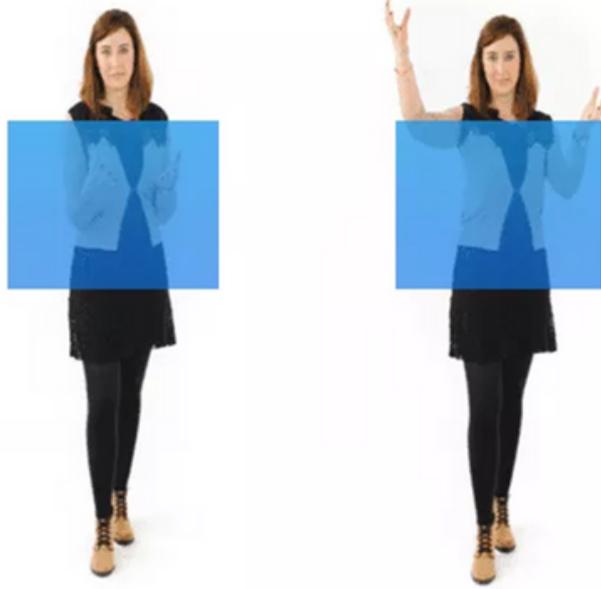
1. الصوت:

تحدث بهدوء، بنبرة منخفضة وصوت مسموع، كن متوازناً في نبرة صوتك ذلك أن النبرة المرتفعة تعكس غياب الثقة لديك وتضعك في مجال نفسي متوتر. بينما التحدث للآخرين بهدوء يعكس ثقتك بما لديك من معلومات وثقتك بنفسك أيضاً.

2. حركات الأيدي:

في حال استخدمت حركات اليدين بالشكل الصحيح، ستُظهر مدى ثقتك بنفسك وقوة شخصيتك. فضلاً عن أنها تعزز قدراتك المعرفية وتعبيراتك اللفظية.

إليك بعض النصائح المهمة فيما يتعلّق باستخدام اليدين أثناء أبقى حركة يديك ضمن نطاق محدّد، وهو ما بين أسفل الصدر حتى أسفل الخصر كما في الصورة.



استخدم حركات اليدين التي تعبر عن الثقة مثل حركة البرج يمكنك استخدامها خلال حواراتك: وهي حركة بسيطة تتضمن ضمّ أصابع يديك معاً مع ترك راحة اليدين بعيدتين عن بعضهما البعض. هذه الحركة البسيطة ستجعل الآخرين يتجاوبون معك بشكل أفضل، ويثقون بك أكثر.



حذار من ضمّ يديك إلى صدرك. فهذه الحركة هي واحدة من أشهر الأمثلة على لغة الجسد السلبية. فضلاً عن أنّها تظهر اتخاذك لموقفٍ دفاعيٍّ وعدوانيٍّ.

1. عانق نفسك

علاقتك مع نفسك تنعكس على علاقتك مع الآخر، وكلما قدرت نفسك لاقيت التقدير من محيطك.

كذلك التعامل برحمة وتسامح مع النفس ينعكس إيجابيا على صحتك الجسدية والنفسية.



وهذا ما أكدته الدكتورة كريستين نيف، مؤلفة كتاب "الرحمة الذاتية حيث تقول: " إن الشخصيات التي تعامل نفسها بالطيبة والرحمة تكون أقل عرضة للاكتئاب وأكثر سعادة من غيرها. فعندما تشعر بالضيق عانق نفسك حيث أن الاتصال الجسدي يؤدي إلى إطلاق الأوكسيتوسين، ويقلل من الكورتيزول ويهدئ الإجهاد القلبي، وبالتالي يخفف آثار التوتر التي تقلل ثقتك بنفسك.

وفيما يلي بعض الخطوات النفسية والعملية التي تدعم ثقتك بنفسك في حال ألزمت نفسك بها:

1. ممارسة التأكيدات اللفظية الذاتية

حفز نفسك بالتوكيدات فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الحديث الإيجابي مع الذات يعد الأسلوب الأكثر فاعلية لزرع الأفكار الإيجابية داخلك وتعزيز ثقتك بنفسك وحبك لذاتك، ذلك أن هناك قوة مكونة في التأكيدات اللفظية التي تستهدف الذات وتدلل على نقاط قوة الإنسان، وتعد هذه الطريقة أحد أهم عناصر الثقة بالنفس

ولعل أفضلها هي تلك العبارات التي تقولها بصوتٍ عالٍ، حيث أشارت الدراسات إلى أن المسارات العصبية التي تتواجد في الدماغ تستجيب بطريقة أكفأ عند ممارسة هذه التأكيدات، ويمكن أن تتضمن عبارات إيجابية مثل: أنا أثق في نفسي، ، أنا أقدر نفسي وأحترمها، أنا أصدق ثقتي في نفسي، وعندما تحقق إنجازاً ينصح لويز هاي في كتابه وظيفة المرأة بأن تقف أمام مرآة وتقول: شكرا لك.. شكرا لك، إن ما فعلته أمرٌ رائع.

أما في حال الفشل في إنجاز أمر ما، فتقول: "حسناً إني أحبك، سأنسى ما حدث، وسأظل أحبك" هكذا تزداد حباً لنفسك وبالتالي تزداد ثقتك. كما يساعدك في ذلك أن تكتب نقاط قوتك على مفكرة صغيرة تمتن لوجودها يومياً وتعمل على تطويرها.

2.اعتن بمظهرك:

من خلال اعتنائك بجمالك ولباسك وجسدك ولا يعني ذلك ان تصرف العديد من النقود للاعتناء بجمالك يمكنك الاعتماد على الطرق الطبيعية مثل الإكثار من شرب الماء واعتماد الكريمات الطبيعية والتركيز على تناول الفواكه والخضار، ومن الضروري أن تتبع نمط غذاء صحي وتلتزم بالمشي والتمارين الرياضية فصححة جسدك وتنسيقه ينعكس على ثقتك بنفسك، كذلك العناية باللباس الأنيق والمتناسق يساعد على زيادة ثقتك بنفسك من خلال منحك إطلالة مميزة.

3.خالط الناجحين وشارك في الأنشطة الاجتماعية:

اختر من يحيط بك من الأصدقاء بعناية، فإنك متأثرٌ بهم لا محالة، يقول هانس هانسن مؤسس الشركة الإسكندنافية بيلاو يوور بالت "الناس إما يلهمونك أو يستنزفونك"، لذلك اختر المحيطين بك بعناية.

كما أكدت الطيبة النفسانية البرازيلية أندريا آرا «أن الناس الذين ينتمون إلى مجموعات إيجابية يتمتعون بصحة أفضل، بما في ذلك المجموعات الرياضية والاجتماعية والنوادي وغيرها، وقالت إن الصداقة تعتبر أيضاً أفضل وقاية من شبح الاكتئاب والشعور بالوحدة والملل، كما أن لها مفعولاً سحرياً في اكتساب الثقة بالنفس، والشعور بأن الشخص محميّ وله قيمة واعتبار. وأضافت «أندريا» أن للصداقة مفعولاً سحرياً في الشعور بالرضا عن النفس، وأن كل هذه الصفات مجتمعة تقي الإنسان من بعض الأمراض النفسية، وعلى رأسها الاكتئاب والشعور بالدونية والخجل.

4. اتخذ قدوة لك:

اتخذ قدوة لك قد تكون شخصية اجتماعية مرموقة أو كاتباً مشهوراً وتعلم من هذه الشخصية سلوكياتها، إن ذلك سيرسل رسالة إلى عقلك الباطن بأنك ذو ثقة عالية وسيجعلك تتصرف على هذا الأساس.

على سبيل المثال لو كانت قدوتك أحد الأميرات وقررت التصرف على أنك هي، فلا أظن عند خسارتك شخص ما أو شيء ما ستندب وتبكي وتذهب تشتكي وتنشر على وسائل التواصل أن الدنيا تظلمك، ذلك أنه من المستحيل أن تتصرف أميرة بهذا الشكل..

وقس على ذلك.. لهذا اختر قدوتك وعندما تقع في موقف ما تخيل كيف يمكن لهذه القدوة أن تتصرف وتصرف أنت على أساس ذلك وسيعتاد عقلك الباطن على هذا الأسلوب الواثق فيعتمده في أي موقف جديد.

5. تدرج في فعل ما يخيفك:

غالباً وبحسب طبيعتنا البشرية نخاف التغيير، والبدا بأمر جديد، نضع اعتبارات كثيرة سلبية تعيق تقدمنا، مثل: ماذا سيقول الناس، ماذا ستكون ردة فعل أهلي، ماذا لو فشلت..

إن تحقيق الأهداف يحاكي تدرج كرة الثلج من قمة الجبل، حيث أن مع كل هدف تحققه فإن الثقة في قدراتك تتعزز وبالتالي تتعزز الثقة بنفسك. لذلك تدرج في فعل ما يخيفك، على سبيل المثال: إن كنت تحب الظهور على الشاشة وتخشى من السخرية، ابدأ بمقطع صوتي على خلفية موسيقية، ثم انتقل إلى فيديو فيه مجموعة صور لك مع موسيقى، ثم انتقل إلى مقطع فيديو قصير لك.. وهكذا يسهل عليك تجاوز مخاوفك.

6. احتفي بنفسك:

لا ينبغي على الإنسان أن يخجل من الاعتراف بإنجازاته أو أنه يصد أي ثناء يتلقاه بخصوص هذه النجاحات والإنجازات، وكافئ نفسك بعد كل إنجاز مهما كان صغيراً. على سبيل المثال: لا ضير في مشاركة الإنجازات على صفحاتك الشخصية ولا نستهن بما تحققه حتى لو كان التقاط صورة جميلة للطبيعة، شاركها واكتب أنها بعدستك، إن تلقي التقدير من الآخرين سيعزز ثقتك بنفسك ويزيد دافعك.

7. جالس أشخاص غريبين وزر أماكن جديد:

الاختلاط بمجموعات جديدة والذهاب إلى أماكن مختلفة يعزز من قدراتك الإبداعية وأساليبك الحوارية ويفتح آفاقاً جديدة للتفكير والحوار.

8. تابع المؤثرين الموثوقين، (المختصين بالصحة النفسية وتطوير الذات):

أفكارهم قد تكون مصدر إلهام لك، كما أنهم غالباً ما يشيرون إلى طرق وكتب تنمي الثقة وتعزز من قوتك.

9. كن على حقيقتك ولا تتظاهر:

لا تخجل من أي وضع أنت به، مهما كان، سواء وضع عائلي أو مادي أو ثقافي أو غير ذلك. عندما تكون حقيقياً ومتقبلاً لوضعك ستبث طاقة القبول وسيتقبلك ويحبك من يحيط بك وبالتالي تتعزز ثقتك. أما التزييف والتظاهر سببه قلة الثقة بالنفس، وله طاقة منفرة تجذب لك حياً مزيفاً يسلبك ثقتك بنفسك أكثر فأكثر.

10. استعد:

من الصعب أن تثق بنفسك إذا كنت لا تعتقد بأنك ستقدم أداءً جيداً في العمل على سبيل المثال، لذلك تخلص من هذا الإحساس عن طريق الاستعداد بأفضل شكل ممكن.

هناك ممنوعات أرجو ان تتجنبها:

نحن في عصر التكنولوجيا، ومن منا لا يمتلك جهازاً إلكترونياً (موبايل، تابلت..). السوشال ميديا طغت على حياة الأكثرية، وأصبحت حياتنا الافتراضية لا تقل أهمية عن حياتنا التي نعيشها وبالتالي بدأنا نجاري معطيات الواقع الافتراضي بقدر ما نستطيع.

بدءً باستخدام الفلاتر لنمتلك الجمال المزعوم الذي نراه على الشاشات وانتهاءً بأمور كثير قد تسلبنا أماننا النفسي إذا وجدنا نفسنا عاجزين عن مجاراتها.

1. لا تستخدم الفلاتر:

جميعنا نحب أن نظهر بأحسن صورة، وما نراه على أجهزة الهاتف يدفعنا لمواكبة ما نراه من لباس وأوجه جميلة.. فنرى أن الحل الأسهل هو الفلتر. في حال كان فلتر تصفية لا أكثر لا ضير في ذلك، وفي حال كان استخدامك للفلاتر ليس دائماً، بمعنى؛ تنشر صوراً بفلتر وأخرى من دونه أيضاً لا ضير في ذلك.. المشكلة تكمن عند استخدامك للفلتر بشكل دائم ستصبح باللاوعي رافضاً لصورتك الحقيقية، وسيتشكل لديك خوف من أن يتم رفضك عند الالتقاء واقعياً بأناس تعرفت عليهم عبر مواقع التواصل الافتراضي.

الحياة عبارة عن رحلة وهذه الرحلة فيها محطات عديدة، ننتقل من واحدة إلى أخرى. كل واحد فينا يمشي في هذا التدرج سواء الوظيفي أو المعرفي أو المادي أو حتى في درجة الوعي.

أنت باستخدامك الفلاتر بشكل دائم ترسل رسالة إلى عقلك الباطن مفادها أنا لا أتقبل نفسي.

2. لا تقارن فصول كتاب بفصول كتاب آخر: وعليه، من غير المنصف بحق نفسك أن تقارنها بمن انتقل إلى محطة مختلفة، بل إنك ترتكب جريمة بذلك.. فهل يعقل أن تقارن الفصل الثاني من كتاب، مع الفصل العاشر من كتاب آخر. يجب أن تكون حياتك هي محور المقارنة دائماً، حدد ما تود انجازه وارسم أهدافك بوضوح.

أهداف الآخرين مسار مختلف عنك لا علاقة لك بها.

في كتابه 12 قاعدة للحياة (12rules for life), يؤكد طبيب النفس الإكلينيكي جيوردين بيتريسون (Jordan Peterson) على أن مقارنة الشخص لنفسه مع الآخرين مقارنة غير عادلة إطلاقاً، حيث أن هذه المقارنة بمثابة حكم بالإعدام لأحد الطرفين، فلا يمكن أن تقارن التفاح مع الليمون رغم كون كلاهما ينموان على الأشجار، فما بالك بمقارنة شخص لديه تجارب و أفكار و سمات مختلفة تماماً عن الآخر. يجب أن يكون مقياسك للمقارنة هو ما كنت عليه البارحة وما تريد أن تصبحه غداً، ليس ما عليه الآخرون.

3. الابتعاد عن الروح السلبية:

والحرص على التعامل مع نفسك بإيجابية، سواء بالكلام؛ إياك أن تحدث نفسك ولو على سبيل المزاح بأي حديث سلبي مثلاً: إنني غبي، إنني منحوس، وتجنب السلبية في أفعالك مثلاً: عدم تطوير الذات، الانطواء، الأكل غير الصحي.

**أتمنى أن أكون قد أوجزت وأفدت، وأن يكون الكتيب عند
حسن ظنك نافعاً رافعاً لثقتك ووعيك.**

د. زينا صوفي

لك مني كل الحب.

المراجع:

- ما أنواع النظرات في لغة الجسد - موضوع صحة نفسية (mawdoo3.com)
- لغة الجسد والثقة بالنفس (for9a.com)
- نبيل السعادة وتعزيز الثقة بالنفس عن طريق "لغة الجسد" | منوعات | نافذة DW عربية على حياة المشاهير والأحداث الطريفة | 07.02.2018 | DW
- 7 خطوات تساعدك في تقبّل شكلك الخارجي وتزيد من ثقتك بنفسك (annajah.net)
- <https://zeinasoufi.com/url/loghatgasadd>
- <https://zeinasoufi.com/url/thekatoka>