

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حمداً لله وشكراً، وصلاة وسلاماً على أشرف الأنبياء والمرسلين محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

فإننا نشعر - أحياناً - بأن هناك شيئاً ما ينقصنا.. لتكون شخصيتنا شخصية هادئة قوية تطمح للوصول إلى القمة. متجددة منجزة متغيرة. مهتمة بكسب القلوب وكسب المعلومات والمهارات. إنه لشيء رائع نتمناه جميعاً؛ لذا نحن بحاجة إلى أن نثق بأنفسنا أكثر كي نستطيع أن نقوم ونتقن كل ما نؤديه.

هذا الكتيب سيساعدك - بإذن الله تعالى - للانطلاق بثقة لمصالح الدارين الدنيا والآخرة. من خلال بعض الأساليب التي تساعدك على منحك الثقة بنفسك بشكل أفضل.

تمنية للجميع التوفيق والسداد

كيف تستمتع بهذا الكتيب؟

يمكنك الاستمتاع بقراءة صفحات هذا الكتيب من أي مكان تبدأ فكل صفحة تحوي عبارة منتقاة مليئة بالمعاني الكثيرة المعبرة، وفي حالة رغبتك التركيز على جزء معين فيمكنك الاستفادة من القائمة التالية:

ص	البيان	م
٨	التعرف على معنى تعزيز الثقة ومشروعيتها	١
١٨	مرتكزات الثقة بالنفس	٢
	التركيز على المعززات الداخلية	٣
٤١	تعزيز وتخفيف الآخرين	٤
٥١	بعض المبادئ في التعزيز والتحفيز	٥
٥٣	مشكلة عدم تقدير الذات	٦
٥٤	٢٥ أسلوبا لتعزيز الثقة بالنفس .	٧
٦٠	المراجع للاستفادة	٧

معنى التعزيز هو: السير نحو الهدف بأقصى سرعة و طاقة ممكنة
كما أنه: تعديل لسلوكيات الفرد، والارتقاء بها نحو الأفضل. وبالتالي؛
فإنه أحد الخطوات المهمة في العملية التربوية والتعليمية.
مبدأ التعزيز: يعتمد على صناعة الرغبة الداخلية و تحقيقها.
الثقة هي: حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب
الظرف الذي هو فيه.
مبدأ الثقة: يكمن في الاعتقاد الناتج عن اقتناع داخلي. وتعد الثقة
عاملا للنجاح لأي عمل واستمراره، ومرتكزا للانطلاقة والتوجه نحو
الإبداع وبناء المجتمع.

ولقد حثت الشريعة الإسلامية على (التعزير) في مواطن كثيرة. حيث يعد أداة مهمة لدفع الإنسان لمزيد من العطاء والإبداع والابتكار؛ سواء أكان ذلك مادياً أم معنوياً.

العلاقة الربانية بين الإنسان وربه من أقوى المعززات للثقة بالنفس.



رَسَّخَ المعتقدات والأفكار الجيدة في نفسك؛ كبعض الآيات والأحاديث المؤثرة. أو بعض الأمثال الشعبية القديمة التي تفيدك مستقبلاً. عليك بالحمد والشكر دائماً على كل شيء. قال الله تعالى: (لئن شكرتم لأزيدنكم) [إبراهيم ٧].
جَاهِل تصرفات الجاهلين ضدك.

قال الله تعالى: (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين) الأعراف ١٩٩.
كي تسير بشخصيتك بشكل أفضل أنت تحتاج إلى تغيير في نفسك
بإرادة و إصرار وعزيمة .

حتى تغير من سلوك الآخرين تحتاج إلى تغيير نفسك أولاً. قال الله
تعالى : (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)الرعد ١١
مرتكزات الثقة بالنفس:

- مراقبة الله سرّاً وعلناً .

- تقييم النفس .

- التنظيم والتخطيط وتحديد الأهداف.

- إتقان مهارات الاتصال مع الآخرين .

- الغذاء الصحي .

- الصحة العقلية.

- التمرين البدني.

جميع من يعمل على الرقي بنفسه يتمتع بإحساس داخلي مفعم
بالراحة والأمن النفسي الذي ينتج منه التوجه إلى النجاح والإنجاز. من
تلك المعززات التي تساعد على ذلك :

المعززات الداخلية :

الشعور بنشوة النجاح.

الشعور بجودة الأداء.

الإحساس بتميزك عن الآخرين.

تقديم الخدمة للآخرين.

الأثر الإيجابي عند الآخرين.

إننا جميعاً نمتلك مخزوناً من القدرات الهائلة بداخلنا؛ فعندما تقدر نفسك أفضل سوف تثق بنفسك بشكل أفضل.

لا توجد حدود لما يمكنك إجازته بحياتك سوى العوائق التي تفرضها على عقلك. تصرف بعزم، وشجاعة، وثقة، وكفاءة. وذكاء حتى تختزن هذه الصفات في عقلك الباطن.

كن على يقين من أنك مهما فعلت لإجراز المهمة. فإنك تستطيع أن تنجز بصورة أكثر فاعلية. عندما تنجح في تحقيق عمل عليك أن تضع عملاً آخرًا أكثر قيمة. بذلك تجد طريقاً أفضل لاستخدام أقصى قدراتك. خذ زمام المبادرة و تولى مسئولية تحسين قدراتك الشخصية و مهاراتك في جميع المجالات مستفيداً من الفرص و الموارد و الدعم سواء أكان من نفسك أم من الآخرين .

ضع أمامك درجة الوصول إلى الكمال حتى ولو بدا ذلك مستحيلًا وبعيداً عن الوصول. قرر مقدماً أن تستخدم أي شدة أو انتكاسة كتعزيز لك لتقديم مجهود أكبر.

تذكر أن الثقة بالنفس والتفاؤل متلازمان فاحرص عليهما . عزز دورك في أي مكان تقصده. كن أكثر فاعلية , وعاور وجاهد مع الآخرين في حوار مفيد لك ولهم . تعامل مع هدفك كتحدٍ ينتج منه أن يكون هدفك فعال أكثر .

ولا تتعامل مع سلبياتك بأنها عيب أو نقص بل بأنها مشكلة لها حل . تصرف بتلقائية وعفوية وصدق يجعل منك شخصاً يكسب قلوب الجميع بتصرفاته الجميلة .

ابتعد عن كبت انفعالاتك الإيجابية

والسلبية لأن الكبت يتسبب في التعاسة التي تضعف من ثقتك بنفسك . تواصل مع أشخاص إيجابيين مساندين مقدرين واستفد من تجارب الآخرين .

تمتع بالقدرة على تحديد أهدافك الشخصية واحتياجاتك. واعمل على خطط لإججازها. وابتكر أساليب جيدة لتلبيتها؛ ففي ذلك مهارة لتعزيز قدراتك الداخلية نحو الإنجاز بثقة. إن شعورك بتميزك وقيمتك الذاتية هو ما يحدد مدى نجاحك في الحياة. فعندما تشعر بالرضا عن نفسك فإنك تضيف نشاط وبهجة على نفسك وعلى العالم من حولك.

كن شخصًا مثابرًا في البحث عن الموارد المناسبة المتاحة واستغلالها بكفاءة عالية .

استخدم ما تكتسبه من معلومات ومهارات في تحسين مستقبلك المشرق . تواصل مع الآخرين بالنظر في أعينهم يعطيك شعور بالقرب منهم ومعرفتهم أكثر كن أكثر حيوية ونشاط في حركاتك بذلك تجذب من حولك .

إياك والكذب فإنه وباء ومرض. ولتزد ثقتك ابتعد عنه في كل شيء : قولك .. عمك .. مشاعرك .

تعزيز وتحفيز الآخرين

من الأهمية بمكان أن نعزز ونحفز الجميع . ونحفز كل شخص يمكنه أن يساهم في نجاح حياتنا .

الاهتمام بالآخرين أمر يتعين علينا أن نمارسه في كل وقت. فهو بمثابة حوار مستمر مع الناس.

العامل الأهم هو تقدير الفرد

فكل إنسان يرغب أن يكون مبدعاً في عمله ليقدّم شيء لمجتمعهم. وجانزته الكبرى هي نيل التقدير والاحترام لقاء ما قام به. يعد عنصر تعزيز الثقة وتقدير الجهود من الأولويات لتحقيق التفوق والتميز. الإطراء المتوازن داعم قوي للأشخاص للقيام بأشياء عظيمة ومدهشة. لذا عزز الإبداعات؛ فإن التعزيز يساعد على الثقة بالنفس.

إن أعظم فعل نعزز ونشجع به الآخرين هو الاستماع لهم.

لكي تدفع الآخرين للثقة بأنفسهم اجعلهم باستمرار يشعرون بأهميتهم وقيمتهم. إن أقوى وأوضح الأشياء التي تدعم الأشخاص هو المدح والتشجيع.

الثقة بالنفس المعززة بالتقدير والاحترام تؤثر على كافة نواحي الحياة. إن من التعزيز إشراك الأشخاص في وضع أهدافهم. ومنحهم الحرية لاختيار وسائل تحقيقها.

بعض المبادئ في التعزيز والتحفيز:

المبدأ الأول / أكد على النجاح أكثر من تأكيدك على الفشل.

المبدأ الثاني / اعترف بالجميل وامنح المكافآت على الملأ وبين الناس.

المبدأ الثالث / اعترف بفضل الآخرين لديك بأسلوب شخصي وأمين.

عدم تقدير الذات يؤثر على الثقة بالنفس من ناحية:

- الأداء والتقدم في الحياة .
- الشخصية المترددة غير المنتجة .
- الشخصية كثيرة الخوف .

لذلك يجب عليك الآتي:

- لا تركز للتمني. وامنض إلى الأمام .
- اجعل قراراتك ذات قيمة .
- لا تتأثر بحكم الآخرين .

٢٥ أسلوب لتعزيز الثقة بالنفس

يمكنك استخدام مجموعة من الأساليب التعزيزية. ومن ذلك ما يلي:

- ١- كن إيجابياً وحاول العمل على نقاطك الإيجابية .
- ٢- اجعل لديك رسالة لحياتك دائمة تعرف بها نفسك وتعرف الآخرين بها .
- ٣- حاول تحديد كل الإيجابيات التي تتمتع بها. وقم بتنميتها بشكل أفضل .
- ٤- التفكير الإيجابي يجعل كل المحيطين بك يفكرون بالطريقة نفسها .
- ٥- قوة شخصيتك تنبع من قوة تفكيرك .
- ٦- كن شخصية فعالة محاورة جذابة .
- ٧- ركز على أمنيتك في الحياة اكتبها وكررها
- ٨- حول الأمنية إلى أهداف إجرائية .
- ٩- التخطيط المسبق لبعض ما تهدف إليه يعطيك مساحة واسعة للثقة بالنفس .
- ١٠- التواضع يزيدك ثقتك بنفسك .
- ١١- لا تنظر لنفسك نظرة دونية .
- ١٢- لا تعطي نفسك الشعور بأنك لست مبدعاً. بل أعطها أنك مميز .
- ١٣- الوجه المبتسم يبعث الانشراح في صدر المرسل والمرسل إليه.
- ١٤- الانطباع الأول هو الانطباع الأخير.
- ١٥- تذكر إنجازاتك الماضية وانطلق بثقة.
- ١٦- ارتق بألفاظك ونقها كما تنتقي الجميل من الثياب لتلبسها .
- ١٧- احرص على استشارة الآخرين. واختر ما ينفعك ويناسب حالك منها.
- ١٨- أنشء ملفاً في غرفتك لإبراز أفضل ما حققته يومياً.
- ١٩- أنشء مكاناً لإظهار الصور واللوحات التذكارية التي تشيد بتميزك.]
احتفظ ببعض الصور التذكارية التي تشيد بتميزك وطالعها بين الفترة والأخرى]

المراجع للاستفادة

- ١- شركة أرامكو السعودية. " دليل التطوير الذاتي ".
- ٢- مؤسسة إبراهيم آل إبراهيم الخيرية " التنمية الذاتية " شركة خبراء التربية. الرياض ٢٠٠٩ م .
- ٣- عبدالرحمن الباطين. أساليب التربية الإسلامية في تربية الأطفال.. (دار القاسم ط ١. ١٤١٦ هـ .
- ٤- دور لنغ كندرسللي. تحقيق الإنجاز المتميز. مترجم مكتبة لبنان ناشرون ط ١. ٢٠٠١ م .
- ٥- طارق السويديان. دعوة للنجاح. أشرطة. الكويت ١٤٢٤ هـ. تنويه/ اشتقت بعض العبارات من هذه المراجع بتصريف.