

الثقة بالنفس والثقة بالآخر أ.د. صلاح الدين عواد الكبيسي

روي أن عيسى عليه السلام قال: 'ماذا يكسب
الإنسان إذا فاز بكل شيء وخسر نفسه.'
'إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس
والركون إليها والإيمان بها'
'هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته
وإمكاناته، أي الإيمان بذاته''

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه من بين حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة... هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به وبعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراءه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته.

أنواع الثقة بالنفس

أولاً الثقة المطلقة بالنفس: وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه.

- الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة

ثانياً: الثقة المحددة بالنفس: تتعاضم الثقة بالنفس

في مواقف معينة، وتتضال هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف

أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر

غير هياب ولا يهرب من . العراقي التي تعترض سبيله

شيء

ثمرات الثقة بالنفس

• إن معرفة قدر نفسك تعطيك ثمرات كثيرة ناجحة ومنها:

• 1- تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها:

2- تجعلك مدركًا تمامًا لإمكاناتك وقدراتك.

3- تعطيك الاستعداد أن تتخذ قدوة: وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة وتقتفي الآثار دون تقليد أعمى، وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة .

4- توضح لك هدفك: وتدفعك إلى الوصول إليه، فهي مصدر طاقتك.

5- تنتشلك من براثن العجز والسلبية والهزيمة النفسية: والتي هي السبب الأساسي في الهزيمة.

حدود الثقة بالنفس

- للثقة في النفس حدود تتضح جلية مع تأمل أبعاد الثقة بالنفس
 - **اولاً:** اهتزاز الثقة بالنفس
 - هناك من تهتز ثقتهم في أنفسهم بعد موقف معين أو عدة مواقف
 - **ثانياً:** اعتدال الثقة والنفس:
- بالطبع الثقة المعتدلة بالنفس هي البعد الأمثل من أبعاد الثقة بالنفس ولا نصل إليها إلا بطاعة الله وحده والعبودية له عز وجل .

ثالثاً، ثقة زائدة بالنفس : وهي من أخطر أبعاد الثقة بالنفس
فهي تقطع الخيط بين الثقة بالنفس والغرور فتكون من
المتكبرين .

رابعاً، الثقة بالنفس بمقاومة :
الشهوات:

أسباب انعدام الثقة بالنفس

- ١- تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها .
- ٢- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون باللوم أو الإحتقار .
- ٣- إحساسك بأنك إنسان ضعيف ولا يمكن أن تقدم شيء أمام الآخرين بل تشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها وغالياً من يعاني من هذا التفكير الهدّام يرى نفسه إنسان حقير ويسرف في هذا التفكير حتى تستحكم هذه الفكرة في مخيلته وتصبح حقيقة للأسف .

الاحساس بالضعف والثقة بالنفس

- هي أخطر مشكلة لأنها تدمرك وتدمر كل طاقة ابداع لديك فعليك أولاً أن تتوقف عن احتقار نفسك والتكرير عليها ببعض الألفاظ التي تدمر شخصيتك مثل " أنا غبي " أو " أنا فاشل " أو " أنا ضعيف " .. بان هذه العبارات ما هي إلا معاول هدم وعليك من هذه اللحظة التوقف عن استخدامها

اسباب عدم الثقة بالنفس

- ١- قد يكون هذا الإحساس هو بسبب فشل في الدراسة أو العمل وتلقي بعض الانتقادات الحادة من الوالدين أو المدير بشكل مؤذي أو جارح.
- ٢- التعرض لحادث قديم كالإحراج أو التوبيخ الحاد أمام الآخرين أو المقارنة بينك وبين أقرانك والتهوين من قدراتك ومواهبك.
- ٣- نظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور المهمة .. أو عدم اعطائك الفرصة لإثبات ذاتك .

مظاهر الثقة بالنفس

- أولاً: تجنب القسوة في العقاب.
- ثانياً: العدل في تنفيذ العقاب.
- ثالثاً: السيطرة على النفس عند الغضب.

معالجات عدم الثقة

- " النقطة الأولى " والتي يجب أن تفخر بها هي كونك انسان ملتزم .

" النقطة الثانية " والتي يجب أن تكون سبباً في تعزيز ثقتك بنفسك هو أن احساسك بالظلم والإحتقار من قبل الآخرين سواء أهلك أو اقاربك أو زملائك لن يغير في الوضع شيئاً بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك

" الأمر الثالث " هو اقتناعك واعتقادك الكامل أنك حقاً إنسان ذا ثقة عالية لأنها عندما تترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجاوب مع أفعالك

تجنب آثرها

- ١- اعطي نفسك فرصة أخرى للحياه بشكل أفضل .
اقبل بالتحدي وقلها صريحة لزميلك ... أو
صديقك . " سأنافسك وأتفوق عليك بإذن الله تعالى .
- ٢- تجنب قول أنا لست كفاءً لهذه المنافسة أو أنني
لست بارعاً في هذه الصنعة .
- ٣- فكر بجدولك لهذا اليوم .. وماذا ستخرج منه لما
يعود على ذاتك بالنفع والحيوية .
- ٤- حدث نفسك وكن صديقها وتمرن على الحديث
الطيب .

مبررات الاهتمام بالثقة

- ١- الثقة شرط اساس للعلاقات الشخصية الايجابية.
- ٢- الثقة شرط اساس للحالات التي تتطلب التعاون.
- ٣- الثقة شرط اساس لفعالية فرق العمل.
- ٤- الثقة شرط اساس لولاء المجموعة.
- ٥- الثقة شرط اساس لتقديم الحلول الفاعلة للمشكلات.

محددات الثقة بالآخر

- * **النزعه الى الخير** : توجيه ايجابي من مناخ الثقة الى الموثوق به تجعل الطرف الثاني يشعر ان نوايا الطرف الاول حسنه تجاهه ويريد عمل الخير له
- * **الاستقامه** : تعني ادراك الاخر ان مناخ الثقة يتمسك بمجموعه من المبادئ الاخلاقيه التي تعد مقبوله من خلال اتسامه افعاله في مجال الماضي ، مصداقيه امتلاكه احساسا قويا بالعداله ومدى التطابق بين اقواله وافعاله
- * **القدره** : ان يمتلك القدره على ادراك عمله بكفاءه حتى يكتسب ثقته الاخر وتعني القدره مجموعته من المهارات والكفاءات والخصائص .

اثار الثقة بالنفس

١- **الرضا** : تتضمن الرضا الشعور الايجاب للاخر ◻

٢- تحسن العلاقات الشخصيه وادمته

٣- الانتفاع بين الافراد في العمل .

٤--سلوك المواطنه التنظيميه (الولاء التنظيمي) وهو سلوك ◻
فردى اجتهادى (غير الزامى)

٥-يقظه الضمير التى يفسر السلوك الاجتهادى للفرد بان يقوم بتحقيق
الفائده للمجتمع دون الاهتمام بتحقيق مفاهيم شخصيه ، وقد تكون
ليس من ضمن واجباته .

الآثار السلبية لعدم الثقة بالآخر

تفكك العلاقات الشخصية -

الانفلاق -

الشك والريبة -

الميل لترك العمل -

خطوات يجب اتخاذها لتشجيع بناء الثقة

- الخطوة الأولى : استطلع الآراء وضعها موضع التنفيذ، وكن منفتحاً لتقبل أفكار الموظفين ووجهات النظر ومنصتاً لردود أفعالهم.
- الخطوة الثانية : نفذ التزاماتك : هناك علاقة قوية بين الثقة والالتزام فكلما زاد الالتزام زادت الثقة والعكس صحيح
- كن أنت القدوة : على المسؤول أن يتصرف بنفس الأسلوب الذي يطالب موظفيه باستخدامه مع العملاء، فالمدیر هو قدوة لموظفيه "
- الخطوة الثالثة: فوض سلطتك إلى موظفيك بشكل فعال: إن الثقة والتفويض عمليتان متلازمتان، فما لم تثق في موظفيك فلن تفوضهم، تقوم فكرة التفويض على إظهار ثقة المدير بموظفيه وبقدراتهم وبكفاءتهم مما يرفع الروح المعنوية للموظفين ويزيد من رضاهم الوظيفي.