

# استراتيجيات فعالة لتعزيز الثقة

[www.selfesteem.com.sa](http://www.selfesteem.com.sa)



د. فيصل الشدوخي

Linked in



# التحدث عن الذات بإيجابية



لا تطلق عبارات تصف فيها نفسك بأنك سيء.  
تكرار هذا الوصف سيرسخ في عقلك بأنك سيء فعلا، لذلك اتبع  
الخطوتين التاليتين:

- عند ارتكاب أي خطأ **استبدل الفكرة** التي ترد تلقائيا لذهنك  
بفكرة واقعية. اعتبر أخطاءك دروساً تتعلم منها، وأن  
فشلك في مهمة عمل أمر قد يحصل ولا يعني ذلك بأنك  
شخص سيء.
- **صِف ذاتك بعبرة إيجابية** بديلة تعبر عن احترامك لذاتك.



# إسكات الناقد الداخلي

الناقد الذي بداخلك يشبه قطعة المغناطيس التي تجذب إليها قطع الحديد، فهو يعمل تلقائياً لجذب أي أخطاء ارتكبتها سابقاً لتدعم الفكرة السلبية، ويحتاج إلى وعي كي تضبط تلقائيته لتتحول إلى عملية واعية.

## كيف يسكت الناقد الداخلي؟

استخدم معه هاتين الطريقتين:

- **الاستجواب:** سل نفسك. هل الأفكار التي ترد إلى ذهنك صحيحة؟ هل يوجد ما يثبت صحتها؟ هل الآراء التي تقال عنك هي آراء أم حقائق؟ استجوب بالأسئلة.
- **التشكيك:** شكك في أي فكرة تهدم من احترامك وثقتك، وعزز من أي فكرة واقعية تدعم ثقتك.



# التجارب الجديدة الجريئة



خوض تجارب جديدة يفتح لك آفاقاً ويُعرِّفك على قدراتك وإمكاناتك، ومجرد خوض التجارب سيقُلل من مخاوفك فهي ليست صعبة كما تعتقد.

التجارب عبارة عن تحديات، وتجاوز التحديات يعزز من إيمانك بالقدرة على الفعل والعمل بدلا من الهروب من المواجهة.



# استثمار جوانب القوة



الثقة تنشأ من هنا..  
من معرفتك بجوانب قوتك، قوتك قد تكون في ذكاءك  
الاجتماعي، وقد تكون في قدراتك المعرفية بالتحليل  
والتخطيط.. المهم أن تعرفها جيداً.  
ثم توجه هذه القدرات لمجالات تستطيع أن تبذل فيها وتقدم  
نفسك من خلالها بأفضل صورة ممكنة.



# تقبّل الذات



تتقبل جوانب ضعفك مثلما تتقبل جوانب قوتك  
تتقبل ذاتك فلا تقارنها بأحد  
تتقبل ذاتك فلا تقسو عليها بكثرة اللوم وتقدم لها العطف الكافي  
حتى تصل إلى الانسجام بين أفكارك وصورتك الذهنية التي  
تحملها عن نفسك وواقعك وسلوكك