



استراتيجيات

فعالة
لتعزيز
الثقة

www.selfesteem.com.sa



د. فيصل الشدوخي

LinkedIn



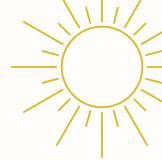
التحدث عن الذات

إيجابية



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

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



إسكات النقد الداخلي

النقد 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 لتحول إلى عملية واعية.

كيف يُسكت النقد 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 الجريدة



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

التجارب عبارة عن تحديات، وتجاوز التحديات يعزز من إيمانك بالقدرة على الفعل والعمل بدلاً 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 والتحظيط..المهم أن تعرفها جيدا.

ثم توجه هذه القدرات لمجالات تستطيع أن تبدع فيها وتقدم نفسك من خلالها بأفضل صورة ممكنة.



تقبّل الذات



تقبّل جوانب ضعفك مثلما تقبّل جوانب قوتك
تقبّل ذاتك فلا تقارنها بأحد

تقبّل ذاتك فلا تقسو عليها بكثرة اللوم وتقدم لها العطف الكافي
حتى تصل إلى الانسجام بين أفكارك وصورتك الذهنية التي
تحملها عن نفسك وواقعك وسلوكك