

دبلوم التنمية البشرية

الثقة بالنفس

أمله محمد عيدر  
استشاري تدريب



# أميرة محمد حيدر

- استشاري تدريب معتمد.
- عضو لجنة التخطيط في رابطة المدربين العرب.
- ممثلة المركز العربي للتدريب والتنمية البشرية في لبنان
- مدربة معتمدة في التنمية البشرية
- عضو مؤسس ، ومنسقة الدورات في النادي الدولي للتطوير والتدريب  
والمركز الدولي للدراسات والتدريب الاحترافي
- مدير تحرير مدينتي نيوز ورواد لبنان (لبنان) ، ونائب رئيس مجلس إدارة الكنانة  
نيوز (مصر).
- كاتبة لدى عدد من الصحف العربية.
- وكيل وممثل لعدد من المراكز التدريبية العربية.



# مفهوم الثقة بالنفس

الإيمان

اليقين

الثقة لغة

عرفها الدكتور أكرم رضا: "هي إيمان  
الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته

أن يكون لدى الفرد شعور كاف بأنه قادر  
على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به



**الثقة**

**اصطلاحا**

تَقَاتُ أَوْ غُرُور

يقول الدكتور في علم النفس الاجتماعي هاشم الحسيني إن "الغرور هو عبارة عن نظرة خاطئة الى الذات. اذ لا يقدر الانسان قيمة نفسه بالمعيار الصحيح، ويخال انه يتمتع بقدرات لا يتمتع بها أصلاً. الغرور يدفع الشخص الى التصرف بطريقة متعجرفة مع الآخرين، المستندة الى الثقة بالنفس غير المبررة وغير المبنية على اسس صحيح. اذ ان الغرور هو نوع من سوء تقدير الذات."

الفرد	الثقة بالنفس
الكمال والعظمة	الاعتزاز بالنفس
مصطنع	تبعث من الشخص بشكل طبيعي
يكون فجأة	بنيها الإنسان ويصل إليها بالتدريج
يجعل من صاحبه إنساناً متكبراً وأنايياً	تجعل من صاحبها إنساناً متواضعاً ومتعاوناً
الشعور بالسعادة	الشعور بالسعادة

# أنواع الثقة بالنفس

الثقة  
المحدودة

الثقة  
المطلقة

## معالم وسمات الشخص الواثق من نفسه

يحب نفسه

يتصرف  
ويفكر بإيجابية

يفهم نفسه

مناعة فكرية  
عالية

لا يتأثر بالجو  
المحبط

يشعر بالأمان  
عند المواجهة

يتقبل ذاته  
واختلافات  
الآخرين

واعي لكل  
المتغيرات  
المحيطة

قادر على تحمل  
المسؤولية

داعم ومحفز  
ومنافس شريف

لديه أهداف محددة

# العلاقة بين الثقة بالنفس والحالة النفسية

# خطوات تعزيز الثقة بالنفس

اجتنب مقارنة  
نفسك مع  
الآخرين

تقبل حقيقة أنك  
إنسان تخطئ  
وتصيب

ابحث عن ما  
يسعدك  
ويجعلك  
مستمتعا وقم به

لا تهمل  
صحتك

عزز تفكيرك  
الإيجابي

قم بعمل متحدي  
الشخصي  
وافخر  
بانجازاتك

كن متعاوننا  
ومنافسا شريفا

قم بعمل متحفاك  
الشخصي  
وافتخر  
بانجاز اتك

عزز تفكيرك  
الإيجابي