**مقدمة بحث عن الثقة بالنفس**

الثقة بالنفس من الصفات المهمة التي يجب على كل شخص أن يتحلّى به، وهي صفة من الصفات التي تتحلى بها الشّخصيات القيادية، كما يتميز بها الشخص الناجح، وضعفها، وانعدامها مرض اجتماعي خطير يقود إلى الفشل، والثقة بالنفس ترد بأكثر من نوع وشكل والإفراط بها هو غرور، يفوق في ضرره وخطورته انعدامها، ومن الواجب على الإنسان زرع الثقة بالنفس في عقل وقلب أبنائه، فهي بوصلة ترشدهم دائماً للطريق، والقرار السليم.

**بحث عن الثقة بالنفس**

الثقة بالنفس نوع من أنواع المشاعر القويّة والصفات التي يجب أن يتحلّى بها كل فرد، وهي عبارة عن مشاعر وأحاسيس الشخص بنفسه، وهي أول خطوات النجاح، والتميز، والتخلص من المشاكل والعقبات، والوصول إلى الأهداف، والثقة بالنفس هي ملكة خلقت في الإنسان ينميها، ويطورها، من خلال عدة طرق، أو تموت وتجعله كمقود الباب يقوده أي شخص، وغير قادر على اتخاذ القرارات الصائبة عند التعرض لأي طارئ.

**تعريف الثقة بالنفس**

تعرف الثقة بالنفس بأنها إيمان الشخص بأفكاره، وطموحاته، وهي نظرة الشخص الإيجابية باتجاه قدراته ومهاراته، واحترام ذاته، وعدم إشعارها بالفشل، والعجز، والثقة بالنفس تعني تقييم الذات والقدرة على التحكم والسيطرة على الحياة الشخصية، والشخص الواثق من نفس متزن في مشيته، يتصرف من دون قلق، أما الشخص غير الواثق من نفسه يرتبك بتصرفاته، وغير قادر على اتخاذ القرارات.

**أهمية وفوائد الثقة بالنفس**

هناك العديد من الفوائد للثقة بالنفس، نذكر منها ما يأتي:

* الثقة بالنفس دور كبير في التخلص من ظاهرة التنمر، في المدرسة، والعمل.
* تعد الثقة بالنفس واحد من أهم عوامل النجاح.
* مفتاح النجاح الفعال في المجال الوظيفي للعامل، ورب العمل.
* تسهم في اتخاذ القرارات في الأوقات المناسبة، وحل المشاكل الطارئة.
* نقل الأفكار للآخرين بكل سلاسة وأريحية سواء كان ذلك في العمل، أم في الحياة العادية
* الشخص الواثق من نفسه لا يعاني من أي مشاكل نفسية.
* التخلص من الخوف، والقلق، والرهاب الاجتماعي.

**أنواع الثقة بالنفس**

تأخذ الثقة بالنفس أكثر من شكل، ونوع، وفيما يلي نورد هذه الأنواع:

* **ثقة غير مبررة:** تسمى بالغطرسة، أو الثقة اللغرورة، ويقصد بها مبالغة الفرد بقدرته، والاستخفاف، واستضعاف خصمه، وهي من أخطر أنواع الثقة إذا وجدت في الشخص القوي، مثل رب العمل الذي يعتقد أنه لا يخطئ
* **الثقة الملصقة:** هي ثقة هشة سريعة الكسر، يوهم المرء نفسه بوجودها، ولكنها مؤقتة سرعان ما تزول، وفي بعض الأحيان يلجأ لها معلمو التنمية البشرية كمحفز للنجاح، وتتمثل بأخبار النفس بعبارات مثل أنا قوي، لا أحد يهزمني.
* **الثقة من نوع لقد فعلت ذلك بالفعل:** وهذا النوع من الثقة عن الممارسة، بمجرد تكرار الفعل تبدأ الثقة بالتشكل، والقلق يتناقص تدريجياً، وبالمرة المئة سيختفي القلق والخوف نهائيا، مثال ذلك تعليم قيادة السيارة من العدم حتى الاحتراف.
* **الثقة من نوع الجهد سيؤدي للنتائج:** حتما الجهد والعمل سيخلق النجاح، وتعد هذه النوع هو الأقوى، والفضل فهو يعبر عن النتيجة المنطقية أن الجهد يخلق النجاح، حيث أن الموهبة بدون الجهد لا نفع لها.

**خطوات تعزيز الثقة بالنفس**

هناك العديد من الخطوات تنمي الثقة بالنفس، وفيما يلي نرفق أهم هذه الصّفات بالتفصيل:

* **الاهتمام بالمظهر الخارجي:** حيث يساهم اللباس الأنيق، المتناسق بإعطاء المرء دفعة للأمام، وينمي الثقة بالنفس، مع العلم أن الإنسان لا تقاس قيمته بالمظهر.
* **الاهتمام بلغة الجسد:** الشخص الواثق من نفسه يتحدث وظهره مستقيم، وينظر في عين الطرف الآخر، ولا يتحرك كثير عن التحدث.
* **المشي السريع:** إن المشي السريع يرسخ في ذهن الإنسان أنه شخص مهم، ولديه أعمال لا تحتمل التهاون والتباطؤ في المشي، وهذا النشاط ينمي الثقة بالنفس.
* **دعم النفس:** وذلك من خلال شحنها بالطاقات الإيجابية لمواجهة كل التحديات، وتخطيها، بطرق متنوعة منها كلام المديح
* **الجلوس في الصف الأول:** حتى يستطيع المرء الاحتكاك بالمحاضر بشكل أفضل، والعزوف عن ذلك يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، وليس زيادتها.
* **خطوات أخرى:** تقدير ظروف الآخرين، التحدث بصوت واضح، ومسموع عندما يكون المرء مشاركة بجلسة حوار وذلك ينمي الثقة بالنفس.

**أسباب انعدام الثقة بالنفس**

يوجد الكثير من الأسباب التي من شأنها إضعاف الثقة بالنفس، نذكر فيما يلي بعضها:

* معاملة الآباء السيئة لأبنائهم، وخاصة في طفولتهم، يؤدي على انعدام الثقة في النفس فيما بعد.
* الانشغال بالتفكير في حياة، وإنجاز الآخرين، والابتعاد عن التركيز على حياته الخاصة.
* شعور الشخص بالنقص تجاه نفسه، وأنه أقل أهمية من غيره.
* عقاب الأطفال بشكل دائم، ولارتكابهم أخطاء بسيطة لا تستوجب العقاب بهذا الشكل.
* احتقار الذات، والشعور الدائم بالذنب، والإصابة بالأمراض النفسية كالوسواس القهري.
* ‏مقارنة النفس بالآخرين بشكل دائم.

**علاج انعدام الثقة بالنفس**

توجد الكثير من الطرق يستخدمها الفرد لعلاج مشكلة انعدام الثقة بالنفس، ومن هذه الطرق نذكر:

* مواجهة المشاكل التي يتعرض لها وعدم الهروب منها، والتغلب عليها ينمي الشعور بالثقة بالنفس.
* الابتعاد عن التفكير السلبي، والعيش على أرض الواقع وعدم المبالغة في الخير.
* التفكير بشكل إيجابي، واستعراض الصعوبات والمشاكل التي تواجه الشخص شيئا فشيئا.
* المرونة باتخاذ القرارات عند التعرض لمشاكل طارئة.
* التخلص من الأصدقاء المتشائمين، والمؤذنين.
* فعل ما يعتقد الشخص أنه لن يستطيع فعله.

**أقوال وكلمات عن الثقة بالنفس**

فيما يأتي نورد مجموعة من الأقوال، والحكم، والعبر عن الثقة في النفس:

* الثقة في النفس هي روح البطولة.
* الواثق من نفسه يقود العالم.
* النجاح دون تعب وجهد لا قيمة له، والفشل هزيمة مؤقتة.
* الراضي عن نفسه لا يحتاج موافقة الآخرين إذا تصرف.
* حب الذات هو أسمى الفضائل، يعزز الثقة بالنفس ويقود للنجاح.
* الاعتراف بوجود المشكل، والإيمان بالقدرة على حلها، هو نصف الحل.
* الواثق من نفسه لا يحتاج مدح الآخرين.
* افعل الصحيح في كل وقت، البعض يكون ممتنا، وآخرون يندهشون.
* الرضا عن النفس خمول، والعجب بها حمق، والغرور يظهر النقائص ولا يخفيها.

**نصائح لتقوية الثقة بالنفس**

فيما يلي نورد مجموعة من النصائح لتعزيز، وتقوية الثقة بالنفس، ومنها:

* **النظر إلى ما حققه الشخص من نتائج:** مهما كانت هذه النتائج كبيرة أم صغيرة، ممكن أن تكون علامة جيدة في اختبار، أو تعلم مهارة جديدة، يقوم الشخص بوضعها في قائمة والفخر بنفسه، وقراءتها عندما تقل ثقته بنفسه.
* **التفكير بالأشياء التي يجيدها الشخص:** والتركيز على نقاط القوة، والمواهب، وهذا يساعد في بناء الشخصية، والثقة بالنفس.
* **التحدث مع النفس:** تضعف ثقته بنفسه الشخص الذي توجد لديه أفكار سلبية عن نفسه، ولتعزيز الثقة بالنفس يجب أن يكون أفضل صديق لنفسه، ويتحدث عنها بأفضل الكلمات.
* **البحث عن هواية:** وتكون شيء يجيده الشخص وتحبه، ويبدع به، وهذا يقوي ثقة الشخص بنفسه.
* **الإقدام:** امتلاك الشجاعة الكافية لممارسة نشاطات جديدة، وتجربة المهارات الجديدة.
* **عدم المقارنة:** يجب أن يبتعد الشخص عن مقارنة نفسه بالآخرين، والعمل على أن يكون أفضل.

**خاتمة بحث عن الثقة بالنفس**

إلى هنا نكون قد وصلنا لنهاية بحثن هذا الذي تناولنا فيه موضوع الثّقة بالنفس، واستنتجنا من خلاله أنّ التعليم لا يمكن له وحده أن ينمي ثقة الإنسان بنفسه، وإنما يحتاج وهو في أول مراحل حياته إلى معرفة كيفية مواجهة المشاكل والتعامل مع العالم المحيط، وتكوين شخصيته المستقلة، القادر من خلالها على اتخاذ القرارات الناجحة، وتحقيق الأهداف.