

# الثقة بالنفس



# الثقة بالنفس

محاضر التنمية البشرية

المدرّب الدولي

حماده فهمي

# مفاتيح النجاح

جمع الحكماء مفاتيح النجاح في ١٠٠

واختصرها بعضهم الى عشرة

ومهما قلت أو أكثر

فان الثقة بالنفس هي

المفتاح الأول للنجاح

# الثقة بالنفس

الثقة بالنفس شيء نتمنى جميعا أن نستزيد منه

ولكن القضية تكمن في وجودها . .

كيف تصبح أكثر قوة؟

علماء النفس و الأطباء يجمعون على أنه

إذا تم اختراع حبة الثقة بالنفس . . فان العالم سيصبح أكثر

سعادة . . . وسيصبحون هم سريعا بلا عمل

لكن ذلك لم يحدث بعد . . . فالى أين نذهب لندعم ثقتنا

بأنفسنا؟

الى أنفسنا . . . لنقوي ونطور مجالات تحتاج الى الاهتمام

# الثقة بالنفس لماذا؟

العائلية

العملية

القيم الإنسانية

مفتاح  
النجاح  
في كل  
مجالات  
حياتك

# الثقة بالنفس لماذا؟

تساعد على اقناع الآخرين

تمكنك من التأثير بالآخرين

تمكنك من الثبات على موقفك

تساعدك لعرض أفكارك

تعطيك شعورا بالقوة والسعادة

مفتاح  
النجاح  
في كل  
مجالات  
حياتك

# الثقة بالنفس لماذا؟

تساعدك في مهامك الوظيفية

تمكنك من مواجهة الجمهور

تكسبك احترام الآخرين

تساعدك على حسن التصرف

تنقذك من المواقف المحرجة

مفتاح  
النجاح  
في كل  
مجالات  
حياتك

الواتقون في العالم لا يتجاوزون

الواتقون في العالم لا يتجاوزون  
٢٠% من البشرية

# متى تهتز الثقة بالنفس؟

المواقف  
المحرجة

لقاء  
المسؤولين

النقد  
اللاذع

الوحدة

الخوف

الفشل

مواجهة  
المخالفين

كثرة  
المشاكل

# آثار انخفاض الثقة بالنفس

لا أعرف

قد أستطيع  
التعامل

هذا  
صعب

لا أستطيع

لن أكون حسنا بما يكفي  
ربما غيري أفضل

ببساطة  
لا أستطيع تقرير ماذا أفعل

الثقة كبير

# آثار انخفاض الثقة بالنفس

الغضب من  
نفسك

الاحباط

القلق من  
المصاعب

الخوف

الخوف من المجهول  
أو المواقف الجديدة

افتقاد التشجيع  
و الشعور بالهبوط المعنوي

الشعور

# آثار انخفاض الثقة بالنفس

تجنب  
التغيير

التسويق

التردد

السلبية

طلب  
الاطمئنان

اتخاذ المقعد  
الخلفي

طلب  
المساعدة

صعوبة  
الاقتراح

السلوك

# آثار انخفاض الثقة بالنفس

عدم النظر في عيونهم

الميل الى الانحناء

الهمهمة و الزمجرة

الكسل و الخمول

التوتر و العصبية

الدلائل  
الجسدية

# عبارات تفقدك الثقة بنفسك

الانسان لآبد وأن يكون كاملا

الآخرون دائما على صواب

مستواى غير لائق بما يكفى

لا ينبغي للرجال أن يبكوا أبدا

ان لم أكن مثاليا فلا نفع لي

احترس  
منها

# عبارات تفقدك الثقة بنفسك

إذا أخطأت فلن اسامح نفسي أبدا

سيلومني الآخرون حين أخطئ

انا لا استطيع مساعدة نفسي

إذا أخطأت سينبذني الناس

لا يمكن ان انجز الا بمساعدة الآخرين

احترس  
منها

هل الثقة بالنفس

فطرية أم مكتسبة؟

والآن

والآن

هل الثقة بالنفس فطرية أم مكتسبة؟

6 % سلوك فطري

20 % بعد الممارسة

100 % بعد التدريب

كلمات

حركات

معنقات

صفات  
الوائثق  
من  
نفسه

# أولاً: حركات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

3- يمارس

حسن القامة

2- يهتم

بمظهره

1- يبتسم

دائماً

6- هادئ

لا يغضب

5- يختار ما

يحملة بيده

4- يصافح

بثقة

# أولاً: حركات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

9- يتصرف جيداً

عندما يخطئ

8- يطالع الناس

في عيونهم

7- يمشي

بنشاط

12- يستعمل بكفاءة

تعبيرات

وجاهة

11- يستعمل بكفاءة

حركات

اليدين

10- يستعمل

التناغم الحركي

مع المتكلم

أولاً: حركات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

يَسْتَعِينُ بِاللَّهِ  
عَلَى اتِّقَانِ أَدَائِهِ وَحَرَكَاتِهِ

# أولاً: حركات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

ابتسم ودع الجرح يلتئم

بادر في الحركة

تقدم الى الصفوف الأولى

سارع الخطى أثناء المشي

مارس حسن القامة

أ

ب

ت

س

م

# ثانياً: كلمات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

بداية المحاضرة الثالثة

1-

صوت

2- نبـرة

حاددة

3- حروف ذات

مخارج واضحة

4- نغمات

مختلفة

5- لغه مفعمة

بالنشاط

6- التركيز على

الكلمات الهامة

## ثانياً: كلمات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

9-مقدمة

قوية

8-كلمات

سهلة

7-لغة

سليمة

12-اللقاء

معتدل

11-يعرف

نفسه

10-خاتمة

قوية

## ثانياً: كلمات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

13- يستعمل

التناغم الحركي  
مع المتكلم

14- أفكار

مرتبة

15- يردد و يكتب

كلمات الثقة

## ثانياً: كلمات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

افصاح عن الحقيقة

ابداء الرأي

الكلام عن النفس

توجيه سؤال

وصف الوضع العام

الكلام عن الغير

16- يستعمل

قواعد

الحديث

الست

ثانياً: كلمات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

يَدْعُو اللَّهَ  
أَنْ يَحِلَّ عَقْدَهُ مِنْ لِسَانِهِ

## ثانياً: كلمات الواثق من نفسه

صفات الواثق  
من نفسه

مقدمة قوية

م

خاتمة قوية

خ

القاء معتدل و لغة سليمة

ا

صوت واضح

ص

ممارسة قواعد الحديث الست

م

صفات الواثق  
من نفسه

## ثالثاً: معتقدات الواثق من نفسه

1- ايمان

بالمبادئ

2- تناغم بين

القول و

العمل

3- أهداف

واضحة

4- أحلام

كبيرة

5- متمكن من

معلوماته

6- يعتقد بأهمية

ترك انطباع مبدئي

حسن في الأذهان

## ثالثاً: معتقدات الواثق من نفسه

صفحة ٣٠  
بداية المحاضرة الرابعة

9- يعتقد بأهمية

المهارات

والتدريب

8- يستعد

للأنشطة جيداً

7- يتحكم

بوقته

12- يقول

“لا” للخطأ

11- ينقد

بلباقة

10- يتقبل

النقد

صفات الواثق  
من نفسه

## ثالثاً: معتقدات الواثق من نفسه

13- يشيد

بجهد الآخرين

14- عند الحاجة

يطلب المساعدة

15- يهتم

بالمستمعين

16- يتقن

العرض

17- لا

يחסد

18- يجعل له

مثلاً أعلى

صفات الواثق  
من نفسه

ثالثاً: معتقدات الواثق من نفسه

23- يتعرف على نقاط ضعفه و قوته

24- يعتقد أن الثقة بالنفس مهارة مكتسبة

25- يعتقد أنه مهياً دائماً لزيادة ثقته بنفسه