

12 خطوة لزيادة الثقة بالنفس



الأربعاء 24 مايو 2017 10:05 م

تحدث الدكتور إبراهيم الفقي خبير التنمية البشرية، عن كيفية زيادة الثقة بالنفس، وقال "يجب أن تعلم أنها تكتسب من خلال التعامل مع المواقف بصورة أكثر ايجابية".

وأشار الفقي، في كتابه "التحكم في الذات"، إلى أن كثيرا من الأحيان قد يكون سبب عدم الثقة بالنفس الأفكار الخاطئة التي يحملها الشخص عن نفسه ويردها،

وإليك عدة خطوات لزيادة الثقة بالنفس:

- 1- كن صريحا مع نفسك، ولا تحاول تحميل الآخرين أخطاءك، استخدم ورقة وقلم وسجل جميع الأسباب التي ساهمت في خلق المشكلة، وتعرف على الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت إلى تطور المشكلة
- 2- بعد أن تصل إلى مصدر المشكلة، ابحث عن الحل، وحاول ترتيب أفكارك ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي واستعيد ثقتي بنفسي
- 3- اقنع نفسك وردد كلمات وعبارات تشحنك بقوة للتغيير وتجنب الأفكار السلبية، واغفر للجميع أخطاءهم وابدأ من جديد
- 4- لا تقارن نفسك بالآخرين وتذكر أنه توجد فروق بين الناس وأنت مميز بأشياء معينة ركز عليها
- 5- خالط الأشخاص الإيجابيين والمميزون، لأن الأشخاص اليائسون سوف يعملون على تدمير إيجابياتك 6- ضع أمامك مثل أعلى "الرسول صلى الله عليه وسلم".
- 7- ضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات لكل قرار ممكن أن تتخذه، واعمل على دراسة الموضوع بكل الجوانب، وعندما تحدد القرار الأمثل والأفضل اتخذ القرار وانت واثق من نفسك
- 8- تعلم من تجارب الماضي، وراجع القرارات السابقة وتعرف على السلبيات التي وقعت بها واستفد من تجارب الماضي، وراجع يوميا أفعالك وحدد ما يجب أن تعمل بشكل مختلف
- 9- خصص وقت للتفكير، وضع يوميا نصف ساعة للتفكير والتخطيط، اذهب إلى مكان هادي، وفكر في أهدافك، وحدد الأفعال لتحقيق هدفك، وضع تقدير لمدى تقدمك
- 10- اجبر نفسك على التركيز على الإيجابيات وتعود البحث عليها 11- لا تنسى الصلاة وقراءة القرآن الكريم فهو يمد الإنسان بالطمأنينة
- 12- اهتم بمظهرك ولا تهمله