الوقت الأنسب لبناء الثقة بالنفس

◄الوقت الأمثل لبناء الثقة بالنفس هو مرحلة الطفولة، ولكن في الواقع معظم الناس يبنون ثقتهم بنفسهم بعد انقضاء مرحلة المراهقة أو بعد انتهائهم من الدراسة الجامعية.

ما هو تعريف الثقة بالنفس؟

في القاموس، تعريف الثقة بالنفس هو «ثقة الإنسان في قدراته وفي صفاته وفي تقييمه للأُمور» وفي علم النفس، يُعرّف الإنسان الواثق من نفسه بأنّه شخص يحترم ذاته ويقدّرها، ويحبّ نفسه ولا يؤذيها، ويدرك كفاءاته، ويثق بقدرته على اتّخاذ القرارات الصحيحة.

بناء على هذا التعريف، يتسم الشخص الواثق بنفسه بالتفاؤل والاطمئنان والقدرة على تحقيق أهدافه وتقييم الأشخاص والعلاقات بصورة صحيحة وفقاً لنظرته لنفسه وتقديره لذاته.

على العكس من ذلك، نجد مَن يفتقد الثقة بالنفس متخبطاً في اختياراته، ومتناقضاً في تصرّفاته ومتسرعاً في قراراته. بدون الثقة بالنفس، يفشل الإنسان/ة في أبسط المهام الموكلة إليه، ويُصاب بالاكتئاب ويدخل في علاقات مسيئة أو مهلكة بالنسبة له.

كيف يتكوّن شعور تقدير الذات؟

تقدير الذات والثقة بالنفس يتكوّن على مدار السنوات – بدءاً من الميلاد وأُولى التجارب والانطباعات حول العالم من خلال الأهل ومعاملتهم وأسلوب التربية، وتجارب الحياة المختلفة في الدوائر الأُسرية، وفي المدرسة والجامعة، والتفاعل مع الأصدقاء والمعلمين.

هل هناك وقت مثالي لبناء الثقة بالنفس؟

الوقت الأمثل لبناء الثقة بالنفس هو مرحلة الطفولة، ولكن في الواقع معظم الناس يبنون ثقتهم بنفسهم بعد انقضاء مرحلة المراهقة أو بعد انتهائهم من الدراسة الجامعية.

يمكنك بناء ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك في أي مرحلة من مراحل حياتك. لن تكون رحلة سهلة ولكنّها بالتأكيد ستكون مجزية.

ما هي أهمّية تقدير الذات؟

الثقة بالنفس تساعدك على: المخاطرة المحسوبة وإقامة علاقات إيجابية، والتحرّر من قيود الخوف، والتخلّص من مشاعر عدم الأمان، والسعي إلى تحقيق أحلامك وأهدافك ورغباتك، واتّخاذ قرارات جيّدة واختيارات صالحة لك.

ما هي أسباب انعدام الثقة بالنفس؟

- كثرة النقد - خاصّة في أوّل سبع سنوات

- السخرية - سواء من الأهل أو المُدرّسين أو الزّملاء أو الأغراب

- العقاب البدني أو النفسي - يعمل العقاب على تأكيد مشاعر الذل والخجل والانكسار، ومع تكرار العقاب تزداد البصمة السلبية حتى يصدّق الشخص أنّه حقّاً «سيء» أو «فاشل» أو «قبيح» أو «غبي».

- الإهانة - أيضاً تكرار الإهانة يؤكّدها.

- الفقر والحرمان.

- الفشل أو التأخر في الدراسة.

- الثقافة والعادات والتقاليد قد تكون السبب في كراهية الإنسان للون بشرته أو حجم جسده أو ملامحه أو شعره أو صفاته. إذا خرج الإنسان عن المتوقع والمألوف بالنسبة لثقافة مجتمعه وأصبح محط للانتقاد أو محل دائم للسخرية، فقدَ هذا الشخص تقديره لذاته.►