

## الثقة بالنفس والتوكل



ماذا نعني بالثقة بالنفس؟

إنَّ الثقة بالنفس معناها: أن يكون لدى الفرد شعور كافٍ بأنَّه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به.

إنَّ الحاجة للثقة بالنفس تتبيَّن عند التفكير في القيام بسلوك ما، وعند البدء في تنفيذه، حيث أنَّ هناك لحظة حاسمة في الإقدام على السلوك أو الإحجام عنه، وهي عندما يقترب وقت البدء لتنفيذ السلوك المعيَّن، فعندها يظهر أثر ومقدار الثقة التي يتمتع بها الفرد، فإن كانت الثقة كافية فإنَّ الفرد سيقدم على تنفيذ السلوك المراد، وإن كانت ناقصة ارتبك وتردَّد، وأحجم عن التنفيذ، فهو بهذا كأنَّه يحوِّل الثقة الذاتية إلى عكاز يعتمد عليه في القيام بالسلوك.

آليات لتنمية الثقة بالذات:

- 1- الإيمان بالمدد الغيبي
- 2- التوكُّل على الله
- 3- فتح المجال المُنير للابتكار والإبداع في المشاريع الذاتية
- 4- النظرة الإيجابية الدائمة إلى كلِّ الأمور



المصدر: كتاب التحفيز الإيماني