

## مقدمة بحث عن الثقة بالنفس

مَيَز اللهُ سبحانه وتعالى الإنسان عن باقي المخلوقات على وجه الكرة الأرضية بالعقل، فالعقل زينة الإنسان، أنعم عليه بخُسن التدبّر والتفكير الحسن، وباقي المخلوقات تتخبط على الأرض لا تعلم ما مسيرها، كما منح الكثير من الصفات المختلفة، وواحدة من أهمها الثقة بالنفس، إن توافرت في كافة النفوس البشرية أصبحت مجتمعاتنا على قدر واسع من الوعي، بعيدة كل البعد عن الجهل والتخبط، حيث أنّ السليم هو مَنْ يسود الأرض بالتواضع والثقة بالنفس العقلانية التي لا ينظر بها لأحد بالتعالي، ولا ينقص من قدره أو من شأن الآخرين، مُحبّاً للجميع، يسعى للإيجابية ونشر المُقتنيات الدافئة من قلبه إلى كافة القلوب.

## بحث عن الثقة بالنفس

إنّ الثقة بالنفس تشمل عدّة أنواع، حيث أنّها تعود بالنفع على المرء والمجتمع لما تحتويه من أهميّة كبرى، فهي اللبنة الأساسية لتكوين النجاح وتحقيقه سواءً في الحياة العملية أو العلمية، ومن الضروري أنّ نزرع هذه الشخصية في عقول أبنائنا بأساسيات وصفات الشخص الإيجابي والتي يترتب على رأس قائمتها الثقة بالنفس، والتعاون واحترام الآخرين، ومن الضروري تعزيزها في نفوس الأطفال لتكوين شخصيتهم، ولا بُدّ أن يكون ذلك من خلال الكثير من النصائح والخطوات، وفي التالي نذكر بعض الفقرات حول التي تكمل هذا البحث:

## ما هي الثقة بالنفس

إنّ مفهوم الثقة بالنفس يعود إلى إيمان الشخص بأفكاره وأهدافه وطموحاته وشخصيته وما يمتلكه من قدرات ومواهب وصفات يتميّز بها بشكل عام، هي احترام الذات وتقديرها دون القسوة عليها أو إشعارها بالعجز واتهامها المُطلق بالفشل، هو مفهوم سهل للبعض والبعض الآخر يصعب عليه ما يُقال، لذا فإنّها قضية تتوارث تطوير الذات وغرس القيم الإيجابية والأخلاق الحميدة بها لكي يعلو الشخص بما يسوده، ولِمَنْ أراد تحقيق تلك الغاية عليه السعي طوّالاً لتطوير النفس بالقوّة والقدرة من أجل ذلك، وما يسوء هذا المفهوم هي اهتزاز الشخصية التي تصل إلى المعاناة والندم.[1]

## أنواع الثقة بالنفس

هناك عدّة أنواع للثقة بالنفس تختلف من شخص لآخر، من هذه الأنواع:

الثقة المطلقة بالنفس: وهي الثقة التي تستند إلى مبررات قوية، بحيث لا يأتيها الشك ولو لحظة، وتجعل الشخص نفسه يدرك أنّه القوي الذي لا يقدر أحد أن يهزمه مهما كانت قوته.

الثقة المحددة بالنفس: وهي الثقة التي تتمثل في ثقة الشخص بنفسه في مواقف معينة مقارنةً بانعدامها في عديد من المواقف الأخرى، إلى جانب أنّه في كثير من الأحيان يشعر بأنّه أضعف إنسان في الوجود.

## أهمية الثقة بالنفس

تكمُن أهمية الثقة بالنفس بأنّها شيء أساسي في نجاح الإنسان، وبعض البنود التالية التي سنذكر منها فوائد تنطوي على أهمية الثقة بالنفس، هي:

تعتبر الثقة بالنفس واحدة من الأمور الهامة جداً يكتسبها الإنسان ويطور منها لكي يكون قادرًا على تحدي الظروف الصعبة التي تعترض طريق نجاحه في مختلف مراحل حياته.

يحافظ التحلي بالثقة بالنفس على الصحة الجسدية والصحة النفسية للفرد.

تعمل الثقة بالنفس على دعم طريق النجاح للإنسان، موفرة له كافة الإمكانيات والطرق التي يستطيع الاعتماد عليها من أجل تحقيق أهدافه.

الثقة بالنفس تدفع صاحبها إلى التحدث مع الآخرين بثقة وإنجاز ونقل الأفكار إليهم بطريقة أكثر وضوحًا.

يتمكن الإنسان الذي يثق بنفسه من حسم جميع القرارات الهامة التي يطلب منه اتخاذها في مختلف مجالات الحياة والنظر إليها خلال مراحل وفترات حياته المختلفة.

### أشهر الأقوال عن الثقة بالنفس

هنا بعض الحكم المهمة حول الثقة بالنفس التي تحفز الشخص على الثقة بنفسه واحترامها وتقديرها، وهي فيما يأتي:

"المفتاح الأول للنجاح هو الثقة بالنفس، والمفتاح الأول للثقة بالنفس هو التحضير والاستعداد".

"لا شيء يُعطى للإنسان تلقائيًا، لا المعرفة ولا الثقة بالنفس ولا السكينة الداخلية ولا الطريقة الصحيحة لاستخدام العقل، فكل قيمة يحتاجها أو يريدتها الإنسان عليه اكتشافها وتعلمها واكتسابها بنفسه".

"تريد النجاح ثق بالله ثم بنفسك وتجاهل من يقول هذا صعب وهذا مستحيل، الثقة بالله هي عقلية العظماء".

"إنها صورة لا نحبهها من القلق والخوف وشيء من الذل ومقاومة خفيفة يمكن أن نسميها: الأمل أو التوكل على الله مع شيء تافه اسمه الثقة بالنفس وبسبب هذا الإفلاس المعنوي لا ينظر أحد إلى أحد".

"لا تأتي الثقة بالنفس من خلال كونك دومًا على حق، بل من خلال كونك غير خائف من أن تكون على خطأ".

"مشكلة عالمنا تكمن في أنّ الأذكياء يغلب عليهم الشك، في حين أنّ الأغبياء يغلب عليهم الثقة بالنفس".

### أبيات شعر عن الثقة بالنفس

تناول كثير من الشعراء موضوع الثقة بالنفس وآثارها، بكلمات عذبة جميلة، تثير في النفوس حب الثقة بالنفس والتمتع بها، ومن هذه الأشعار:

قول الشاعر المتنبي وهي أشهر الأبيات في الاعتداد بالنفس في تاريخ العرب:

"عش عزيزاً أو مت وأنت كريمٌ بين طعن القنا وحقق البُنود

فرووسُ الرماح أذهب للغيبِ خط وأشفى لجل صدر الحَقود

لا كما قد حيت غير حميدٍ وإذا متُّ متُّ غير فقيد

فأطلب العزَّ في لظى وذر الذلَّ لئ لو كان في جنان الخلود

يُفْتَلُّ العَاجِزُ الجَبَانُ وَقَد يَـ جَزُّ عَن قَطْعِ بُحْتِقِ المَوْلُودِ  
وَيُوقَى الفَنَى المِخْشُ وَقَد حَوَّ وَضَ فِي مَاءِ لَبَّةِ الصِنْدِيدِ  
لَا بِقَوْمِي شَرُفْتُ بَلْ شَرُفُوا بِي وَيَنفَسِي فَحَرْتُ لَا بِجُدُودِي  
وَبِهِم فَخَرْتُ كُلَّ مَن نَطَقَ الصَّا دَ وَعَوْدُ الجَانِي وَعَوْتُ الطَّرِيدِ  
إِن أَكُن مُعْجَبًا فَعُجِبُ عَجِيبٍ لَمْ يَجِدْ فَوْقَ نَفْسِهِ مِن مَزِيدٍ"

قول الشاعر بشار بن برد:

"وَعَيَّرَنِي الأَعْدَاءُ والعِيبُ فِيهِمْ وَلَيْسَ بَعَارٍ أَن يُقَالَ ضَرِيرٌ  
إِذَا أَبْصَرَ المَرْءُ المَرْوَةَ والنُّفَى فَإِنَّ عَمَى العَيْنِينَ لَيْسَ يَضِيرُ"

#### خاتمة بحث عن الثقة بالنفس

إنَّ التعلِيمَ وحده لا يكفي لتطوِير الإنسان وتعزيز ثقته بنفسه، بل هناك الكثير من الصفات التي يجب أن يتحلَّى بها الشخص لتساعده على النجاح والوصول إلى ما يُريد، الانخراط في الحياة والمجتمع وممارسة العديد من الأنشطة المختلفة باستغلال الخبرة والمهارة وتطوير القدرات الذاتية، بمُتطلب المشاركة واتخاذ القرارات المناسبة دون النُّظر للفروقات والإمكانيات بموجب الثقة والإيمان بالموهب والقدرات، وبهذا يصل الإنسان إلى ما يُريد بشكلٍ أسرع.