

الدليل العملي للثقة بالنفس

م. سائد يونس

www.saedyounes.com

المحتويات

- 3..... أسباب انعدام الثقة بالنفس في مجال العمل
- 4..... تعزيز الثقة بالنفس: كيف صنع من نيل باتيل ريادي أعمال ناجح؟
- 5..... تعزيز الثقة بالنفس عبر 5 خطوات فقط
1. تعزيز الثقة بالنفس عبر الجلوس
2. تعزيز الثقة بالنفس عبر النظر
3. تعزيز الثقة بالنفس عبر معرفة قيمتك
4. تعزيز الثقة بالنفس عبر التقرب من الغير
5. تعزيز الثقة بالنفس عبر الانتشار
- 8..... رياديو الأعمال وأشهر كلمات تعزيز الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي إدراك الشخص لقدرات، وثقته بكيفية التعامل مع المواقف، وممارسة الأعمال دون خوف أو خجل. يدخل ضمن التعريف السابق الاتجاه نحو صنع قفزات غير متوقعة لكنها في ذات الوقت خطوات مدروسة. والثقة بالنفس أساس لازم لمن أراد أن يدخل في مجال المنافسة وريادة الأعمال، انعدام الثقة بالنفس لا يعني أنك لست مؤهلاً لريادة الأعمال، لكن يعني أن عليك البحث عن أسباب انعدام ثقتك بنفسك، ومن ثم العمل على تعزيز الثقة بالنفس لديك.

محاضرة تدريبية مجانية مع سائد يونس: حوّل شغفك إلى مشروع مُربح بخطوات بسيطة... احجز مقعدك المجاني من الرابط التالي: <https://www.saed.live>

أسباب انعدام الثقة بالنفس في مجال العمل

- الافتقار للمهارات اللازمة.
 - بيئة العمل التي يسودها التنافس غير الشريف، مما يُجبر الشخص على اتخاذ قرارات صعبة.
 - توقُّعات المحيطين بك أعلى مما تقدر عليه، أو خارج حدود اهتمامك.
 - التعامل مع فريق عمل جديد لم تعتد عليه بعد.
 - وغيرها من الأسباب.
- أحياناً يكون كل ما يلزم هو منح نفسك بعض الوقت للاعتياد على الأمر، بينما في أحيانٍ أخرى يكون المطلوب منك هو بذل بعض الجهد، تابع معنا في الأسطر التالية لتعرف المزيد.



تعزيز الثقة بالنفس: كيف صنع من نيل باتيل ريادي أعمال ناجح؟

قبل أن نبدأ حديثنا عن تعزيز الثقة بالنفس وأثرها على نيل باتيل علينا أن نعرف بعض المعلومات عنه:

- قالت عنه فوربس أنه أحد أفضل 10 مسوّقين.
- قالت عنه مجلة إنتربرينيور (Entrepreneur Magazine) أنه أسس شركة تُعد من أفضل 100 شركة على مستوى العالم.

وليس هذا فحسب، بل تعددت الألقاب التي تم إطلاقها عليه، فما السبب في ذلك؟ يقول علماء النفس أن مستوى الثقة بالنفس يختلف بين الرجال والنساء من ذوي الخلفية المتشابهة، لكن ثقة الرجال بأنفسهم أعلى من ثقة النساء بأنفسهنّ خاصةً رياديات

الأعمال. بشكل عام لا يجب أن يقلق الجنسين من هذا الأمر، فالدراسات تقول أيضاً أن الثقة بالنفس مكتسبة عبر التدريب والتجارب. هكذا نعرف كيف أصبح لهذا الشاب البسيط - نيل باتيل- القادم من أصول غير غنية هذا الصيغ الواسع. إنها الثقة بالنفس المكتسبة من المِران الدائم.

محاضرة تدريبية مجانية مع سائد يونس: إستراتيجية الربح من اليوتيوب... احجز

مقعدك من الرابط التالي: <https://www.saed.live>

نيل باتيل أحد هؤلاء الرجال الذين قادهم الفشل والتجربة، لمزيد من المعرفة، هذه المعرفة دفعته إلى الأمام في سبيل تحسين نفسه وتحسين غيره، كما أن مشاريعه الأولى الفاشلة قادت لمزيد من البحث عن أفضل طُرُق النجاح، ولم يكتفِ بهذا، بل بدأ بمشاركة غيره ما وجده ، هذا الأمر ساعده على الانتشار؛ لهذا دائماً ما ينصح نيل باتيل غيره بمشاركة قصص النجاح وأسراره مع الآخرين ويقول إن أردت أن تتجح كرياضي عليك كسب ثقة الجمهور، ولن تكسب ثقة الجمهور إلا إن آمنت بنفسك ووثقت بها.

تتعدد طُرُق تعزيز الثقة بالنفس التي أشار إليها علماء النفس في دراساتهم، وتتعدد الطُرُق التي نصح بها نيل باتيل ورياديو الأعمال، في التالي، أوجزنا لكم خمس خطوات أشار الجميع على أهميتها.

تعزيز الثقة بالنفس عبر 5 خطوات فقط

1. تعزيز الثقة بالنفس عبر الجلوس

الجلوس باستقامة، بظهر مشدود، وأكتاف بذات المستوى هو أحد أفضل طُرُق تحسين نظرتك لنفسك وتحسينها في نظر غيرك، خاصةً إن كنت ممن يقوم بالتفاوض، هذه الجلسة تهيك مزيداً من الجدية في الحديث، وكلما أبرزت الجانب العملي في علاقاتك

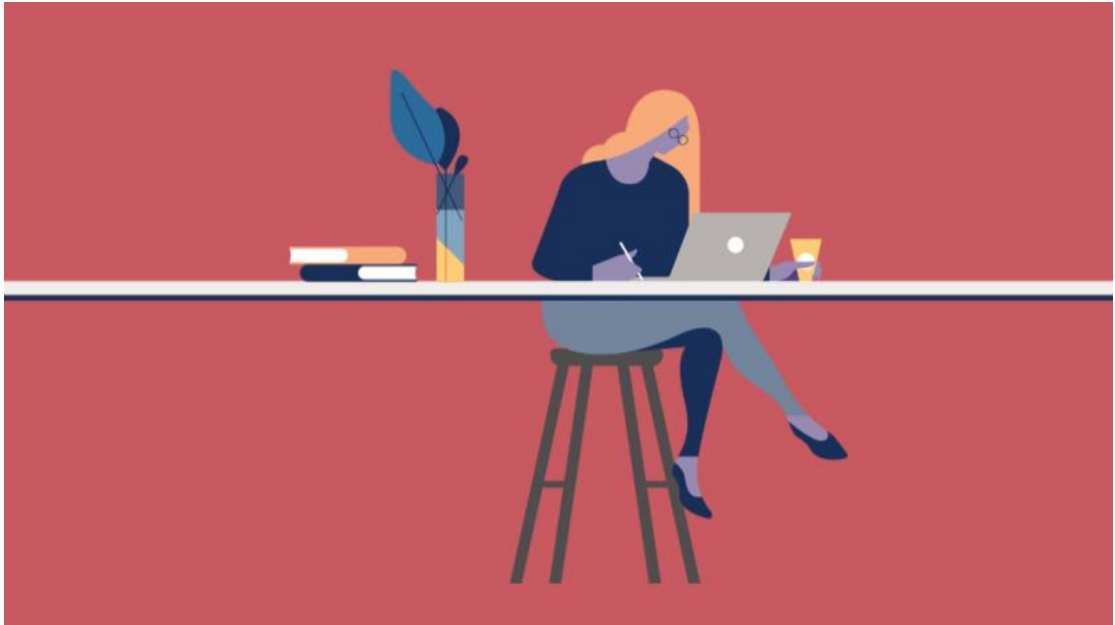
المهنية، كلما زاد إنتاجك وتحسّن مستواك الوظيفي، وهذا الأمر تُلاحظه لدى مديري العلاقات العامة في المؤسسات ومذيعي الأخبار بشكل خاص.

2. تعزيز الثقة بالنفس عبر النظر

النظر في العين هو أحد أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند علماء النفس، فبحسب ما استخلصته دراسة أُجريت في العام الدراسي 2019/2018 في إحدى الجامعات لوحظ أنّ "الطلبة الذين لديهم مستوى ارتباك أثناء حديثهم أمام الجمهور كانوا يَنَؤُنَ بأعينهم عمّن أمامهم".

من السابق نستخلص أنّك إن أردت أن تكون رياديّ أعمال ناجحٍ عليك أن تُدرب نفسك على النظر لمن أمامك، انظر إليه كمن ينظر إلى هدفه، ركّز نظرك، ولا تُبعد عينك عنه سواء كنت أنت المُتحدّث أو هو المتحدث؛ فنظرك إليه حال حديثك يعني ثقتك في نفسك، ونظرك إليه حال حديثه يعني احترامك له.

3. تعزيز الثقة بالنفس عبر معرفة قيمتك



عليك تحديد نقاط القوّة فيك ونقاط الضعف، ووفق هذه النقاط سرّ. يبدأ الأمر بتنمية المهارات التي تجد فيها عجزاً، وإزالة العوائق من الطريق الموصل لهدفك، بعد ذلك

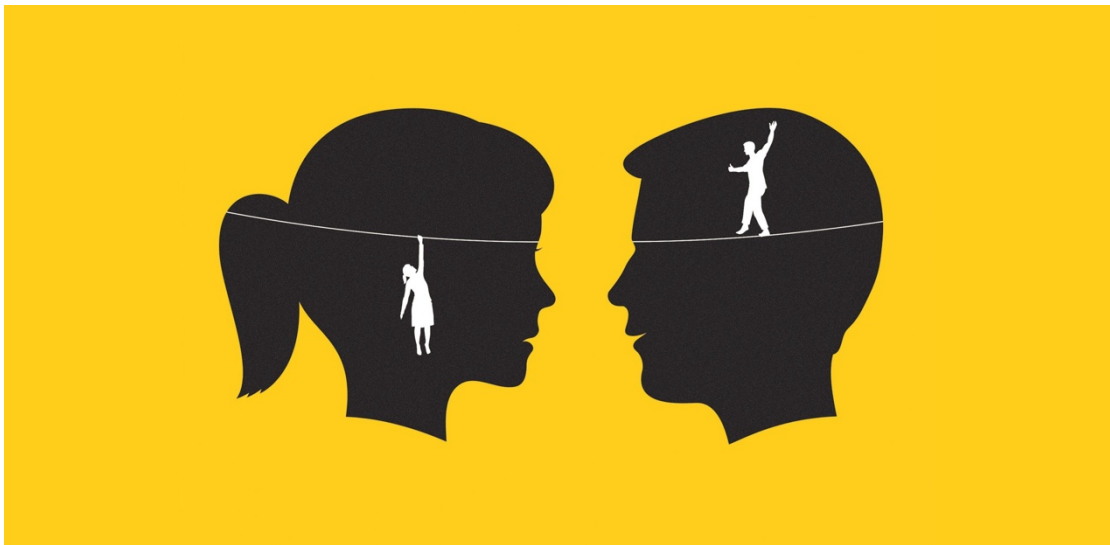
عليك التوقف عن إقناع غيرك بما أنت مُقَدِّمٌ عليه. بل أقدم واطرِك النتائج تتحدث نيابةً عنك. وحدك من تعرف قيمة نفسك وقدراتها.

يعتقد البعض أنه ولإثبات قدراتهم عليهم الاهتمام بجميع من حولهم ومراضاتهم وإظهار أنهم بإمكانهم الوصول إلى مستوى يتوقعه من حولهم؛ هذا الأمر في النهاية يقودهم إلى هدرٍ كبيرٍ في الطاقة، وإلى التوقف عن السير. الثقة بالنفس لا تعني أبداً أن تُجازف خارج نطاق إمكانياتك، أو أن تُهدر طاقتك على الآخرين، الثقة بالنفس تعني أن تصل لما تريده فعلاً ولما تستطيعه بأقل الإمكانيات وبأقل هدرٍ في الطاقة.

4. تعزيز الثقة بالنفس عبر التقرب من الغير

تذكّر دائماً أنك كنت صغيراً في يومٍ ما، وصغيرٌ هذه لا نقصد بها العمر، بل المكانة. نجاحك لم يكن ليحدث لولا الأكتاف التي سمحت لك بالصعود عليها: الأهل، الزملاء، العملاء، الزبائن، المتابعون، وغيرهم. ولأن هذه النقطة باتت مهمة جداً أصبح كثيرون يوظفون أناساً ليقوموا بالرد على العملاء على صفحات السوشيال ميديا، واليوتيوبرز يظهرون في فيديوهاتٍ يقومون فيها فقط بشكر المتابعين، وكثير من أصحاب الأغاني الأعلى مشاهدةً على اليوتيوب خصصوا لمتابعيهم أغنيةً أو أكثر لشكرهم.

5. تعزيز الثقة بالنفس عبر الانتشار



كرائد أعمال تختلف عوامل تعزيز الثقة بالنفس لديك عن الآخرين، ثق بنفسك أولاً وكُن إيجابياً أثناء حديثك مع نفسك وعنها، ثم ابدأ بصنع وجودٍ لك على السوشيال ميديا، وجود يجعلك غنياً عن التعريف.

يأتي الوجود على الإنترنت عبر تعزيز علامتك التجارية وهويتك، كلا الأمرين طريق لبناء ثقتك بنفسك كريادي أعمال وبناء ثقة الآخرين فيك. ولا يتم هذا الأمر إلا عن طريق تحدثك عن نقاط القوة فيك وعمّا يميزك عن غيرك، ولا تترك هذا الأمر يسير بشكل عبثي بل اجعله قابلاً للقياس إما عن طريق: عدد المتابعين، وظائف جديدة حصلت عليها بسبب تواجدك على الإنترنت، تطور في عملك، زيادة في الدخل، التقاط الآخرين الصور معك أثناء سيرك، وغيرها من الأمور التي تساعدك في معرفة ما إذا استطعت الوصول لهدفك أم لا، لكن دائماً ذكّر نفسك بأن بعض الأمور يحتاج إلى عام أو عامين فلا تتسرع في الحكم على نفسك وامضِ قُدماً واثقاً بقدراتك.

رياديو الأعمال وأشهر كلمات تعزيز الثقة بالنفس

عام 1956 أجرى العالمين هورتون وفول تجربةً على إثرها قاما بكتابة نظرية التفاعل الاجتماعي (parasocial interactions theory)، ويُقصد بها تأثير العامة بالمشاهير والمؤثرين. تقول هذه النظرية أنّ الإنسان العادي يسهل إقناعه بأمر إن سمعه من مشهور أو شخص معروف، كمشاهير التلفاز آنذاك أو مشاهير السوشيال ميديا اليوم، وكرياديين الأعمال البارزين ذوي النفوذ أو ممن يُعدّون من أغنى الأشخاص في العالم، ولأننا أيضاً نؤمن بهذا الأثر جمعنا لكم أبرز كلمات تعزيز الثقة بالنفس التي قالها رياديو الأعمال وأبرز نصائحهم للقضاء على انعدام الثقة بالنفس:

- **ميشا كورا (Misha Kaura)** تقول: "اعرف قيمتك، حافظ على إيجابيتك، احتفظ بسجل انتصاراتك، وساعد غيرك للوصول للقيمة"، وميشا هي مصممة أزياء هندية بدأت دراستها بالكيمياء فالقانون إلى أن وجدت نفسها في الرسم والتصميم لتُصبح ذات صيت وهي في عمر أقل من 30 عاماً.

- ديف بودين (Dave Bowden) الذي ألف كتاب تعزيز ثقة الرجال الخجولين بأنفسهم وهو من أكثر الكتب مبيعاً في أمازون يقول: "اعْرِفْ ما تريد أن تفعل وحدد متى تريد فعله، حدّد أولوياتك، اجعل كل شيء أكثر سهولةً سيزول القلق من حياتك". ويضيف عن أهم طرق تعزيز الثقة بالنفس "عندما نكون نحن المُتحكمون في مُجريات الأمور يهبنا هذا شعوراً بالمزيد من الثقة بالنفس"
- أما سيد عرفان أجمل (Syed Irfan Ajmal) الذي نجحت كل مشاريعه الصغيرة الممولة ذاتياً، وجاك ما (Jack Ma) مؤسس موقع علي بابا، قد اتفقا في مقولةٍ مهمة: "لا تثق دائماً بآراء الآخرين، ولا تنتظر القوة من غيرك" أحياناً يكون كل من حولك أحد أسباب تراجعك، ثق بقلبك، وبرؤيتك التي بُنيت على دراسة للمستقبل. بعض الأحيان لا يستطيع من حولنا فهمنا، ولا معرفة مهارتنا المخفية التي كنا نخجل سابقاً من إظهارها. لهذا رأيهم سيكون عائناً فسدّ أذنك عنه.

الخلاصة

يمكنك أن تضع أفكاراً في جيبك توزعها كالحلوى على كل عابر، لكن لن يتناول أحد الأفكار منك إلا إن كان يثق فيك، تماماً مثل الحلوى. وكما يحتاج الشخص إلى صالة جيم ليُنمّي جسده، يحتاج للقراءة ليُنمّي عقله. قم بالاطلاع على المعارف الجديدة، قف أمام غيرك وتحدث أو اكتب في منصات السوشيال ميديا، اصنع لنفسك اسماً وعرفاً عن منتجك وعملك بمهارة. بدايةً تسمح لك وسائل السوشيال ميديا أن تكتب دون خوف، ثم ستجد نفسك صعدت سريعاً عند التفاف الآخرين حولك واثقين بك، حينها لا تنس شكرهم. كما لا تنس مشاركة هذا المقال إن أعجبك وكتابة رأيك.

مصادر إضافية من أجلك

أولاً: محاضرة تدريبية مجانية: حوّل شغفك إلى مشروع مُربح بخطوات بسيطة...
اضغط على الرابط

<https://www.saed.live>

ثانياً: ابدأ خطواتك الواثقة في عالم التأثير والشهرة على الإنترنت مع كتاب "مشهور في ٣ شهور" تأليف سائد يونس... اضغط على الرابط

<https://www.saedyounes.com/famous>