

التنمية الأسرية: تنمية الثقة بالنفس مفتاح النجاح والسعادة»



«أبوظبي:» الخليج

أكدت وفاء محمد آل علي، مديرة دائرة تنمية الأسرة بالإدارة في مؤسسة التنمية الأسرية، أن الثقة بالنفس تعد أساساً أساسياً لنجاح الفرد في حياته، فهي تمثل الإيمان بالقدرات الشخصية والقدرة على تحمل التحديات والمواجهة بثقة وإيجابية، ومع ذلك، قد يجد الكثيرون أنفسهم يعانون من نقص في الثقة بالنفس نتيجة لتجارب سلبية أو تقييم ذاتي سلبي، ما يؤثر في أدائهم وسعادتهم الشخصية، والتأثير السلبي لنقص الثقة بالنفس يمتد إلى مختلف جوانب حياة الفرد، فهو لا يؤثر فقط على أدائه في الحياة العملية، بل ينعكس أيضاً على علاقاته الشخصية وصحته العقلية والعاطفية، فالشعور بعدم القدرة على التحمل والتكيف مع التحديات قد يؤدي إلى الانعزال الاجتماعي وفقدان الثقة في العلاقات الإنسانية، ما يعزز دائرة الانغلاق والقلق والاكتئاب، علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي نقص الثقة بالنفس إلى تقليل الفرص المتاحة للفرد، حيث يمكن أن يمنعه من استكشاف مواهبه وتطوير قدراته الحقيقية، وهذا بدوره يقوض فرص النجاح والتقدم المهني والشخصي، ما يؤدي إلى دوران دائرة الشعور بالإحباط والفشل.

وقالت: إنّ معالجة نقص الثقة بالنفس تتطلب عملية تفكير وتحليل دقيقة للأسباب والعوامل المؤثرة فيه، بالإضافة إلى اتخاذ خطوات فعالة لتعزيزها وتقويتها، ومن هنا، يأتي دور الدعم الاجتماعي والتشجيع المستمر من الأصدقاء والعائلة والمجتمع، فضلاً عن العمل على تطوير مهارات التفكير الإيجابي وتعزيز الذات وتحقيق الأهداف الشخصية كوسيلة لتعزيز الثقة بالنفس وتحقيق النجاح والسعادة في الحياة، كما أنّه هنالك بعض المحددات التي تسهم في تعزيز الثقة بالنفس، والتي تستند إلى أسس علمية، مثل التواصل الإيجابي مع الذات ويشمل ذلك تغيير نمط التفكير السلبي إلى إيجابي، عن طريق ممارسة التفكير الإيجابي وتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، من خلال التحكم في الفكر وتحويله إلى الإيجابية، يمكن تعزيز الثقة بالنفس، وتحديد الأهداف وتحقيقها، من المهم تحديد أهداف واقعية وملموسة. تساعده على قياس تقدمه وتحقيق نجاحات صغيرة بانتظام، عند تحقيق الأهداف، يزداد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس.

وأضافت وفاء آل علي: تعلم المهارات الجديدة يعزز اكتساب الثقة بالنفس والاستعداد لمواجهة التحديات بثقة، يمكن، لتطوير المهارات الشخصية والمهنية أن يفتح الأبواب لفرص جديدة ويعزز الثقة في القدرة على التكيف والنجاح.

وتابعت: تُعدّ الأسرة بمنزلة المركز الأول والأكثر أهمية في حياة الفرد، إذ تعمل الأسرة على توفير الدعم العاطفي والنفسي الضروري للفرد، ما يمنحه الشعور بالأمان والاستقرار العاطفي، وبالتالي يزيد من ثقته بنفسه.