



SLSALAH  
CAREERS

الثقة بالنفس



## مفاتيح النجاح

جمع الحكماء مفاتيح النجاح في مائة، واختصرها بعضهم إلى عشرة، ومهما قلت أو كثرت فإن الثقة بالنفس هي المفتاح الأول للنجاح.  
إن كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة\*\* فإن فساد الرأي أن تتردد.



## **الثقة بالنفس**

**الثقة بالنفس شيء نتمنى جميعاً أن نستزيد منه ولكن القضية تكمن في وجودها كيف تصبح أكثر قوّة؟**

**علماء النفس والأطباء يجمعون على أنه إذا تم اختراع حبة الثقة بالنفس فإن العالم سيصبح أكثر سعادة وسيصبح الأطباء عاطلون.**

## من قصص الواثقون

- من أفضل قصص النجاح أعظم إنسان في البشرية  
**(سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم).**
- سيدتنا **(هاجر عليها السلام .. حينما تركها سيدنا إبراهيم عليه السلام في الصحراء).**



## الثقة بالنفس

- 01 **الثقة بالنفس لعاذًا؟**
- 02 **متى تهتز الثقة بالنفس؟**
- 03 **آثار انخفاض الثقة بالنفس؟**
- 04 **كيف تكتسب الثقة بالنفس؟**
- 05 **صفات الواثق من نفسه؟**

# **الثانية بـ النفس له مَا ذا؟**

## **مفتاح النجاح في كل مجالات حياتك**

03

القيم الانسانية.

02

العملية.

01

العائلية.

# الثانية بالنفس لها مفتاح النجاح في كل مجالات حياتك

05



تعطيك شعورا  
بالقوة والسعادة.

04



تساعدك لعرض  
أفكارك.

03



تمكنك من الثبات  
على موقفك.

02



تمكنك من  
التأثير الآخرين.

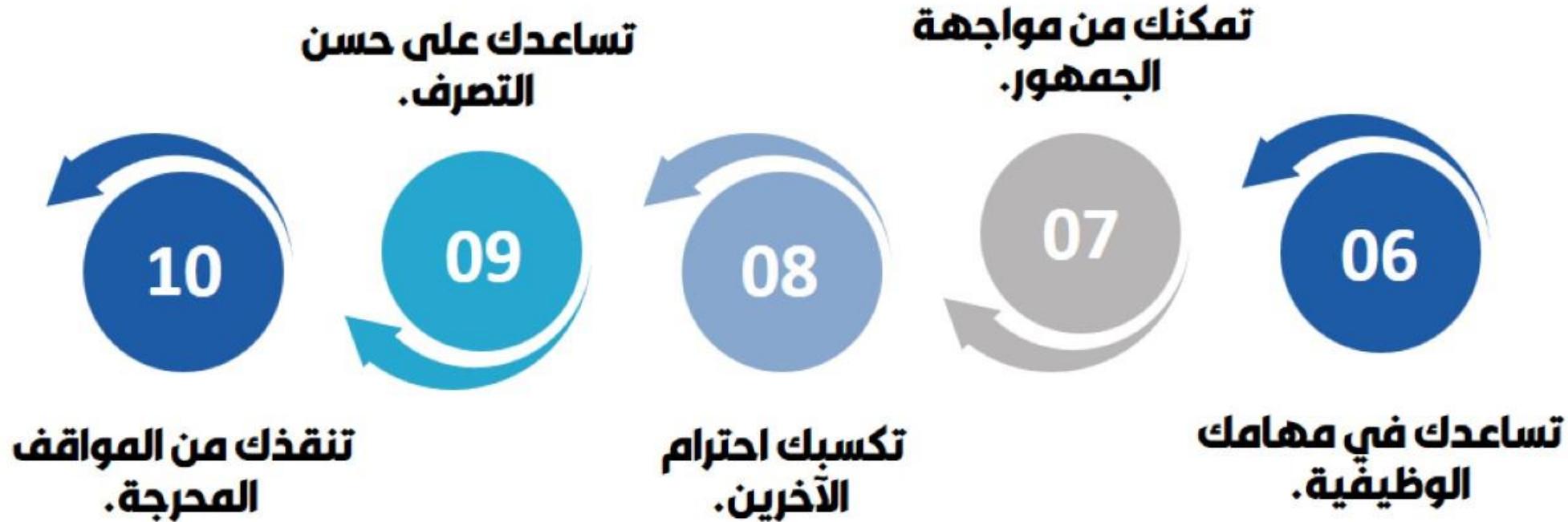
01



تساعد على  
اقناع الآخرين.

# الثانية بالنفس له مَا ذا؟

## مفتاح النجاح في كل مجالات حياتك

- 
- |                              |                           |                          |                             |                              |
|------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| تنقذك من المواقف<br>المحرجة. | تساعدك على حسن<br>التصرف. | تكسبك احترام<br>الآخرين. | تعنفك من مواجهة<br>الجمهور. | تساعدك في مهامك<br>الوظيفية. |
| 10                           | 09                        | 08                       | 07                          | 06                           |

**الواشرون في العالم لا  
يتجاوزون 2% من البشرية.  
إن تعثرت فلا تقدر بل قم  
وانطلق صعودا نحو القمة.**



# متى تهتزّ الثقة بالنفس

مواجهة المخالفين.

الوحدة.

المواقف المحرجة.

النقد اللاذع.

07

05

03

01

08

06

04

02

الفشل.

كثرة المشاكل.

الخوف.

لقاء المسؤولين.

## آثار ارانحة واض اللثة بالنفس التفكير

03

قد لا أستطيع التعامل.

02

هذا صعب.

01

لا أستطيع.

06

بساطة لا أستطيع  
تقرير ماذا أفعل.

05

لن أكون حسنا بما  
يكفي ربما غيري أفضل.

04

لا أعرف.

# آثار ارانحة واضاثة بالنفس الشّعور

03

الاحباط.

02

القلق من المصابع.

01

الخوف.

06

افتقاد التشجيع والشعور  
بالهبوط المعنوي.

05

الخوف من المجهول  
أو المواقف الجديدة.

04

الغضب من  
نفسك.

# آثار ارانحة واض اللثة بالنفس اللوك

- 04. تجنب التغيير.
- 03. التسويف.
- 02. التردد.
- 01. السلبية.
  
- 08. طلب الاطمئنان.
- 07. اتخاذ المقدمة الخلفي.
- 06. طلب المساعدة.
- 05. صعوبة الاقتراح.

# آثار ارانحة واض الله بـ بالنفس البدنية

- 01 العيل إلى الانحناء.
- 02 عدم النظر في عيونهم.
- 03 الهمهمة والزمرة.
- 04 التوتر والعصبية.
- 05 الكسل والخمول.

# عبارات تفقدك الثقة بالنفس احترس منها

05

ان لم أكن مثاليًا  
فلا نفع لي.

04

لا ينبغي للرجال أن  
يبكوا أبدًا.

03

مستواي غير لائق  
بعا يكفي.

02

الآخرون دائمًا  
على صواب.

01

الإنسان لابد وأن  
يكون كاملاً.

10

لا يمكن أن أنجز الا  
بمساعدة الآخرين.

09

إذا أخطأت  
سيبذني الناس.

08

انا لا أستطيع  
مساعدة نفسي.

07

سيلومني الآخرون  
حين أخطئ.

06

إذا أخطأت فلن  
اسمح نفسي أبداً.

## هل الثقة بالنفس فطرية أو مكتسبة؟

- **6 % سلوك فطري.**
- **20 % بعد الممارسة.**
- **100 % بعد التدريب.**



## كيف تكتسب الثقة بالنفس؟

- حركات : يقوم بها الشخص الواثق من نفسه.
- قناعات : يؤمن بها الشخص الواثق من نفسه.
- كلمات : ينطق بها الشخص الواثق من نفسه.



## **حـة كـ أـن تـ عـرـف**

- ما هي هذه الحركات ؟**
- وما هي هذه القناعات ؟**
- وما هي هذه الكلمات ؟**



## كيف تكتسب الثقة بالنفس

- ايمان عميق وقناعة بما تعتقده.
- العام وعلم بما تعتقده.
- العمل بما تعتقده.
- اكتساب صفات الواثق من نفسه.



# صفات الواثق من نفسه

02

كلمات.

01

حركات.

03

معتقدات.





# أولاً حركات الواشق من نفسه

03

يعارض حسن  
القامة.

02

يهتم بمعظمه.

01

يتسم دائعاً.

06

هادئ لا يغضب.

05

يختار ما يحمله  
بيده.

04

يصافح بثقة.



SLSALAH  
CAREERS

شـ كـ رـ الـ كـ مـ ..  
**مـ اـ سـ رـاءـ الـ قـ طـاـوـنـهـ**  
**اسـتـشـارـيـ وـأـخـصـائـيـ مـهـنـيـ وـرـيـادـةـ**  
**أـعـمـالـ وـمـصـفـعـ مـعـتـقـدـ**  
**لـلـعـدـيدـ مـنـ الـجـهـاتـ الـأـرـدـنـيـةـ**  
**وـالـسـعـودـيـةـ فـيـ تـصـمـيمـ وـإـعـدـادـ**  
**الـحـقـائـبـ الـتـدـريـبـيـةـ.**

