



السبت ٨ شوال ١٤٤٧ هـ - 28 مارس 2026 م

## أخبار النافذة

ذا ميوز || 6 حيل لبناء الثقة في الحياة الواقعية للأشخاص العاديين كيف يؤثر الطقس على إشارات الهاتف المحمول؟ لتفادي خطر الاكتئاب.. لا تتجاوز هذا العدد من أكواب القهوة يوميًا ما علاقة خطيب العيد في مصر بالموحة 84 من عملية "الوعد الصادق 4"؟ مؤسسة كارنهي|| ما بعد النفط: إغلاق هرمز بعد تشكيل سوق الأسمدة ويمنح روسيا الأفضلية "شحاتة دبلوماسية". الانقلاب يطلب الحصول على مساعدات مالية أمريكية لتغطية خسائر حرب إيران بدر عبدالعاطي بواصل إطلاق التصريحات والنتيجة لا تزال صفيرية.. كيف صار ملف النيل مرآة لعز الدولة أمام التصعيد الإثيوبي؟ ألمانا تحذر من استمرار الحرب على إيران: الاقتصاد الألماني مهدد بالانكماش إلى النصف

□

Submit

Submit

- الرئيسية
- الأخبار
  - اخبار مصر
  - اخبار عالمية
  - اخبار عربية
  - اخبار فلسطين
  - اخبار المحافظات
  - منوعات
  - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحرريات
- التكنولوجيا
- المزيد
  - دعوة
  - التمنية البشرية
  - الأسرة
  - مديا

[الرئيسية](#) « [التمنية البشرية](#)

## ذا ميوز || 6 حيل لبناء الثقة في الحياة الواقعية للأشخاص العاديين



السبت 28 مارس 2026 08:40 م

يطرح تود بريسون في هذا المقال رؤية مختلفة عن الثقة بالنفس، بعيدًا عن الوعود السريعة التي يروج لها بعض صناع المحتوى، حيث يوضح أن كل شخص يمتلك مسارًا خاصًا، وأن الهدف ليس تقليد الآخرين بل اكتشاف الذات.

يشارك الكاتب تجربته الشخصية، مؤكدًا أن الثقة لا تعني غياب القلق أو الشك، بل القدرة على الاستمرار رغم وجودهما.

تنشر ذا ميوز هذا المقال ضمن محتوى تطوير الذات، حيث تركز على تقديم نصائح عملية قابلة للتطبيق في الحياة اليومية، خاصة للأشخاص الذين يعيشون ظروفًا واقعية بعيدًا عن المثالية.

[أعط نفسك بأشخاص داعمين](#)

ينعكس تأثير الأشخاص المحيطين بك مباشرة على صورتك عن نفسك، لذا اختر من يقدرك ويشجعك. يذكر الكاتب بان الماضي لا يجب أن يحدد علاقات المستقبل، وأن الصحة الجيدة تبني الثقة تدريجيًا. احرص على تكوين دائرة دعم حقيقية، وكن أنت أيضًا صديقًا جيدًا.

## افعل ما تجيده

يعزز العمل في مجالات القوة الشعور بالكفاءة. يدعو الكاتب إلى ممارسة ما تحبه يوميًا، سواء حصلت على مقابل مادي أم لا. يمنحك التكرار والتطوير المستمر إحساسًا بالسيطرة على مسارك، حتى لو لم تتحقق النتائج فورًا.

## تعلم باستمرار

يدعم التعلم المستمر القدرة على التكيف، وهي مهارة أساسية في عالم متغير. عندما تدرك أنك قادر على تعلم أي شيء، تزداد ثقتك بنفسك. لا يتعارض التعلم مع التركيز على نقاط القوة، بل يكمله ويمنحك مرونة أكبر.

## حافظ على صحتك

يرتبط الشعور بالثقة ارتباطًا وثيقًا بالحالة الجسدية. يوضح الكاتب من تجربته الشخصية أن المرض يضعف الثقة بشكل كبير. لذلك، احرص على ممارسة نشاط بدني يومي، وتناول طعام صحي، وتقليل السكر. يمنحك الجسد القوي إحساسًا بالقوة الداخلية.

## حدّث نفسك بإيجابية

تؤثر طريقة حديثك مع نفسك على طريقة تفكيرك وسلوكك. تعزز الرسائل الإيجابية نشاط مناطق في الدماغ مسؤولة عن المنطق والتحفيز، بينما تؤدي السلبية إلى تنشيط مناطق الخوف والقلق. اختر كلماتك بعناية، لأن أفكارك تصنع واقعك.

## تخلص من التعلق بالسلبية

يصعب القضاء على السلبية تمامًا، لكن يمكنك التوقف عن الاستغراق فيها. يشمل ذلك مشاعر مثل الخوف، الشك، والغيرة. عندما تطهر هذه المشاعر، انتقل فورًا إلى سلوك إيجابي. ابتعد عن مصادر الطاقة السلبية مثل الأخبار المفرطة أو البيئات السامة.

## آمن بنفسك رغم كل شيء

يختتم الكاتب برسالة قوية: الثقة لا تعني الكمال، بل الإيمان بالنفس رغم العيوب. يمكنك أن تنجح، وتستمتع بالحياة، وتصنع شيئًا جميلًا. يبدأ كل شيء من قرار داخلي بسيط: أن تصدق أنك قادر.

<https://www.themuse.com/advice/6-confidence-hacks-for-average-people-living-in-the-real-world>

## تقارير



تدويل "حرب هرمز" هدف ترامب للفكاك من التكلفة العسكرية والاقتصادية لأمريكا  
الاثنين 16 مارس 2026 08:30 م

## تقارير



سونس | فوائد البازل للصحة النفسية في ثقافة اللهاث المستمر  
الأحد 8 فبراير 2026 05:00 م

## مقالات متعلقة

لجؤملا لان كمملا ريغتلا رهش .. ناضمر

رمضان.. شهر التغيير الممكن لا المؤجل

قاهرلاو فارسلا، ناميلا أمسوم قلمسلا قرسلا عنصت فيك: تييلا لخاد ناضمر

رمضان داخل البيت: كيف تصنع الأسرة المسلمة موسماً للإيمان بلا إسراف ولا إرهاق؟

عمتجملاو ناسنلا ليكشت ليضفلا رهشلا ديغي فيك: ميقللة سردم ناضمر

رمضان مدرسة القيم: كيف يعيد الشهر الفضيل تشكيل الإنسان والمجتمع

أميق مّلتوت تايركذ عنصتة قيكد راكفأ: لافطلا عم ناضمر

رمضان مع الأطفال: أفكار ذكية تصنع ذكريات وتعلم قيماً

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرّيات](#)

□

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Telegram](#)

- 
- 
- 

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026