

ملخص كتاب الثقة بالنفس وقوة الشخصية

يمكننا أن نتعرف على ملخص ذلك الكتاب من خلال عدد من الجوانب، يمكن أن نتناولها من خلال ما يلي:

1- قوة الثقة بالنفس

يمكن من خلال ذلك الجانب التعرف على أهمية الثقة بالنفس لدى الشخص، حيث يبدأ الأمر بالتعرف على أهمية ذلك من خلال قصة رجل عجوز كان يحلم بالحصول على الدكتوراه، ولكن تذكر أنه رجل عجوز لا يمكنه ذلك، ولكن حبه للأمر دفعه إلى تحقيق المستحيل.

2- الثقة تتحدى الصعوبات

يبدأ الكاتب من خلال ذلك الجزء توضيح أن العالم يحتوي على العديد من الصدمات التي يمكن أن يتعرض لها الشخص، ولكن في حالة إذا كان الشخص واثق من نفسه، وأنه قادر على الوصول إلى هدفه، فإن كل ذلك قادر على دفعه من أجل الوصول إلى هدفه.

3- بواعث الثقة

حدد الكاتب أن الثقة لدى الإنسان ترتبط بخمسة أمور، يمكن التعرف عليها من خلال ما يلي:

- مجموعة العادات والتقاليد لدى كل شخص، والتي تمكنه من بناء مفهوم الثقة لديه.
- مجموعة المثل العليا لدى الشخص.
- الصورة الذاتية التي يرى بها الإنسان نفسه.
- مدى حالة الرضا عن النفس والتقدير الذاتي لها.
- طبيعة الإنجازات الداخلية لدى الإنسان التي تدفعه على التركيز على الأهداف الخاصة به.

4- نماذج الإنجاز

يرى الكاتب في ذلك الجزء أن الإنسان المبدع في مجال معين، لن يتمكن من تحقيق أي إنجاز فيه في حالة إذا كان ذلك الإنسان لم يكون لديه أي دوافع أو مشاعر إيجابية تدفعه إلى النجاح في ذلك المجال، والتي تتمثل في مجموعة من المشاعر الإيجابية.

5- فسيولوجية الثقة

وهي عبارة عن فكرة تقوم على وجود مجموعة من الأمور التشريحية داخل جسم الإنسان التي تدفعه نحو الوصول إلى ما يريده من أهداف، بالإضافة إلى السعي المستمر من أجل تكوين الثقة بالنفس.

6- التفكير بالتغيير

في ذلك القسم، يؤكد الكاتب أن الوقت قد حان للتغيير، وأن باقي الأجزاء التي توجد في الكتاب ما هي إلا تمهيد يدفعك من أجل التفكير الجدي فيه، وأنه عبارة عن مجموعة من الأمور المحفزة لك، والتي تصل بك إلى النتيجة المطلوبة في النهاية.