

الجلسة الثالثة : الثقة بالنفس.

تحدثنا في الجلسة/الفيديو السابق عن مفهوم الذات وأهمية اكتشاف الذات وكيف يمكننا اكتشاف ذاتنا ، قبل البدء بجلسة اليوم ، هل قام الجميع بأداء المهام المطلوب تنفيذها من الجلسة/الفيديو السابق ، ضع إشارة عند الإجابة إن كانت نعم أو لا.



نعم



لا

الإجراءات التي سنقوم بإتياعها خلال هذه الجلسة:

1- قم بإحضار مستلزمات الجلسة والتي هي : قلم - ممحاة - الوان - مسطرة.

2- قم بترتيب اجزاء الصورة الموجودة في الأسفل لتعطي صورة واضحة مكتملة المعالم (الوقت المتاح لجمعها هو 30 ثانية).

..... , , , ,



٣



٢



١



٦



٥



٤

-مثال عن كيفية كتابة الحل :

.....5..... 1..... 6..... 2..... 3..... 4..... أي نقوم بكتابة رقم اجزاء الصور بترتيب معين كي يتم

تشكيل الصورة كاملة.

هل قام الجميع بترتيب أجزاء الصورة: ضع إشارة حول الإجابة إن كانت نعم أو لا



نعم



لا

الترتيب الصحيح لأجزاء الصورة لتشكيل صورة واضحة هو: 6 - 3 - 2 - 5 - 4 - 1

-بعد أن تم تشكيل الصورة من خلال جمع الأجزاء المبعثرة ينتج لدينا الصورة (1) نلاحظ وجود هرة صغيرة (قطة) تقف مقابل المرأة ولكن يظهر الانعكاس هو اسد أي أنه شكل مغاير لشكل القطة الصغيرة، ماذا ندرك من هذه الصورة:

- أن الهرة تحلم وهذا شيء غير موجود.
- أن الهرة أخطأت في اختيار المرأة.
- أن الهرة إذا احبت ذاتها ووثقت بقدراتها يمكنها الوصول إلى انعكاس المرأة.

الخيار الصحيح هو الثالث

أن الهرة إذا احبت ذاتها ووثقت بقدراتها يمكنها الوصول إلى انعكاس المرأة.

- بعد معرفتنا سبب وجود الصورة سنقوم بالتعرف على مفهوم جديد وهو مفهوم الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هو "ثقة الإنسان في قدراته وفي صفاته وفي تقييمه للأمر" وفي علم النفس، يعرف الإنسان الواثق من نفسه بأنه شخص يحترم ذاته ويقدرها، ويحب نفسه ولا يؤذيها، ويدرك كفاءته، ويثق بقدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة، بناء على هذا التعريف، يتسم الشخص الواثق بنفسه بالتفاؤل والاطمئنان والقدرة على تحقيق أهدافه وتقييم الأشخاص والعلاقات بصورة صحيحة وفقاً لنظرته لنفسه وتقديره لذاته.

- اسباب انعدام الثقة بالنفس:

قم بوضع إشارة صح عند الجملة إن كانت هي من اسباب انعدام الثقة وإشارة خطأ عند الجملة التي لا تكون من اسباب انعدام الثقة سيكون معنا 15 ثانية بعد قراءة كل جملة:

1. اللعب الزائد.
2. السخرية والتنمر من الأشخاص.
3. العنف والضرب.
4. الجو الممطر.
5. العقاب البدني والنفسي من غير سبب.
6. النجاح في المدرسة والعمل.
7. المدح والتفاؤل.
8. استخدام عبارات وكلمات سيئة عند التواصل.

معلومات إضافية عن الثقة بالنفس

تحمل الثقة بالنفس معانٍ كثيرة ويختلف مفهومها حسب اختلاف الأشخاص وآرائها، ولكن التعريف الأكثر شمولاً هو أنّ الثقة بالنفس هي الإيمان بنفسك، وتأتي الثقة بالنفس من مشاعر الرضا عن عقلك وجسدك أي من تقديرك لذاتك، وكذلك من الإيمان بقدراتك ومواهبك وخبراتك، إنّها القدرة على مواجهة تحديات الحياة وتجاوزها بنجاح.

إنّ إدراك الإنسان لقدراته الحقيقية يساعد على تحقيق توازن صحيّ بين الثقة الزائدة وضعف الثقة بالنفس، فإنّ الثقة الزائدة بالنفس قد تدفعه إلى الشعور بالغرور والاكتفاء، وبالتالي تراه يفشل في إتمام بعض الأعمال أو المشاريع في الوقت المحدد وذلك بسبب المبالغة في تقديره لقدراته، فيعتقد أنّ بإمكانه فعل أيّ شيءٍ أو إكمال بعض المهام بفترةٍ قصيرةٍ وبالمقابل فإنّ ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى الخوف وبالتالي عدم اغتنام بعض الفرص الجيدة في العمل أو المدرسة أو حتى في حياتهم الاجتماعية ككلّ.

تساعد الثقة بالنفس الأشخاص على اكتساب المصداقية كما تترك انطباعاتاً جيّداً عند مقابلة أشخاص آخرين للمرة الأولى، وتُضفي على الشخصية جاذبيةً خاصّةً

جواب السؤال السابق :

خطأ	اللعب الزائد
صح	السخرية والتنمر من الأشخاص.
صح	العنف والضرب .
خطأ	الجو الممطر .
صح	العقاب البدني والنفسي من غير سبب.
خطأ	النجاح في المدرسة والعمل.
خطأ	المدح والتفاؤل.
صح	استخدام عبارات وكلمات سيئة عند التواصل.

-بعد أن قمنا بمعرفة ما هي الثقة بالنفس سنتعرف الآن على اسباب انعدام الثقة بالنفس:

1. كثرة النقد - خاصة في أول سبع سنوات
2. السخرية - سواء من الأهل أو المدرسين أو الزملاء أو الأعراب
3. العقاب البدني أو النفسي - يعمل العقاب على تأكيد مشاعر الذل والخجل والانكسار، ومع تكرار العقاب تزداد البصمة السلبية حتى يصدّق الشخص أنه حقاً "سيء" أو "فاشل" أو "قبيح" أو "غبي".
4. الإهانة - أيضاً تكرار الإهانة يُنقص ثقة الشخص بنفسه بشكل تصاعدي.
5. الفقر والحرمان.
6. الفشل أو التأخر في الدراسة.
7. الثقافة والعادات والتقاليد قد تكون السبب في كراهية الإنسان للون بشرته أو حجم جسده أو ملامحه أو شعره أو صفاته لكونها خارجة عن مألوف ثقافة مجتمعه أو يصبح محط للانتقاد أو محط دائم للسخرية، لذلك يفقد الشخص تقديره ذاته وثقته بنفسه.

- نعرفنا معاً فيما سبق على مفهوم الثقة بالنفس و أسباب انعدامها، سنتعرف الآن معاً كيف يمكننا زيادة الثقة بأنفسنا:

إنّ جميع العوامل التي ذكرناها سابقاً قد تؤثر في شخصية الإنسان بالفعل، ولكن الحقيقة أنّ الشخص الوحيد القادر على التحكم بك هو نفسك، حيث بإمكانك دوماً تغيير نفسك وتطوير إمكانياتك، سنذكر لك بعض الخطوات التي تساعدك على زيادة الثقة بالنفس فيما يلي:

1-التخطيط والاستعداد:

ينبغي على الشخص التخطيط والاستعداد لأيّ خطوة جديدة سيتخذها في حياته، على سبيل المثال عندما تريد التقدم إلى وظيفة جديدة فمن الأفضل التحضير للمقابلة، خطّط لما تريد قوله وفكّر بكيفية الإجابة على بعض الاسئلة التي من المحتمل أن تُطرح عليك أثناء المقابلة.

2-التفكير الإيجابي:

“التفاؤل هو ذلك الإيمان الذي يؤدي إلى الإنجازات، لا شيء يُمكن إتمامه دون الثقة والأمل”، إنّ صاحبة تلك الكلمات الرائعة هي هيلين كيلر مؤلفة ومحاضرة وناشطة سياسية، وبالطبع إنّ التفكير الإيجابي يؤدي إلى التفاؤل فهما مفهومان متبادلان. عندما تعتقد أنّ بإمكانك تحقيق شيءٍ ما فغالباً ستفعل، ولكن عندما تشعر أنّك لن تستطيع إنجاز المهمة فغالباً لن تستطيع، إنّ التفكير الإيجابي يعني التركيز على نقاط قوتك وتطويرها لا على نقاط ضعفك.

3-التحدث إلى الأشخاص الواثقين:

إنّ التحدث إلى الأشخاص الواثقين ومراقبة تصرفاتهم وأفعالهم وطريقة كلامهم قد يساعدك على الشعور بثقةٍ أكبر، تعلّم من خبرات الآخرين كيف تجاوزوا بعض الصعوبات ونجحوا في تنفيذ أهدافهم.

4-الحفاظ على الهدوء:

هناك علاقة وثيقة بين زيادة الثقة بالنفس والشعور بالهدوء، فعندما تشعر أنّك ضعيف الثقة بالنفس فأنت أكثر عرضة للتوتر والقلق حيال مهمّةٍ ما، فعليك أن تتعلم فنون الاسترخاء كأخذ نفس عميق عند الشعور بالتوتر على سبيل المثال.

5-ترديد بعض العبارات الإيجابية لنفسك:

عزز ثقتك بنفسك عن طريق ترديد بعض الكلمات والعبارات الإيجابية لنفسك يومياً، فنحن بطبيعتنا نميل دوماً إلى الاعتقاد بما نقوله بشكل متكرر، ويُفضل أن تقول تلك العبارات بصوتٍ عالٍ بحيث تستطيع سماع صوتك.

6-مواجهة مخاوفك:

من أجل زيادة الثقة بالنفس بصورة قويّة راسخة، يجب عليك مواجهة مخاوفك، بحيث تواجه شيء يخيفك يومياً وبالتالي تستطيع اكتساب الثقة عقب كل تجربة، اخرج من منطقة الراحة وواجه جميع مخاوفك.

7-مساعدة الآخرين:

إنّ مساعدة شخص آخر يساعدك على الشعور بالامتنان بما لديك ويقوّي ثقتك بنفسك، خصوصاً عندما تشعر أنك قادر على إحداث تغيير في حياة شخص ما.

- بعد أن تعرفنا على كيفية زيادة الثقة بأنفسنا، يجب أن نعلم لماذا تعتبر الثقة بالنفس مهمة:

تساهم الثقة بالنفس في تقويّة شخصيّة الفرد كثيراً، والشخصيّة القويّة قادرة على الإنجاز، وتحقيق رفعة المجتمع، وتقدّمه، وبتّ النشاط، والحيويّة فيمن حوله، وتحفيزهم نحو العمل، وبالتالي توفير الكثير من الوقت، والجهد اللازم لإنجاز المهمات، وبذلك يُصبح الفرد قدوةً فعّالةً.

إضافة إلى أنّ مظهر الفرد الواثق بنفسه يجعل منه محطاً للأُنظار، ويؤدي إلى حصوله على الكثير من الفرص، وتقدّمه للأمام في شتى المجالات، والتعامل مع المشكلات، وإيجاد الحلول المناسبة لها

المهام التي يجب تنفيذها وتسليمها في الجلسة القادمة:

1- قم بتسجيل فيديو قصير وأنت تتحدث عن الثقة بالنفس ، ولماذا تعتبرها ذات أهمية ؟

2- الإجابة على السؤال: ما هي الأمور التي نستطيع القيام بها ؟ وما هي الأمور التي لا نستطيع القيام ولكن نود القيام بها ؟

الإجابة تكون إما برسم أو كتابة ضمن الصندوق الموجود أدناه.

صندوق الإجابة على السؤال السابق:

الملاحظات: