



برنامج مستقبل بناء الثقة في النفس

”الثقة بالنفس تدفعنا للاعتراف بقصورنا، وعند الاعتراف بقصورنا، يمكننا تطوير ذواتنا. فالثقة بالنفس تعني رضانا عن ذواتنا وقصورنا و تعني إيماننا بقدرتنا على التحسن والتطور”

المواضيع

١. أهمية بناء الثقة في النفس في التطور الشخصي
٢. فرص التطور عند ارتفاع الثقة في النفس
٣. سلوكيات الثقة بالنفس، وسلوكيات عدم الثقة بالنفس
٤. كيفية بناء الثقة في النفس
٥. تقبل القصور والأخطاء
٦. التعلم من القصور والأخطاء
٧. التعريف بعقلية النمو



ماهي الثقة بالنفس؟



ماهي الثقة بالنفس؟

هي موقفك و شعورك تجاه مهاراتك وقدراتك، وهي تعني قبولك لذاتك و ثقتك بنفسك وقدرتك على التحكم بحياتك.

الثقة بالنفس تتطلب:

- معرفة بنقاط قوتك
- معرفة بنقاط الضعف
- نظرة إيجابية حول ذاتك وتقبلك لها

مراجعة: ماهي نقاط قوتي

من الجلسة السابقة، هل يمكنك تذكر نقاط قوتك؟

كيف تؤثر نقاط قوتك على ثقتك بنفسك؟

ماهي أهمية الثقة بالنفس؟

- تفيد في الصحة النفسية وأيضاً الجسدية.
- تساعدك على تطوير ذاتك وقدراتك ومهاراتك
- تساعدك على الأداء بشكل أفضل
- تساعدك على بناء علاقات صحية والمحافضة عليها
- تعطيك طاقة العزيمة والإصرار والمثابرة
- قبول الأشياء والتجارب الجديدة

فرص التطور عند ارتفاع الثقة بالنفس

كيف تساعدنا الثقة بالنفس على التطور ؟

فرص التطور عند ارتفاع الثقة بالنفس

- الإيمان بالقدرة على التعلّم
- السؤال عن الأمور التي لا نعلمها – عدم الثقة قد يجنبنا طرح الأسئلة بسبب قلقنا من الظهور بمظهر الجاهل
- لا يمنعنا الخوف أو القلق من تجربة الأمور التي تطورنا وتساعدنا
- خوض التجارب المختلفة والخبرات المتعددة
- عدم الخوف من الخطأ والفشل، وهما أفضل فرصة للتطور
- معرفة الجوانب التي يجب التركيز عليها للتطوير، بعض العوامل والنقاط تأثيرها مضاعف عند تطويرها

سلوكيات الثقة بالنفس ، وسلوكيات عدم الثقة بالنفس

سلوكيات عدم الثقة بالنفس	سلوكيات الثقة بالنفس
توجيه سلوكك بناءً على ما يعتقد الآخرون.	فعل ما تعتقد أنه صواب ، حتى لو سخر منك الآخرون أو انتقدوك على ذلك.
البقاء في منطقة راحتك، والخوف من الفشل ، وتجنب المخاطر.	الاستعداد لتحمل المخاطر وبذل جهد إضافي لتحقيق أشياء أفضل.
العمل الجاد للتستر على الأخطاء على أمل أن تتمكن من حل المشكلة قبل أن يلاحظها أحد	الاعتراف بأخطائك والتعلم منها
ذكر فضائلك قدر المستطاع لأكبر عدد ممكن من الناس	انتظار الآخرين ليهنؤوك على إنجازاتك
رفض المجاملات بشدة، مثل: "أوه ، هذه النشرة لم تكن شيئاً ، حقاً. كان بإمكان أي شخص فعلها."	تقبل المجاملات بلطف. مثل: "شكراً ، لقد عملت بجد على هذه النشرة. يسعدني أنك تعترف بجهودي."

كيف نبني الثقة في النفس؟

أولاً: الثقة في النفس هي الأساس لكل نجاح.

ثانياً: يجب أن نؤمن بقدراتنا وقدرتنا على تحقيق أهدافنا.

ثالثاً: يجب أن نواجه التحديات بثبات وجرأة.

رابعاً: يجب أن نؤمن بأننا نستطيع التغلب على الصعوبات.

خامساً: يجب أن نؤمن بأننا نستطيع تحقيق كل ما نريده.

سادساً: يجب أن نؤمن بأننا نستطيع تغيير حياتنا.

سابعاً: يجب أن نؤمن بأننا نستطيع تحقيق كل ما نريده.

ثامناً: يجب أن نؤمن بأننا نستطيع تحقيق كل ما نريده.

كيف نبني الثقة في النفس؟

- معرفة ومراجعة نقاط القوة والتأكيد عليها
- وجود البيئة الداعمة والمحفزة والإيجابية
- عدم مقارنة أنفسنا بالآخرين : المظهر واللبس والمستوى الدراسي وغيره
- الاهتمام بالصحة والجسد: الأكل الصحي وممارسة الرياضة والنوم الكافي
- اللطف مع الذات وتقبلها
- الحديث الإيجابي مع الذات
- مواجهة المخاوف، وتقبل المحاولة والفشل

تقبل القصور والأخطاء

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون))

الثقة بالنفس تستدعي الاعتراف بالقصور والأخطاء. فلا يوجد إنسان كامل، وبمعرفتنا بذواتنا، علينا تقبل قصورنا ونقاط ضعفنا، ونعمل على الحد من تأثيرها.

تقبل القصور والأخطاء يساعدنا على التعلم والتطور، أو على أقل تقدير نقوم بطلب مساعدة الآخرين للعمل معنا للحد من تأثير قصورنا

نشاط: فردي

- هل تتذكر موقفاً منعك من التطور أو خوض تجربة بسبب عدم الثقة بالنفس؟
- هل تتذكر موقفاً منعك الاعتراف بالقصور أو الخطأ من تطوير نفسك؟
- كيف يمكن أن نتعامل مع هذه المواقف بطريقة أفضل؟

عقلية النمو وعقلية الثبات



العقلية الثابتة

عقلية النمو

الذكاء

الذكاء ثابت

الذكاء يمكن تطويره

التحديات

يتجنب التحديات

يتقبل التحديات

الفشل

الخوف من الفشل والأخطاء

يتعلم من الأخطاء

العوائق والحواجز

يستسلم بسهولة

المثابرة في وجه النكسات

الجهد

يرى الجهد لا طائل منه وغير مفيد

يرى الجهد كطريق للتميز والنجاح

النقد

يتجاهل النقد البناء ولا يعتد به

يتقبل النقد ويتعلم منه



شكراً