

## الدورة الإرشادية رقم ( 5 ) بعنوان ( الثقة بالنفس ) وقدم الدورة

سعادة الدكتور / عمر الفاروق السنوسي - يوم الإثنين الموافق 1437/5/6هـ

الثقة بالنفس هي شعور رائع وجميل يرفع صاحبه لأعلى درجات القناعة والاكتفاء الذاتي تلك الصفة الحميدة التي يجب أن نزرعها في كل الأجيال القادمة حتي يكونوا جيل واثق الخطى ينطلق نحو الأمام دون تردد أو قلق، والثقة بالنفس لا نرثها فسيولوجياً ولكن هي مكتسبة من البيئة التي نعيش فيها وما نمر به من خبرات.

وهي ذلك الشعور الذي يعطي للإنسان إحساس بعلو قيمته بين الآخرين فيتصرف بثقة دون خوف من ردود أفعال الآخرين تجاه تصرفه وتظهر هذه الثقة في كل تحركاته وكلماته وتصرفاته.

وأيضاً هي حسن اعتماد المرء على نفسه واعتباره لذاته، وتقديره لها، وتقييمه لقدراته وإمكاناته حسب الظرف الذي هو فيه دون إفراط ودون تفريط، وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور.

### وتضمنت المحاور التالية:

#### أولاً: أهداف الدورة:

- التعرف على مفهوم الثقة بالنفس .
- التعرف على أنواع الثقة بالنفس .
- الكشف عن عناصر التميز في شخصية الطالب .
- بناء الصورة الإيجابية للذات .
- يكتشف الطالب أن الثقة بالنفس هي أساس كل نجاح وانجاز عظيم .
- يتعرف الطالب على سمات الواثقين وغير الواثقين .
- قياس مدى تقدير الطالب لذاته .
- معرفة العوامل التي تساهم في صناعة تقدير مرتفع للذات .
- يتعرف الطالب على طريقة الرسول صلى الله عليه وسلم في تعزيز الثقة في أصحابه .
- يتعرف الطالب على مواقف من التاريخ لأثر الثقة بالنفس.
- يتعرف الطالب على آثار الثقة بالنفس .
- يتعرف الطالب على الوسائل العملية لتعزيز الثقة بالنفس.
- يكتشف الطالب العوامل التي تهز الثقة بنفسه .

## ثانياً- أنواع النفس الإنسانية في القرآن الكريم:

1- النفس المطمئنة:

2- النفس اللوامة:

3- النفس الأمارة بالسوء:

## ثالثاً: تعريف الثقة بالنفس:

قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والجسمية واستثماره لها في ضوء توكله على الله".

## رابعاً: أبعاد الثقة بالنفس:

1- التوكل على الله عز وجل.

2- الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

3- اتخاذ القرار والعزيمة على تنفيذه

4- إدراك الكفاءة الاجتماعية والجسمية وحسن استثمارها

## خامساً: خطوات الثقة بالنفس:

1- استعن بالله ولا تعجز، واعقد النية على العمل الجاد.

2- مارس السلوكيات المرغوبة في المجتمع كالصلاة الجماعية وذكر الله.

3- فكر بإيجابية وحدث نفسك حديثاً ايجابياً.

4- التدريب الطويل يحقق المستحيل.

5- السيطرة على التوتر والقلق.

6- خفف من تأنيب نفسك على كل هفوة أو خطأ ترتكبه.

7- تجنب إصاق التهم والأوصاف بذاتك كأن تقول شخصيتي ضعيفة.

8- عليك ممارسة فعاليات ونشاطات مختلفة تساهم في تعزيز ذاتك خاصة ممارسة الرياضة التي

تخفف التوتر ولها تأثير كبير على تعزيز الثقة بالنفس.

9- تجنب الدخول في أعمال فوق طاقتك.

10- قم بتكوين علاقات اجتماعية نزيهة وصدقات سليمة، ورافق أناسا متفائلين إيجابيين بدلا من مرافقة أصحاب الشكاوى لأنهم يثيرون الإحباط في النفس.

#### **سادساً – الفرق بين الثقة بالنفس والغرور:**

الغرور هو شعور بالعظمة وتوهم الكمال، والفرق بين الثقة بالنفس وبين الغرور هو أن الأولى تقدير للإمكانات المتوافرة، أما الغرور ففقدان أو إساءة لهذا التقدير.

#### **سابعاً – الفرق بين الثقة وتحقيق الأهداف:**

من الأدوات الأساسية لتنمية ثقة الفرد في نفسه، أن يكون له هدف يسعى إلى تحقيقه.