

تم تحميل الملف
من موقع طول



حلول
الجلول اون لاين

hulul.online

طول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



الثقة بالنفس



المفاهيم الرئيسية:

- القدرات.
- الإمكانيات.

عندما طلبت المرشدة من منيرة إلقاء موضوع في النشاط المدرسي رفضت وأحست بالإحراج، فناقشتها المرشدة الطلابية في ذلك، فأبدت سبب رفضها بأنها شعرت بالحرج مرة عند إلقاء كلمة في إذاعة مدرسية سابقاً، مما أفقدها الثقة بنفسها، تعجبت المرشدة وقالت: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين وبالمقابل نجد أناساً أقل إبداعاً وفتنة، ولكن ثقتهم بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق الممهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلمنا زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس، ثم طلبت منها كتابة ما تراه في نفسها من إيجابيات وسلبيات، فبدأت منيرة بتدوين ذلك كما يأتي:

السلبيات

- الخجل والارتباك.
- الإحساس بالفضل نتيجة موقف سابق.
- الخوف.

الإيجابيات

- تقبل الآخرين.
- سلامة اللغة وصحة النطق.
- التفوق الدراسي.
- الثقافة وسعة الاطلاع.

وعندما قرأت المرشدة الطلابية الورقة ورأت أن الإيجابيات تفوق السلبيات، حثتها لإعادة المحاولة كأول طريق لاستعادة الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ورؤيته لأهدافه بوضوح، ثم انطلاقه ليبنى النجاح ويتميز في الحياة.



كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟



تذكيري

يجب على الشخص أن يعرف قدراته، دون نقص أو مبالغة.



رتبي - حسب الأهمية - الأمور التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه.

- ١- الاستعانة بالله
- ٢- الاعتماد على النفس
- ٣- المحاولة رغم الخطأ

- الاعتماد على النفس
- الاستعانة بالله
- المحاولة رغم الخطأ

درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل، فأتجه إلى العلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (رياض الصالحين) الذي يُعد مرجعاً ونال شهرة واسعة.



صلي الوجوه الإيجابية لتتعرفي على آثار الثقة بالنفس،
ثم صلي الوجوه السلبية لتتعرفي على مظاهر الثقة الزائفة.



تذكيري

الواثق بنفسه يأخذ الفائدة ممن حوله ويضيفها إلى رصيده، أما ضعيف الثقة بالنفس فيكون منزوياً غير قادر على تطوير نفسه.



مما أوقع إبليس في النار التكبر حين قال: (أنا خير منه). قال تعالى: ﴿قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيْدِي أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ ﴿٧٥﴾ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقَهُ مِنْ طِينٍ ﴿٧٦﴾

[ص: ٧٥-٧٦].

الأم؛ لتزرعها في أبنائها.

المعلمة؛ لتنميتها في طالباتها.

طالبة العلم؛ لتثق بقدراتها وتشعر بمسؤولياتها نحو نفسها ومجتمعها.

من يحتاج الثقة
بالنفس؟



الفتاة المسلمة : لتكون قدوة صالحة لغيرها



ثقتنا بأنفسنا لا تغنينا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء وطلب العون
والسداد من الله لحديث أنس بن مالك رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: (كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا
حَزِبَهُ أَمْرٌ قَالَ: يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ) [سنن الترمذي: ٣٥٢٤].



ناقشي ثم دوني موقفاً في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

اختبري ثقتك بنفسك

يُحدد الاختبار التالي مدى ثقتك بنفسك، مطلوب منك أن ترسمي دائرة حول الرقم الذي يناسبك، وكلما كان الرقم كبيراً زاد انطباق وصف العبارة المرقمة عليك، وبعد أن تفرغي من الإجابة عن جميع النقاط اجمعي حاصل الأرقام التي اخترتها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١- عندما أقابل أناساً لأول مرة، أواجه صعوبة في التعامل معهم.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٢- عندما توجه لي الدعوة لحضور مناسبة اجتماعية يتتابني الكثير من القلق بشأن ما سيحدث فيها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٣- أتحاشى دائماً التحدث أمام عدد من الناس.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٤- أجد صعوبة في التراجع عن رأيي أبديته أمام صديقاتي.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٥- كثيراً ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أملك مقومات النجاح التي يملكونها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٦- كثيراً ما أجد صعوبة في مصارحة صديقة أو زميلة تُضايقني تصرفاتها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٧- أجد صعوبة دائماً في اتخاذ أي قرار حتى لو كان هذا القرار صغيراً.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٨- عندما أشعر بالرغبة في تقديم النصيحة والإرشاد للمخطئين أشعر بالخوف، ومن ثم لا أقوم بذلك.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٩- كثيراً ما أقوم بأشياء غير مقنعة بها، ولكن لإرضاء من حولي فقط.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١٠- أرفض وبشدة المشاركة في الإذاعة المدرسية.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١١- يصعب عليّ اختيار ملابس بنفسي وأرى الأخرى يرتدين ملابس أفضل مني.

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من أربعين درجة، فأنت تملكين ثقة بنفسك، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٤٠ - ٦٥) فثقتك مندبذة تظهر أحياناً وتختفي أحياناً، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٦٦ وأكثر) فأنت تفتقدين الثقة بذاتك، ومطلوب منك أن تبذلي الجهود في سبيل استردادها.

نشاط (ب):

- أثق بالله تعالى وأعتمد عليه
- أتحدث إلى الآخرين وأستمع لهم
- أواجه مخاوفي وأتغلب عليها
- أثق بقدراتي



نشاط (أ):

نسبية بنت الحارث الأنصاري أم عطية هي صحابية خرجت مع النبي عليه الصلاة والسلام في ٧ غزوات وكانت تعالج الجنود المصابين وهي معلمة في فقه الجنائز

