

# جلسات ارشادية عن الثقة بالنفس

عليكم وضع الاهداف الاجرائية والوسائل والفنيات وتذكروها فى التعليق

الجلسه الاولى التعارف

. التعارف بين الاخصائى والمشاركين

كسر الحاجز النفسى بين الاخصائى والمشاركين من جهة وبين المشاركين وبعضهم البعض

توضيح أهداف الجلسات ومناقشتها

تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك من خلال المواظبة علي الحضور وفي

الموعد والمكان المحدد.. الاتفاق علي قوانين الجلسات ( كالمشاركة والالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين)

المدة الزمنية للجلسة:..

الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:

. الترحيب بالمشاركين ويترك المجال للمشاركين للتعارف والتعريف بأنفسهم.

. ثم إعطاء فكرة عن ماهية الجلسات الإرشادية، وما يحتويه ، وآليات العمل داخله، والأنشطة التي

سوف يستخدمها، وأهمية تنفيذ الجلسات الذي يكمن أهميته فى زيادة الثقة بالنفس

لدي طلاب

.

ثم الإجابة علي جميع تساؤلات المشاركين بصراحة وصدق..

تقويم الجلسة

الجلسة الثانية بعنوان ماهى الثقة بالنفس ومتى تهتز واثارها على الشخصيه

الهدف الاجرائى

تعريف الطلاب بمفهوم الثقة بالنفس واثارة النفسية على الذات

محتوى الجلسه

٣. تعريف الثقة بالنفس : • هى احترام الذات والشعور بالايجابيه والقدرة على الفعل . • وهى

شعور بالرتياح والطمئنان والقدرة على تحقيق الأهداف

٥. متى تهتز الثقة بالنفس؟

النقد الالذع لقاء المسؤولين

الخوف كثرة المشاكل المواقف المحرجة

الوحدة مواجهة المخالفين الفشل

لن أستطيع هذا صعب لن أستطيع لن أعرف التعامل لن أكون حسنا بما يكفي ربما  
غيري أفضل ببساطة لن أستطيع تقرير ماذا أفعل

آثار انخفاض الثقة بالنفس

الخوف القلق من المصاعب الحباط الخوف من المجهول أو المواقف الجديدة افتقاد  
التشجيع و الشعور بالهبوط المعنوي الغضب من نفسك

التسويق تجنب التغيير السلبية التردد صعوبة الاقتراح اتخاذ المقعد  
طلب طلب الخلفي الطمئنان المساعدة

الميل الى النحناء عدم النظر في عيونهم المهمة و الزمجرة التوتر و العصبية الكسل و  
الخمول

Advertisements

REPORT THIS AD

عبارات تفقدك الثقة بنفسك انسان

الاخرون دائما على صواب مستواى غير لائق بما يكفي لاينبغي للرجال أن يبكوا أبدا ان لم  
أكن مثاليا فال نفع لي

إذا أخطأت فلن اسامح نفسي أبدا سيلومني الاخرون حين أخطئ انا لن أستطيع مساعدة نفسي  
إذا أخطأت سينبذني الناس انا لا يمكن ان انجز الا بمساعدة الآخرين

الجلسه الثالثه

عنوان الجلسة

لست عاجزا .. ولكنك ستكون إن أردت ذلك – الإيحاء النفسي

الهدف الاجرائى

ترغيب الطلاب في تحدى الفشل واستعادة الثقة بالنفس

محتوى الجلسة

إنّ صناعة التأثير أمر مُتاح للجميع، ولكن لها مُستلزمات ومُتطلبات، ومن مُستلزماتها أن يقتنع الإنسان أنه قادر على ذلك، وأن تكون رؤيته لنفسه ولُمستقبله واضحة جليّة لديه ثقّه في النفس يتحدى الفشل والفاشلين، وأن يتّخذ قراراً حازماً للوصول إليها، وأن يبدأ المشوار بجد واجتهاد، وقبل هذا وذاك أن يتوكّل على الله ويستعين به.

إننا جميعاً مدعوون إلى التسابق في هذا المضمار، إذ إنه مضمار خير ونفع للفرد والمجتمع، بل وللبنشرية بأسرها، وصدق خالق السماوات والأرض إذ يقول: (سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ)

ويقول الشاعر:

دعي نفسي التكاسل والتواني وإلاّ فاثبتي في ذا الهوان  
فلم أر للكسالى الحظ يعطي سوى ندم وحرمان الأمانى

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة

العقبات التي يمكن أن يتعرض لها عديم الثقة بالنفس

الهدف الاجرائى

تبصير الطلاب بخطورة العقبات التى تحول بينه وبين طموحه

محتوى الجلسة

كثيرة، ولكن أهمّها عشرون، وهي كما يلي:

صناعة التأثير و العوائق العشرون:

١- عدم توفيق الله تعالى، و من حرم توفيق الله تعالى فقد وُكل إلى نفسه، ومن وُكل إلى نفسه خاب وخسر.

٢- التردّد وعدم الحزم في اتخاذ القرارات اللازمة لصناعة التأثير.

٣- الخوف من المجهول أو من الآثار المتوقّعة لصناعة التأثير.

٤- عدم الاقتناع بأهمية وضرورة أن يكون الإنسان مؤثراً وصانعاً للحياة.

٥- ضعف الهمة وانعدام الطموح.

٦- الخجل من مزاحمة المؤثرين أو المساعدين على التأثير، وعدم ولوج مجالسهم ومنتدياتهم، والابتعاد عن محاورتهم ومناقشتهم.

٧- عدم الثقة بالنفس والشعور بالنقص والدونية.

٨- الاستسلام للفشل، وانعدام نفسية التحدي، و عدم المثابرة حتى آخر رمق.

## Advertisements

## REPORT THIS AD

٩- الفناعة المزيّفة التي تؤدي بصاحبها إلى الرضى بالدون.

١٠- مجالسة الكسالى والتأثر بهم.

١١- عدم المحاولة و البعد عن التجريب.

١٢- التعوّد على الإمعنة والتبعية وتربية الذات (أو الجيل) عليها.

١٣- القهر والاستبداد وكنتم أنفاس البشر وعدم ترك المجال لهم للتعبير عن آرائهم وقناعاتهم.

١٤- الجهل وعدم تطوير الذات، ممّا يحول دون فهم وإدراك مجالات التأثير و أدواته و فرصه و أساليبه و طرقه و وسائله.

١٥- اليأس والإحباط من الواقع الخاص أو العام.

١٦- انعدام الجدّة، والتعامل مع الحياة بصورة مائعة هزلية.

١٧- الاهتمام بصغائر الأمور و إهمال عظامها.

١٨- الاستعجال في قطف الثمرة، والتسرّع في إصدار

١٩- التربية الخاطئة و ضيق الصدر.

٢٠- حماقة وقلة العقل،

الجلسه الخامسه

عنوان الجلسة

الحياة مغامرة

الهدف الاجرائى

ان يتذكر الطلاب ان التغيير اساس لبناء الثقة فى الذات

## محتوى الجلسة

يقول الله عز وجل (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)

إذا التغيير يبدأ من الداخل والتغيير في حد ذاته مغامرة إما أن تكون إلى الأفضل وهذا هو المطلوب والمؤمل وإما أن تكون لغير ذلك!!!

عزيزى الطالب عزيزتى الطالبة

هناك ثلاثة مبادئ للتغيير وهي

أولاً: ارفع مقاييسك. ومعنى ذلك أن تكتب جميع الأمور التي تقبلها في حياتك ولتكن أمورا ذات قيمة عالية ثم ضع الخطط لتحقيقها وابدأ في ذلك فوراً وبعد ذلك حدد الأمور التي لا تقبلها في حياتك ثم تخلص منها واقطع على نفسك عهداً بعدم إتيانها مهما كانت الأمور ..... وحدد ما تتوق إليه بشكل جلي وواضح ليسهل تحقيقه بعد ذلك

ثانياً : غير المعتقدات التي تقف حائلاً في وجهك .. بإمكاننا أن نتغير بشرط أن نتخلص من تلك المعتقدات المقيدة التي تقف دائماً في طريقنا مثل أنا لا أستطيع .. أنا ماذا يمكن أن أعمل في هذا الكون ... أنا ضعيف مش واثق فى نفسي وغيرها من العبارات السلبية التي يطول ذكرها ... ونسيت أو تناسيت أن من غير التاريخ هم أشخاص مثلي ومثلك والشواهد كثيرة على ذلك فالرسل شاهد على ذلك وهم بشر وكذلك بعض عظماء التاريخ فما الذي يمنع أن تكون واحداً من صناع التاريخ ؟!!!

لا أحد يمنع ذلك إلا أنت !!!!!!!!!!!!!

ثالثاً : بدل استراتيجياتك : كل إنسان له استراتيجية في الحياة فإذا ما بدل هذه الإستراتيجية فلا شك أن حياته ستتغير .. فحاول من الآن أن تعرف استراتيجيات الناجحين ثم تطبقها في حياتك وستحصل على ما حصلوا عليه فلا تتردد.

أحبتي : تذكروا أن أهم خطوة على طريق التغيير هي اتخاذ القرار بأن تكون الشخص الذي تريد.... فقط أخذ القرار وابدأ العمل وستفتح لك أبواب التوفيق بإذن الله

وتذكر بان ( الحياة مغامرة جريئة وإلا لاشيء )

Advertisements

REPORT THIS AD

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة

ثمرات الثقة بالنفس

الهدف الاجرائي-اكتساب الطلاب اهمية الثقة في النفس والاثار

الايجابية المترتبة عليها

محتوى الجلسة

عندما تثق بنفسك تكون قد أشعلت جذوة الحماسة بصدرك ، وتهيئت كي تقاسم العظماء أماكنهم على القمة التي تشتاق إليك ، ومن أهم الثمرات التي تجنيها بهذه الثقة أيضا أنها :

١. تضيء لك ركن مواهبك : فالله سبحانه وتعالى غرس في كل شخص منا مجموعة من المواهب ،

والواثق من نفسه هو من يفتش جيدا عن موهبة أو أكثر بداخله، ويتأمل بنائه النفسي وقدراته الشخصية ، وإمكاناته المختلفة ، فيخرج أعظم ما يملك ويشق طريقه في الحياة بنجاح مستعين بموهبته المكتشفة

٢. تمنعك من الانغماس في شخصيات الآخرين : عندما تثق بنفسك فإنك تحصن ذاتك من احتلال الشخصيات القوية لها ، قد تتخذ لك قدوة تعجب بها ،

لكنك أبدا لن تلغي شخصيتك أمام قوة هذه القدوة ، الإمعة فقط هي من تمحو شخصيتها لتحل محلها شخصية أخرى ، أما الواثق من نفسه فهيها أن يقع في ذلك الفخ .

٣. تجعلك أكثر حكمة وقوة في تحديد أهدافك وطموحاتك : التردد ملغي من حياة الواثق من نفسه ، فهو يتروى ويدرس وينظر بتأن إلى خطواته القادمة ، فإذا عزم أمض عزمه ، وشق طريقه، واثق مما اختار مطمئن إلى سلامة رأيه.

٤. تساعدك في التغلب على كبوات الحياة : لن تخلو حياتك ولا حياة أي امرء من كبوات وعثرات ، عديمي الثقة يتحطمون فوق صخرة التجارب الغير موفقة ، يدمنون البكاء على ما فات ،

وينهزمون سريعا أمام الكبوات الطارئة ، أما أنت بثقتك في نفسك فتدرك جيدا أن الفشل غير موجود في قاموسك ،

وأن المحاولات التي أخفقت فيها قد تكون بداية لنجاح مأمول ، وأن العثرة ليست نهاية العالم أو آخر المطاف .

٥. تجعل نظرتك للحياة أكثر تفاؤلا : وذلك لأن الغير واثق من نفسه يرى من حوله أفضل منه ، ولا تقتنر من مقارنة نفسه بالآخرين مما يدفعه دفعا إلى مقتنهم مما ينعكس على سلوكه، وبالتالي في نظرتك للحياة التي ظلمتها بأن أعطت لغيرها المنح والهبات ولم تعطيها ! .

أما الواصل من نفسه فهو يرى في الآخرين الجانب المشرق وتشجعه ، مطمئن بأن نصيبه قد أصابه،

وأنه ليس بأقل ممن تقابلهم في الحياة ، فهو يعتز بما لديه ، ويشكر خالقه على ما أعطاه ويتمنى الخير للجميع .

الجلسة الاخيرة تقييم للموضوع ككل ومعرفة ما تحقق من اهداف ومدى استفادة الطلاب وهل اضاف ايجابية لديهم