

دليل المدرب

أبو علي عبد العزيز النويران
Awqaf Ali Abdulaziz Al-Dowayan
عطاء بإحسان

حلول
الطفولة



الثقة

اشراف:

د. همام بن عبد الرحمن الحارثي

مقدمت

- ✓ الثقة هي مطلب نفسي أساسي لكل شخص حتى يستطيع الانطلاق في حياته .
- ✓ وأعلى مراتبها هي الثقة بالله ، وبعد ذلك الثقة بالنفس و ثم الأهل وأخيرا من ننشئ معهم علاقات بأنفسنا وبمحض إرادتنا كالصديق
- ✓ لكن الثقة لا بد أن تكون مصحوبة بحذر ودقة فيما يخرج من الشخص للآخر حتى يصاحبها اطمئنان في النفس وتصبح متبادلة بدون شكوك.
- ✓ لذلك فإن غرس الثقة بالنفس عند الأطفال، أحد المهام الأساسية للأبوين، التي يحتاج إليها طفلها بشدة منذ سنوات حياته الأولى، وهو ما يمكن القيام به بمجموعة مختلفة ومتنوعة من الطرق على مدار سنوات نمو الطفل وتطوره، لأن ثقة الطفل بنفسه هي وليدة أحداث ومواقف وردود فعل تجاه تصرفاته، تتبلور داخله تدريجياً، وتؤثر فيه منذ طفولته، حتى يكتسب هذه الصفة، وتصبح أساساً لحياته وعاملاً مهماً في بناء شخصيته القوية القادرة على اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية، ومواجهة المشكلات فيما بعد.



أهداف البرنامج

اسم البرنامج:

الثقة.

الهدف العام:

تعزيز مهارات المشاركين وتنمية الثقة بالنفس لديهم.

الأهداف التفصيلية:

يُتوقع من المشاركين في نهاية البرنامج التدريبي أن:

- يحدد تعريف الثقة بالنفس.
- يتعرف على أنواع الثقة بالنفس.
- يدرك المنهج النبوي في الثقة بالنفس.
- يعي أهمية الثقة بالنفس.
- يستنتج أسباب انعدام الثقة بالنفس.
- يفهم مقومات الثقة بالنفس.
- يبرز طرق تعزيز الثقة بالنفس.
- يوضح بناء الثقة عند الأطفال.



طريقة استخدام الدليل

- ✓ اقرأ دليلي التدريب (دليل المتدرب - دليل المدرب) جيدًا قبل أن تصل إلى التدريب، وعليك أن تضع - في ضوء الخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج - سيناريو كاملاً للتدريب بالاستعانة بدليل المدرب، فهو الدليل المايسترو في هذه الحقيبة التدريبية.
- ✓ تعرّف على المرشحين قبل أن تذهب إلى التدريب- إذا كان ذلك ممكنًا- وذلك من خلال معرفة شركاتهم، ووظائفهم، ومؤهلاتهم لتهيئ نفسك للتفاعل معهم .
- ✓ ابدأ البرنامج بالترحيب بالمشاركين، ثم قدّم نفسك .
- ✓ يُنصَح بكسر الحاجز النفسي مع المشاركين، وبين بعضهم البعض، كأن تطلب من كل منهم أن يقدم نفسه للزملاء الآخرين، وذلك من خلال نبذة عن نفسه وشركته (أ و المنظمة التي ينتمي إليها) وأيّة معلومات أخرى يرى إضافتها، وذلك في عجالة، ثم ابدأ بشفافة أهداف البرنامج، واطلب من الحاضرين إبداء توقعاتهم من البرنامج.
- ✓ شجع المشاركين على طرح أفكارهم، وقوم بتدوين الأفكار التي يطرحونها على اللوحة الورقية، واطلب منهم دائمًا استخدام أمثلة من الواقع العملي لأفكارهم المطروحة .
- ✓ قوم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل على أساس طبيعة الشركات التي ينتمون إليها، أو حسب ما تراه مناسبًا لطبيعة الظروف والأحوال، وشجع الأفراد على العمل داخل المجموعات عند مناقشة حالات عملية واطلب منهم اختيار ممثل للمجموعة لعرض وجهة نظره .
- ✓ شجع النقاش المستمر وضع حدًا للجدل، واحرص على أن يكون النقاش داخل إطار موضوعات البرامج.
- ✓ استمع إلى الآراء كلها بنفس الاهتمام، ولكن في إطار الوقت المخصص لكل موضوع .
- ✓ اسمح بالأسئلة والاستفسارات، ولا تنتقل من موضوع إلى آخر إلا بعد أن تتأكد من استيعاب المشاركين جميعهم للموضوع.

”

إذا ما ذكر بعض المشاركين توقعات أو احتياجات أخرى لا يتضمنها الإطار العام للبرنامج يجب على المدرب تقرير ما إذا كان هناك وقت لإدراجها ضمن البرنامج، وفي أي يوم، أم أنه سيقوم بالرد عليه في غير أوقات العمل بالبرنامج التدريبي، ثم تقوم بالربط بين توقعات المشاركين وأهداف ومحتويات البرنامج التدريبي.

“

إرشادات المدرب

عزيزي المدرب:

إن قراءة الحقيبة قراءة متمنّنة ستساعدك على معرفة آلية استخدام الحقيبة التدريبية بجميع أجزائها وموادها التدريبية، كما ستيسّر لك دورة تدريبية ناجحة ومتسلسلة في قاعة التدريب بإذن الله.

وحتى تتحقق أهداف البرنامج نأمل منك:

- ✓ الاطلاع على هذا الدليل بأقسامه الأربعة، وذلك من خلال قراءة سريعة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً.
- ✓ الاطلاع على الأدوات والتجهيزات المقترحة، حيث إن لكل منها أهميته واستخدامه أثناء العملية التدريبية.
- ✓ وضع السيناريو الخاص بك للتدريب وذلك حسب وجهة نظرك.
- ✓ الحضور قبل موعد التدريب بفترة كافية للتأكد من توفر جميع التجهيزات وجاهزيتها للبدء السليم بالتدريب.
- ✓ المراعاة الدقيقة للزمن أثناء التنفيذ، واستثمار الوقت وفق الخطة المرسومة حرصاً على تغطية جميع المحاور وفق ما خطط له.
- ✓ توزيع المشاركين إلى مجموعات متساوية عشوائياً؛ مما يسهم في زيادة التفاعل.
- ✓ الحرص على التناوب بين المجموعات في عرض إجاباتهم للأنشطة التدريبية.
- ✓ الحرص على التقويم التكويني المستمر أثناء عملية التدريب؛ مما يسهم في بلوغ الأهداف وفق المخطط.
- ✓ الحرص على الوصول في كل جلسة تدريبية إلى تحديد خلاصة للتعلم المتحقق؛ مما يسهم في تأكيد التعلم.



الأساليب التدريبية

سيتم تقديم البرامج التدريبي باستخدام الأساليب المتنوعة في مجال التدريب ومنها:



مناقشات
جماعية

حالات
عملية

المحاضرة

فيديوهات
توضيحية

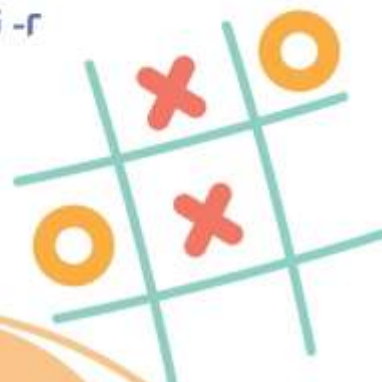
لعاب
الأدوار

عصف ذهني

وذلك للوصول إلى إتمام عملية نقل المعلومات المطلوبة والاستفادة الكبرى من حضور البرنامج التدريبي.

الوسائل التدريبية:

- 1- تسخير التقنيات الحديثة أثناء العرض.
- 2- تجهيز الأقلام الملونة والشفافيات والصحائف الورقية.
- 3- الحاسب الآلي ومستلزماته.



المحتويات الفنية للبرنامج

الوحدة الاولى	
١	فيديو تدريبي.
٢	تعريف الثقة بالنفس.
٣	أنواع الثقة بالنفس.
٤	نشاط.
الوحدة الثانية	
١	المنهج النبوي في الثقة بالنفس.
٢	أهمية الثقة بالنفس.
٣	نشاط.
الوحدة الثالثة	
١	فيديو تدريبي.
٢	أسباب انعدام الثقة بالنفس.
٣	مقومات الثقة بالنفس.
٤	نشاط.
الوحدة الرابعة	
١	طرق تعزيز الثقة بالنفس.
٢	بناء الثقة عند الأطفال.
٣	نشاط.



الوحدة الأولى

_____	_____
_____	_____
_____	_____



إجمالي المدة الزمنية

م	موضوعات الجلسة
١	فيديو تدريبي.
٢	تعريف الثقة بالنفس.
٣	أنواع الثقة بالنفس.
٤	نشاط.



تعريف الثقة بالنفس

- ✓ الثقة بالذات هي حسن اعتماد المرء بنفسه، واعتباره لذاته، وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود).
- ✓ هي أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور.
- ✓ كذلك فإن الثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته، أي الإيمان بذاته. الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الإنسان، إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته، ويصبح عرضة لانتقاد واستغلال من حوله، وبالتالي يعيش حياة بائسة. وعكس ذلك فالشخص المتمتع بالثقة في نفسه تجده محط احترام الجميع، وتكون نظرتة للحياة متفائلة.
- ✓ تذكر دائماً أنه لا يوجد إنسان لا يخطئ فعندما ترتكب خطأ ما لا ينبغي أن تهتز ثقتك بنفسك بل بالعكس اجعل هذا الخطأ يساعذك على زيادة الثقة بنفسك والتعلم من تجاربك وأخطائك السابقة.
- ✓ تعد ثقة الشخص بنفسه هي المطلب المهم الذي يمكن للأشخاص للحصول عليه من خلال الكثير من الأمور التي يسعون نحو حياتهم ومستقبلهم ويساعدتهم على تحقيق ما يهدفون إليه، وإلى كل ما يتمنون، فإن الثقة بالنفس تعني قدرات الشخص وإمكاناته في الحياة، وتعني أيضاً مدى قدرة الشخص على تحدي الصعاب وعلى كيفية تجاوزها، وإن تخلى الإنسان عن ثقته بنفسه أو فقدتها فإنه لا يستطيع أن يطور من نفسه ومن حياته نحو مستقبل أفضل.



أنواع الثقة بالنفس

١. الثقة بالنفس أو الاكتفاء الذاتي:

- ✓ إن ٩٠٪ من قيم كل شخص فينا تتكون قبل سن ٧ سنوات والثقة بالنفس تنمو مع الفرد ويتواكب نموها مع نموه العقلي والجسدي ويرتبط ذلك بالبيئة التي ينشأ فيها، فالطفل يكتسب الثقة بالنفس خلال الأعوام الأولى من حياته عن طريق التفاعل الاجتماعي الحاصل بينه وبين الأم، وبينه وبين أفراد الأسرة والآخرين.
- ✓ ويتم تقوية الثقة بالنفس أو إضعافها عن طريق نوعية التنشئة الاجتماعية، فعندما ينشأ الطفل في بيئة مملوءة بالثقة بالنفس يكون واثقا من نفسه معتمدا عليها لا يتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيًا كان نوعها، ويحاول أن يخلق مواقف جديدة، ويتعامل مع الآخرين من مختلف الأعمار والأجناس.

٢. الثقة في الآخرين:

- ✓ البشر كائنات اجتماعية ، وهذا هو السبب في أننا نحتاج إلى الآخرين للعيش بشكل أفضل والتمتع بسلامة نفسية أكبر وعاطفية إن وجود علاقات وثيقة يعطي معنى لحياتنا ، كما أن وجود أناس موثوقين يساعدنا على أن نكون سعداء.
- ✓ ولكن يجب علينا أن لا نثق في الجميع لأنه ، في بعض الأحيان ، يمكن أن نتعرض للأفراد الذين يريدون الاحتيال علينا ، أو احتيالنا أو الاستفادة منا ، ولكن بشكل خاص في الأشخاص المقربين الذين أظهروا لنا أننا نستطيع أن نثق بهم ، يجب أن نمنحهم تصويثًا الثقة.
- ✓ الثقة ليست شيئًا يأتي كمعيار ، على الرغم من أن بعض الخبراء يعتقدون أنه فطري ، على الأقل فيما يتعلق بأقاربنا ، وعندما نلتقي بشخص ما ، يجب على المرء أن يكسبه. الإخلاص والمصادقية هي بعض المتغيرات التي تزيد أو لا تثق يمكننا الحصول عليها في أشخاص آخرين.
- ✓ تأثير التربية على الثقة بالآخرين يكون بعض الناس قادرين على الثقة بغيرهم بسهولة أكثر من البعض الآخر، ولديهم قدرة أكبر على تمييز الناس الجديرين بالثقة مثلهم، بحيث يعود السبب في ذلك إلى طبيعة علاقة الشخص مع والديه في مرحلة الطفولة المبكرة، سواء كانت هذه العلاقة آمنة أو غير آمنة؛ فهذه العلاقة توفر نموذجاً عملياً لكيفية رؤية الشخص للعالم وغيره من الناس.

٣. كاذبة الثقة بالنفس:

✓ في بعض الأحيان ، يبدو أن بعض الأفراد يبدوون ثقة عالية عندما لا يثقون في أنفسهم. هذا هو ما يعرف باسم الثقة بالنفس الزائفة ، شكل من أشكال الحماية ضد مفهوم انخفاض الكفاءة الذات .

٤. الثقة السلوكية:

✓ لها علاقة بسلوك الشخص ، وهي قدرة الأفراد على التصرف بشكل إيجابي أو غير ذلك ، للتغلب على العقبات واتخاذ القرارات الصحيحة التي تؤثر على سلوك الفرد.

٥. الثقة العاطفية :

✓ العواطف هي المفتاح لرفاه الناس ، وإدارتها السليمة تجعل من الممكن للشخص أن يكون أكثر أو أقل سعادة. مع شعبية مصطلح الذكاء العاطفي ، ليس من المستغرب أن نتحدث عن الثقة العاطفية.

✓ بعض الأفراد يخشون عواطفهم الخاصة ، ولكن إتقان القدرة على فهم وتفسير مشاعر الآخرين ، والقدرة على تنظيم العواطف لتفضيل العلاقات بين الأشخاص مع الآخرين ، هو ممكن مع الثقة العاطفية.

ويمكنك أن تتوقع الفوائد التالية من امتلاكك ثقة عاطفية جيدة:

زيادة احترام الذات:

لأن مشاعرك لا "تجعلك" تتصرف بطرق تتناقض مع قيمك.

حس أفضل بالهوية الشخصية:

لأنك ستكون أكثر ثباتا في تصرفاتك و ردود أفعالك.

القدرة على استخدام عقلك بفاعلية أكبر:

لأنك ستزيد من تركيزك و من فاعلية ذاكرتك و من قدرتك على التنقل بسهولة بين الفص الأيسر من المخ، المسؤل عن المنطق، و الفص الأيمن، المسؤل عن الحدس و العاطفة.

الحفاظ على دافعك:

لأنك ستكون قادرا على إثارة المشاعر الإيجابية التي تحافظ على اهتمامك بأهدافك و قادرا على السيطرة على المشاعر السلبية و منعها من التسلل إلى طموحك عندما تواجهك أية عقبات.

توفير الوقت:

لأنه سيكون بإمكانك اتخاذ القرارات بشكل أسرع و البدء بالعمل بصورة أسرع عن طريق التخلص من القلق و الذعر غير الضروريين.

اتخاذ قرارات أفضل:

لأنك ستكون مدركا لتأثير مشاعرك على قواك العقلية.

تصبح عضو فريق أفضل:

لأنك ستكون أكثر قدر على التواصل و الحفاظ على علاقات "العمل" بشكل أفضل، و احتواء أية مشاعر (مثل الحسد) عند الضرورة.

قدرة أكبر على العمل وحدك بنجاح:

لأنك لن تخشى الوحدة و ستعلم كيفية مواصلة شحن نفسك بالعواطف الإيجابية.

٦. الثقة الروحية:

يشير إلى الإيمان بأن الأفراد على الحياة التي تحيط بهم والسياق الذي ينتقلون فيه.

٧. ثقة بسيطة:

يعتقد بعض الخبراء ، مثل عالم الأحياء هومبيرتو ماتورانا ، أن الثقة يمكن أن تكون فطرية . هذا هو ما يعرف باسم الثقة البسيطة ، ونحن نولد معها. إنه تلقائي ، مثل الثقة تجاه والدنا. إنها كاملة وكاملة.

٨. تغذية الثقة:

ومع ذلك ، يمكن أن يتم تشكيل هذه الثقة البسيطة طوال الحياة ونتائج التجارب. ثم يمكننا الحفاظ على ثقة عالية في أشخاص آخرين أو قد تظهر عدم الثقة.

نشاط تدريبي

الهدف من النشاط	نوع النشاط
يبين المشاركون قائمة بالنقاط الإيجابية التي يمتلكونها.	جماعي

إجراءات تشغيل التدريب:

الإيجابيات

- ✓ لعبة بسيطة تزيد من ثقة الطفل بنفسه من خلال الجلوس ومشاركته بإعداد قائمة بالنقاط الإيجابية التي يمتلكها وجعله يفكر كثيرًا بالأمور التي يجيدها ومشاركته بذكر الأمور الإيجابية في نفسه.
- ✓ نقوم بإعطائهم بطاقات فارغة .
- ✓ نطلب من كل طفل أن يكتب 5 أشياء إيجابية يفعلها
- ✓ ثم نجمع هذه البطاقات و نقرأ كل المكتوب في البطاقات للمشاركة مع الحرس على مدح كل طفل وشكره على مثل هذه الأفعال الحسنة.





النشاط

وضح النقاط الإيجابية التي تمتلكها في شخصيتك؟



الوحدة الثانية

_____	_____
_____	_____
_____	_____



إجمالي

المدة الزمنية

م	موضوعات الجلسة
١	المنهج النبوي في الثقة بالنفس.
٢	أهمية الثقة بالنفس.
٣	نشاط.



المنهج النبوي في الثقت بالنفس

هناك مجموعة من العوامل التي تدعم الثقة بالنفس لدى الفرد، يمكن أن نستقيها من خلال المنهج النبوي؛ وهي كآآي:

الرسائل
الإيجابية

النهي
عن تحقير
الذات

تغيير
الأسماء
القبيحة

عدم توجيه
الرسائل
السلبية

توظيف
الطاقات

مدح النفس
بضوابطه

١. تغيير الأسماء القبيحة:

كان الرسول صلى الله عليه وسلم يدرك بحكمته السامية أهمية الاسم الحسن في تدعيم الثقة بالنفس، فكان صلى الله عليه وسلم يعجبه الاسم الحسن ويتفائل به، ويكره الاسم القبيح ويغيره، وفي رواية نافع عن ابن عمر في صحيح مسلم: أن ابنة لعمر كان يقال لها عاصية فسمها رسول الله صلى الله عليه وسلم جميلة، وفي رواية أخرى عند الإمام مسلم أيضًا: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم غير اسم عاصية فقال: "أنت جميلة".

٢. النهي عن تحقير الذات:

ففي الحديث الذي رواه البخاري ومسلم وغيرهما عن عائشة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يقولن أحدكم: خبثت نفسي، ولكن ليقل: لقسيت نفسي. ومعنى لقسيت أي: غثت أو ضاقت؛ وفي هذا الحديث نهى عن تحقير الإنسان لنفسه. ويكره للمسلم وصف نفسه بالصفات القبيحة حتى ولو كان صادقًا، وليس ذلك من التواضع، ويعلق على الحديث السابق ابن حجر قائلاً: (إن المرء يطلب الخير حتى بالفأل الحسن، ويضيف الخير إلى نفسه ولو بنسبة ما، ويدافع الشر عن نفسه ما أمكن، ويقطع الوصلة بينه وبين أهل الشر حتى في الألفاظ المشتركة).

٣. الرسائل الإيجابية:

كان من هديه صلى الله عليه وسلم أن يوجه الرسائل الإيجابية إلى من حوله من الصحابة ليلفت نظرهم إلى الإيجابيات التي لديهم، والصفات الحسنة التي تميزهم؛ هذا مما يكون له أكبر الأثر في تكوين مفهوم إيجابي عن الذات، وأيضًا له فائدة عظيمة في لفت النظر إلى أهم الإيجابيات والميزات التي يتحلى بها الشخص، ويعتبر هذا حجر الزاوية في توظيف هذه الطاقات، وحسن استثمارها. ومن أقوال النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الباب قوله لعبد الله بن مسعود رضي الله عنه: "إنك غلام معلم"، وقوله لأي موسى الأشعري رضي الله عنه: "لقد أوتيت مزمارًا من مزامير آل داود". وقوله لأشج عبد القيس رضي الله عنه: "إن فيك لخصلتين يحبهما الله، الحلم والأناة". وكان من هديه صلى الله عليه وسلم توزيع الألقاب على من حوله من صحابته، ففي الحديث الذي رواه البخاري ومسلم وغيرهما عن ابن عباس: "لو كنت متخذًا من الناس خليلاً لاتخذت أبا بكر خليلاً"، وفي سنن الترمذي عن عقبة بن عامر قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لو كان بعدي نبي لكان عمر بن الخطاب"، وفي مسند أحمد عن عقبة بن عامر أيضًا: "لو كان من بعدي نبي لكان عمر بن الخطاب". وهكذا يقوم النبي صلى الله عليه وسلم بتوزيع الأوسمة والنياشين على صحابته عبر الألقاب المختلفة التي تعبر عن أهم ما يميزهم وما

يتصفون به، وقد توارثت الأمة هذا في تاريخها، فنحن نجد في كتب التراث ألقاباً مثل: "حبر الأمة - أمين الأمة - أمين السر - إمام أهل السنة، وهكذا..."

٤. مدح النفس بضوابطه:

ومن أقوال المصطفى صلى الله عليه وسلم في هذا الباب: "أنا سيد ولد آدم، أنا حبيب الله ولا فخر، أنا أكثر الأنبياء تبعاً يوم القيامة، أنا أعلمكم بالله وأتقاكم، أنا أحق من وقي بذمته". وقد قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عن نفسه: "والله لقد علم أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم أي من أعلمهم بكتاب الله تعالى، وما أنا بخيرهم"، وقال: "والله الذي لا إله غيره ما أنزلت سورة من كتاب الله إلا أنا أعلم أين نزلت، ولا أنزلت آية من كتاب الله إلا أنا أعلم فيمن نزلت، ولو أعلم أحدًا أعلم بكتاب الله مني تبلغه الإبل لأتيته". وأما إذا كان هناك نهي عن تزكية النفس لقول الله عز وجل: [فَلَا تَزْكُوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى] (النجم: ٣٢)، وقوله تعالى: [أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يُزَكُّونَ أَنْفُسَهُمْ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَلَا يَظْلُمُونَ فِتْيَلًا] (النساء: ٤٩)، إلا أن العلماء اعتبروا هذا النهي عن التزكية إن كان على سبيل الإعجاب أو الرياء، واستثنوا من ذلك ما كان على سبيل التحدث بنعمة الله. ففي تفسير الألويسي: نزلت الآية في قوم من المؤمنين كانوا يعملون أعمالاً حسنة، ثم يقولون صلاتنا وصيامنا وحجنا، وهذا مذموم فنهى عنه إذا كان بطريق الإعجاب أو الرياء، أما إذا لم يكن كذلك فلا بأس به، ولا يُعدّ فاعله من المزيكين أنفسهم؛ ولذا قيل المسرة بالطاعة طاعة، وذكرها شكر، ولا فرق في التزكية من أن تكون عبارة، أو تكون إشارة.

٥. توظيف الطاقات:

قدم سيدنا زيد بن ثابت رضي الله عنه إلى المدينة وهو ابن إحدى عشرة سنة وما أجازته النبي صلى الله عليه وسلم في بدر ولا في أحد، وأجازته النبي صلى الله عليه وسلم في الخندق، وكان حينئذ ابن خمس عشرة سنة، ولما رده النبي صلى الله عليه وسلم عن الجهاد أسر سيدنا زيد لأمه أن يتقرب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ويلزمه، فأخذ رجال من قومه إلى الرسول صلى الله عليه وسلم، وقالوا له هذا ابننا زيد بن ثابت يحفظ سبع عشرة سورة من كتاب الله ويتلوها صحيحة كما أنزلت على قلبك، وهو فوق ذلك حاذق يجيد الكتابة والقراءة، ويريد أن يتقرب إليك ويلزمك فاسمع منه إذا شئت، فسُرَّ به النبي صلى الله عليه وسلم لحفظه وحسن تلاوته ووعيه وفهمه لآيات القرآن، فتخصص في القرآن وأصبح المرجع الأول فيه لأمة محمد بعد وفاة الرسول صلى الله عليه وسلم. وهذا نموذج من النماذج العديدة في السنة التي تعبر عن حسن فهم الإنسان لطاقاته وإمكاناته؛ كما حدث من سيدنا زيد بن ثابت رضي الله عنه الذي أسر إلى أمه بما يريد، كما يعبر عن مدى قدرة المجتمع المسلم على اكتشاف المواهب

وتوظيف القدرات، فقد ذهبوا به إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ليقوم بتوظيف طاقاته التوظيف الأمثل، وهذا أسوتنا رسول الله صلى الله عليه وسلم رغم أنه رد سيدنا زيد بن ثابت في أمر إلا أنه أجرى له اختباراً ووظفه التوظيف المناسب له الذي جعل منه شخصاً متميزاً بعد ذلك في حياة الأمة.

٦. عدم توجيه الرسائل السلبية:

قال الرسول صلى الله عليه وسلم لسيدنا أبي ذر رضي الله عنه لما عير رجلاً بأمه: "إنك امرؤ فيك جاهلية"، وقال شراح الحديث كلمة "فيك" تعني خصلة أو خلق؛ ففي فتح الباري: أي خصلة من خصال الجاهلية، وفي النووي على مسلم وعون المعبود وفيض القدير: أي خلق من أخلاقهم. وفي هذا نتعلم من الرسول صلى الله عليه وسلم القاعدة التربوية التي تقول: "سقه السلوك ولا تسفه الشخص". وأيضاً في إطار المنهج النبوي في الثقة بالنفس، كان من هديه صلى الله عليه وسلم (فلتره) الرسائل السلبية، أي منع وصولها إلى الصحابة حتى لا تؤذيهم، فعندما قال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه بشأن سيدنا حاطب بن أبي بلتعة: يا رسول الله صلى الله عليه وسلم دعني أضرب عنق هذا المنافق لقد خان الله ورسوله والمؤمنين، فما كان من رسول الله إلا أن قال: "مه يا عمر.. إنه من أهل بدر، لعن الله قد اطلع على أهل بدر فقال افعوا ما شئتم قد غفرت لهم". وفي رواية "وجب لكم الجنة"، وهذا في خطأ كان ظاهره الخيانة العظمى، فكيف بما هو دون ذلك؟!



أهمية الثقة بالنفس

- ✓ إقامة علاقة إيجابية.
- ✓ تخلص من الشعور بعدم الأمان.
- ✓ تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات.
- ✓ تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص، وأداء الأعمال بشكل متقن.
- ✓ تطور الذات والقدرة الإنتاجية والعزيمة والإصرار.
- ✓ تمنح الشعور بالسعادة.



نشاط تدريبي

الهدف من النشاط	نوع النشاط
يبين المشاركون كيفية تقوية تركيز الطفل وتصميمه على النجاح.	جماعي

إجراءات تشغيل التدريب:

لعبة التركيز

- نختار عشرة أزواج من مجموعة بطاقات بأشكال معينة، على أن يتم تكرار كل شكل في بطاقتين مختلفتين .
- ثم يوضع الوجه الذي يحتوي على الصورة أسفل الطاولة بحيث لا نستطيع مشاهدته .
- ثم يتناوب كل طفل على قلب ورقتين للحصول على أزواج متشابهة .

ملحوظة : تعد هذه اللعبة طريقة جيدة لتقوية تركيز الطفل وتصميمه على النجاح مع الثناء عليه عند الفوز كل مرة.





الوحدة الثالثة

_____	_____
_____	_____
_____	_____



إجمالي المدة الزمنية

م	موضوعات الجلسة
١	فيديو تدريبي.
٢	أسباب انعدام الثقة بالنفس.
٣	مقومات الثقة بالنفس.
٤	نشاط.



أسباب انعدام الثقة بالنفس

أولاً: الطفولة التعيسة

هناك بعض الأشخاص الذين يكونون منعدمين الشخصية في الغالب يكونون قد مروا بطفولة تعيسة وبأئسة وغير تربوية، ويكون قد تعامل بمعاملة سيئة من قبل من حوله وبطريقة متسلطة ولم يستطيعوا أن يكسروا حاجز الخوف التي لديه ويشعرونه بالأمان حتى يستطيع أن يثق بنفسه وأن يستطيع تجاوز المصاعب والظروف التي من حوله عندما يكبر في العمر.

وإليك بعض هذه الأشياء التي يتعرض لها الشخص في طفولته وتؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس :

١. كثرة الانتقاد:

وبشكل خاص في أول سبع سنوات في حياة الطفل يؤدي إلى فقدان احترام الذات، وضعف الثقة بالنفس، وبالتالي يشعر الأبناء بأنهم مترددون، وخائفون، وغير مؤهلين لمواجهة أبسط المواقف التي يمرون بها.

٢. السخرية:

من الطفل سواءً من الأهل أو الأصدقاء أو المدرسين وحتى الأعراب.

٣. التعرض للعقاب النفسي أو البدني:

حيث يعزز العقاب الشعور بالذل والانكسار والخجل، كما يؤدي تكراره إلى زيادة البصمة السلبية حتى يصدق الشخص بأنه فاشل أو سيئ أو غبي أو قبيح.

٤. الإهانة بشكل متكرر:

فهناك بعض الآباء ممن يتعمدون إحراج أبنائهم أمام الآخرين.

٥. الفقر والحرمان.

٦. الفشل أو التأخر في التحصيل العلمي.



٧. العادات والتقاليد الخاطئة :

فعلى سبيل المثال خروج الفرد عن عادات وتقاليد وثقافة مجتمعه ستعرضه للانتقاد والسخرية بشكل دائم، كما أن كره الشخص للون بشرته أو حجم ملامحه أو صفاته أو شعره أو جسمه تزيد انعدام ثقته بنفسه.



٨. عدم الشعور بالأهمية.

٩. الفشل في بعض المواقف في الماضي.

١٠. الإهمال.

١١. الأوهام والخوف:

بعض الآباء يرتكبون أخطاء كبيرة في حق أبنائهم، فيستخدمون الخوف كوسيلة مجدية لفرض الطاعة عليهم.

١٢. عدم التعرف على قدرات الطفل وميوله:

حيث إن كثيرا من الأمهات والآباء يريدون رؤية أنفسهم في أطفالهم سواء من الناحية الشكلية أو من الناحية السلوكية.

فقد يحاول أحد الأبوين دفع طفله المختلف عنه لأن يتبع طريقته نفسها، لكن هذا ليس حلا، فمن الضروري أن نقبل أطفالنا بشخصياتهم هم لأننا لو لم نفعل ذلك سيعانون.

على سبيل المثال، إذا دفعت طفلا ميوله أدبية لكي يتميز في العلوم لأن هذا هو مجالك، فقد يصبح طفلك متفوقا في مادة العلوم، لكنه لن يبرع في هذا المجال لأنه ليس المجال الذي يرى فيه نفسه ويشبع مواهبه هو، وكنتيجة لهذا قد يضعف تقديره لذاته.

ثانياً : التركيز على المحيطين به

وذلك يحدث عادة عندما يعتمد الشخص على من حوله من الأشخاص المحيطين به فلا يكون لديه ثقة بنفسه ولا يستطيع القيام بعمل بدون اللجوء لمن يحيطون به، وذلك يكون عدم استقلالية الشخص ومحاولة الاعتماد على النفس ويترتب عليه بكل أسف شخص غير واثق من نفسه منعدم الشخصية.

١. الإحساس بالنقص:

وهو عندما يشعر الشخص بأنه أقل من غيره وأن يكون لديه إحساس داخلي بذلك، ويقوم بمقارنة دائمة بينه وبين الآخرين وينتابه إحساس بأنه أقل منهم وأن لديه بعض الأشياء الناقصة عن غيره، وأن من حوله أفضل منه فذلك يجعله يفقد الثقة بنفسه تماماً وأن يكون لديه شعور دائم بالنقصان وعدم الثقة.

٢. أن يكون الشخص مثالياً:

وهذه أيضاً من أكثر الأسباب التي تجعل الشخص منعدم الثقة بنفسه عندما يكون دائم الرغبة في أن يكون مثالياً دائماً، وفي كل الأمور وبعد ذلك يخفق في عمل أي شيء فذلك يجعله يشعر بعدم ثقة بنفسه وعدم الثقة في قدراته، ولذلك يجب أن نعلم أنه مهما أخفقنا فيجب أن يكون لدينا الثقة الكاملة بأننا سوف نحاول وسوف نصبح أفضل ولا نفقد الثقة بأنفسنا سريعاً مهما قابلتنا من ظروف ومصاعب فيجب أن نتعلم منها لنحصل دائماً على الأفضل.



مقومات الثقة بالنفس

- احترام الذات بتقدير الآخرين.
- التعامل الجيد مع القريب والبعيد.
- التحكم في المزاج.
- التحلي بالهدوء.
- الثبات في القول مع عدم التردد.
- تحمل نتائج الأعمال مهما كان الثمن.
- حب الحق والحقيقة.
- الدفاع عن الحق بكل الوسائل.
- التوازن العاطفي.
- البحث عن الحلول باستمرار.
- التحقق والتبين عند كل غموض.
- تقديم العقلانية على السطحية.
- العزة من غير تكبر والتواضع من غير ذلة.



نشاط تدريبى

الهدف من النشاط	نوع النشاط
يحدد المشاركون ما هي السلوكيات التي يمتلكونها.	جماعي

إجراءات تشغيل التدريب:

لعبة السحب

- نحتاج إلى صندوق مفتوح يحتوي على عدة بطاقات مطوية .
- بداخل كل بطاقة سلوك جيد أو قيمة إيجابية.
- يتناوب كل طفل على سحب أحد هذه المطويات وفتحها وقراءة المكتوب بداخلها وعليه أن يقول إذا كان يرى نفسه يمتلك هذا السلوك أم لا .





الوحدة الرابعة

_____	_____
_____	_____
_____	_____



إجمالي

المدة الزمنية

م	موضوعات الجلسة
١	طرق تعزيز الثقة بالنفس.
٢	بناء الثقة عند الأطفال.
٣	نشاط.



طرق تعزيز الثقة بالنفس

- ✓ تحديد نقاط الضعف، وتحسينها، وتطوير الذات.
 - ✓ البحث عن نقاط القوة، واستغلالها، وإبرازها، وتمييزها.
 - ✓ التحلي بالشجاعة والإقدام على كل ما هو جديد ونافع، وتشجيع النفس إن أخطأت، ومكافأتها إن نجحت.
 - ✓ الاهتمام بالمظهر الخارجي، وارتداء الملابس الأنيقة، وعدم إهمال النظافة الشخصية.
 - ✓ المداومة على القراءة لاكتساب المعرفة، والقدرة على التفكير بشكل أفضل.
 - ✓ الابتعاد عن الأصدقاء السلبيين المنتقدين، والبحث عن أصدقاء إيجابيين في الدعم والثناء.
 - ✓ ممارسة الهوايات أو الإقبال على ممارسة هوايات جديدة. المشاركة في المناقشات والحوارات العائلية وبين الأصدقاء، ومبادلة الآراء بشجاعة، والحرص على اكتساب مهارات الحديث.
 - ✓ تشجيع النفس وتذكيرها بنقاط قوتها والخطوات الإيجابية، واستبدال الكلمات السيئة بكلمات تشجيعية تزيد القوة وتحسن النفسية.
 - ✓ التواجد في مكان هادئ بين الطبيعة، والتأمل للتحرر من الانفعالات وتصفية الذهن من الأفكار والطاقة السلبية. حب الذات وعدم الانتقاص منها أو كرهها، وعدم التفكير في الماضي والأحداث المزعجة.
 - ✓ الحرص على مساعدة الآخرين.
- ويعتقد باندورا أنه في ثقة الشخص بالذات، هناك أربعة جوانب مهمة تتدخل :
- إنجازات التنفيذ: التي هي نجاحات وإخفاقات التجارب الماضية ، بدلا من إدراكها وتكرار ظهورها.
- الملاحظة أو الخبرة المكتسبة: والتي تؤثر بشكل خاص في الحالات التي لا يتمتع فيها الشخص بخبرة ضئيلة عند أداء المهمة.
- الإقناع اللفظي: على سبيل المثال (كلمات التشجيع) والحالة الفسيولوجية للفرد ، والتي تشمل ليس فقط الأحاسيس الجسدية.
- الحالات العاطفية: تؤثر على كيفية تفسير الشخص للوضع.

بناء الثقة عند الأطفال

بناء الثقة يأتي من شعور الطفل بإيجابية ما يفعله وكفاءته، فالطفل الواثق من نفسه يحتاج إلى الدعم ينبع من إنجازاته سواء أكانت صغيرة أم كبيرة، فكلمات التشجيع تساهم الإشارة إلى قدراته ومجهوده في عمل قام بأدائه. وإدراك حقيقي لقدراته، وهذا بقدر كبير في بناء ثقته بنفسه وخاصة إذا تمت.

- حب الوالدين هو المفتاح الأول لبناء الثقة بالنفس عند الطفل.
- تقديم المدح للطفل في مكانه.
- زيادة وعي الطفل بالأهداف الواقعية وليست الخيالية.
- الآباء قدوة في تعليم الطفل حب النفس
- تعليم الطفل المرونة لاكتساب خبراته ومهارته.
- تعليم الطفل الاستقلالية.
- تشجيع الطفل على ممارسة نشاط بدني أو رياضة.
- عدم إهمال اهتمامات الطفل.
- وضع قواعد منظمة.
- تدريب الطفل على إدارة علاقاته مع الآخرين بإيجابية.



نشاط تدريبي

الهدف من النشاط	نوع النشاط
يدرك المشاركون كيفية تكوين جملة مفيدة.	جماعي

إجراءات تشغيل التدريب:

الكلمات المتقطعة

- نحضر لوحة كبيرة كُتِبَ عليها مجموعة من الحروف العربية غير المرتبة
- يقوم كل طفل بإخراج كلمة.
- ثم تجميع هذه الكلمات في النهاية لتعطي جملة مفيدة.





حلول
الطفولة



مركز حلول الطفولة للإستشارات التربوية

www.cs.edu.sa

للتواصل: ٠٥٣٠٠٣٤٤٣٥