

## الثقة بالنفس



**المفاهيم الرئيسية:**  
 - القدرات.  
 - الإمكانيات.

عندما طلب الموجه الطلابي من سعود إلقاء موضوع في النشاط المدرسي رفض وأحس بالإحراج، فناقشه الموجه الطلابي في ذلك، فأبدى سبب رفضه وهو أنه شعر بالحرَج مرة عند إلقاء كلمة في إذاعة مدرسية سابقاً، مما أفقده ثقته بنفسه، تعجب الموجه الطلابي وقال: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين، وبالمقابل نجد أناساً أقل إبداعاً وفطنة، ولكن ثقتهم العالية بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق المُمهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلما زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس، ثم طلب منه كتابة ما يراه في نفسه من إيجابيات وسلبيات، فبدأ سعود بتدوين ذلك كما يلي:

### السلبيات

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

### الإيجابيات

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

وعندما قرأ الموجه الطلابي الورقة ورأى أن الإيجابيات تفوق السلبيات، حثه على إعادة المحاولة لأنها أول طريق لاستعادة الثقة بالنفس.

### الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ومهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه المرجوة بنجاح.

## كيف نمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

الاستفادة من  
مواقف الناجحين  
والناجحات في  
جميع المجالات.

الثقة بالله.

استبدال  
جوانب القوة  
بجوانب الضعف.

الثقة  
بالقدرات  
والإمكانات.

الاعتقاد  
الإيجابي  
بالنفس.

البحث عن القدوة الحسنة  
والاقتضاء بها امهات المؤمنين

الإيمان بقضاء الله  
وقدره

## تذكر

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



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

1. الاستعانة بالله
2. الاعتماد على النفس
3. المحاولة رغم الخطأ

الاعتماد  
على النفس  
بالله  
المحاولة  
رغم الخطأ

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



صل الوجوه الإيجابية بعضها ببعض لتتعرف على آثار الثقة بالنفس،  
ثم صل الوجوه السلبية بعضها ببعض لتتعرف على مظاهر الثقة الزائفة.

		
الاستهزاء بالآخرين	النجاح في مجالات الحياة	نسب إنجازات الآخرين لنفسه
		
عدم امتلاك روح رياضية	التعصب للرأي	الطمأنينة النفسية
		
الاهتمام بالمظهر على حساب الجوهر	القدرة على التعامل مع الأزمات	عدم المبالاة بالآخرين
		
تطوير الذات	الإكثار من مديح النفس	عدم قبول النقد
ابتهتم لقد وصلت إلى آثار الثقة بالنفس.		احذر أن تصل إلى مظاهر الثقة الزائفة.

### تذكر

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 لَيْسَ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتَ يَدَيَّ اسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ ﴾ (٧٥) قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ ﴿١﴾



الوالدان: ليزرعها في أبنائهما.

المعلم: لينميها في طلابه.

طالب العلم: ليثق بقدراته ويحقق أهدافه.

من يحتاج الثقة  
بالنفس؟



ثقتنا بأنفسنا لا تغنيانا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء وطلب العون والسادد من الله  
لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر قال: يا حي يا قيوم برحمتك  
أستغيث»<sup>(١)</sup>



ناقش ثم دُون موقفاً في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.

نشاط منزلي

الجلول اون لاين  
hulul.online



نشاط صفي

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

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ١

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

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ١

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

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ١

٣- أتحاشى دائماً التحدث أمام عدد كبير من الناس.

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ١

٤- أجد صعوبة في التراجع عن رأي أديتته أمام أصدقائي.

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ١

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

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ١

٦- كثيراً ما أجد صعوبة في مصارحة صديق أو زميل تضايقتني تصرفاته.

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ١

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

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ٨

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

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ١

١٠- أرفض وبشدة المشاركة في الإذاعة المدرسية.

٠ ٨ ٠ ٧ ٥ ٦ ٥ ٥ ٤ ٠ ٣ ٥ ٢ ٥ ١

١١- يصعب علي اختيار ملابس ينسني وأرى الآخرين يرتدون ملابس أفضل مني.

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من (٣٤) درجة، فثقتك بنفسك عالية، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٣٤ - ٥٦) فثقتك مذبذبة تظهر أحياناً وتختفي أحياناً، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٥٧ وأكثر) فأنت تفتقد الثقة بنفسك، ومطلوب منك أن تبذل الجهود في سبيل استردادها.

نشاط (ب):

جربي أن تزيدي ثقتك بنفسك من خلال قراءة درس جديد في إحدى المواد الدراسية ثم اعرضيه على زميلاتك في الصف



نشاط (أ):

السيدة مريم رضي الله عنها : حينما أتت أهلها بطفلها الرضيع عيسى عليه السلام بثقة وإيمان بالله لأنها لم تكن بغيا فكرمها الله تعالى بوضع الحقيقة على لسان رضيعها عليه السلام بأن نطق عيسى عليه السلام بالحق

السيدة هاجر : حينما ظالت تبحث بثقة في الله تعالى عن الماء لابنها إسماعيل عليهما السلام حتى فجر الله لها بئر زمزم

