

تقدير الذات والثقة بالنفس

العام 1446 - 2024

تقديم : د

إعداد : دة ريم جاسر الحامدي

ملاحظة : في حال رغبة الأستاذ الجامعي تقديم المحتوى دورة تدريبية نأمل التواصل مع إدارة التوجيه والإرشاد قبل التنفيذ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أهداف البرنامج التدريبي

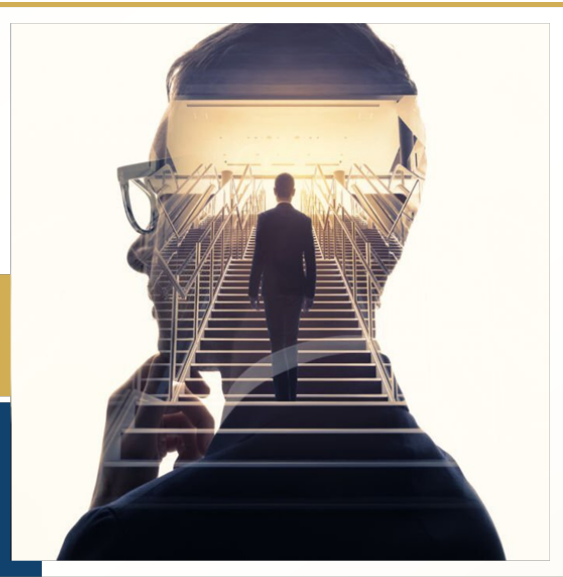
جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY



أهداف البرنامج التدريبي

الهدف العام

تمكين المشاركين من اكتشاف ذواتهم وتعزيز فهمهم لأنواع الشخصية المختلفة، بما يساهم في تطوير قدراتهم على التحكم في الذات، وبناء الثقة بالنفس، وتحقيق النمو الشخصي من خلال تطبيق خطوات عملية ومنهجية تهدف إلى تطوير الذات وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.



♦ الأهداف التفصيلية ♦



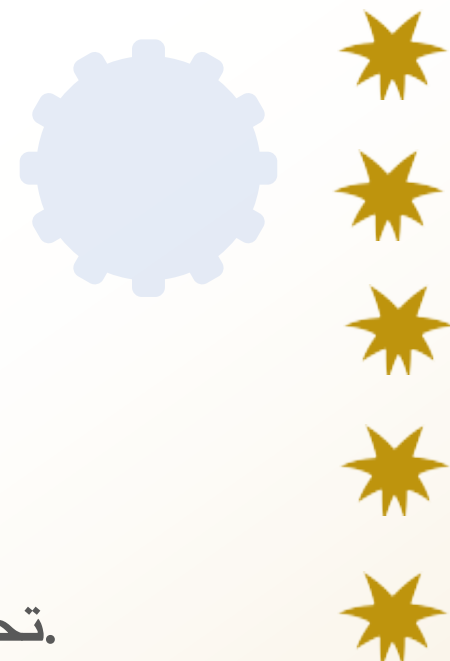
التعرف على الذات، وأنواعه.

إدراك قوة التحكم في الذات.

التعرف على الشخصية.

توضيح آلية تطوير الذات والثقة بالنفس.

تحديد الخطوات السبع لتطوير الذات والنفس.



نشاط / تعارف



◆ نشاط / تعارف ◆

◆ الخطوات ◆

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة (بالتعاون مع أفراد مجموعتك أجب عن

الأسئلة التالية)

- ماذا تتوقع من المادة التدريسية؟
- ماذا تتوقع من المدرب؟
- ماذا تتوقع من زملائك؟
- ماذا تتوقع من نفسك؟

محتويات اليوم التدريبي

الجلسة الثانية

- أعرف شخصيتك
- آلية تطوير الذات والثقة بالنفس
- الخطوات السبع لتطوير الذات والنفس



الجلسة الأولى

- الذات
- أنواع الذات
- قوة التحكم في الذات

الجلسة الأولى



إدارة الذات



مقدمة

تعتبر قيادة الذات خطوة أولى وشاقة على سلم النجاح تقتضي منا بذل كل " ما لدينا من قوة إرادة لنصل إلى الانضباط الذاتي الذي ننجز به ما كنا نعجز عنه بدونه".



أهداف الجلسة

التعرف على الذات، وأنواعه

إدراك قوة التحكم في الذات



جامعة نجران
NAIRAN UNIVERSITY



الذات

جامعة
UNIVERSITY

الذات (الأنا)



هي كل مايملكه الشخص من
مشاعر وأفكاره وإمكانات
وقدرات وتطویرها فهي
المجموع الكلي لكل ما يمكن
أن يرى الفرد إنه له

الذات (الأنا)



مفهوم الذات الإيجابي



يتمثل في تقبل الفرد لذاته
ورضاه منها حيث تظهر لمن
يتمتع مفهوم الذات إيجابي
صوراً واضحة ومتبلورة
للذات يلمسها كل من يتعامل
مع الفرد أو يحتك به.

مفهوم الذات السلبي

يتصف بالثبات والتنظيم
ويقاوم التغيير.

تكون []
منتظمة ولا يكون لديه إحساس
بثبات الذات وتكاملها.



النمط
الأول

جامعة
UNIVERSITY

مفهوم الذات الخاص



ويشير إلى فهم الذات كما هي عليه من وجهة نظر الشخص وتتضمن مخاوفه ومشاعره المتصلة بعدم الأمن ونقاط الضعف التي لا يعترف بها الإنسان لأحد.

كما قال أبو الطيب المتنبي

على قدر أهل العزم تأتي العزائم وتأتي

على قدر الكرام المكارم وتعظم في عين

الصغير صغارها... وتصغر في عين

العظيم العظام

أنواع الذات



أنواع الذات



الذات المدركة (الواقعية)



وهي عبارة عن إدراك الفرد
لنفسه على حقيقتها وواقعها
وليس كما يرغبها ويشمل
إدراك لمظهره وجسمه وقدراته
ودوره في الحياة.

الذات الإجتماعية



وهي عبارة عن المدركات
والتصورات المحددة للصورة
التي يعتقد الفرد أن الآخرين
يتصورونها عنه ويتمثلها
الفرد من خلال التفاعل
الاجتماعي مع الآخرين.

الذات الأكاديمية



وهي عبارة عن اتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها ذلك الفرد أو تقرير الفرد عن درجاته وعلاماته العالية في الاختبارات التحصيلية.

الذات المؤقتة



هو مفهوم غير ثابت يملكه
الفرد لفترة وجيزة، ثم
يتلاشى بعدها حسب المواقف
والتغيرات التي يجد الفرد
نفسه تجاهها.

الذات المثالية



وهي عبارة عن الحالة
التي يرغب الفرد أن
يكون عليها في
المستقبل.

قوة التحكم في الذات



قوة التحكم في الذات



النظر إلى الأحداث

الم

المثابرة والإصرار

الإعتقاد

التخطيط

الصبر والثبات

إجعل حياتك ممتعة

أولاً / التحدث مع الذات

ويأتي التحدث مع الذات من عدة مصادر والتي تؤدي إلى برمجة الذات بطريقة سلبية أو

إيجابية:

الأسرة

بعض الآباء والأمهات يقومون بترجمة أبناءهم سلبياً وهم لا يشعرون

المدرسة

المدرسة ممكن أن تكون مصدراً للبرمجة الذاتية سواءً كان ذلك بشكل إيجابي أو سلبى.

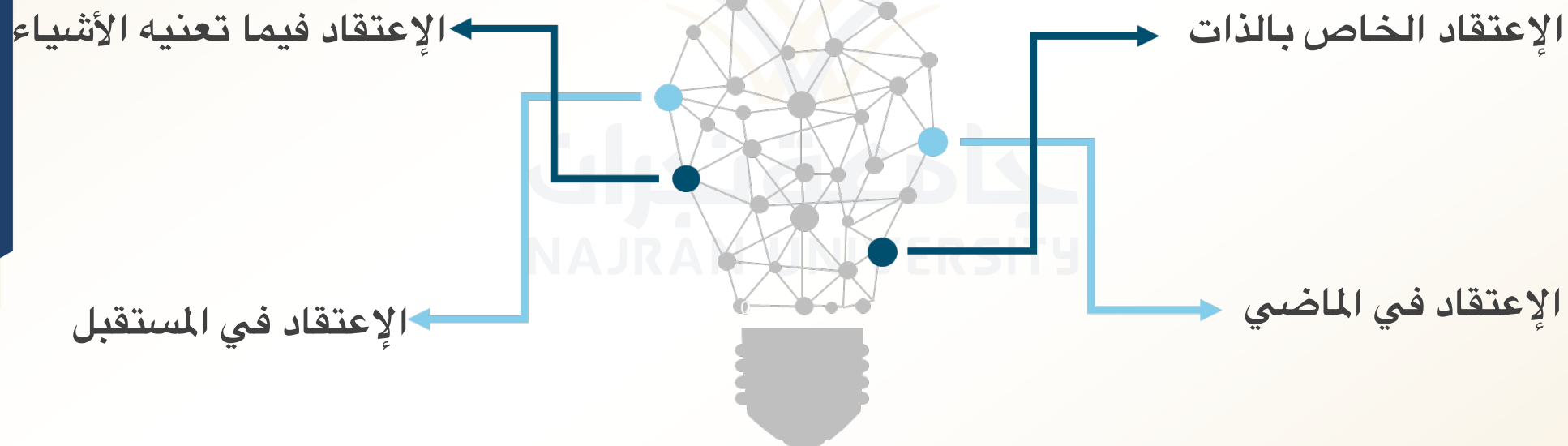
أنت نفسك

بإمكانك أنت نفسك ببرمجة نفسك بطريقة إيجابية أو سلبية



ثانياً / الاعتقاد

هو ما يدركه عقل الإنسان ويؤمن به يمكنه تحقيقه، وأشكال الاعتقاد التي تؤثر على تصرفاتنا



الإعتقاد الخاص بالذات



وهو أقوى الإعتقادات
تأثيراً فِكيفية إعتقادك في
نفسك، ويمكن أن تزيد من
قوتك وتساعذك على التقدم





الإعتقاد فيما تعنيه الأشياء

هذا النوع من الإعتقاد يمثل ما
تعنيه الأشياء بالنسبة لنا وتدل
على حالة الشيء هل هو ذو
أهمية بالنسبة لنا أو أنه أن
ليس ذو أهمية.

الإعتقاد في الماضي

ما حدث لك في الماضي سواء
كان إيجابى أو سلبى يمدك
بمجموعة من التجارب يمكن أن
تؤثر فى أشكال الإعتقاد
السابقة.



الإعتقاد في المستقبل



الأشخاص المتفائلين يعتقدون بأن
المستقبل يحتوي على فرص أكثر
ومستويات أفضل وحياة أفضل ، بينما
الأشخاص المتشائمون يرون أن
المستقبل ستكون فيه الحياة أصعب.

ثالثاً / النظر إلى الأحداث

تنبع طريقة النظر إلى الأحداث من الاعتقاد أياً كان شكله وحتى يكون لدينا نظرة إيجابية تجاه الأشياء يجب علينا
تفادي النظرة السلبية، وهذه النظرة تأتي من

اللوم
 لوم نفسك والآخرين دائماً ولوم حظك

الظروف والمواقف
 فإنك بذلك تعطيها القوة لقهرك

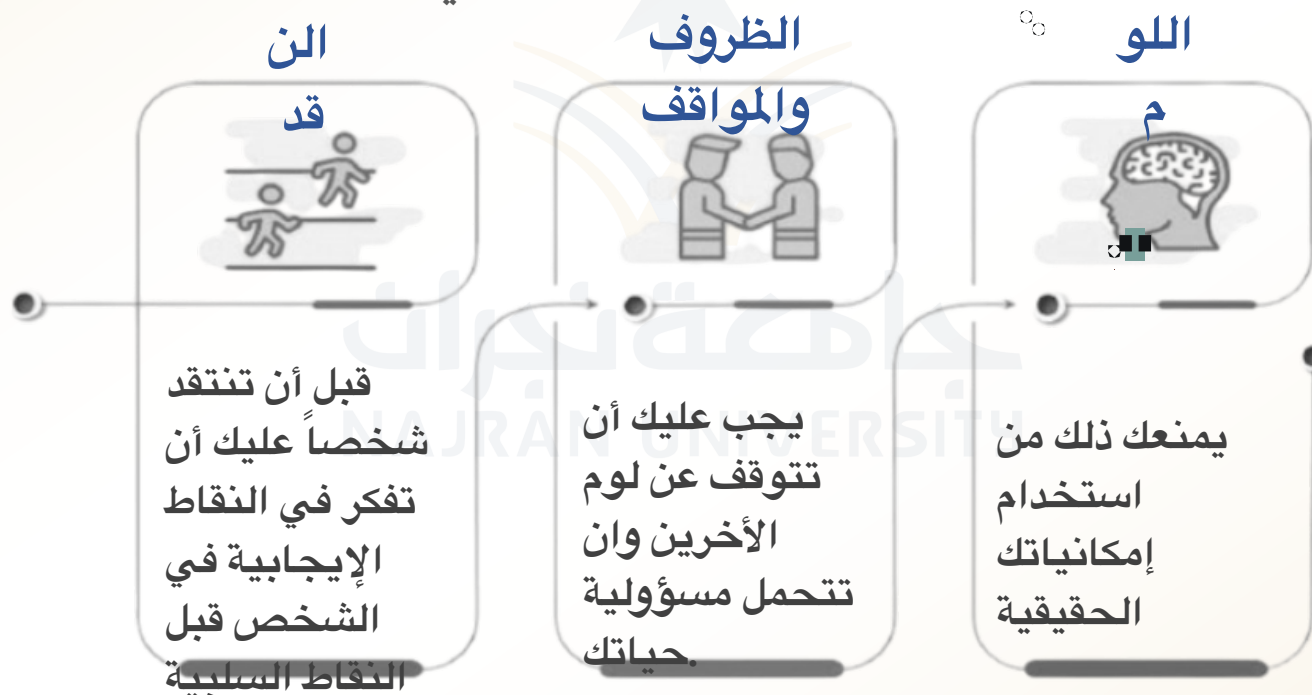
النقد

عليك أن تفكر في النقاط الإيجابية في الشخص قبل
 النقاط السلبية



ثالثاً / النظر إلى الأحداث

تنبع طريقة النظر إلى الأحداث من الاعتقاد أياً كان شكله وحتى يكون لدينا نظرة إيجابية تجاه الأشياء يجب علينا تفادي النظرة السلبية، وهذه النظرة تأتي من



رابعاً / التخطيط

الأعمال المشهود لها بالنجاح
لم تأتي إلا بعد التخطيط وأي
عمل يسير دون تخطيط
مسبق مشكوك في استمرار
تنفيذه ومشكوك في وصوله
للنجاح.



خامساً / التعلم



إن أهم مصادر قوة التحكم في الذات التعلم فلا يمكن أن تتحكم في ذاتك دون أن تتعلم وتعرف كيف تتحكم فيها والتعلم الحقيقي هو الذي يكتشف الشخص من خلاله كيف يكون إنسان والعمل على تنمية الطاقات الابداعية.

سادساً/ الصبر والثبات



لا يمكن أن تحقق نجاحاً هائلاً
في يوم وليلة، النجاح يحتاج إلى
صبر وتخطيط، إن استعجال
النتائج هو استعجال للاستسلام،
فالصبر وحده الذي يشع بالنور
الذي يحمي من التخبُّط.

سابعاً / المثابرة والإصرار

قد تأخذ النتائج وقتاً طويلاً
في الظهور لا تفقد الأمل
إستمر في طريق تحقيق
هدفك واسع على تحقيق هذا
الهدف، المثابرة والإصرار.



ثامناً / إجعل حياتك ممتعة



الحياة نعمة حاول أن تستمتع لوجود هذه النعمة لديك، الإرهاق الذي نعاني منه غالباً ما يكون مصدره الذهن، فالإرهاق الناتج عن مصدر جسدي بحت هو أمر نادر، لذا نلاحظ أن الشخص المحب لعمله يستطيع لوقت طويل دون أن يشعر بالتعب.

نشاط تدريبي



نشاط تدريبي

إدراك المشاركين مدى تحقق التوازن بين أحلامهم والواقع الخاص بهم.



الأهدا

ف



الخطوا

عزيزتي المشارك / عزيزتي المشاركة

ناقش مع أفراد مجموعتك، هل

تشعر بأنك تحقق التوازن بين ما

ترغب فيه وبين حياتك الفعلية؟



وقت الاستراحة



الجلسة الثانية



الثقة بالنفس



مقدمة

يمثل التعرف على الشخصية الخطوة الأولى لفهم الذات وفك شفرة السمات والقدرات " الفردية، مما يساعد في تحديد نقاط القوة والضعف، ومن خلال توضيح آلية تطوير الذات والثقة بالنفس، يتم تسليط الضوء على الأدوات والاستراتيجيات التي تعزز الثقة بالنفس وتدفع نحو تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية، ولضمان تحقيق هذا التطوير بشكل منهجي، يتم تحديد الخطوات السبع لتطوير الذات والنفس، وهي خارطة طريق تساعد "الأفراد على السير بخطى ثابتة نحو تحسين أنفسهم وبناء حياة متوازنة وناجحة".

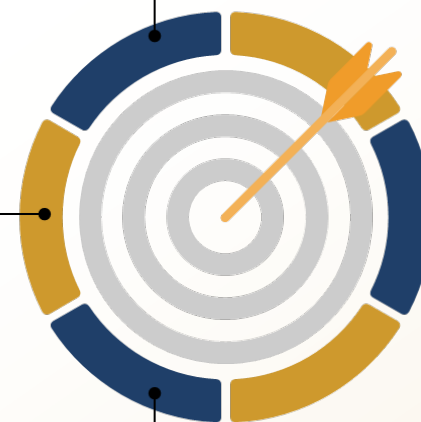


أهداف الجلسة

التعرف على الشخصية

توضيح آلية تطوير الذات والثقة بالنفس

تحديد الخطوات السبع لتطوير الذات والنفس



أعرف شخصيتك

آلية تطوير الذات والثقة بالنفس



أعرف شخصيتك

جامعة
UNIVERSITY

أعرف شخصيتك

يجب أن تعرف هل شخصيتك تتسم بالحسم أم لا؟ هل أنت متفتح ومتقبل للآخرين أم لا؟



والشخص الحاسم هو الذي يقوم بتحديد أهدافه ومطالبة بهدوء ويتأكد أنها عادلة وأن تكون أسئلته واضحة وأن يعرض مطالبة شفويًا بشكل ناجح وأن يتفاوض بثقة ودون كلل أو ملل وأن يتقبل آراء الآخرين ويتقبل نقدهم بسهولة.

أعرف شخصيتك

هل أنت متفتح ومتقبل للآخرين؟ أن تكون متفتحاً ومتقبلاً للآخرين؟



هي نعمة من نعم الشخصية
السوية فهو يتقبل أفكار الآخرين
ويحاول احتوائها أو تعديلها
لصالحهم، كما أنه يتقبل النقد
منهم بصدق حب على أساس أنه
بناء، وهو يستمع للآخرين باذان
صاغية، ويسأل عن رأيهم
ويحاورهم، ويعطي أعذار
لمشاكلهم.

أعرف شخصيتك

هل أنت داخلي أم خارجي؟

يتم التحكم في سلوكهم داخلياً كالثقة في النفس وإيمانهم بقدراتهم، والتفاني في العمل وهم يحبون ذلك ويرغبون فيه وقادرون عليه.

الداخليون

فهم الذين لديهم مركز تحكم خارجي في سلوكهم وهم يقومون بالتصرف بسبب الظروف.

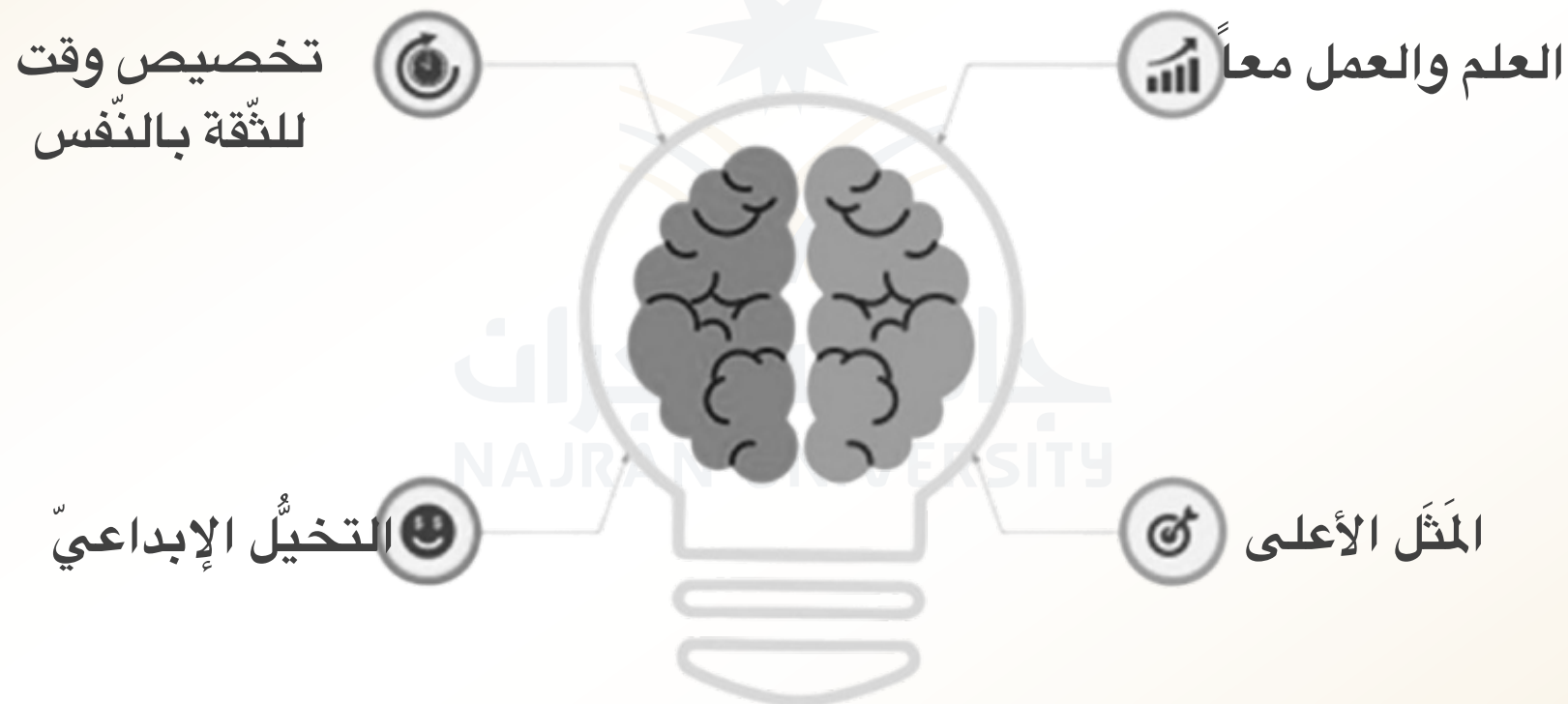
الخارجيون

آلية تطوير الذات والثقة بالنفس



جامعة
UNIVERSITY

آلية تطوير الذات والثقة بالنفس



العلم والعمل معاً



لإتمام النّجاح فيهما فمن
الضروريّ بذل الجهد والمثابرة
الدائمة، ومعرفة أنّ النجاح
حليف من يؤمن بما يتعلّمه،
وحليف من يكون واثقاً من
براعته وقدرته، باذلاً أقصى
جهده في ذلك.

التَّخِيلُ الإبداعِيّ



وهو أن يرى الشخص أو يتخيل نفسه أنه ناجح في المستقبل، وقد تطور وضعه وانتقل من حال إلى حال، فهذا التفكير يساعده على المثابرة والسعي نحو الأفضل؛ لتحقيق النجاح، وعليه أن يقول لنفسه، سأتجاوز أي تحدٍ.

المَثَلُ الأعلى



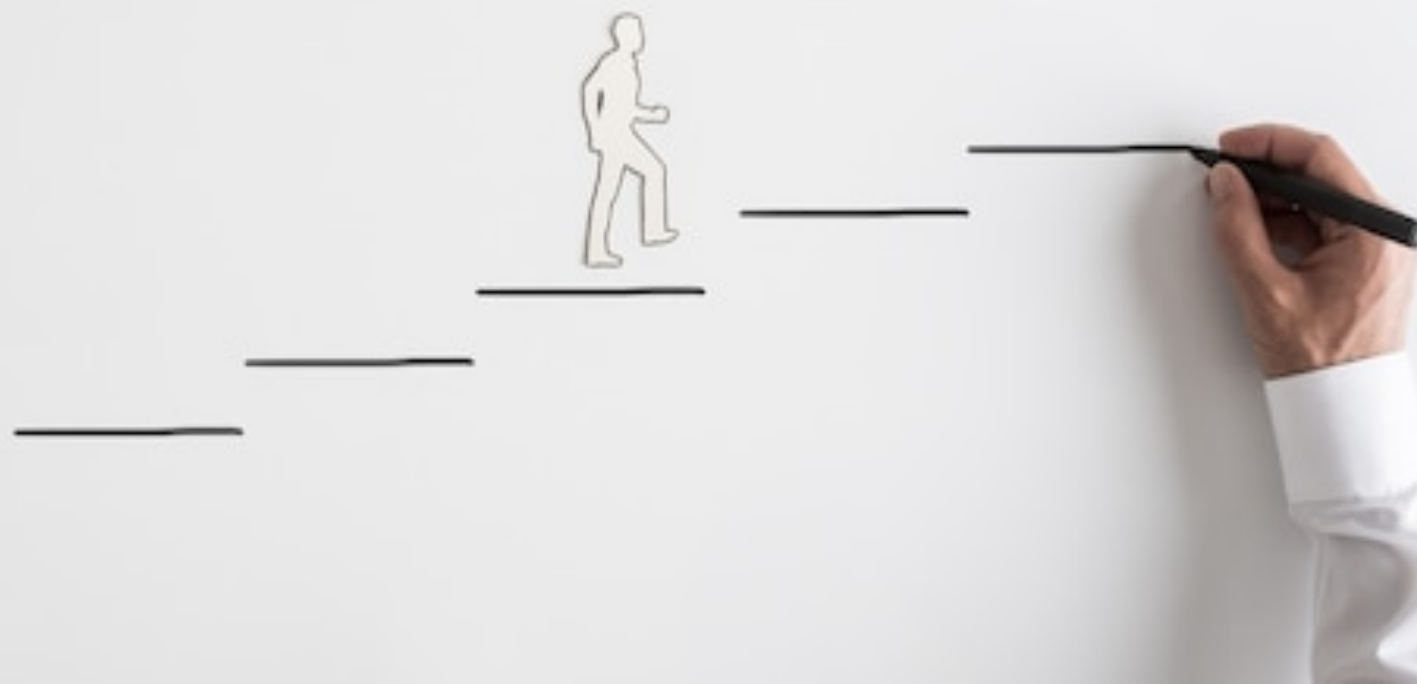
فمن يريد النَّجَاحَ في حياته
العلمية والعملية عليه أن يجعل
لنفسه مَثَلاً ورمزاً للنَّجَاح، كأن
يرى النَّجَاحَ في شخصيّة فلان من
الناس، كافحَ وجاهد حتّى وصل
في نهاية الأمر إلى مبتغاه،
وأصبح عنواناً للنَّجَاح، ومثالاً
يُحتذى به.

تخصيص وقت للثقة بالنفس



وذلك بأن يُذكر الشخص نفسه
بالثقة، فيجعل لنفسه مقداراً
بسيطاً من الوقت عشر دقائق
مثلاً ويقول: أنا واثق من
نفسي، ويردد ذلك مراراً
وتكراراً.

خطوات السبع لتطوير الذات والنفس



الخطوات السبع لتطوير الذات والنفس



اكتشف نفسك

افتح عقلك للأشياء الجديدة
وحاول تجربة الهوايات التي
لم تفكر في ممارستها من قبل،
فكلما ازدادت معرفتك ونامت
مداركك شعرت بأنك أفضل مما
كنت عليه من قبل.



التفكير الايجابي



العقل هو البوصلة الارشادية لبناء
الثقة بالنفس واتخاذ القرارات
الصائبة في الاستجابة للمواقف
والتصرفات السليمة ازاء الذات
والآخرين، فقائمة الانجازات التي
يتطلع المرء لتحقيقها سواء صغيرة
كانت أو كبيرة يمكن ترجمتها الى
أفكار وصور.

التحدث بايجابية



الإخلاد الى الراحة والتفكير
بهدهوء يريح النفس ويتيح
للعقل التفكير بروية ازاء
الكثير من القضايا الشائكة
ووضع الحلول الايجابية لها.

التصرف بحكمة



انفتاح العقل على تقبل كل ما
هو جديد من تجارب وهوايات
من شأنه ان يرسخ الثقة
بالنفس في مواجهة أية
مواقف طارئة.

معالجة الأمور الصعبة



يجب العمل باستمرار على
تأكيد الذات وعدم الانتقاص
من القدرات الذاتية لتخطي
العقبات وعدم الاستسلام
للإس.

العيش بايجابية

محاولة المرء ان يكون
ايجابياً وفاعلاً في شتى
مجالات العمل بداية
الطريق الى النجاح
والابداع.



الحزم في اتخاذ القرارات



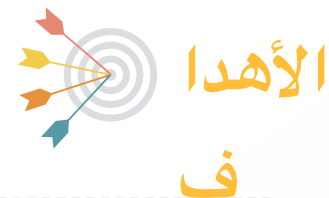
عبارة «لا أستطيع» يجب
شطبها أو استبدالها بآخر
«ما الذي يمكن فعله»
وبذلك يتبدد الخوف
والتردد وتتحدد الأهداف
لتخطي المخاوف المثبطة
للعزائم.

استبيان / نضوج الشخصية



استبيان / نضوج الشخصية

إستنتاج المشارك لدى نضوج شخصيته



ف



الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة، أجب
عن الأسئلة التالية واذعاً الحرف
المناسب أمام كل منها
(انظر دليل المتدرب صفحة 27)



خاتمة

خاتمة

في الختام ... يعد تقدير الذات والثقة بالنفس أساس النجاح والسعادة. فالشخص الواصل بقدراته يتجاوز العقبات ويواجه التحديات بإيجابية دون غرور. لذا، من المهم تطوير الذات وتقبلها بعيداً عن المقارنات السلبية. فالثقة بالنفس تُبنى بالمشاورة والتجارب الحياتية. وعندما نؤمن بأنفسنا، نصبح قادرين على تحقيق أحلامنا وصنع مستقبلنا.



وَقَدْ أَهْلَيْتُمْ سِرِّيَ الْوَعْدِ وَرَسُولَهُ وَمَنْ يُنْزِلْ

تمكين مخدرات



تقييم البرنامج



[https://forms.office.com/r/VRjSbDxzzZ?
origin=lprLink](https://forms.office.com/r/VRjSbDxzzZ?origin=lprLink)

