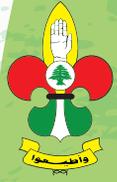


المعين في التربية



نشرة تربوية - تصدر عن مفوضية البرامج في كشافة الإمام المهدي



كيف
نعزز ثقة
الأفراد بأنفسهم!



"يجب أن ننشئ الطفل
منذ البداية على أن
يكون لديه ثقة بالنفس"

الإمام القائد علي الخامنئي (دام ظلّه)

إنّ موضوع زرع الثقة في نفس الفرد سواء كان ذلك من خلال البيت، أو المدرسة، أو الكشاف أمر في غاية الأهمية - لأنّه كما يعتقد علماء النفس والتربية - مفتاح الشخصية السوية والطريق الأكيد نحو النجاح وبلوغ الأهداف. وإنّ الفرد الذي يتمتع بثقة عالية في قدراته ويمتلك مفهوم ذات إيجابي، يكون سعيداً ومرتاحاً في محيطه، ولا يتعلم بصورة أفضل فقط؛ بل يسعى للحصول على المزيد من المعرفة، وعندما يرتكب الأخطاء، أو يواجه بعض الصعوبات تتدخل الثقة بالنفس لتمنحه قدرة على مواجهة الصعاب.

1 إذن ما هو المقصود من الثقة بالنفس؟

2 وما هي المقومات المؤثرة على الثقة بالنفس؟

3 والأهم من ذلك كيف نعززها لدى الأفراد؟

هذا ما سنحاول الإجابة عنه في هذه النشرة.

المقصود من الثقة بالنفس:

1. الثقة بالنفس هي **سمة شخصية** يشعر بها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والمشاكل، مستعملاً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة.

2. الثقة بالنفس هي **إدراك الفرد** لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته التي منحه إياها الله تعالى في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام.

وبناءً على التعريفات السابقة فإنّ الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرارات، وإدراكه لكفاءته ومهاراته واستثمارها بعد التوكل على الله تعالى.



المقومات المؤثرة على الثقة بالنفس:



2. المقومات العقلية: إن تمتع

الفرد بدرجة عالية من الذكاء والخيال الخصب يمكنه من اكتساب المعارف والمعلومات أولاً، وتوظيف خياله في تحقيق أهدافه ثانياً، وذلك يزوده بقدرٍ كافٍ من الثقة بالنفس.

1. المقومات الجسدية: إن

تمتع الفرد بصحة جسدية جيدة وخلوه من المشاكل الصحية يضمن له جزءاً لا بأس به من الثقة بنفسه.



4. المقومات الاجتماعية: تركز

المقومات الاجتماعية على تقبل المحيط للفرد، أو رفضه له، لأن ذلك يؤثر على درجة ثقته بنفسه، إذ لن يتمكن من مواجهة المجتمع، ولن يتمكن من تحمل المسؤولية في حال كانت ثقته بنفسه ضعيفة.

3. المقومات الوجدانية: من أهم

المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه هو خلوه من العجب والتكبر والاستعلاء، وحتى احتقار الذات... لأن ذلك يضعف من ثقته بنفسه، فقد ورد عن أمير المؤمنين (ع): "أقبح الخلق التكبر!"

الفرد الذي يتمتع بثقة عالية بالنفس:

تميّز شخصية الفرد الذي يتمتع بثقة عالية بالنفس بالخصائص الآتية التي تمثل بعض النماذج من سلوكه:

1. ينخرط بسهولة مع الآخرين.
2. يتطوع للقيام بالمهام والأنشطة.
3. يمتلك حب الاستطلاع، وي طرح أسئلة كثيرة.
4. يمتلك القدرة على التأثير في الآخرين.
5. يستطيع أن يعبر عن آرائه بحرية تامة.
6. يكون علاقات صداقة مع الآخرين.
7. يكون في أغلب الأحيان قائداً لمجموعته.



الفرد الذي يمتلك ثقة منخفضة بالنفس:

على النقيض من ذلك فإنّ خصائص الفرد الذي يمتلك ثقة منخفضة بالنفس كالتالي:

1. يتجنب المواقف التي تتطلب التحدي والمنافسة.
2. يحط من قيمته وإمكانياته.
3. يشعر بأن الآخرين لا يقدرّونه.
4. يلوم الآخرين على فشله.
5. يترك مسافة بينه وبين الآخرين.
6. يميل إلى مراقبة الآخرين لتحديد ما يقومون به ليعمل على محاكاتهم قبل قيامه.
7. يجد صعوبة في المشاركة مع الآخرين.
8. يعبر عن مدى ضيق من الانفعالات.



أسباب ضعف الثقة بالنفس:

1. أسلوب التربية الخاطيء والمعتمد على التعليمات السلبية المتكررة، والنقد، والضرب، والتي تجعل تفكير الفرد متجهاً نحو السلبية، وتكون احتمالات الفشل أكثر من احتمالات النجاح.
2. تعرّض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة، وتعرّضه للانتقاد من محيطه، وغياب التشجيع والتحفيز.
3. تكليف الفرد بعمل يفوق قدراته ومواهبه؛ فيعجز عن إتمام العمل، عندها يصيبه الشعور بالفشل فتهتزّ ثقته بنفسه.
4. احتقار الفرد لنفسه الناتج عن التمييز بينه وبين أقرانه، أو سماحه للأفكار السلبية بالتحكم به.
5. التعرّض للإحراج أو التوبيخ الحاد من قبل الأهل أو المدرسة، أو الكشف... أمام الآخرين.
6. الاستهانة بمواهبه، والتقليل من قدراته، وعدم الاعتماد عليه في الأمور المهمة، والأهم عدم إعطائه فرصة لإثبات ذاته.

أعراض ضعف الثقة بالنفس:

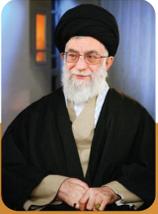
- إنَّ الفرد الذي يكون لديه تقديرٍ متدنٍ لذاته يميل إلى إظهار:
1. مستوى عالٍ من التوتر.
 2. التمرد، الغش....
 3. الخجل وعدم الجرأة.
 4. عدم القدرة على التفكير المستقل.
 5. زيادة الخوف والقلق لديه.
 6. عزل نفسه عن الآخرين، وعدم المشاركة في الأنشطة الجماعية.

خجل

خوف

توتر

ثقة بالنفس



كيف يمكن تعزيز الثقة بالنفس عند الأفراد؟

"يجب علينا تقوية الثقة بالنفس عند شبابنا وأطفالنا"

الإمام القائد علي الخميني (دام ظله)

من الأمور التي تساعد الفرد على تعزيز ثقته بنفسه:

1 بناء الشعور بالهوية

2 بناء الشعور بالانتماء

3 تحديد الهدف

4 بناء الشعور بالفاعلية الذاتية



1. بناء الشعور بالهوية:

"يجب أن ننشئ الطفل منذ البداية على أن يكون لديه ثقة بالنفس واعتقاد بالهوية".
الإمام القائد علي الخامنئي (دام).

يمكن تعزيز الشعور بالهوية الذاتية لدى الأفراد من خلال إيجاد بيئة

يشعر فيها كل فرد بالأهمية والقبول، وعليه نقترح هذه الأنشطة:

اطلب من أفراد وحدتك صنع لوحة ملصقات تعبر عن اهتماماتهم
للآخرين.

ابدأ سلسلة من حسن الثناء كأن تثني على أحد الأفراد، ثم اطلب من
هذا الفرد أن يُثني على زميل له، وهكذا...

طوّر مع أفراد وحدتك أكبر عدد من الطرق التي تمكّنهم من التفكير
فيها لتقديم الثناء للأفراد، كابتكار صرخة، أهزوجة، تحية...

خصّص زاوية في لوحة الحائط الخاصة بالوحدة، وذلك لعرض
إنجازات الأفراد.

شجّع أفرادك على الاحتفاظ بمفكرة لتسجيل أفكارهم، واهتماماتهم
فيها على مدى اليوم.

ساعد الأفراد على تحديد مشاعرهم وانفعالاتهم والتعبير عنها
بالرسم، أو الموسيقى...

اطلب من أفرادك مساعدة زميل لهم واجه مشكلة ما.

ركّز في تقييمك على نقاط القوة والتميّز لدى الأفراد.

2. بناء الشعور بالانتماء:

إنَّ الشعور بالانتماء من القواعد المهمة لتعزيز الثقة بالنفس، لأنَّ الفرد يحتاج إلى شعور بأنه ينتمي إلى شيء أكبر من نفسه، ولهذا ندرج عدَّة أنشطة تساهم في بناء الشعور بالانتماء:

- 📖 شجّع الأفراد على التعلم التعاوني، من أجل تعزيز العلاقة بينهم.
- 📖 استعمل طريقة تدريب الأقران، من أجل تشجيع الأفراد على تدريب بعضهم البعض.
- 📖 شجّع الأفراد على المشاركة بجلسة الوحدة.
- 📖 شجّع الأفراد على الالتزام باللباس الكشفي.
- 📖 شجّع الطلائع على ابتكار صرخة خاصة بالطليعة.
- 📖 ركّز على الألعاب الجماعية والتي تنمي روح التعاون والمشاركة.
- 📖 شكّل فرق فنية ورياضية خاصة بالوحدة أو الفوج.





3. تحديد الهدف:

إنَّ الشعور
بالهوية الذاتية
والانتماء، جميعها تسهم
في تعزيز الثقة بالنفس،
ولكنّها ليست كافية بدون تحديد
الهدف والشعور به.

- ✎ عرّف أفرادك بالهدف من المهمة التي سيقومون بها، ومن ثم
اجعلهم يضعون هدف المهمة التي سيقومون بها بأنفسهم.
- ✎ اجعل أفرادك يدركون العلاقة بين المهمة التي يقومون بها، وبين
أهدافهم الشخصية.
- ✎ شجّع أفرادك على وضع أهداف فصلية ذات صلة بتنمية مهاراتهم.
- ✎ عزّز عند أفرادك مفاهيم وقيم خاصة بالأهداف وضرورة تحقيقها.
- ✎ اطلب من أفرادك أن يتحدثوا عن سيناريوهات مختلفة للمستقبل
ودورهم في المستقبل.
- ✎ ساعد أفرادك على تنمية شعورهم بقيمة الوقت من خلال توقع
الوقت الذي سيستغرقونه لإنجاز مشروع ما، ثم اطلب منهم أن
يقارنوا ذلك بالوقت الفعلي الذي استغرقه المشروع.
- ✎ شجّع أفرادك على إعداد جدولة في بداية كل أسبوع، يوضّحون فيها
الأشياء التي يرغبون في إنجازها.



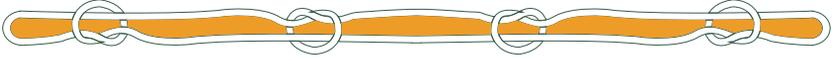
4. بناء الشعور بالفاعلية الذاتية:

الشعور بالفاعلية الذاتية هو الاعتقاد بتحقيق الأهداف والتغلب على المشاكل والصعوبات.

- 📖 درّب أفرادك على استعمال الرسوم البيانية لمعرفة مدى تقدمهم.
- 📖 أتح الفرصة لأفرادك لعرض ما تعلموه من خلال لعب الأدوار، تمثيل الأدوار...
- 📖 ضع صندوقاً خاصاً بالوحدة للاقتراحات ولتحسين الوحدة.
- 📖 أعدّ احتفالاً بسيطاً لتقدير الأفراد الذين أنهوا المطالب الخاصة بسجل التقدم.
- 📖 علّم أفرادك طريقة حل المشكلات، وكيفية اختيار البديل.



وأخيراً إنّ الثقة بالنفس تنشأ عند الفرد نتيجة لتلبية احتياجاته على جميع الأصعدة، وتتطور هذه الثقة من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييمه لنفسه، ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وجدارته.

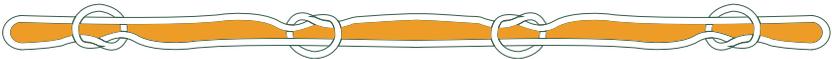


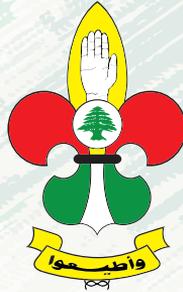
للحصول على النشرة بصيغة إلكترونية تجدونها على الرابط التالي

في

"منتدى مهدي الكشفي"

<http://www.mahdifamily.net/forum/showthread.php?t=33193>





عزل الله فرجه
كشافة الإمام المهدي
مفوضية البرامج
www.mahdifamily.net
programs@almahdiscouts.net