

## تمرين (1) :

من أجل أن تبني ثقتك بنفسك ، عليك أن تقترب من الأشياء التي تخاف منها ، وتقوم بتسجيل نجاحاتك فيها؟

- هل تلاحظ بأن هناك مخاوف معينة ما زالت تقف في طريقة بناء وتعزيز ثقتك بنفسك ؟ هذا نفس عميق واستشعر بذلك ..  
- هل بإمكانك أن تسجل قائمة النجاحات التي حققتها بناء على ثقتك بنفسك؟ ..



- هل جربت أن تثق بنفسك و نجحت ؟ كيف ...  
- ما رأيك في العبارة التالية : " الواقعية و الإيجابية عاملان أساسيان في بناء ثقة حقيقية بالنفس " ...  
- هل تؤمن بأن " النجاح يؤدي إلى مزيد من النجاح " .  
- حاول أن تستشعر في داخلك مفهوم ثقتك بنفسك .. هل تود أن تقترح شيئاً بهذا الخصوص...  
- كيف ترى ثقتك بنفسك و ثقتك بالآخرين ...؟  
- ادع نفسك لتروي أو تكتب قصة ، أو ترسم تلك النجاحات التي حققتها بفضل ثقتك بنفسك ...



## جلسة مهارة الثقة بالنفس Self-Confidence

- يتم مناقشة شفوية لمفهوم ثقة الشخص بنفسه:

### \* مفهوم الثقة بالنفس:

هو اتجاه الشخص نحو مهاراته وقدراته ، وتعني أن يتقبل ويثق الشخص بنفسه وقدراته ومهاراته ويتحكم بها. أيضا أن يكون الشخص واعيا لنقاط القوة والضعف لديه و لديه نظرة إيجابية نحو ذاته.

- كن واعيا بقدميك و المكان الذي تجلس فيه ، الركبتين ، الظهر، أصابع اليدين ، الكتفين ، الرقبة ، الرأس ، الوجه ، العيون ، الأنف ، الفم ، الصدر ، البطن..

- خذ نفس عميق من الأنف وأخرجه ببطء من الفم.  
- حاول ان تنصت للعبارة التالية ، ولاحظ واستشعر كيف تؤثر كل عبارة في أفكارك ، وأحاسيسك الجسمية و مشاعرك و تصرفاتك..

\* أحب أن أفعل

الأشياء الذي أحبها

\* ما يصعب تحقيقه

اليوم ، قد يتم تحقيقه

في المستقبل بالعزيمة

و الصبر و

الاجتهاد...

\* أحاول أن ابتسم

رغم الألم...

\* عدم قدرتي على حل المشكلة ، لا يعني اليأس...

\* التخطيط الجيد يعزز ثقتي بنفسي...

\* الثقة بالنفس لا تجتمع مع الخوف غير المنطقي ، والسلبية

\* الثقة بالنفس تبني خطوة خطوة بدون استعجال أو تهور...

\* الميل يبدأ بخطوة ...

\* أي مشكلة لها حل ...

- هل تشعر بأن هناك أي شيء تود أن تضيفه للقائمة السابقة... اشكر نفسك على مستوى الثقة الذي لديك .. هل تستشعر بخطة لتقوية ثقتك بنفسك ...

## تدريب ( 2 ) : اختبر مستوى ثقتك بنفسك من خلال الإجابة عن المقياس التالي، ثم ناقشه مع الأخصائي أو المساند.



### Self Confidence Scale

(Altawil, 2020)

### مقياس الثقة بالنفس

مقياس الثقة بالنفس يستخدم لفحص مستوى ثقة الإنسان بنفسه وبمن حوله ، وهو مخصص للراشدين و الكبار، وهو مكون من 10 عبارات ، ولكل عبارة أربع اختيارات كما هو موضح أدناه :

(3) تعني الحدث **دائما أو غالبا** كل يوم ، (2) تعني الحدث **بشكل وسط** أي نصف الأيام تقريبا ، (1) تعني الحدث **قليلًا** أي أقل من نصف الأيام ، (0) **لا يحدث إطلاقًا** .

في الأسابيع الأربعة الماضية إلى هذه اللحظة ، ما مقدار التزامك بالخصائص التالية:

الرقم	العبرة	البدايل
1	أنا أشعر أنني شخص له قيمة في الحياة مثل باقي الناس.	0 1 2 3
2	أنا أشعر أن لدي مجموعة من الخصائص الشخصية الجيدة.	0 1 2 3
3	أنا أستطيع حل المشاكل التي تواجهني.	0 1 2 3
4	أنا أستطيع القيام بأعمال ناجحة مثل باقي معظم الناس .	0 1 2 3
5	أنا أشعر بالفخر نحو الإنجازات التي قمت بها إلى الآن.	0 1 2 3
6	أنا أشعر بالثقة بمهاراتي وقدراتي .	0 1 2 3
7	أنا أفهم نفسي و الذين أتعامل معهم .	0 1 2 3
8	أنا أستطيع التعبير عن نفسي أمام الآخرين.	0 1 2 3
9	أنا متأكد أنني شخص إيجابي و منتج .	0 1 2 3
10	أنا أشعر الآن بالرضا عن مظهري و شكل جسمي .	0 1 2 3
مجموع درجات الشخص : ( / 30 )		

### درجات التقييم :

#### ثقة جيدة

Good Confidence

الدرجة من 20 - 30



#### ثقة غير متوازنة

Imbalanced Confidence

الدرجة من 10 - 19



#### ثقة ضعيفة

Poor Confidence

الدرجة من 1 - 9



الصورة	التعقيب
	
	
	
	



واجب بيتي : عقب على الصور التالية بمشاعرك أو أحاسيسك أو أفكارك أو قصة ..

الصورة	التعقيب
	
	
	
	