

تقدير الذات

بدعم من



الامانة العامة للاوقاف

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

تقدير الذات

مجموعة ما قل ودل

منشورات الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم



ماهو
تقدير الذات؟

يتكون تقديرك لذاتك من
مشاعرك وأفكارك عن ذاتك والتي قد تكون:



سلبية

أنا أخاف من الفشل

أنا قبيح أنا
أنا ممل غبي



إيجابية

أنا أتعلم من أخطائي

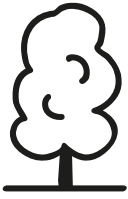
أنا جميل أنا ذكي

يصعب عليك في بعض الأحيان أن
تبوح بمشاعرك وأن تعبر عنها والسبب في
ذلك هو أنك شخص فريد ولا يوجد أحد في
العالم مثلك وهذا سبب كافٍ لأن تكون



فخوراً بنفسك





☆ في حياتك الاجتماعية:

علاقتك مع أصدقائك وجيرانك
تجاربك في النوادي والفرق الرياضية والروايات



☆ في المجتمع:

علاقاتك مع أشخاص من ثقافات، وأجناس
وديانات مختلفة. تأثرك بالمعايير والصور التي
يحددها الآخرون؛ كوسائل الإعلام مثلاً



☆ بشكل عام:

الخبرات الإيجابية، والعلاقات الناجحة تعزز تقديرك
لذاتك. الخبرات السلبية والعلاقات المضطربة تقلل
من تقديرك لذاتك. لا يستطيع شخص واحد أو واحدة
واحدة أن تقرر مستوى تقديرك لذاتك لأن تقدير
الذات يتطور مع الوقت ويتغير دائماً حسب التجارب
التي يمر بها الإنسان.





أهمية تقدير الذات العالي

عندما تكون راضياً عن ذاتك تستطيع:



إثراء حياتك:



عندما تكون سعيداً بنفسك تزداد رغبتك في تكوين صداقات جديدة



قبول التحدي:

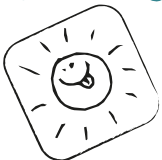


عندما يكون تقديرك لذاتك مرتفعاً يصبح بإمكانك تطوير قدراتك وتصبح قادراً على خوض التجارب الجديدة التي تحتاجها.

المحافظة على الثقة بالنفس:



إيمانك بأنك قادر على عمل شيء ما هو إلى نصف المعركة لأنه يدفعك إلى الإنغماس في ما تفعله إنغماساً كاملاً.



لماذا يجب عليّ أن أهتم
بتقديري لذاتي؟



لأن تقديرك لذاتك يؤثر على طريقة حياتك

كيف تفكر وتشعر وتتصرف ذو ذاتك؟



كم أنت ناجح في تحقيق أهدافك في الحياة؟



تقدير الذات المنخفض يجعلك

تقدير الذات العالي يجعلك

عاجزاً لا قيمة لك

فعالاً محبوباً

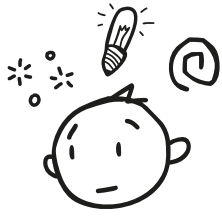
غير فعال غير محبوب

منتجاً قادراً

من الممكن رفع مستوى تقديرك لذاتك . لا تجعل
الفشل في الماضي يمنعك من التقدم . من
حقوقك على نفسك أن تتعلم كيف تجعل



شعورك ذو ذاتك إيجابياً

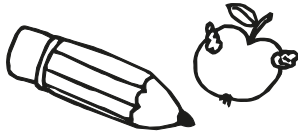


بعض العوامل التي تؤثر في تقدير الذات



☆ في المنزل:

علاقتك مع والديك، أجدارك، إخوتك، الخ.
خبراتك مع العائلة منذ الولادة وحتى الآن



☆ في المدرسة:

علاقاتك مع زملائك، معلميك، إدارة المدرسة والموجهين،
خبراتك في العمل المدرسي، النشاطات، الرياضة،
النظام، الخ...



☆ في العمل:

علاقتك مع رؤسائك، زملائك والموظفين
خبراتك في عملية التوظيف، في عملية الفصل،
في عملية الترقية وكذلك في مقدرتك إعالة نفسك وعائلتك

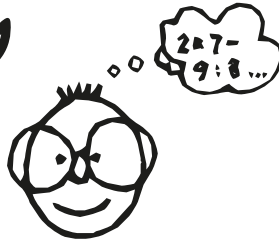


البقاء مرناً ✨

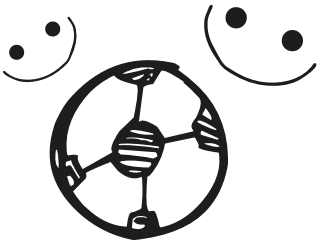
التغيير ليس سهلاً بل هو صعب
في بعض الحالات ولكن عندما يكون
تقديرك لذاتك مرتفعاً تصبح أكثر
تقبلاً للأفكار والطرق الجديدة.

★ يمكنك تقدير الذات المرتفع لأنّ: ★

تكون
الشخص
الذي تريد



تعطي أكثر
من ذاتك
للعالم



تستمع أكثر
مع الآخرين





بعض التأثيرات السائدة
لتقدير الذات المنخفض

قلة الثقة بالنفس:

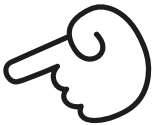


في الغالب لا يؤمن الأشخاص ذوو
تقدير الذات المنخفض بقدراتهم.
فالخبرات الفاشلة في الماضي تجعلهم
يعتقدون بأن الفشل سيكون حليفهم دائماً.



أداء ضعيف:

فقد تؤدي قلة الثقة بالنفس إلى عدم
المحاولة لتحقيق المشاريع والأهداف. إن
الفشل الناتج عن عدم المحاولة لا يعكس
قدرات الشخص الحقيقية.



صورة مشوهة عن الذات وعن الآخرين

لا يعطي بعض الأشخاص الفضل لأنفسهم في الإنجازات التي حققوها لأنهم يعتقدون بأن الأشياء الإيجابية تصل لهم بالصدفة.



حياة غير سعيدة:

الأشخاص السلبيون ينفرون الناس من حولهم كما يجد الأشخاص ذوو تقدير الذات المنخفض صعوبة في تكوين العلاقات القريبة مما يؤدي بهم ذلك إلى العزلة وإلى أن تكون حياتهم غير سعيدة.

تقدير الذات المنخفض يضعك في دائرة من المعاناة:

أداء ضعيف ⑤ صورة مشوهة عن الذات
قلة الثقة بالنفس ⑤ حياة غير سعيدة

(ولكن) يمكن كسر هذه الدائرة عن طريق
أخذ خطوات إيجابية لرفع مستوى تقدير الذات

. ما هو شعورك نحو ذاتك؟ *.*

يشعر معظم الناس بالاستياء نحو ذاتهم في بعض الأحيان ولهذا، وعند الإجابة على هذه الأسئلة، تذكر كيف يكون شعورك نحو ذاتك معظم الوقت.

قم بتقييم مستوى تقديرك لذاتك عن طريق الإجابة الصادقة لهذه الأسئلة:



هل تقبل النقد البناء؟ 

هل تشعر بالارتياح عند مقابلة أشخاص جدد؟ 

هل تعبر عن مشاعرك بصراحة وسهولة؟ 

هل تقدر أقرب العلاقات إليك؟ 

هل تستطيع أن تضحك على أخطائك وتتعلم منها؟ 

هل تلاحظ التغيرات في ذاتك وتتقبلها؟ 

هل تبحث عن تحديات جديدة وتتعامل معها؟ 

هل أنت واثق من مظهرك الخارجي؟ 

هل تثني على نفسك عندما تستحق الثناء؟ 

هل تشعر بالسعادة عندما يصل الآخرون على النجاح؟ 



إذا أجبت معظم هذه الأسئلة "بنعم"، فمن المحتمل بأن فكرتك عن ذاتك جيدة وصحية

الوقت:

أعطي لنفسك وقتاً من فترة إك أخرى تنفرد فيه مع أفكارك ومشاعرك. قم بنشاطات مارسها وحدك مثل الحرف، القراءة، والرياضة الفردية كالمشي مثلاً. تعلم أن تكون أفضل صديق لذاتك.




المساعدة:

حدد أهداف واقعية وحققها عن طريق اكتساب مهارات جديدة وعن طريق تطوير إمكانياتك.

القبول:

حدد وتقبل نقاط قوتك ونقاط ضعفك.

التشجيع:

يجب أن تؤمن بأنك قادر. ضع برنامجاً معقولاً لأهدافك وواصل على تشجيع ذاتك. 

المديح:

كن فخراً بإجازاتك كبيرة كانت أم صغيرة. تذكر بأن تجاربك هي لك وحدك فاستمتع بها.





أسئلة وأجوبة ⚡

هل يضمن تقدير الذات العالي النجاح؟

كلا. ولكنه يضمن بأن يجعل شعورك خو نفسك
وخو الآخرين جيداً بغض النظر عما قد يحدث.

هل يمكن أن يفسر تقدير الذات المرتفع على
أنه محور حول الذات؟

كلا. فهو لا يعني الأناية أو التكبر فهذه
من صفات من ليس لديهم شعور بالأمان
وتقديرهم لذاتهم تقدير منخفض. إن تقديرك
المرتفع لذاتك هو احترامك لفرديتك وهو الذي
يمكنك من ان تكون ردود فعلك إيجابية وثمره.

هل من السهل تحسين مستوى تقديرك لذاتك؟

كلا. لأن هذا يعني بأن تنظر الى نفسك نظرة واقعية
وأن تغيير ما لا يعجبك في نفسك. يتطلب هذا
وقتاً ولكن النتائج الإيجابية تستحق جهودك.
إذا قمت بالمحاولة ولم تستطع التقدم في هذا
المجال اطلب مساعدة اختصاصي مؤهل.

هل يجرحك النقد بسهولة؟ 

هل أنت خجول جداً أو عدواني بشكل كبير؟ 


هل قائل إخفاء مشاعرك عن الآخرين؟ 

هل تخشى من العلاقات القريبة؟ 

هل قائل إلقاء اللوم على الآخرين عندما تخطئ؟ 

هل تجد أذراً لرفضك التغيير؟ 


هل قائل تجنب التجارب الجديدة؟ 

هل تتمنى باستمرار أن يكون بإمكانك تغيير شكلك الخارجي؟ 

هل أنت متواضع جداً بخصوص نجاحاتك الشخصية؟ 

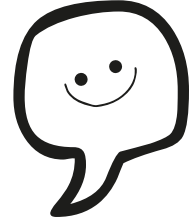
هل تشعر بالسعادة عندما يفشل الآخرون؟ 



إذا أجبت عن معظم هذه الأسئلة "بنعم"، فمن المحتمل بأن تقديرك لذاتك بحاجة إلى تحسين ورفع مستوى. 

ZAP

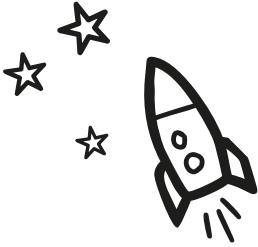
كيف تنظر إلى نفسك
نظرة إيجابية



حتى تكون أفضل صديق لذاتك أعطها الأمور التالية:

الثقة:

أعط انتباهها لأفكارك ومشاعرك.
افعل ما تراه صائبا وما يشعرك
بالسعادة، وما يحقق ذاتك



الاحترام:

لا تحاول ان تكون شخصا آخر.
كن فخورا بما أنت عليه الآن.
اكتشف وقدر مواهبك ومهاراتك



الحب:



تعلم أن تحب الشخص الفريد داخلك. تقبل وتعلم
من أخطائك. تقبل فشلك كما تقبل جارك
لأن هذا ما يفعله كل من يحبك.



هل أستطيع مساعدة الآخرين لكي
ينظروا الى أنفسهم نظرة أفضل؟

نعم. دع نظرتك الإيجابية لنفسك تنتقل للآخرين
عن طريق تشجيع من حولك. لا تثبط من عزيمتهم
وكن صبوراً وتقبل أخطاءهم ونقاط ضعفهم.

ولهذا

لتكن نظرتك الى نفسك نظرة إيجابية

كن فخورا بفراديتك

امدح نفسك عندما تستحق المديح

كن واثقاً من حكمك

أحب نفسك

ساعد نفسك عن طريق تطوير مهاراتك ومواهبك

شجّع نفسك كلما كانت بحاجة لذلك

