

تَقْدِيرُ الْذَاتِ

SELF - ESTEEM

د . فيروز عمر

ما هو .. مصدره .. تأثيره

ما هو

تلك الصورة عن أنفسنا التي يحملها كل منا في رأسه

مصدره

خبرائنا .. والرسائل التي نتلقاها من الآخرين

تأثيره

علي كل نواحي الحياة !!

فالتقدير الجيد للذات يعني ..

- . شعورا بالحب و التقبل
- . ثقة
- . إقبالا على المحاولات الجديدة
- . علاقات جيدة مع الآخرين
- . أداء حسنًا في المدرسة و الجامعة و العمل
- ... باختصار يعني حياة أجود .. وإنجازًا أكبر

بِنَاءِ تَقْطِيرِ الذَّاتِ مِنْ
أَخْطَرِ مَهَامِ الْإِنْسَانِ
فِي حَيَاتِهِ .:

كيف نبني التقدير الإيجابي للذات؟

أولاً - إعرف نفسك .. أحب نفسك
طور نفسك ..

ثانياً - اتصل بالآخرين إيجابياً

إعرف نفسك .. أحب نفسك ..
طور نفسك

(قدراتك - ظروفك - ميولك - أفكارك)

اعرف نفسك : (من أنا ؟)

- الثقة في أن لديك قدرات
- لا يوجد إنسان عبقرى في كل شئ.
- تعرف علي أوجه قوتك و ضعفك
- ابتعد تماما عن المقارنة بالآخرين
- الفشل في مواقف سابقة لا يعني أننا سوف نفشل مرة أخرى.. (الأخطاء السابقة مصادر مهمة لمعلومات في غاية الثراء)
- هل هناك مشكلة ؟ ما هي ؟ ما هو الحل ؟

أحب نفسك

- توقف عن جلد نفسك
- لست مجرد ترس صغير غير منظر في ماكينة الحياة.
- إرض برزقك
- احذف الكلمات المحملة بالإحباط..
- اعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهى

طور نفسك

- استثمر الأقوي .. نمي الأضعف
- الاقتناع بضرورة و إمكانية التغيير
- الإنسان يمكن أن يغير طريقة حياته إذا ما غير معتقداته وأفكاره
- التنمية الشخصية لا تحتاج إلى مال ولا إمكانات ، وإنما إلى الإرادة الصلبة والعزيمة القوية .
- تبنى عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك .

طور نفسك

- حاول تطوير هواياتك الشخصية...
- حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون..
- اختر مثل أعلى لك .. ادرس حياته .. وتعلم من سيرته الذاتية
- ضع أهدافاً لحياتك، ما الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة
- اقرأ خططك وأهدافك في كل فرصة من يومك
- استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح، وكذلك لتنظيم وقتك
- ركز ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه

طور نفسك

■ حذار من التكاثر والتأجيل أو عدم إكمال الأعمال، أو عدم الاستمرار

■ اقبل تحمل المسؤولية.. فهي تجعلك تشعر بأهميتك..
تقدم ولا تخف.. اقهروا الخوف في كل مرة يظهر فيها..
افعل ما تخشاه يخفي الخوف..

■ كن إنساناً نشيطاً

■ لا تغرق في مشكلات الحياة اليومية..

■ قاوم التوتر والقلق والاكتئاب

إِتِّصِلْ بِالْآخِرِينَ إِجَابِيَا

- اشغل نفسك بمساعدة الآخرين .. ذلك سوف يزيد ثققتك في نفسك
- حسن الاستماع والإصغاء لوجهة نظر الآخرين
- فهم الخلفية النفسية والثقافية لأفراد المجموعة التي يتم التعاون معها
- الاعتراف بالخطأ ومحاولة التعلم منه
- واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة في كل المجالات..
- الاهتمام بالمظهر يؤثر كثيرا في شخصية الإنسان ويجعله في حالة نفسية مستقرة
- هل الآخرون مصدر لصورتك عن نفسك ؟

ما هي علامات ارتفاع
تقدير الذات؟؟

تکرا ..