

تتمية الثقة في النفس

و

تقدير الذات

إعداد

أ . عبداللطيف بن يوسف المقرن

صفر 1429 هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

عناصر الموضوع

- مدخل لتقدير الذات .
- تعريف تقدير الذات .
- حقيقة تقدير الذات .
- الثقة بالنفس و قيمتها .
- أهمية تقدير الذات .
- بناء تقدير الذات .
- خاتمة .

• ما ذا تعرف عن تقدير الذات ؟

• ما ذا تعرف عن تقدير الذات ؟

• ما ذا تعرف عن تقدير الذات ؟

• تقدير الذات يشير الى

• التقييم الذي يضعه الأفراد لأنفسهم .

• يتضمن .. اتجاهات قبول الفرد لذاته .

• أو عدم قبوله لها .

مدخل لتقدير الذات

• مدى شعوره بـ

• الجدارة

• الأهمية .

• الاقتدار .

• الفاعلية .

مدخل لتقدير الذات

- قد يكون مساويا للرضا عن النفس .
- يتحدد من خلال طريقة تعامل الفرد مع :
- المحيط من حوله .

تعريف المجلس الوطني الامريكي لتقدير الذات

• "شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة ,
و الشعور بأنه يستحق السعادة " .

تعريفه

- ينمو من خلال عملية عقلية ,تتمثل في
- (تقييم الفرد نفسه)

تعريفه

- من خلال عملية وجدانية تتمثل في
- (إحساسه بأهميته و جدارته) .
- يتم ذلك في ست نواح
- ما هي هذه النواحي ؟

تعريفه

- المواهب الموروثة / الذكاء / المظهر / القدرات .
- الفضائل الأخلاقية .
- الانجازات و النجاحات .
- الشعور بالأهلية ليكون محبوباً .
- الشعور بالخصوصية / الأهمية / الجدارة / الاحترام .
- الشعور بالسيطرة على حياته .

حقيقة تقدير الذات

- ينمو و يتطور باستمرار .
- يشكل المجموع الكلي **لفهمنا** لذواتنا .
- في أي وقت من الأوقات .

قال تعالى

((الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (3) وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ (4) أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (5))) البقرة

قال تعالى

((إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّى (4) فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى (5) وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى (6) فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى)) (7) الليل

حقيقة تقدير الذات

- لا ينطوي على
- غرور .
- اشباع للذات على حساب الآخرين .
- ليس سجلا للإخفاقات / نجاحات .

قال تعالى

(الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كِبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ
وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِذْ
أَنْتُمْ أَجِنَّةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ
بِمَنْ أَنْتَ) النجم (32)

و قال تعالى

(وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (39) وَأَنْ سَعِيَهُ سَوْفَ
يُرَى) (40) ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى (41) النجم

• إنه شعور بالكفاية / الفاعلية في التعامل مع المستقبل .

• أكثر من كونه رضا عن انجازات سابقة .

حقيقة تقدير الذات

• هناك اتفاق بين الباحثين في تقدير الذات على

• أنه يعزز جميع أوجه الحياة .

من خلال تمكين الفرد من زيادة انتاجيته الشخصية .

الوفاء بمتطلبات علاقاته البيئشخصية

حقيقة تقدير الذات

- لدى الفرد ميل فطري
- لإدراك **التفوق** / **التميز** .
- فهو يكافح و يسعى
- للوصول **لهدف** ما قد وضعه لنفسه من قبل .

حقيقة تقدير الذات

- يميل الفرد للسعي لتحقيق الشعور بالأهمية الذاتية .
- يكون بطريقة **طبيعية** مقبولة .
- فهو **طاقة** تنتج النجاحات .

حقيقة تقدير الذات

إذا أخفق توجه إلى

• طريقة منحرفة .

• قد يظهر لديه عقدة النقص.

• سلوك تعويضي للنقص .

حقيقة تقدير الذات

• غير رأيك في نفسك

• فالإنسان **يملك**

• طاقات كبيرة وقوى خفية ,

• يحتاج أن **يزيل** عنها غبار التقصير والكسل .

حقيقة تقدير الذات

• فأنت أقدر مما تتصور .

• أقوى مما تتخيل .

• أذكى بكثير مما تعتقد .

حقيقة تقدير الذات

• امسح كل الكلمات السلبية عن نفسك

• مثل " لا أستطيع .

• لست شاطرا .

حقيقة تقدير الذات

- ردد باستمرار
- " أنا أستحق الأفضل .
- أنا مبدع .
- أنا ممتاز أنا قادر على فعل شيء .

النجاح .

التقدير الذاتي .

أيهما أولاً ؟

الثقة بالنفس وقيمتها

- القدرة على رؤية مكاني في هذا العالم رؤية واقعية وبتفاؤل .
- الثقة بقدراتي على عمل التغيير ومواجهة التحديات مستقبلاً .

•المقدرة على فهم نقاط الضعف لدي
والعمل على تحسين نفسي في مجال نقاط الضعف

•معرفتي بنفسي و قبولي بهذه المعرفة .

• القدرة على معرفة صفاتي الشخصية المميزة ،
والاعتزاز بكل ما يعزز هذه الصفات

• ايماني بقيمة نفسي و الإعجاب بقدراتي .

• إيماني بقدراتي على ما أستطيع فعله ،
وأن يكون لدي نظرة إيجابية وثقة لمحاولة عمل أشياء جديدة .

• القدرة على تقييم وتطبيق مهاراتي بشكل إيجابي وبتفاؤل .

• معرفة قيمة نفسي لدي شخصياً
ولدى الآخرين بغض النظر عن وضعي مهما كان .

• معرفة من أنا وماذا أستطيع فعله ؟
وكيف أخطئ واستفيد من هذه المعرفة .

• تقديري الذاتي بغض النظر عن أي أداء أو نقص معين.

• حبي لنفسي أو احترامي لها ، والرضا عن النتائج
• في حالة المجازفة حتى ولو كانت فاشلة .

•القبول والرضا بما أنا عليه ، وأن يكون لديّ الشجاعة والقوة
لتصميم أسلوب حياتي بالطريقة التي أريدها وأرغب فيها .

الثقة في النفس تأتي عندما

تعمل بمستوى أعلى من الكفاءة و الفاعلية.

ركّز على نقاط القوة لديك حتى لو كانت أقل.

الأفكار هي الأسباب و الظروف هي المؤثرات .

النجاح يأتي بتكرار أستطيع لا بـ لا أستطيع .

تذكر أهدافك يحفظ إيجابيتك و ثقته.

داوم على تحديد أهداف جديدة و مستويات أعلى لنفسك.

لا تكتفي بم حقتته.

• الأشخاص العاديون لهم آمانيهم وآمالهم،

والأشخاص الوائقون بأنفسهم لهم أهدافهم وخطتهم.

لا يوجد من هو أفضل منك

لكن هناك بعض الأشخاص أكثر تطوراً ومعرفة في بعض المجالات.

أي شيء فعله الآخرون تستطيع فعله إذا كنت تحتاجه بشدة.

توقعك الايجابي هو الدعامة الأساسية لبناء الثقة.

توقع أن تكون ناجحاً، محبوباً، مشهوراً في كل مكان
تذهب إليه.

مفتاح الثقة في النفس هو أن تحدد ماذا تريد،

وأن تتصرف وكأنك من المستحيل أن تفشل.

اختلفها حتى تمتلكها تصرف وكأنك تمتلك الثقة التي
تتمناها

حتى تصبح حقيقتك.

الثقة عادة يمكن ترميتها بالتصرف وكأنك تمتلكها بالفعل.

أي شيء يستحق فعله , فإنك تفعله في البداية بدون إتقان حتى تتقنه.

إن تعلم التحدث علناً يزيد من ثقتك بصورة مفاجأة.

إذا زاد تأثيرك على الغير زاد شعورك بالهدوء و الثقة.

عندما تقابل الآخرين انظر في أعينهم واذكر اسمك
بوضوح وصادقهم.

كيفية ذكر اسمك للآخرين هي مقياس لمدى حبك
واحترامك لنفسك.

المستقبل ينتمي لمن ينشده، للأشخاص الذين
يطلبون بما يريدون مراراً وتكراراً.

حدد الأسلوب الأمثل في كل نواحي حياتك، وماذا
يمكنك فعله اليوم للبدء بتكوينه.

• اسأل نفسك ما هو الشيء العظيم الذي أجروا أن أحلم به إذا علمت أنني أستطيع تحقيقه.

• إن فقدان القدرة أو ضياع الفرصة لن يعوقك،

بل فقدانك الثقة بالنفس هو الذي يعوقك.

صور الذات

• هناك تقدير شامل للذات !

• ما هي صور تقدير الذات ؟

صور الذات

- الذات المادية .
- الذات الاجتماعية .
- الذات المعرفية .
- الذات الروحية .

أهمية تقدير الذات

- الأفراد الذين يملكون مشاعر **ايجابية** عن أنفسهم .
- أكثر قدرة على .
- تحديد اتجاهاتهم و أهدافهم .

- في الحديث
- عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (نعم الرجل عبدالله لو كان يقوم من الليل) . الحديث

أهمية تقدير الذات

- توضيح نقاط قوتهم .
- تجاوز العقبات بنجاح .
- التكيف مع النكبات .

أهمية تقدير الذات

- يتقبلون **عواقب** أفعالهم بسهولة .
- ينظرون إلى **الأخطاء** كشيء ضروري في النمو الفردي .
- لا **يسخطون** على أنفسهم , و يشعرون بالتمكن الشخصي .

أهمية تقدير الذات

- **يشتركون** بحرية في العمل التعاوني .
- يميلون لإقامة علاقات اجتماعية **إيجابية** .
- يعيشون حياتهم بطريقة **هادفة** لها معنى .

• الدراسات تؤكد أنه كلما زاد تقدير الذات

زاد الإنتاج و النجاح .

• إذا انخفض

انسحب الفرد من العمل و الانتاج .

أهمية تقدير الذات

• الذين يخفقون يرون أنهم أقل ذكاء .

• أقل قدرة على النجاح .

• أي تقدير متدني للذات .

أهمية تقدير الذات

- الذي يمتلك مستوى **متدني** من تقدير الذات
- يميل لإظهار مستوى **عال** من **التوتر** .
- يخشى المجازفة .
- لا يقيم علاقات ايجابية مع الآخرين .

أهمية تقدير الذات

- تبرز في حياتهم **المخالفات** و **الانحرافات**
- لشعور يتولد لديهم **بالفشل** .
- فينزعون **لتجنبه** أو **الهروب** من واقعهم بالـ

أهمية تقدير الذات

- كن أنت الذي تعرفه .
- لا تكن غير ذاتك .

أهمية تقدير الذات

• ديل كارينجي يقول

خاطبت نفسي :

ما عليّ إلا أن أدرس كيف وصل نوابغ الفئتين في ذلك العصر و بعد أن أتعرف على مميزات كل منهم ما عليّ إلا أن أجمعها في نفسي و أسير على منوالهم .

أهمية تقدير الذات

• ديل كارينجي

ثم يعلق قائلاً :

يا لسحفي لقد قضيت سنوات عدة أتشبهه بنيري قبل أن أعلم أنه
مستحيل أن أكون غير نفسي .

أهمية تقدير الذات

• سوف يعلم المرء يوماً أن الحسد جهل ,

و أن التشبه بالغير انتحار للشخصية .

مع استثناء القدرة الحسنة .

أهمية تقدير الذات

• ديل كارينجي يقول :

علمتني الحياة أن أسقط من حسابي الأشخاص الذين يتظاهرون بغير ما هم عليه في الحقيقة.

أهمية تقدير الذات

• ما ذا يجدي إذا كنت مكعباً !!

• و تحاول أن تضع نفسك في إناء أسطواني !!

أهمية تقدير الذات

- اعرف قدر نفسك .
- إن نقمة تحل بالمرء الذي لا يعرف قدر نفسه .

• نقمة لأن ضحاياه

• لا ينعمون بسكينة النفس التي من حقهم أن ينعموا بها .

• فهم يبذلون جهداً متصلاً للتعويض عن نقائصهم .

• سواء كانت حقيقية أو متوهمة .

أهمية تقدير الذات

• **التلف** على الحب والعطف .

• الرغبة في بلوغ الكمال .

• سرعة **التسليم** بالهزيمة .

أهمية تقدير الذات

- التأثير السلبي بنجاح الآخرين (الحقد) .

- الحساسية الفائقة .

- افتقاد روح الفكاهة .

بناء تقدير الذات

- لا تلتزم موقف الدفاع .

- لا تفر من الحقيقة .

- اقبل إمكانياتك .

بناء تقدير الذات

- قويّ الإيمان بالله عز وجل .
- احص مرات نجاحك .

بناء تقدير الذات

- عملية لها عدة مناحي :
- معرفي .
- سلوكي .

بناء تقدير الذات

- تجريبي .
- تنمية المهارات .
- بيئي .

المنحى البيئي

- الشعور بالأمان :
- أهمية البيئة الإيجابية
- غياب القمع .
- غياب السخرية .

المنحى البيئي

• الشعور بالهوية الذاتية / مفهوم الذات :

بناء صورة ذاتية إيجابية .

بناء الرعي بنقاط القوة ونقاط الضعف .

المنحى البيئي

• الشعور بالإنتماء :

ايجاد بيئة تبعث على القوة

قلل مشاعر العزلة

إتاحة الفرصة لخدمة الآخرين

تقوية الروابط

تنمية الأعتزاز بالجماعة

المنحى البيئي

- الشعور بالهدف أو الغرض .
انقل التوقعات

ابن الثقة والإيمان بالقدرات

عزز القيم

ضع أهداف

المنحى البيئي

- الشعور بالكفاية :

تعرف على البدائل و الخيارات

تعلم مهارات الدعم والتشجيع

لاحظ التغذية الراجعة

احتفل بالنجاح

البناء عملية دائرية

- ما **حدود** السلطة؟
- ما **حجم** القوة التي تمتلكها؟
- ما مقدار المحبة الذي أحظى به؟
- **من** أنا و ما رأي الآخرين فيّ؟
- هل أنا **مقبول** من الآخرين كفرد **مساوي** لهم؟

البناء عملية دائرية

- عندما يحقق الفرد **النجاح** تبدأ عملية
- التغيير في السلوك بطريقة لولبية .
- يشعر **بأمان** أكثر .

الخاتمة

تقدير الذات أمر ضروري امتلاكه !

إذا أرادت النجاح و التميز !

بفقدته أو نقصه يختل توازن القوى لديك !

فكم من الناس يمتلك ذلك ؟

