

# تقدير الذات



أن تتدرب المشاركة على  
مهارات تقدير الذات

# تأملات

أختي/المتدربة .. بالنظر إلى أهداف الجلسة التدريبية ، اقرئي النصوص التالية، واكتبي تأملاتك في ضوء الأهداف بالتعاون مع زميلاتك:

قَالَ اجْعَلْنِي عَلَىٰ خَزَائِنِ الْأَرْضِ ۗ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ ﴿٥٥﴾

يوسف

# مفهوم تقدير الذات

اتجاهات الفرد الشاملة سالبة  
أو موجبة نحو نفسه

1

الفكرة التي يدركها الفرد عن  
كيفية رؤية وتقدير الآخرين له

2

## الذات المدركة (كيف يصف نفسه)

- .....
- .....
- .....
- .....

## الذات الاجتماعية ( كيف يصفه الآخرون )

- .....
- .....
- .....
- .....

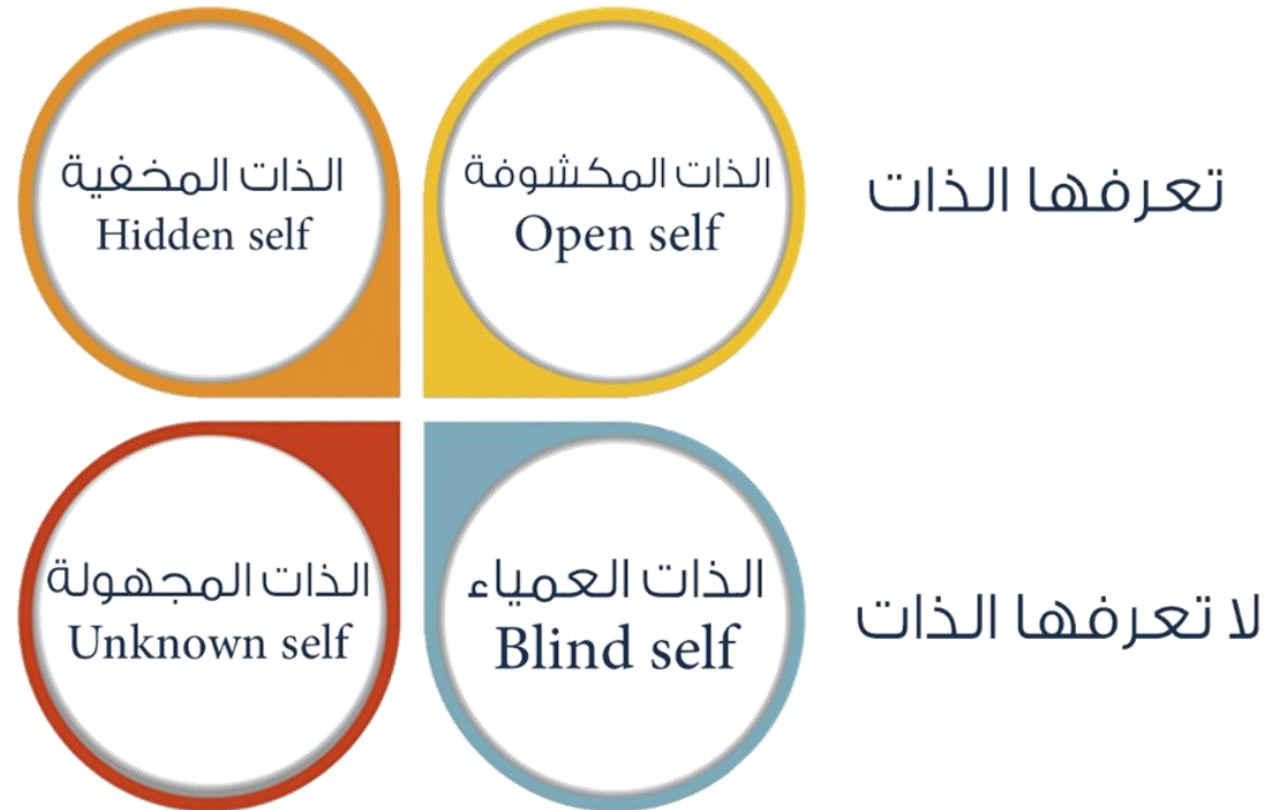
## الذات المثالية (ما الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها)

- .....
- .....
- .....
- .....

## نافذة جوهاري لمراقبة تطور تقدير الذات

استمع للمدرب أثناء شرح نافذة جوهاري ثم اكتب بعض الجوانب في كل نافذة غير النافذة المكشوفة، وبعض الوسائل التي ستطبقونها لتوسيع لتحقيق تقدير الذات من خلال نافذة جوهاري

يعرفها الآخرون لا يعرفها الآخرون



## أهمية تقدير الذات للفر

أثناء شرح المدرب/ المدربة، حاول تحديد مدى تحقيق احتياجاتك وفق هرم ماسلو



هرم ماسلو للاحتياجات  
Maslow's Hierarchy Of Needs

تقييم ذاتي ( ٨ ) دقائق

أمامك مجموعة من العبارات والتي تعبر عن ممارسات تقدير الذات، حدد مدى مطابقة هذه الممارسات عليك، ثم حدد النقاط التي تحتاج إلى تحسين لتضمنها في خطة تطويرك الخاصة.

لا	نعم	السؤال	
		أشعر أنني مثل الناس .. لست مختلفاً عنهم أو أقل منهم	١
		أنا أتقبل نفسي كما هي وسعيد بنفسي	٢
		أنا استمتع بحياتي الاجتماعية	٣
		أنا أستحق أن أكون محبوباً وموضع احترام الآخرين	٤
		أشعر بأنني ذو قيمة وأن هناك آخرين يحتاجون إلي	٥
		لست في حاجة أن يقول الناس عني أنني كفاء في أداء عملي	٦
		لدي قدرة جيدة على صنع علاقات جيدة في وقت قصير	٧
		أستطيع أن أتواصل مع زملائي بسهولة	٨
		أستطيع تقبل النقد دون أن يؤثر على حالتي المعنوية	٩



تقييم ذاتي ( ٨ ) دقائق

أمامك مجموعة من العبارات والتي تعبر عن ممارسات تقدير الذات، حدد مدى مطابقة هذه الممارسات عليك، ثم حدد النقاط التي تحتاج إلى تحسين لتضمنها في خطة تطويرك الخاصة.

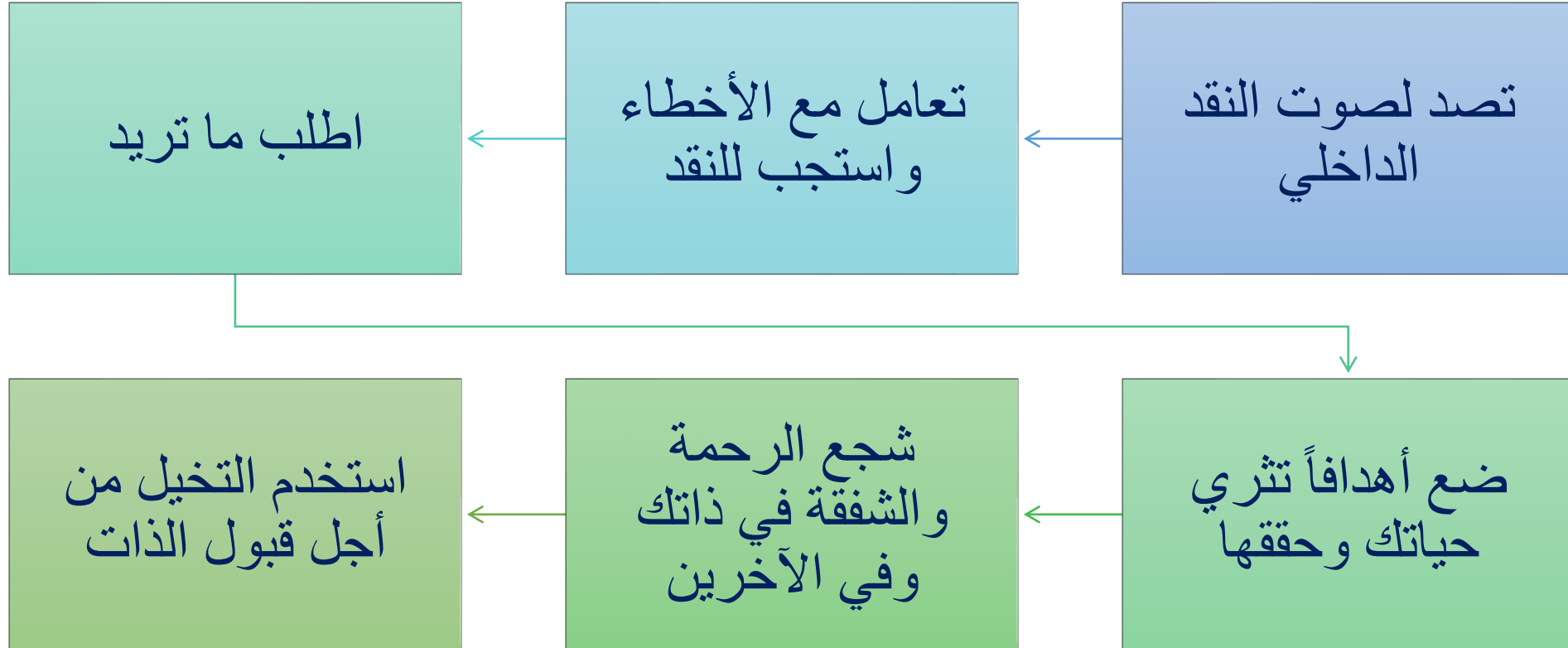
	السؤال	نعم	لا
١٠	سهل علي أن اعترف بعيوبي وأخطائي		
١١	لا أجد صعوبة في أن أصرح بمشاعري الحقيقية		
١٢	أعبر عن وجهة نظري بسهولة ويسر		
١٣	أشعر بالسعادة العادية شأني شأن الناس		
١٤	لا أحتاج موافقة ومباركة الآخرين لأشعر بأني الأفضل		
١٥	لا أشعر بالذنب عندما أفعل أو أقول ما أريد قوله أو فعله		

دون النقاط التي كانت إجابتك فيها لا

نقاط الضعف في ممارسات تقدير الذات (سجل فقط ٣-٤)


## برنامج عملي لرفع تقدير الذات

عرض ونقاش ( ٥ ) دقائق



## الخطوة الأولى : التعرف على الذات

دون أكبر قدر تستطيعينه من الكلمات والعبارات التي  
يمكن أن تصفي بها نفسك في المجالات التالية:

برنامج  
مخزون  
مفهوم  
الذات

## المظهر الجسدي الخارجي

نقاط الضعف

نقاط القوة

## علاقاتك بالآخرين

نقاط الضعف

نقاط القوة

## سماتك الشخصية

نقاط الضعف

نقاط القوة

## كيف يراك الآخرون

نقاط الضعف

نقاط القوة

## أداؤك في الدراسة / الوظيفة

نقاط الضعف

نقاط القوة

## أداء مهام الحياة اليومية

نقاط الضعف

نقاط القوة

## الوظائف العقلية ( تقييم الأمور، حل المشكلات، القدرة على التعلم، ...الخ)

نقاط الضعف

نقاط القوة

برنامج  
مخزون  
مفهوم  
الذات

## الخطوة الثانية : تنقيح نقاط الضعف

طبق القواعد الأربعة التالية على نقاط الضعف التي كتبتها لتظهر أمامك نقاط الضعف الفعلية:

- (١) استخدم لغة غير ازدرائية
- (٢) استخدم لغة دقيقة
- (٣) استخدم لغة محددة واحذف التعميمات
- (٤) اعثر على استثناءات أو نقاط قوة مقابلة.

برنامج  
مخزون  
مفهوم  
الذات

برنامج  
مخزون  
مفهوم  
الذات

المظهر الجسدي الخارجي	
نقاط الضعف	تنقيح نقاط الضعف
علاقاتك بالآخرين	
نقاط الضعف	تنقيح نقاط الضعف
سماتك الشخصية	
نقاط الضعف	تنقيح نقاط الضعف
كيف يراك الآخرون	
نقاط الضعف	تنقيح نقاط الضعف
أداؤك في الدراسة / الوظيفة	
نقاط الضعف	تنقيح نقاط الضعف
أداء مهام الحياة اليومية	
نقاط الضعف	تنقيح نقاط الضعف
الوظائف العقلية ( تقييم الأمور ، حل المشكلات ، القدرة على التعلم ، ...الخ)	
نقاط الضعف	تنقيح نقاط الضعف

## الخطوة الثالثة : تعزيز نقاط القوة

أقرأ ببطء العناصر الموجودة في قائمة مواطن القوة لديك، وحاول أن تفكر في صفات خاصة أخرى أو قدرات لم تقم بذكرها، فكر في عبارات المدح التي تلقيتها، وتذكر النجاحات الصغيرة التي حققتها وما قد تغلبت عليه من عقبات وكذلك الأشياء التي أوليتها عنايتك، أدرج كذلك أي جوائز، أو مكافآت أو درجات جيدة حصلت عليها.

برنامج  
مخزون  
مفهوم  
الذات



## المظهر الجسدي الخارجي

تعزيز نقاط القوة

## علاقاتك بالآخرين

تعزيز نقاط القوة

## سماتك الشخصية

تعزيز نقاط القوة

## كيف يراك الآخرون

تعزيز نقاط القوة

## أداؤك في الدراسة / الوظيفة

تعزيز نقاط القوة

## أداء مهام الحياة اليومية

تعزيز نقاط القوة

## الوظائف العقلية ( تقييم الأمور ، حل المشكلات ، القدرة على التعلم ، ...الخ)

تعزيز نقاط القوة

برنامج  
مخزون  
مفهوم  
الذات

## الخطوة الرابعة : أعلن عن مواطن قوتك (التأكيدات اليومية)

• حدد (٣) من نقاط قوتك ، ثم قم بصياغتها في عبارة  
إيجابية واحدة.

قم بترديد هذه العبارة على فترات متفرقة من اليوم

نقطة قوة ٣	نقطة قوة ٢	نقطة قوة ١
العبارة الإيجابية المتكاملة		

برنامج  
مخزون  
مفهوم  
الذات