

الأرض تدور من أجلك
تقدير الذات



أ. د بشير الرشيدى

@DrBasheer

@Amna_thg



تقدير الذات

عبارة عن

صورة ذهنية

تتشكل في عقل الانسان

عن قيمة ذاته وترسم له

سلوكياته و كلماته و علاقاته

وتصرفاته و قراراته

@ DrBasheer

نصي
@Amna_thg

تقدير الذات

هو نظرتك إلي ذاتك عندما تنظر في مرآتك
البعض ينظر الى ذاته نظرة تقدير
والبعض ينظر نظرة تحقير



@Amna_thg

@DrBasheer

فإن كانت تصوراتك
منطلقة من ذاتك
فقد أصبحت
"حراً"

تمارس قوة الاختيار
في تشكيل
صورك الذهنية
الداخلية

تقدير الذات : هو نظرتك الى ذاتك وليس لها علاقة
بممتلكاتك أو علاقاتك أو ظروفك الخارجية
أو نظرة الناس إليك

دلالات
تقدير الذات

النظرة الى الذات
القبول
الاحترام

الاجلال
الحماية
التنمية
المسؤولية

أ. د بشير الرشيدى

@DrBasheer

@Amna_thg



هناك ثلاث نظرات الى الذات



نظرة الانسان لذاته :
كلما كانت نظرة الانسان
لذاته نظرة تقدير
كلما اصبحت المحافظة
على هذه الذات من
أولوياته فيتعامل مع ذاته
على انها عالية وغالية
لذلك يعطيها ماتستحق
من التقدير والاحترام
والاحترام فالمقدر لذاته
يستمد قوته من تصوراته
عن ذاته وليست من
المحيط الخارجي

@DrBasheer





نظرة الناس اليه :
قد يكون الانسان في
محيط يحمل له نظرات
سلبية ويصفه
بأوصاف سيئة

فتؤثر هذه
النظرات على
تقديره لذاته
بالرغم من
ايجابياته

@DrBasheer

@Amna_thg

نظرته لنظرة الآخرين
اليه :



القضية
ليست فيما
يرآه الآخرون
المقدراً لذاته
سيرى
أنهم يقدرونه

حتى ولو لم يفعلوا ذلك فقد
رفض داخليا نظرات التحقير
ممن حوله مهما كانت درجة
قربهم أو بعدهم عنه



قبول الذات
هو اول علامات تقدير الذات
فأنت تقبل نسبك وحسبك
بغض النظر عما يراه الآخرون
فنسبك لأدم
فلا يتسلل اليك شك في ذاتك
من حسبك ونسبك
وما يصفك به الآخرون ما هو
الا انعكاس لذواتهم وصفاتهم

قدر ذاتك

@DrBasheer



@Amna_thg



تقدير الذات

هو عبارة عن قبول الانسان
لذاته بغض النظر عن اللون
والشكل والجنسية
اي انك تقبل جسدك وعقلك
ونفسك وروحك فترى الجوانب
الإيجابية في ذاتك
ولا ترى سلبياتك

@DrBasheer

@Amna_thg

قبول الذات
هو عبارة عن رؤية الذات
بأبهى صورة



فالمقدر لذاته
يركز على ايجابياته ويتمتع
بالموجود والمحقر لذاته
يركز على سلبياته ويتحسر
على المفقود

@DrBasheer



دلالات
قبول الذات



ان ترفض
ما يهينك
وتقبل ما يعينك
على تقدير
ذاتك من
كلمات وافكار
وعلاقات وامكانات
وغايات



@DrBasheer

قبول الذات يعطي الانسان
شعور التفرد



أنت ذات متفردة ولست متميزاً
التميز عندما تكون هناك عملية مقارنة ولكنك
متفرد فليس لك في هذا الوجود مثيل أو بديل

@DrBasheer

@Amna_thg



قبول الانسان لذاته

يترتب عليه قبول حياته فالحياة بحد ذاتها غالية

والانفاس غالية تقدير الذات ينطلق من التعامل مع كافة احداث الحياة بايجابية

فلكل حدث وجهان والمقدر لذاته يرى في المشاكل فرص للتعلم وليست أدوات للتعلم

قبول الذات
عبارة عن صورة ذهنية
يشكلها الانسان من داخل
عقله

غير مرتبط بالمحيط
الخارجي وما يحدث من
حوله

@DrBasheer

احترام الذات
يعني أن انفعها ولا أضرها
وأن أداريها ولا أعذبها فالذات غالية في
قيمتها عالية في مكانتها

@DrBasherer



@Amna_thg

دلالات احترام الذات

أن اختار الكلمات الطيبة
التي اتحدث بها مع ذاتي
ومهما أخطأت أو انحرفت
فحديثي لها حديث الممتن
وليس الجالد لذاته
فكل ابن آدم خطأ وخير
الخطائين التوابون فإذا
أخطأت احترمت اجتهادها
وقدرت ضعفها وقبلتها
وحاولت أن ارتقي بها
كاحترام لها

@DrBasheer

@Amna_thg



من احترام الذات
اختيار الصحبة
ان اختار لها الاصحاب
الذين تتواجد معهم
لأن المرء على دين خليله
فلينظر احدكم
من يخال

@Amna_thg

@DrBasheer



من احترام الذات
ان اتواجد في الاماكن التي
تناسبني وكل انسان له ما
يناسبه
فالقضية اختيار شخصي ليس
له علاقة بمعايير الناس
انما علاقته بما ارتضيه لذاتي
من معايير

من احترام الذات ان اختار السلوكيات التي تناسبني
واللبس الذي يناسب احترامي لذاتي
بغض النظر عن رأي الآخرون



@DrBasheer

اسقط الاغيار من الاعتبار



"من ليس له حدود ليس له وجود"
من احترام الذات وضع الحدود
لحمايتها وعدم السماح
لأحد بتجاوزها غرفتك
جوالك مكتبك
اغراضك

لا يسمح لأحد أن يتعدى على
خصوصياتك حتى وان لم تستطع ذلك
فعلياً فانك ترفض ذلك فكرياً
فقبول الاستباحة مضاد لاحترام الذات

@DrBasheer

من احترام الذات
احترام حدود
الآخرين
فكما ترسم لذاتك
حدوداً وتري عدم
تجاوزها
فإن احترامك
لذاتك
يجعلك تحترم
حدود
الآخرين فلا
تتجاوزها

الاحترام قيمة أخلاقية
ذاتية يرتضيها الانسان
لذاته ويمارسها
لذاته ومع علاقاته
" قدر ذاتك "

@DrBasheer

الاجلال

هو تعظيم الشيء واعطائه درجة متقدمة من
درجات الاحترام
ويتمثل اجلال الذات في هذه الدلالات

١/ البعد عن سفاسف الأمور

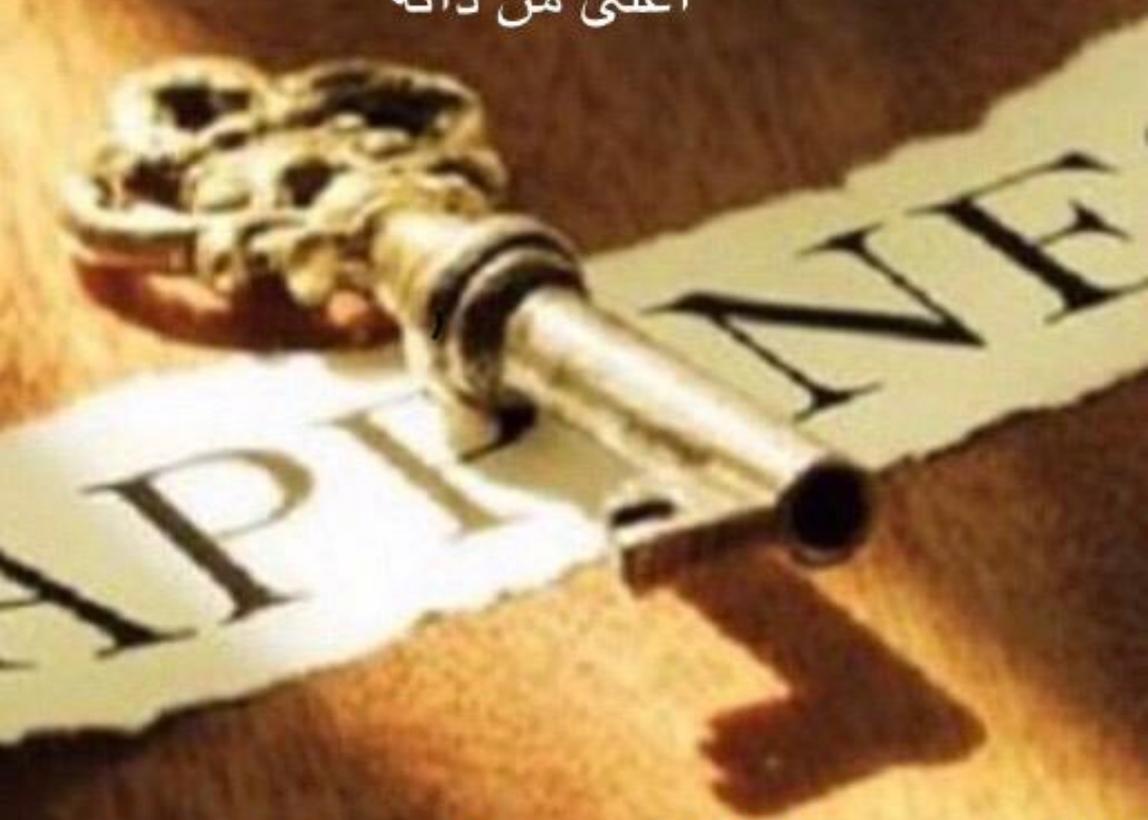
٢/ اختيار الاهتمامات

٣/ اتخاذ القرارات

@DrBasheer

@Amna_thg

الحماية عبارة عن وضع سياج أمني حول
الشيء الثمين وليس لدى الانسان
اغلى من ذاته



لذلك يجب حماية الذات من المثيرات
الخارجية ومن التقلبات الداخلية
بضبط الانفعالات

@DrBasheer

@Amna_thg

تنمية الذات

تعني قبول الانسان المسؤولية الكاملة عن سلوكه سواء كان سلوكاً داخلياً كالاتفاعلات والأفكار أو خارجياً كالعلاقات والأفعال فيتحمل بذلك مسؤولية الانتصار على ما يواجهه من صعوبات



@DrBasheer

@Amna_thg

المسؤولية
علامة اساسية
من علامات
تقدير الذات



* المسؤولية تعني أنك مسؤول ولست ضحية

* المسؤولية تعني العمل من أجل المستقبل
وليست في اجترار الماضي والتحسر عليه

* المسؤولية تعني القدرة على وضع
الاهداف المستقبلية والقدرة على
تغييرها حسب المرحلة العمرية

@DrBasheer

@Amna_thg

تتضح اهمية تقدير الذات
في اختيار الأهداف
فالمقدر لذاته يختار لنفسه
أهداف عالية وجهود كبيرة
للوصول اليها

@DrBasheer

@Amna_thg

تتضح أهمية تقدير الذات
في اختيار العلاقات
المقدر لذاته يصاحب
من يزيده تقديراً أما المحقر لذاته
فإن اختياراته تكون رديئة فذاته
لديه حقيرة

@DrBasheer

مالي أرى الشمع يبكي في
مواقده
من حرقه النار أم من فرقة
العسل؟

@Amna_thg

تتضح أهمية تقدير الذات في
استثمار الأوقات



الوقت هو الحياة لذا يجب استثماره
فيما ينفع

@DrBasheer



أهمية تقدير الذات في ضبط
الانفعالات

المقدر لذاته يعرف ان
الانفعالات عبارة عن شحنات
ربما تحرق الذات والعلاقات لذا
فهو شديد الحرص على
ضبطها وعدم انفلاتها

@DrBaseer

@Amna_thg