

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  
كإحترام 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