

دليل تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

الفهرس

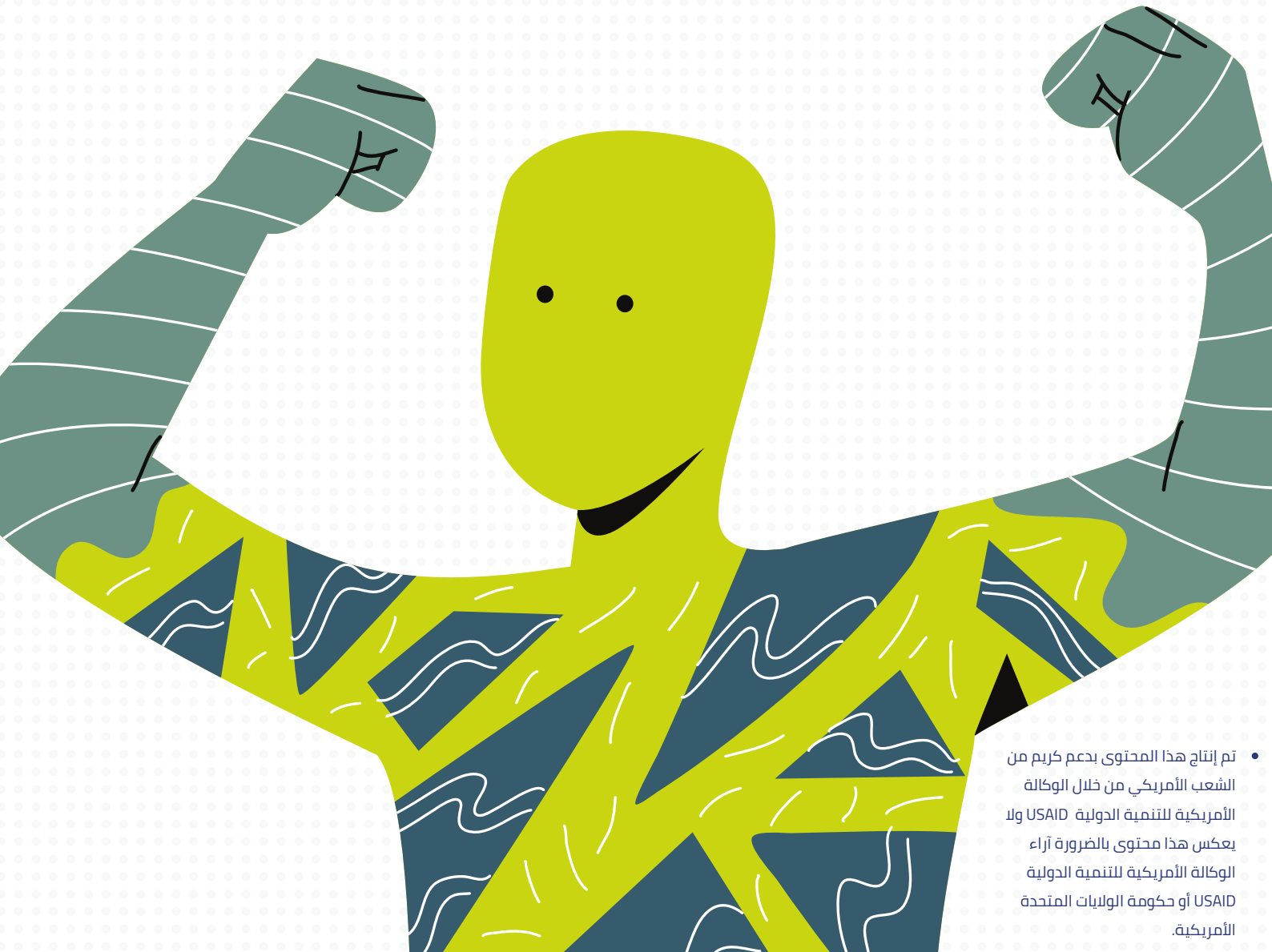
- تقدير الذات
- الهوية
- عوامل تحديد تقدير الذات
- تقديرك لذاتك أساسي
- تقدير الذات الصحي
- تدني تقدير الذات
- فرط حب الذات
- كيف تعزز ثقتك بنفسك؟
- ٢٠ طريقة لتعزيز تقديرك لذاتك



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

تقدير الذات

يستخدم مصطلح تقدير الذات لوصف الإحساس الذاتي العام للشخص بقيمته الشخصية. بمعنى آخر، يمكن تعريف احترام الذات على أنه مدى تقديرك و إعجابك بنفسك.



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

الهوية

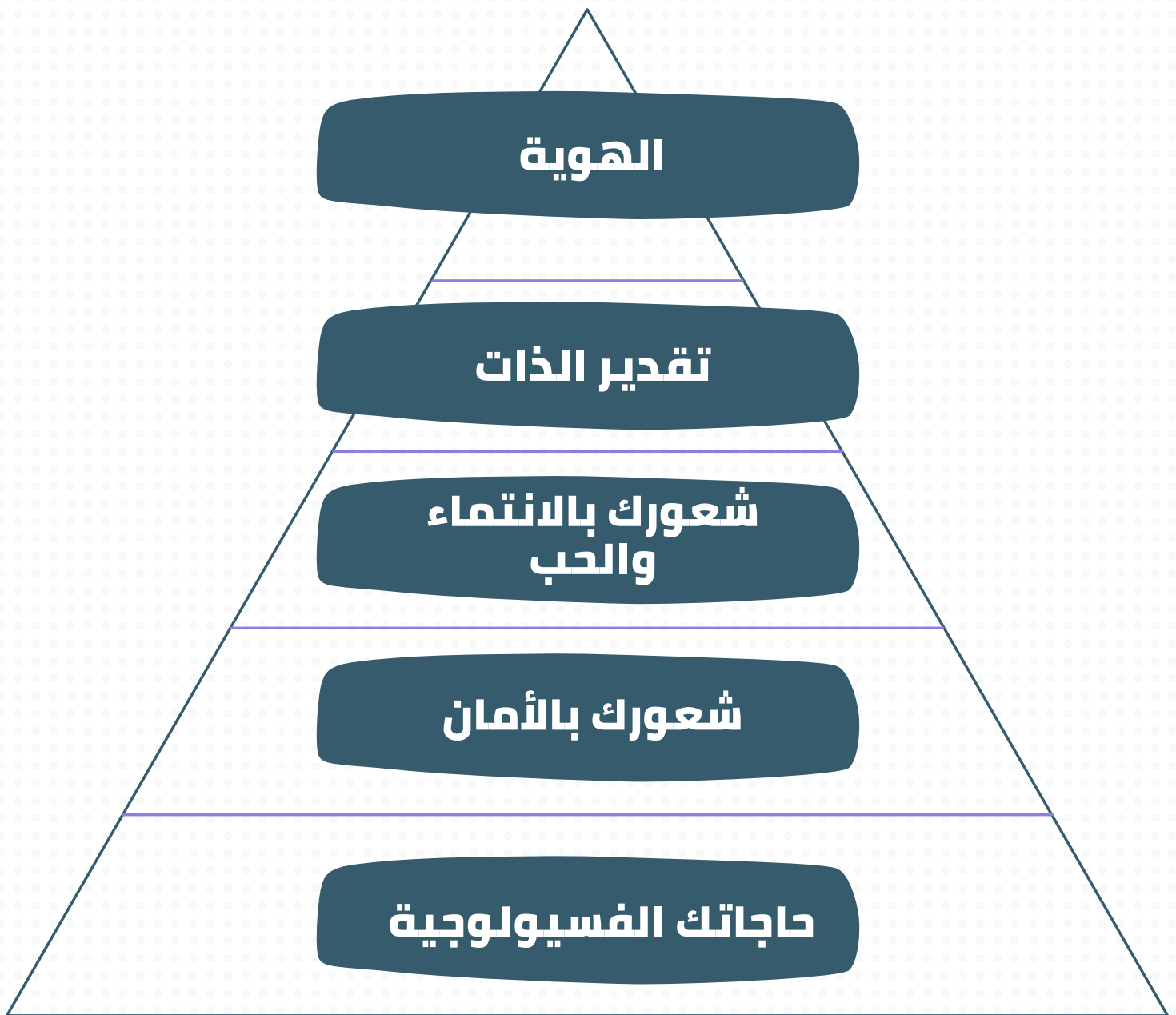
تعرف الهوية على أنها مجموعة الصفات والسمات التي تميز شخص أو مجموعة عن غيرها من الأشخاص والمجموعات، وهي تعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين.



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

عوامل تحديد تقدير الذات

هناك العديد من العوامل التي من شأنها أن تساعدك في الوصول إلى مرحلة تقدير الذات



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

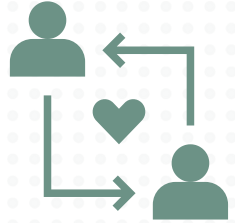
تقديرك لذاتك أساسي

يؤثر احترام الذات على عملية صنع القرار لديك وعلى صحتك النفسية وعلى علاقاتك وعلى حياتك ككل حيث يساعدك الحصول على نظرة صحية وإيجابية على فهم إمكانياتك وتمكينك لمواجهة التحديات عندما تتمتع به ستكون:



لديك فهم قوي لمهاراتك
ونقاط قوتك

علاقتك بنفسك صحية وبالتالي
علاقاتك مع الآخرين صحية



توقعاتك عن نفسك واقعية
ومتناسبة مع قدراتك

لديك فهم جيد لاحتياجاتك
وقدرة على التعبير عنها



تقدير الذات الصحي

عند تمتعك بدرجات صحية من تقدير الذات
فستكون لديك السمات التالية

تعبر عن
احتياجاتك
بأريحية

لديك رؤية
إيجابية

تتجنب الخوض في التجارب
السلبية السابقة

مدرك ومتقبل لنقاط
القوة والضعف لديك

تشعر بالثقة

قادر على
قول لا

عادل مع نفسك
ومع الآخرين

• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

تدني تقدير الذات

يتعلق تقدير الذات بقدرتك على الاحتفاظ برأي إيجابي عن نفسك وفي حال لم يتم تلبية حاجاتك العاطفية الأساسية فقد تشعر بأنك قد لا تستحق الاحترام والرعاية والمودة

علامات قد تشير على أنك تواجه صعوبات في تقدير ذاتك بالشكل الكافي

١ تتجنب التحديات والفرص والتجارب الجديدة وتجنب المسؤوليات

٢ تميل إلى عزل نفسك عن الآخرين

٣ لديك خوف شديد من الفشل، وترى أن الآخرين أفضل منك دائماً

٤ تواجه صعوبة في التعبير عن حاجاتك وتضع أولوية لحاجات ورغبات الآخرين

٥ غير قادر على قول لا أو وضع الحدود

فرط حب الذات

كما هو الحال في تدني تقدير الذات فإن المبالغة في حب الذات لديها العديد من الآثار السلبية على الشخص

علامات فرط حب الذات

الاعتقاد بالكمال

اعتقاد الشخص بأنه دائماً على صواب

يبالغ الشخص في معرفة حدود قدراته

يرى بأنه أجدر من الآخرين وأكثر كفاءة منهم

يعتقد بأنه لا يرتكب الأخطاء أبداً



فرط حب الذات سيجعل الشخص عرضة دائماً للمشاكل أثناء تواصله مع الآخرين وهو يجعله كذلك غير قادر على تقبل النقد والتوجيه وبالتالي سيجعله أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء على عكس ما يعتقد

كيف تعزز ثقتك بنفسك؟



سامح نفسك على أخطائك وتحدث
مع نفسك بإيجابية



قم بوضع أهداف لتطوير
نفسك وتعلم مهارات جديد



اهتم بصحتك الجسدية من خلال تناول
الغذاء الصحي وممارسة نشاط بدني
والحصول على قسط كاف من النوم



لا تقارن نفسك بالآخرين، ركز على رحلتك
الخاصة واحرص على التركيز على نقاط
قوتك والامتنان للأشياء التي لديك



تعلم كيف ترصد أفكارك السلبية واحرص
على ممارسة طرق للسيطرة على تلك
الأفكار واستبدالها بأخرى إيجابية

• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من
الشعب الأمريكي من خلال الوكالة
الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا
يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة
الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو
حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

٢٠ طريقة لتعزيز تقديرك لذاتك

قم بفعل شيء واحد من تلك الأشياء يوميًا

تحدث مع نفسك بحب	قم بتعلم مهارة جديدة	اختبر تجربة جديدة	أبعد نفسك عن السلبيين	اقرأ أكثر
خصص وقتًا للراحة	قم بتنظيم وقتك	واجه مخاوفك	تقبل أخطاءك	عبر عن مشاعرك
كن عطوفًا على نفسك	تواصل	كن حازمًا	مارس هواياتك	مارس الرياضة
سامح نفسك على أخطاء الماضي	لا تقلق حول أفكار الآخرين	ساعد شخص آخر	كن نزيهًا	كن لطيفًا