

مبادرة كيف تخطط لعام 1448

محور

التخطيط الشخصي

تقدير الذات



د. عبيد نداء العنزي



الثقة
بالنفس



حب
الذات



تقبل
الذات



تقدير القيمة
الذاتية



التحفيز
الداخلي



الإنجاز
والتميز



تقدير الذات: حجر الأساس

تقدير الذات هو حجر الأساس لكل شخصية سوية ومستقلة. فكل المشاكل التي يمكن أن يعاني منها الإنسان تلجع في الغالب إلى إشكالية في تقدير الذات والشعور.

هل تقدير الذات فطري أم مكتسب؟

تقدير الذات شيء مكتسب أكثر من كونه فطرياً، والقاعدة تقول: "كل شيء مكتسب يمكن تعلمه."

في الصغر: نستمد تقديرنا لذواتنا من الأهل والأصدقاء والمعارف والمدرسين ودائرة المجتمع القلبية. لذلك أكثر ما يمكن تقديمه لطفل أو مراهق في مرحلة تكوين ذاته هو إعطاؤه صورة جيدة عن نفسه وعن قدراته دون مبالغة.

في الكبر: بعد اللشد نستمد تقديرنا لذواتنا من أنفسنا كمصدر أول، ثم ممن نثق بهم من المقلبين لنا.

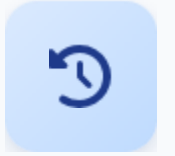
1/3) خطوات عملية لبناء تقدير الذات



إيقاف المقارنة بالآخرين

المقارنة لن تنتهي، ومهما نجحت فهناك من هو أفضل منك. المشكلة أن المقارنة تتركز على جانب واحد فقط من حياتك.

💡 **سؤال مهم** : إذا لم تتمكن من قطع المقارنات، اسأل نفسك : كيف ستفيدني هذه المقارنة في زيادة ثقتي بنفسي؟



التصالح مع الماضي

الإصغاء إلى العالم الداخلي وتفهمه هو عماد العلاج النفسي. التصالح مع الماضي يخفف الحمل عنك ويحسن نظرتك لنفسك.

✓ سامح نفسك على أخطاء التكبتهما بحجة قلة النضج، وعلاؤك أنك تعلمت.

✓ تخلص من الشعور بالذنب تجاه التجارب الفاشلة؛ أغلبها لم يكن يناسبك أصلاً.

ابن على نجاحاتك وضع أهدافاً

تقسيم الأهداف بذكاء يساعد على استدامة الثقة والإنجاز:



هدف قصير المدى : ما يمكن تحقيقه خلال 24 ساعة . يمنحك هذا النوع شعوراً سريعاً بالإنجاز والرضا اليومي.



هدف متوسط المدى : يتطلب خطة لمنية ومجهوداً مستمراً، وعندما تصل إليه ستشعر بلذة الإنجاز الحقيقية.



هدف بعيد المدى : يتعلق بمسارات حياتك الكبرى، كالتخطيط للمستقبل المهني أو العائلي وبناء إرثك الشخصي.



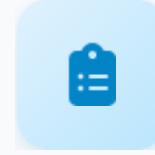
مكافأة الذات: كافئ نفسك عند كل إنجاز ولو كان صغيراً، ولا تستسلم للإخفاقات لتلجئك إلى الورا.

(2/3) خطوات عملية لبناء تقدير الذات



تعامل مع النقد بحدود

- 1- لا تكن شديداً على نفسك.
- 2- لا تلم الآخرين على إخفاقاتك، لأنك حينها تضل نفسك.
- 3- تعلم قول "لا" للأشياء التي تعطلك وتمنعك من تحقيق ما تليده لحياتك.
- 4- لا يمكن الحديث عن مفاتيح الثقة بالنفس دون التطرق إلى ضرورة تقدير الذات بما تستحقه فعلاً.



قدر نفسك بعدد إيجابياتك

أدرك قدراتك وتميلك. حاول
تعداد الصفات الإيجابية فيك.
خذ قلماً واكتب الآن عدد
إنجازاتك.
فكل في إيجابيات التجربة
السيئة. مثلاً تعلّصت للظلم،
فكل في الأشياء الإيجابية التي
تحققت بسببها.



أحب ذاتك دون شروط

لا تلبط رضاك عن نفسك فقط
بعملك أو مظهرك أو علاقاتك.
لأن هذه الأشياء قد تلهو أو
تتغير.
لا بد من الاعتماد على شيء
راسخ وثابت وهو داخلك
وقناعتك المجردة في نفسك.

خطوات عملية لبناء تقدير الذات (3/3)

اعتن بنفسك عملياً



اعتن بصحتك: مارس التمارين الرياضية ، تناول الأطعمة النافعة.



افعل ما تستمتع به: أعد قائمة بالأشياء التي تحب القيام بها وحاول أن تفعل كل يوم شيئاً منها.



اقض وقتاً مع من يشعلونك بالسعادة ، ولا تضع وقتك مع أناس لا يحتلمونك.



أحط نفسك بأشخاص إيجابيين: العلاقة الصحية تعكس أجمل ما فيك ، وتبعدك عن دهامة المقالونات.



الاستثمار في الذات: تعلم مهارة جديدة، مارس هواياتك. هذه الأنشطة تمنحك شعوراً بالإنجاز



مفاتيح الثقة بالنفس

"مفاتيح الثقة بالنفس هي مجلد أدوات ستضعك على الطريق، بينما الاهتمام بذاتك وطريقة تفكيرك من الداخل، وتذكيل نفسك باستمالة بأنك تثق بنفسك وأنت تتعلم وتتطور للأفضل، هو ما سيجعلك توظف هذه المفاتيح بشكل صحيح".

ثم لا تقل من شأنك، فإن الله قد أكلمك، وإن لم يكلمك البشر فلا تهتم لذلك.

قائمة تعينك على تحسين تقديرك لذاتك

الوعي والمواجهة

- ← تعالّف على المواقف التي تؤثر على ثقتك بنفسك (إيجاباً وسلباً)
- ← كن على وعي بالأفكار والآراء التي تليد ثقتك بنفسك، واعمل على تعديلها.
- ← واجه التفكير السلبي مباشرة بما يخفف منه أو يزيله من جذوره.
- ← راجع وعدل أفكارك ومعتقداتك القديمة بانتظام.

الحماية والتقبل

- ← حدد الظلوف أو المواقف والأشخاص الملعبين، حتى تتمكن من اجتنابهم.
- ← درب نفسك على الخروج من دائرة الأفكار السلبية بسرعة قبل أن تستهلك طاقتك.
- ← تقبّل أفكارك الإيجابية، واسعد بها، ولا تخجل من الاحتفاء بنجاحاتك.



حوال ونقاش

هل أنت متوافق مع نفسك؟ كيف؟



هل تحب نفسك؟



ما علاقة ذاتك بالماضي؟



هل تقدر ذاتك؟ وكيف تكافئها؟



هل تقارن نفسك بالآخرين؟ وكيف تتوقف عن ذلك؟





تم... وشكراً لكم....