تقدير الذات
Self Esteem

"صورتك عن نفسك بتحدد انجازاتك، وبتحدد اللي انت تقدر تعمله واللي متقدرش تعمله انت مقيد بحدود افكارك الذاتية ،وافكارك دي بتترجم لواقع، عشان كدة ناس كتير ممكن ميوصلوش لنجاح في الحياة هما يستحقوه بسبب ضعف صورتهم الذاتيه عن نفسهم"

فهو تقييم المرء الكلي لذاته، وتقيمه ده بيشير بمدة ايمانه بنفسه واهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة.
فهو يشتمل على الاعتقادات المرتبطة بالذات (مثل انا شخص كفؤ/ عاجز)، والانفعالات المرتبطة بالذات(مثل مبتهج/ متفائل/ تعيس/ متشائم).
فهو شعور الفرد بقيمته او جدارته الشخصية.

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

مجالات تطور تقدير الذات

01
المواهب المختلفة و الذكاء والمظهر

02
التعلم من الأخطاء

03
الإنجازات في الحياة

04
الشعور باستحقاق احترام الآخرين ومحبتهم

05
الشعور بالخصوصية

06
الشعور بالتحكم بحياته واللاعشوائية

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

اية الحل عشان ننمي تقدير الذات عندنا؟

- اولا قبول نفسك "ذاتك" اولا بدون قيد او شرط (احترمها ومحبتها مع الاعتراف بالجوانب اللي فيها قصور ونقاط ضعف)
- حارب احساس البحث عن الكمال، الباحثين عن الكمال عمرهم ما بيبصوا لنفسهم نظرة رضا ومش هيحسوا بيه مهما حققوا من نجاح
- البرمجة السلبية: لو قدرنا نبدل ونغير الافكار السلبية دي بأفكار ايجابية بناءة نقدر نغير صورتنا الذاتيه المهزوزة عن نفسنا
- المسئولية الذاتية (علاقة طردية بينه وبين تقدير الذات)، كل ما بتحس بانك مسئول عن نفسك كل ما بيزيد احساسك بتقديرك بذاتك)
- عامل نفسك بأحترام زي ما بتعامل الآخرين، ومتهنش او تأذي نفسك مهما حسيت بالسوء
- تحديد اشياء ممكن تحقيقها حتى لو كانت أنجازات صغيرة هتخليك تحس بالثقة والنجاح
- حاوط نفسك بأشخاص داعميين ايجابيين وتخلص من الناس السلبية اللي بيمنعوك انك تبني تقدير سليم لذاتك
- أفعل شئ يسعد شخص اخر

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel