

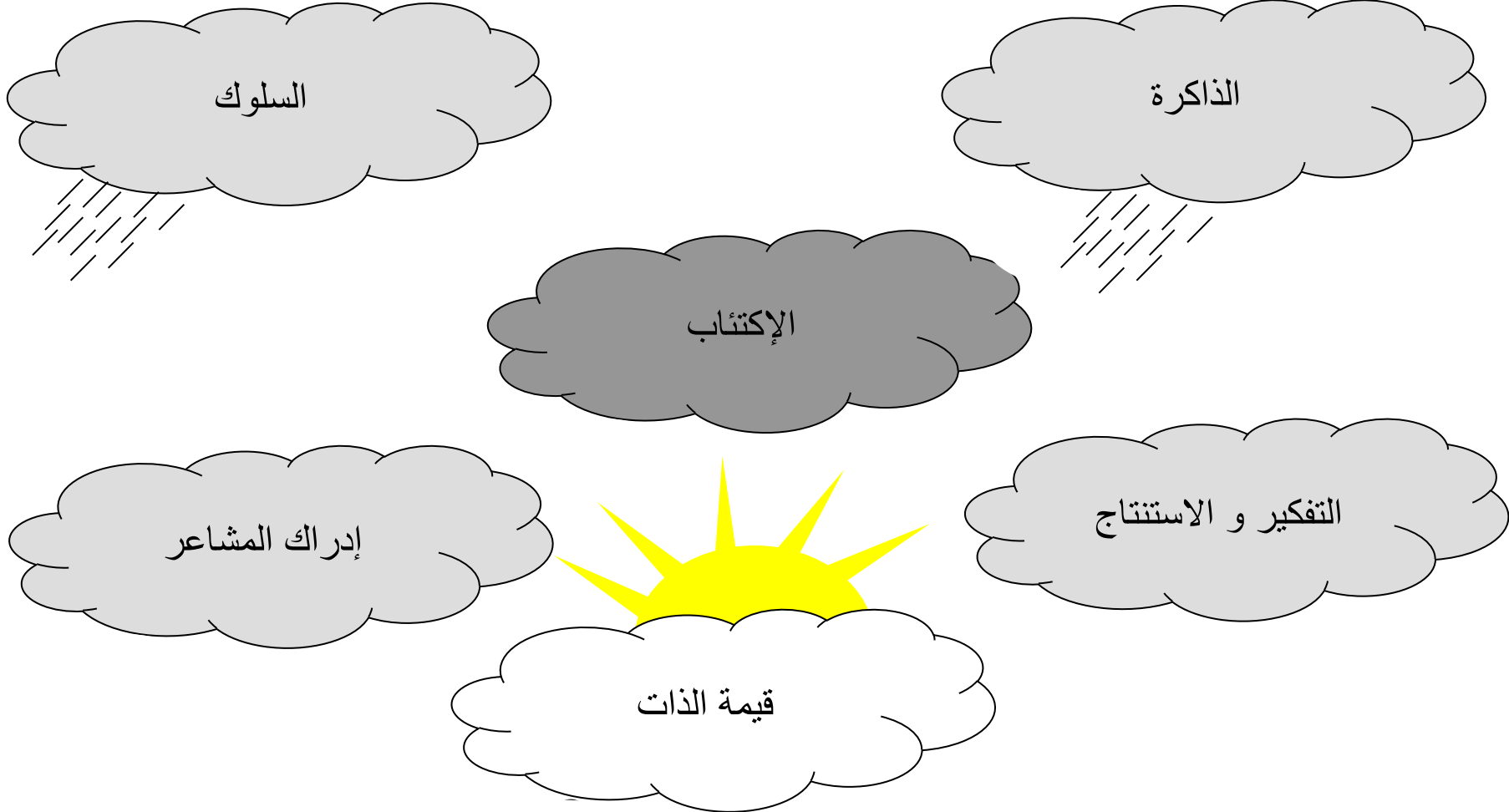
مرحبا بكم في

التدريب الإدراكي ضد الإكتئاب  
(D-MKT)

# D-MKT : المراقب



# الوحدة التدريبية لليوم



# الوحدة التدريبية للتدريب الإدراكي ضد الإكتئاب:



قيمة الذات

# قيمة الذات : ما هي ؟

ارن: بوتريك روز، 2006



# قيمة الذات : ما هي ؟

ارن: بوتريك روز، 2006

➤ القيمة التي نحددها لأنفسنا



# قيمة الذات : ما هي ؟

ارن: بوتريك روز، 2006

➤ القيمة التي نحددها لأنفسنا

➤ غير تابعة لتقييم الأشخاص الآخرين



# ما الذي يميز الأشخاص الذين يتمتعون بإعتراز مرتفع للنفس؟

➤ الصوت : ???

➤ تعابير الوجه/ الحركات الإيمائية : ???

➤ وضعية الجسم : ???



# ظاهر بشكل مباشر

➤ الصوت: نقي، واضح، إرتفاع الصوت مناسب

➤ تعابير الوجه/ الحركات الإيمائية: التواصل البصري، إبراز المحتوى

➤ وضعية الجسم: مستقيم



# ظاهر بشكل غير مباشر



# ظاهر بشكل غير مباشر

الثقة في القدرات الخاصة ➤



# ظاهر بشكل غير مباشر

➤ الثقة في القدرات الخاصة

➤ قبول الأخطاء أو الفشل (بدون الحطّ من قيمة النفس)



# ظاهر بشكل غير مباشر

➤ الثقة في القدرات الخاصة

➤ قبول الأخطاء أو الفشل (بدون الحطّ من قيمة النفس)

➤ تأمل الشخص لنفسه ، الاستعداد لمواصلة التعلم (أيضاً من الأخطاء)



# ظاهر بشكل غير مباشر

➤ الثقة في القدرات الخاصة

➤ قبول الأخطاء أو الفشل (بدون الحطّ من قيمة النفس)

➤ تأمل الشخص لنفسه ، الاستعداد لمواصلة التعلم (أيضاً من الأخطاء)

➤ موقف إيجابي تجاه الذات، مثلاً الثناء على نفسه لنجاح شيء ما



# مصادر قيمة الذات

وفق بوتريك روز و جاكوب، 2003



# مصادر قيمة الذات

وفق بوتريك روز و جاكوب، 2003

➤ إن قيمة الذات ليست بقيمة ثابتة ، بل  
ممكن أن تتفاوت في مختلف مجالات  
الحياة





# مصادر قيمة الذات

وفق بوتريك روز و جاكوب، 2003

➤ إن قيمة الذات ليست بقيمة ثابتة ، بل  
ممكن أن تتفاوت في مختلف مجالات  
الحياة

➤ السؤال الحاسم هو إذا كنا نتأمل عيوبنا  
وحدها (الرفوف الفارغة) أو قدراتنا و  
نقاط قوتنا أيضا (الرفوف المملئة)



# الأشخاص الذين يعانون من تدني إحترام الذات...

وفق بوتريك روز و جاكوب، 2003

➤ ... دائما ما يميلون إلى النظر في "رف-  
الفاشل"



فاشل!

# الأشخاص الذين يعانون من تدني إحترام الذات...

وفق بوتريك روز و جاكوب، 2003

➤ ... دائما ما يميلون إلى النظر في "رف-  
الفاشل"

➤ ... يميلون إلى تعميم الأحكام الذاتية ("أنا  
بلا قيمة")



فاشل!

# الأشخاص الذين يعانون من تدني إحترام الذات...

وفق بوتريك روز و جاكوب، 2003

- ... دائما ما يميلون إلى النظر في "رف-الفاشل"
- ... يميلون إلى تعميم الأحكام الذاتية ("أنا بلا قيمة")
- ... يفرقون قليلا بين السلوك و الشخص (شيء ما فشل = فاشل)



فاشل!

# لا شيء يتم تجاهله ...

وفق بوتريك روز و جاكوب، 2003

مستمع جيد، نادرا ما  
أنسى أيام الميلاد، أكون  
بكل سرور في خدمة  
الآخرين، مخلص ...

علاقات

لا أستطيع التقاط الكرات،  
لا أستطيع الرمي بعيدا،  
أرقص جيدا و بكل سرور  
...

الرياضة

في الوقت الحالي عاطل عن  
العمل، رسبت في امتحان ...

الوظيفة

أستطيع تزيين شقتي بشكل  
جيد، أطبخ بكل سرور  
للآخرين ...

أنا راض عن شعري و  
أمتلك بشرة جميلة و  
لكنني أجد أنني ضئيل  
الحجم جدا ...

المظهر

وقت الفراغ

أنا عضو موثوق به في  
فرقة غنائية ، لدي  
إحساس جيد بالإيقاع ...

الهوايات

# لا شيء يتم تجاهله ...

وفق بوتريك روز و جاكوب، 2003

مستمع جيد، نادرا ما  
أنسى أيام الميلاد، أكون  
بكل سرور في خدمة  
الآخرين، مخلص ...

علاقات

لا أستطيع إلتقاط الكرات،  
لا أستطيع الرمي بعيدا،  
أرقص جيدا و بكل سرور  
...

الرياضة

في الوقت الحالي عاطل عن  
العمل، رسبت في امتحان ...

الوظيفة

أستطيع تزيين شقتي بشكل  
جيد، أطبخ بكل سرور  
للآخرين ...

أنا راض عن شعري و  
أمتلك بشرة جميلة و  
لكنني أجد أنني ضئيل  
الحجم جدا ...

المظهر

وقت الفراغ

أنا عضو موثوق به في  
فرقة غنائية ، لدي  
إحساس جيد بالإيقاع ...

الهوايات

في أي رف لم تلقي نظرة منذ فترة طويلة ؟  
أي نقاط تقبع مخفية هناك بدون استخدام؟

# استحضار نقاط القوة

# استحضار نقاط القوة

فرضية معيقة : " المادح نفسه كاذب!" (في الألمانية: مدح النفس نتن)



# استحضار نقاط القوة

1. التفكير في نقاط القوة الشخصية:  
ما الذي أتقنه بشكل جيد؟ على ماذا كنت أتلقى المجاملات غالباً؟  
مثلاً: أنا موهوب بالعمل اليدوي ...

# استحضار نقاط القوة

1. التفكير في نقاط القوة الشخصية:  
ما الذي أتقنه بشكل جيد؟ على ماذا كنت أتلقى المجاملات غالباً؟  
مثلاً: أنا موهوب بالعمل اليدوي ...
2. تصوّر مواقف محددة:  
متى و أين؟ ماذا فعلت هناك بالتحديد أو من علّق على ذلك؟  
مثلاً: بالأمس ساعدت صديقاً في أعمال الصيانة بنجاح ...

# استحضار نقاط القوة

1. **التفكر في نقاط القوة الشخصية:**  
ما الذي أتقنه بشكل جيد؟ على ماذا كنت أتلقى المجاملات غالباً؟  
مثلاً: أنا موهوب بالعمل اليدوي ...
2. **تصوّر مواقف محددة:**  
متى و أين؟ ماذا فعلت هناك بالتحديد أو من علّق على ذلك؟  
مثلاً: بالأمس ساعدت صديقاً في أعمال الصيانة بنجاح ...
3. **التدوين!**  
القراءة بانتظام و التوسع باستمرار. القراءة في الأوقات السيئة.  
مثلاً: أكتب ما إذا سارت الأمور على نحو جيد أو إذا ما تلقيت إطراءءاً لسبب ما  
...

# المقارنات مع الآخرين

# المقارنات مع الآخرين

هل تقارن نفسك كثيراً مع الآخرين ؟

إذا كان الأمر كذلك، فمع من ؟

هل تنجح أم تفشل عند المقارنة ؟

# المقارنات مع الآخرين

قارن: بوتريك روز، 2006

بسرعة و في الأغلب بشكل لا شعوري نقارن أنفسنا مع أشخاص آخرين. هذا طبيعي.

مع من و فيما نقارن أنفسنا ، ممكن أن يؤثر على قيمة الذات :



➤ إذا كنا دائماً الأسوأ في المقارنة (لأن المثل الأعلى صعب المنال أو لأن المقارنة غير عادلة)، فإننا نشعر بأننا قليلوا القيمة.

# أمثلة على المقارنات الغير عادلة؟

قارن: بوتريك روز، 2006

➤ فتاة تقارن مظهرها مع صور لممثلات في المجالات اللامعة (مع جيش من الموظفين من أجل اللياقة البدنية، النظام الغذائي، الشعر، المكياج، و تحرير الصور الرقمية بشكل ملائم أيضاً)

# أمثلة على المقارنات الغير عادلة؟

قارن: بوتريك روز، 2006

➤ فتاة تقارن مظهرها مع صور لممثلات في المجالات اللامعة (مع جيش من الموظفين من أجل اللياقة البدنية، النظام الغذائي، الشعر، المكياج، و تحرير الصور الرقمية بشكل ملائم أيضاً)

➤ الموظف الذي يقارن أدائه مع مؤسس الشركة (خبرة وظيفية أكبر، ربما تدريب مهني مختلف، إلخ.)



# أمثلة على المقارنات الغير عادلة؟

قارن: بوتريك روز، 2006

- فتاة تقارن مظهرها مع صور لممثلات في المجالات اللامعة (مع جيش من الموظفين من أجل اللياقة البدنية، النظام الغذائي، الشعر، المكياج، و تحرير الصور الرقمية بشكل ملائم أيضاً)
- الموظف الذي يقارن أدائه مع مؤسس الشركة (خبرة وظيفية أكبر، ربما تدريب مهني مختلف، إلخ.)
- بالإضافة إلى ذلك : حتى في "السير الذاتية الكاملة" ظاهرياً ، قم بضم كل نواحي الحياة للحكم ...

# نصائح لتنمية الحالة النفسية و تقدير الذات

???

## نصائح لتنمية الحالة النفسية و تقدير الذات

➤ دفتر يوميات للسعادة: دوّن كل ليلة بعبارات موجزة الأشياء التي سارت على ما يرام ، و راجع هذه الأحداث في ذهنك.



➤ إقبل المجاملات و اكتبها بشكل موجز قدر الإمكان ، حتى تتمكن من اللجوء إليها في الأوقات السيئة (إحتياطي)!

➤ ما هو مكتوب على الورق، يبدو غالبا أكثر واقعية بالنسبة لنا من مجرد الذكريات ، و التي لا يمكن الإعتماد على توفرها في حالة المزاج السيء.

## نصائح لتنمية الحالة النفسية و تقدير الذات

- أنشطة إيجابية : إفعل الأشياء التي تشعرك بشعور جيد - سوياً مع الآخرين بقدر الإمكان (مثلاً: الذهاب الى السينما، مقهى ، أو في نزهة).
- نشاط بدني ( ٢٠ دقيقة على الأقل) -بدون إجهاد- مع الدمج بين تمارين التحمل و القوة بقدر المستطاع.
- استمع إلى الأغاني المفضلة لديك و التي تمنحك مزاجاً جيداً.



# قيمة الذات أهداف التعلّم



# قيمة الذات أهداف التعلّم

➤ قيمة الذات هي القيمة التي نحددها لأنفسنا.



## قيمة الذات أهداف التعلّم

- قيمة الذات هي القيمة التي نحددها لأنفسنا.
- حاول أن تأخذ قيمتك الذاتية في مجالات الحياة المختلفة (الوظيفة، وقت الفراغ، العلاقات، إلخ.) بعين الإعتبار و تقويها!



## قيمة الذات أهداف التعلم

- قيمة الذات هي القيمة التي نحددها لأنفسنا.
- حاول أن تأخذ قيمتك الذاتية في مجالات الحياة المختلفة (الوظيفة، وقت الفراغ، العلاقات، إلخ.) بعين الاعتبار و تقويها!
- إبدأ بالبحث عن نقاط القوة المنسية و قم بتدريب إدراك ذاتي متوازن عن طريق أن تنشئ دفتر يوميات للسعادة مثلاً.





## قيمة الذات أهداف التعلم

- قيمة الذات هي القيمة التي نحددها لأنفسنا.
- حاول أن تأخذ قيمتك الذاتية في مجالات الحياة المختلفة (الوظيفة، وقت الفراغ، العلاقات، إلخ.) بعين الاعتبار و تقويها!
- إبدأ بالبحث عن نقاط القوة المنسية و قم بتدريب إدراك ذاتي متوازن عن طريق أن تنشئ دفتر يوميات للسعادة مثلاً.
- إذا قارنت نفسك مع الآخرين حاول أن تكون عادلاً ! لا تتنافس مع النجوم ( أو شخص قريب كامل ظاهرياً).



## واجب منزلي :

### قصة ابن ملك...

... و الذي عاش طويلا جدا لأنه كان مستمتعا بحياته. لم يكن يغادر المنزل دون أخذ حفنة من حبوب الفاصولياء ، لم يكن يفعل ذلك بهدف مضغ الحبوب .لا، لقد كان يفعل ذلك بهدف إدراك اللحظات الجميلة من اليوم بشكل أوعى و ليتمكن من عدها بشكل أفضل.

لكل تفصيل إيجابي عاشه أثناء النهار - مثلاً دردشة مرحة على الطريق، ضحكة زوجته، وجبة شهية، سيجارة لذيذة، مكان ظليل في وضح النهار، كأس عصير طبيعي - لكل ما يسر الحواس ، كان ينقل حبة فاصولياء من جيب معطفه الأيمن إلى جيب معطفه الأيسر و في بعض الأحيان حبتين أو ثلاث.

مساء كان يجلس في المنزل، يحصي حبوب الفاصولياء في الجيب الأيسر و يحتفل بهذه الدقائق. و يتذكر كم من الأشياء الجميلة حدثت له أثناء النهار، لكي ينشرح صدره. حتى في المساء الذي أحصى فيه حبة واحدة فقط ، اعتبر يومه موفقاً و كان يستحق العيش.

المصدر مجهول

شكراً جزيلاً!



# مصادر الصور

الشرائح عبارة عن نسخة معدلة للثقافة للتدريب ما وراء المعرفي في الاكتئاب(D-MKT) . حقوق الصور المعروضة تكمن في Beltz Verlag ويتم تمييزها على هذا النحو. تم سرد التغييرات التي تم إجراؤها على الإصدار الأصلي: تم إعادة إنتاج الصور المستخدمة في هذه الوحدة بترخيص غير مباشر (ترخيص المشاع الإبداعي) أو الموافقة المباشرة للفنانين أدناه ، والتي من أجلها نود أن نتوجه بخالص الشكر كثيرًا!!

الشريحة 2: السجادة الطائرة تدور حول العالم - كريستين هوش

الشرائح 4-14 ، 35-36 ، 39 ، 46: Photos.com بواسطة (Getty Images بيلتز فيرلاغ)

الشريحة 15-22 كليمنس بوركيرت (بيلتز فيرلاغ)

الشريحة 30: سيارات بالأبيض والأسود - نيكولا جوني ميركوفيتش على Unsplash