



التدريب رقم

التدريب راقم: MCT 9 | تقدير الذات

© Moritz, Woodward & Lasfar (12|21)

www.uke.de/mct

وقد تم استخدام الصور الموجودة في هذه الوحدة التي سمحت بتكريم الفنانين وأصحاب حقوق التأليف والنشر، علنا لتوالي. لمزيد من التفاصيل (الفنان ، العنوان)، يرجى الرجوع إلى نهاية هذا العرض



ما هو تقدير الذات ؟

؟؟؟





ما هو تقدير الذات ؟

- هو القيمة التي نمنح لأنفسنا.





ما هو تقدير الذات ؟

- هو القيمة التي نمنح لأنفسنا.
- هو تقدير الشخص لنفسه.





ما هو تقدير الذات ؟

- هو القيمة التي نمنح لأنفسنا.
- هو تقدير الشخص لنفسه.
- غير مرتبط بالصورة التي يحملها الآخرون.





يمكن لتدني تقدير الذات أن يؤثر على صحتنا النفسية

- يعاني أغلبية المصابين بأمراض نفسية من تدني تقدير الذات.
- تدني تقدير الذات يمكن أن يساهم في مشاكل نفسية منها على سبيل المثال :
 - التشكيك في الذات
 - الخوف
 - الاكتئاب
 - الوحدة



الفرق بين الإفراط في تقدير الذات و تقدير الذات الصحي أو المعتدل

يحس أغلب المرضى الذين يعانون من الفصام (ليس الكل) بأنهم مضطهدون أو مستهدفون. هذا الإحساس قد يؤدي بهم لتدني تقدير الذات. من جهة أخرى يمكن أن يشعر بعضهم بفرط الاعتزاز بالذات خاصة إذا أحسوا أنهم مرسلون لإنجاز مهمة كبيرة أو مصيرية.



انتبه: تضخم الأنا (كالاعتقاد بأننا أقوى أو أفضل من غيرنا) يمكن أن يغير لوهلة إحساسنا تجاه أنفسنا دون أن تكون له علاقة بتقدير الذات المعتدل أو الصحي :

- فهذا الإحساس مؤقت فقط
- و ليس مبنيا على وقائع أو حقائق



ولكن ...

- يملك جميع البشر نقاط قوة كامنة تنتظر أن يتم اكتشافها.
- يمكنك بل و يجب عليك أن تفخر بنقاط قوتك.
- الوعي بنقاط القوة هاته يعتبر حجر الأساس للاعتزاز بنفسك.



لماذا نفعل ذلك؟

يعاني الكثير من المصابين بالذهان (ولكن ليس جميع!) من قيمة ذاتية منخفضة ناتجة عن خبرات سلبية بالعلاقات البشرية عادةً. يساهم رفع القيمة الذاتية وتحسين أعراض اكتئاب أخرى في تقوية الصلابة النفسيّة مما يساهم في خفض أعراض الذهان.



مصادر تقدير الذات

- الاعتزاز بالنفس ليس أمرا ثابتا, بل يمكنه أن يتجلى في مختلف مجالات الحياة (ممثلة في الرفوف جانبه).





مصادر تقدير الذات

- الاعتزاز بالنفس ليس أمراً ثابتاً, بل يمكنه أن يتجلى في مختلف مجالات الحياة (ممثلة في الرفوف جانبه).
- الأهم هو إذا ما كنا نركز اهتمامنا فقط على نقاط ضعفنا (الرفوف الفارغة) بدل أن نأخذ بعين الاعتبار كذلك مهاراتنا و نقاط قوتنا (الرفوف الممتلئة).





الأشخاص الذين يعانون من تدني تقدير الذات...

- ايميلون فقط للتركيز على رفوفهم الفارغة (نقاط ضعفهم) بل يتعدون ذلك للتركيز على نقاط قوة الآخرين!





الأشخاص الذين يعانون من تدني تقدير الذات...

- ايميلون فقط للتركيز على رفوفهم الفارغة (نقاط ضعفهم) بل يتعدون ذلك للتركيز على نقاط قوة الآخرين !
- يميلون إلى تعميم الأحكام الذاتية السلبية. (مثلا : أنا لا أصلح لشيء)





الأشخاص الذين يعانون من تدني تقدير الذات...

- ايميلون فقط للتركيز على رفوفهم الفارغة (نقاط ضعفهم) بل يتعدون ذلك للتركيز على نقاط قوة الآخرين !
- يميلون إلى تعميم الأحكام الذاتية السلبية. (مثلا : أنا لا أصلح لشيء)
- لا يميزون بين الشخص ككيان و بين التصرف (مثلا : فشلت في شيء واحد...إذن أنا إنسان فاشل)





لا تَنسَ ...

لقد كنت آخر من تم اختياره في حصة التربية البدنية ... لا أجيد رمي الكرة لكنني ماهر في الرقص.

أحب الطبخ ولدي إلمام بالموسيقى و السياسة. أهتم كذلك بالأدب و السينما ...



أجيد فن الاستماع, يعتمد علي, يمكنني كذلك أن أحافظ على صداقاتي وأن أضحك الآخرين ...

أنا عاطل عن العمل حاليا, لقد فشلت في آخر امتحان اجتزته.

أحب لون عيني و معجب بشعري, لكن حبذا لو كنت أطول قليلا



لا تَنسَ ...

لقد كنت آخر من تم اختياره في حصة التربية البدنية ... لا أجيد رمي الكرة لكنني ماهر في الرقص.

أجيد فن الاستماع, يعتمد علي, يمكنني كذلك أن أحافظ على صداقاتي وأن أضحك الآخرين ...

الرياضة

العلاقات الاجتماعية

أنا عاطل عن العمل حالياً, لقد فشلت في آخر امتحان اجتزته.

العمل

أحب الطبخ ولدي إلمام بالموسيقى و السياسة. أهتم كذلك بالأدب و السينما ...

المظهر، الهندام

أحب لون عيني و معجب بشعري, لكن حبذا لو كنت أطول قليلاً

الهوايات



أي من الرفوف أهملت مؤخراً؟ و ما الكنز الذي يمكن أن يكون مخبأ داخلها؟



ما الذي يميز الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات ؟



- الصوت :؟؟؟
- تعابيرالوجه – الحركات :؟؟؟
- طريقة الوقوف :؟؟؟



ما الذي يميز الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات ؟

- الصوت : واضح, الكلمات مفهومة و غير مبهمه, نبرة الصوت ملائمة.
- تعابيرالوجه – الحركات : التواصل بالنظر, مظهر يوحي بالثقة ...
- طريقة الوقوف : مستقيمة

احذر : لا تتصنع و لا تبالغ (مثلا : أن تحمق في الآخرين مطولا, أن تقاطعهم باستمرار, أن تتأمر على الآخرين)





خاصيات الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات التي لا تلاحظ مباشرة



???



خاصيات الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات التي لا تلاحظ مباشرة



- ثقتك في قدراتك
- تقبلك لأخطائك و هفواتك (دون تحقير نفسك)
- تقييم و نقد الذات, و الرغبة في التعلم (من أخطائك و هفواتك)
- تعاملك بإيجابية مع نفسك, كأن تعترف بنجاحك



تعرف على نقاط قوتك

لم يصعب التعرف على نقاط قوتنا أحيانا؟

- هناك اعتقاد شائع “إن مدحت نفسي سوف أتماطل و أتكاسل.”
- أثناء المراحل الحادة من المرض النفسي, يصعب أن نرى أو نظهر قوتنا



تعرف على نقاط قوتك

لتحصل مرة أخرى على “الكنوز التي أضعتها”:

- اسأل أصدقاءك و عائلتك عن مكامن القوى التي يرونها لديك
- تذكر وقائع و أحداث أجدت فيها التعامل مع الموقف و تمت الإشارة لذلك بمدحك (و لو كانت بسيطة)
- دون هاته التجارب في “مذكرة السرور” لتعود إليها إن اقتضت الحاجة
- في مذكرة السرور يمكنك أن تكتب الأحداث المبهجة





التمرين الأول

ما الذي تحبه في نفسك؟

ما الذي تجيد فعله؟

فكر في نقطة قوة واحدة لكل سؤال



التمرين الثاني

- قف مكانك و دع رأسك ينحني للأسفل.
- انظر إلى الأسفل, و دع كتفيك و ذراعيك يرتخيان للأسفل. اسمح لظهرك بالتقوس قليلا.



التمرين الثاني

- قف مكانك و دع رأسك ينحني للأسفل.
- انظر إلى الأسفل, و دع كتفيك و ذراعيك يرتخيان للأسفل. اسمح لظهرك بالتقوس قليلا.
- قم بالمشي حول الغرفة في هاته الوضعية!



التمرين الثاني

- قف مكانك و دع رأسك ينحني للأسفل.
- انظر إلى الأسفل, و دع كتفيك و ذراعيك يرتخيان للأسفل. اسمح لظهرك بالتقوس قليلا.
- قم بالمشي حول الغرفة في هاته الوضعية!

كيف أحسست؟



التمرين الثاني

- الآن من فضلك استرخ في نفس الوضعية السابقة. ثم رويدا رويدا دع الجزء العلوي من جسمك يستقيم شيئا فشيئا. تخيل أن يدا تجذبك برفق للأعلى من أطراف شعرك.



التمرين الثاني

- الآن من فضلك استرخ في نفس الوضعية السابقة. ثم رويدا رويدا دع الجزء العلوي من جسمك يستقيم شيئا فشيئا. تخيل أن يدا تجذبك برفق للأعلى من أطراف شعرك.
- تمش حول الغرفة قليلا في هاته الوضعية!



التمرين الثاني

- الآن من فضلك استرخ في نفس الوضعية السابقة. ثم رويدا رويدا دع الجزء العلوي من جسمك يستقيم شيئا فشيئا. تخيل أن يدا تجذبك برفق للأعلى من أطراف شعرك.
- تمش حول الغرفة قليلا في هاته الوضعية!

كيف تحس الآن؟



التمرين الثاني

- لا بد أنك أحسست بنفسك أكثر استقامة وثقة الآن.
- لا يظهر الوقوف بثبات و الاستقامة الثقة للآخرين فقط, بل يلعب دورا مهما في طريقك نحو اعتزازك بذاتك.
- تطويرك لمهاراتك الداخلية مع طريقة الوقوف الصحيحة : لغة جسد توحى بالثقة (صوت واضح, تواصل بالنظر و استقامة الجسد) ستحمل في طياتها قوة حقيقية و اعتزازا بالذات تستشعره داخلك.

ما سنبدأه بطريقة الوقوف سنحوه الى طريقة تعامل!



اجترار الأفكار: التفكير الدائم دون نتيجة



- يعاني العديد من المصابين بأمراض نفسية من “الاجترار الفكري” أو استهلاك نفس الأفكار مرار و تكرارا
- هل لاحظت نفسك يوما تفعل الشيء؟



المشاكل

يشكل الاجترار الفكري إشكالية لأن:

- الأفكار تدور في فلك وحيد: تحديد المشاكل دون حلها.
- يتم التغاضي عن فكرة تقدير الذات لأنه في هاته المرحلة جل الأفكار الجميلة و المفيدة يتم تجاهلها.
- عكس التفكير الموجه, الاجترار الفكري يتسم بتكرار نمط التفكير الفاشل الذي يرافقه لوم الذات على هذا.





ما العمل؟

الخطوة الأولى و الأساسية هي الاعتراف أن اجترار الأفكار مشكلة و ليس حلا فالاجترار الفكري يؤدي الى خلق مشاكل أكثر بدل حل المشاكل الموجودة مسبقا.

- الأفكار المبتكرة هي مجرد أفكار... ليست حقائق!
- حاول أن تراقب هاته الأفكار دون إصدار أحكام ودون أن تمنحها أكثر من قيمتها.



التمرين الأول : البحث عن الفصل الداخلي

- أنظر لما يحدث داخلك دون أن تتدخل أو تحكم (" أنا معتوه, لا يمكنني التوقف عن التفكير في ذلك", "لم أفكر في هذا؟")
- شاهد و اعتبر تلك الأفكار كعربات قطار يتحرك, كسحاب يبعده الريح شيئاً فشيئاً, أو كأوراق شجر تطير مبتعدة
- هاته الأفكار ليست متكررة و دائمة لأنها حقيقية, بل لأنها تخيفك. لذلك تعود إليها مرات عديدة





التمرين الثاني: صرف الانتباه الجسدي

تمرين جسدي :

1. قم من مكانك
2. ضع يدك اليسرى على كتفك الأيمن
3. ضع يدك اليمنى على كتفك الأيسر
4. ارفع قدما واحدة
5. غير للقدم الأخرى



التمرين الثاني: صرف الانتباه الجسدي

تمرين جسدي :

1. قم من مكانك
2. ضع يدك اليسرى على كتفك الأيمن
3. ضع يدك اليمنى على كتفك الأيسر
4. ارفع قدما واحدة
5. غير للقدم الأخرى

ما الذي تفكر به الآن؟



التمرين الثاني: صرف الانتباه الجسدي

تمرين جسدي :

1. قم من مكانك
2. ضع يدك اليسرى على كتفك الأيمن
3. ضع يدك اليمنى على كتفك الأيسر
4. ارفع قدما واحدة
5. غير للقدم الأخرى

لأنك تركز في التمرين الجسدي تمكنت من كسر فلك الاجترار الفكري اللا منتهي



نصائح للمساعدة على زيادة تقديرك لذاتك

- عبر عن أمانيك للآخرين.



نصائح للمساعدة على زيادة تقديرك لذاتك

- عبر عن أمانيك للآخرين.
- تحدث بصوت مسموع و واضح.



نصائح للمساعدة على زيادة تقديرك لذاتك

- عبر عن أمانيك للآخرين.
- تحدث بصوت مسموع و واضح.
- تواصل بالنظر (ابدأ بالأشخاص الذين تخالطهم كثيرا ثم انتقل للآخرين).



نصائح للمساعدة على زيادة تقديرك لذاتك

- عبر عن أمانيك للآخرين.
- تحدث بصوت مسموع و واضح.
- تواصل بالنظر (ابدأ بالأشخاص الذين تخالطهم كثيرا ثم انتقل للآخرين).
- قف منتصب القامة: تذكر مفعول القامة المنتصبه على اعتزازك و ثقتك بنفسك و على الآخرين حولك.



تمرين منزلي

نصائح لتحس بقيمة الأحداث الإيجابية اليومية :

- عندما تهم بمغادرة منزلك خذ حفنة من الكريات الصغيرة (حبوب ذرة أو غيرها) و ضعها في جيب معطفك الأيمن.
- كلما حصل شيء إيجابي (ابتسامة من صديق, محادثة لطيفة, غذاء ممتع و شهي) خذ كرية صغيرة من جيبك الأيمن و ضعها في جيبك الأيسر.
- عند عودتك الى منزلك ليلا أخرج كل الكريات الصغيرة من جيب معطفك الأيسر و تذكر كل الأشياء الجميلة التي حدثت ذلك اليوم.
- بقيامك بذلك تقوم بتتبع كل شيء جميل حدث لك يوميا و تستمتع بتلك الذكريات الجميلة. مع الأسف أصبحنا غالبا ما نمضي أيامنا متجاهلين تلك الأشياء البسيطة الجميلة.



تمرين منزلي

نصائح لتحس بقيمة الأحداث الإيجابية اليومية :

- عندما تهم بمغادرة منزلك خذ حفنة من الكريات الصغيرة (حبوب ذرة أو غيرها) و ضعها في جيب معطفك الأيمن.
- كلما حصل شيء إيجابي (ابتسامة من صديق, محادثة لطيفة, غذاء ممتع و شهي) خذ كرية صغيرة من جيبك الأيمن و ضعها في جيبك الأيسر.
- عند عودتك الى منزلك ليلا أخرج كل الكريات الصغيرة من جيب معطفك الأيسر و تذكر كل الأشياء الجميلة التي حدثت ذلك اليوم.
- بقيامك بذلك تقوم بتتبع كل شيء جميل حدث لك يوميا و تستمتع بتلك الذكريات الجميلة. مع الأسف أصبحنا غالبا ما نمضي أيامنا متجاهلين تلك الأشياء البسيطة الجميلة.

هل لديك أفكار أخرى عن كيف نستمتع و نتذكر كل الأشياء الجميلة التي تقع يوميا ؟



استثمارها في الحياة اليومية

أهداف الوحدة :

- تقدير الذات هو تلك القيمة التي يمنحها الشخص لنفسه.
- كن على علم و دراية بنقاط قوتك في كل مجالات حياتك و حاول قدر المستطاع تطوير اعتزازك بنفسك مستغلا ما تعلمته سابقا.
- ابحث عن نقاط قوتك التي تتجاهلها (كنوزك المفقودة) عبر سؤال أصدقائك و عائلتك, أو عبر مذكرة السرور.
- كن يقظا و لا تفوت أي لحظة إيجابية في حياتك اليومية!



استثمارها في الحياة اليومية

يعاني الكثير من المصابين بالذهان (ولكن ليس جميع!) من قيمة ذاتية منخفضة فتظهر عندهم أنماط تفكير سلبية مثل الميل إلى الإفراط في التفكير مما يساهم في خفض القيمة الذاتية أكثر فأكثر.



استثمارها في الحياة اليومية

يعاني الكثير من المصابين بالذهان (ولكن ليس جميع!) من قيمة ذاتية منخفضة فتظهر عندهم أنماط تفكير سلبية مثل الميل إلى الإفراط في التفكير مما يساهم في خفض القيمة الذاتية أكثر فأكثر.

مثال: حصل صلاح على تقييم سيء في فحص ضمن دورة مهنية.

التقييم: بدايةً يشكك في صلاحيته كموظف ولكن سرعان ما يتطور ذلك إلى تشكيكه بنفسه. إنه محبط وفاقداً للثقة بنفسه.

ولكن: يتمكن الأصدقاء من دعم صلاح معنوياً في الأيام التالية بتوضيحهم له أنّ هذا الفحص لا يقيّمه كإنسان بل يشكّل تسجيلاً لحظياً لقدراته في مجال واحد من أصل مجالات كثيرة. لا شك في أنّه يجب عليه أخذ هذا الفحص بعين الاعتبار ولكن لا بدّ من أن تكون نقاط قوّته سواء في مجاله الوظيفي أو مجالات الحياة الأخرى حاضرة دائماً في ذهنه. فعليه أن يتفادى تحطيم نفسه.

هام: حتى لو أخفقت مرّة لا تنسى الأمور التي تسير على نحو جيّد في حياتك.



شكرا لنتباهكم!

للمدربين:

يرجى توزيع أوراق العمل. قدم تطبيقنا COGITO (تنزيله مجاناً).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel