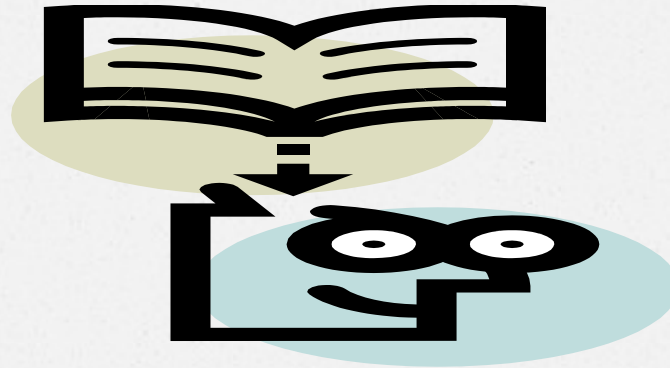


الوحدة الثانية

الاتصال مع الذات



المحتويات

- مفهوم الذات
- صور الذات
- مفهوم الاتصال مع الذات
- أهمية الاتصال مع الذات
- طرق الاتصال مع الذات
- الخطوات الخمس للاتصال الذاتي الفعال

مفهوم الذات

مجموعة من الأفكار والمشاعر
والمعتقدات التي يكونها الفرد عن
نفسه./الكيفية التي يدرك بها الفرد
نفسه



١ / الذات
الحقيقية

٢ / الذات
العامة

٣ / الذات
المثالية

صور
الذات



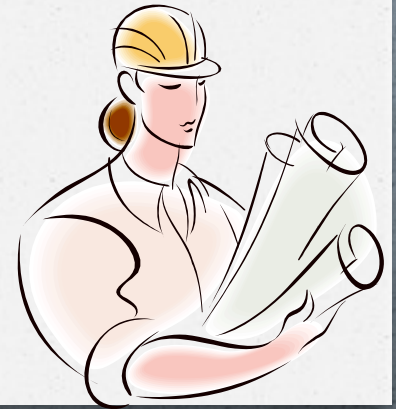
نشاط ١

(أنت والاهتمام بالتفوق الدراسي)

كيف ترى نفسك؟ كيف يراك والدك وأصدقائك؟

و ما الذي تطمح إليه في موضوع التفوق

الدراسي؟



مفهوم الاتصال مع الذات

هو اتصال يحدث داخل الفرد
حينما يتحدث المرء مع نفسه.





أهمية الاتصال مع الذات

١. يؤثر في تكوين شخصية الفرد

٢. يؤثر في أداء الفرد

٣. يؤثر في اتصال الفرد بالآخرين.

٤. مهم لعمليات الاختيار و
اتخاذ قرار



طرق الاتصال مع الذات



١. الحديث مع
الذات

٢. مراجعة الذات

٣. تعزيز
الذات

ايجابيا

سلبيا

لوم الذات

نقد الذات

١. اكتشاف
الذات

٢. تقدير
الذات

٣. توجيه
الذات

٤. إدارة
الذات

٥. تطوير
الذات



الخطوات الخمس للاتصال الذاتي الفعال

أولاً: اكتشاف الذات

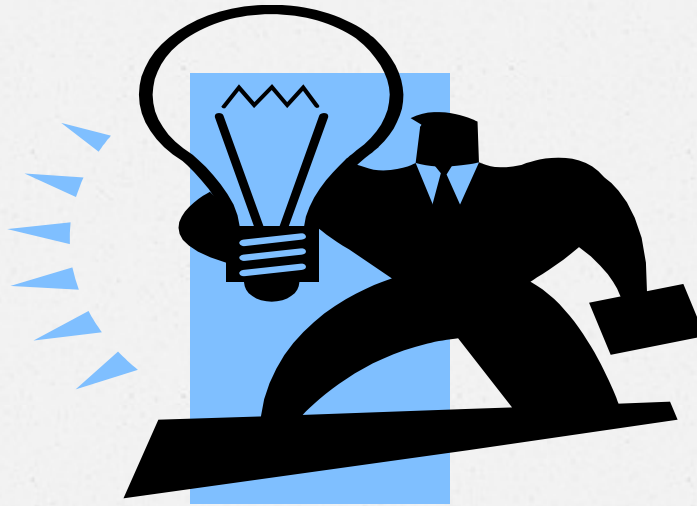
نشاط ٢

تخيل نفسك أمام المرآة وتنظر إلى ذاتك فتراها
بوضوح حاول أن تحدد نقاط قوتك ونقاط ضعفك التي
تحتاج إلى تحسين؟

(نافذة جوهاري)

معلومات لا يعرفها الآخرون عنا	معلومات يعرفها الآخرون عنا	
الذات المخفية (الأسرار)	الذات المكشوفة (الذات الواعية)	معلومات نعرفها عن أنفسنا
الذات المجهولة	الذات العمياء	معلومات لا نعرفها عن أنفسنا

كيف نوسع إدراكنا لأنفسنا من خلال نافذة
جو هاري؟



نشاط ٣

🔴 كتب سلطان في مذكراته عن نفسه قائلاً:

أعرف أنني شخص اجتماعي ، وأمتلك الطلاقة اللفظية ، والفهم السريع ، وكثيراً ما ألبأ إلى الزملاء للاستشارة في موضوعات وامور كثيرة ، ولكن غالباً ما يلومونني على عصبيتي واندفاعي ، وعند التفكير في ذلك لم أدرك السبب، وبسؤالي لبعض الزملاء عن ذلك ، لم أجد عندهم إجابة أيضاً، وفي أوقات كثيرة يقول لي بعض الزملاء أنني متكبر ، ومغرور في بعض سلوكياتي وأحاديثي، وبالرغم من أنني لم أشعر بذلك مطلقاً، كما أنني أرى كوابيس في نومي، وبصورة متكررة ، ولم أخبر أحداً بذلك.

باستخدام الجدول الآتي ، استخلص من قراءتك لمذكرات
سلطان عن نفسه:

- ما يعرفه عن نفسه ، ويعرفه الآخرون .
- ما يجهله سلطان عن نفسه ، ويدركه الآخرون.
- ما يجهله سلطان عن نفسه، ويجهله لآخرون.
- ما يدركه سلطان عن نفسه ، ولا يعرفه الآخرون.

معلومات لا يعرفها
الآخرون عنا

معلومات يعرفها
الآخرون عنا

- رؤية الكوابيس في
النوم

- شخص اجتماعي
- الطلاقة اللفظية
- الفهم السريع

معلومات نعرفها عن
أنفسنا

- سبب العصبية
والاندفاع

-العصبية
- الاندفاع
- متكبر ومغرور

معلومات لا نعرفها عن
أنفسنا

ثانياً: تقدير الذات

مكونات تقدير الذات

١. الكفاءة الذاتية

الثقة بالنفس

ايمان المرء بقدرته
على التكيف

٢. قيمة الذات

القبول للذات

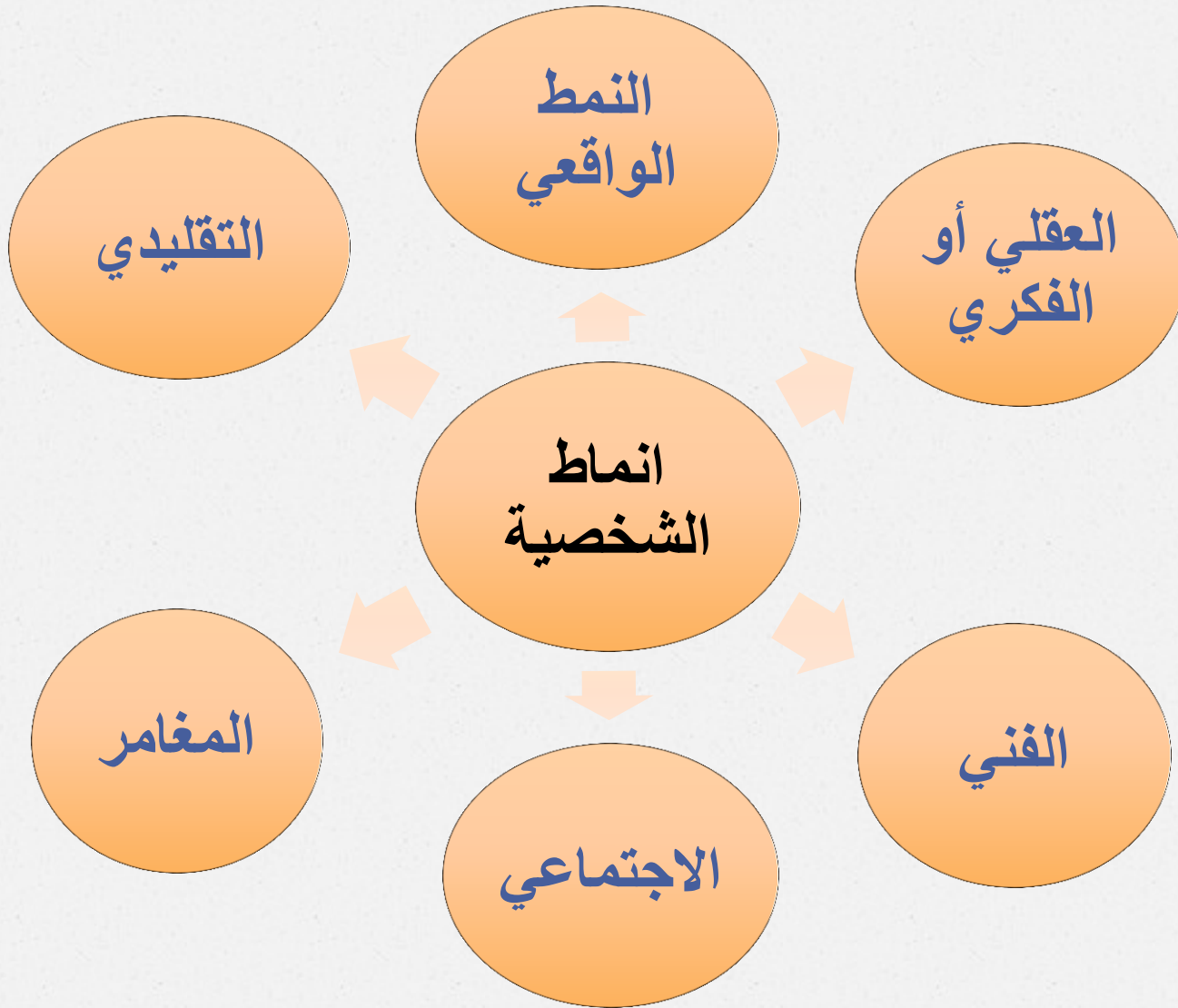
الشعور بالأهلية للحياة

أبرز سمات الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات

- الإيجابية والتفاؤل.
- الحماسة وقوة العزيمة.
- الصراحة وقوة التعبير.
- الاعتماد على الذات.
- تكوين علاقات اجتماعية جيدة.
- تطوير ذاتهم.

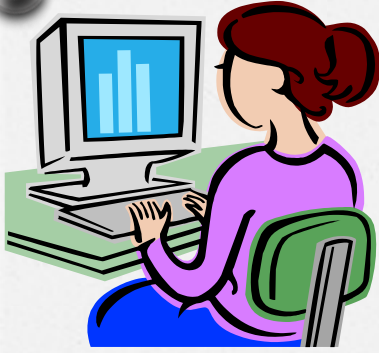
ثالثاً: توجيه الذات

هو القدرة على تنظيم وتكييف السلوك
على متطلبات موقف ما لتحقيق الأهداف
والقيم الشخصية المختارة.



رابعاً: إدارة الذات

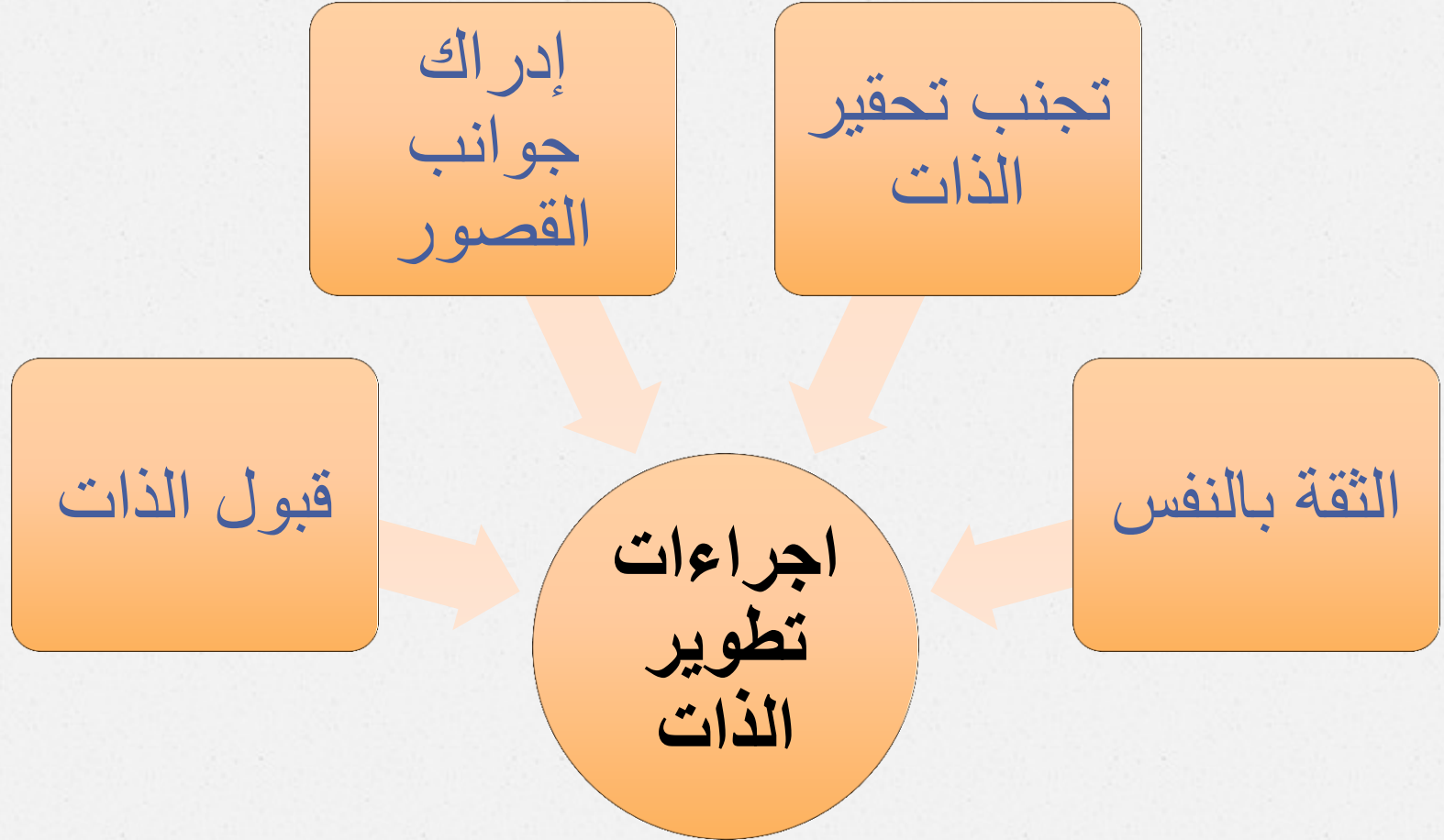
ان يتمكن الشخص من التحكم في نفسه ومشاعره وكذلك تعديل اتجاهاته لتكون مناسبة للموقف ، وإدارة الوقت وتعديل سلوكه بما يجعله يؤدي بكفاءة وفعالية.



خامساً: تطوير الذات

يقصد بها تحسين الذات وتطويرها
وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة.





نشاط ٤

٥ أنت في الثامنة عشر من العمر ، وانت الآن على خط الزمن تستشرف المستقبل، كيف ترى ذاتك وانت في الثلاثين من عمرك، مظهرك، وظيفتك ، مؤهلاتك ، اهتمامك؟