الاستماع

تقدير الذات

إنَّ أبرزَ سِمَةٍ تُميِّزُ الفرد عالي الإنتاجية عَمَّن سواهُ هي تقدير الذات، ومن الأمور المهمَّةِ للاحتفاظِ بتقدير الذاتِ أن تُركزَ جهودك على بلوغِ أهدافكَ الحيوية وفق أهميتها، وأن تجعلَ أهدافَكَ مكتوبةً في مكانٍ بارزٍ، وتمارسَ التخطيطَ يومياً، وتَضَعَ مواعيدَ نهائيةٍ واقعيةٍ لإنجازِ المهام، وتحرِصَ على وجودِ التحفيز الذي يجعلكَ تمضي قُدماً في تنفيذِ مهمةٍ صعبةٍ أو غير ممتعة، وتُقدّ عاقبة التسويف، وأن تسألَ نفسكَ: ما الذي يمكن ان أخسره إذا اعتدتُ التسويف؟ وعليكَ أن تُتابعَ تقدمك نحو أهدافِكَ بصورةٍ دوريةٍ، وتُكافىءَ نَفسَكَ عندَ إنجازِ المهام الصعبة، وأن تتغاضى عن متعتكَ الآنية في سبيلِ الوصولُ إلى هدفٍ طويل الأجل.

وتذكّر أنَهُ لا يَحظى بالنصرِ إلا أكثر الناس إصراراً ومثابرةً، لذا تعلم أن تُحبَّ ذلك، وتقبل ما لا تستطيع تغييره، وكن مؤمناً بنفسكَ، وتَبنَّ موقفاً إيجابياً من الحياة، وخُذ قسطاً ملائِماً مِنَ النومِ والراحة، ووازن بين العملِ وتجديد النشاط، وحين يُصيبك التوترُ، لا تفزَع وفكر بعقلانية، وتعلم كيفَ تسترخي، واحرص على روح الفكاهة، فالضحكُ أفضلُ علاجٍ للتوتر.

أسئلة النص:

1. بمَ يمتازُ الفردُ الذي يقدّرُ ذاتَهُ؟

يمتازُ الفردُ الذي يقدّرُ ذاتَهُ بأنه عالي الإنتاجية.

2. عدّدْ ثلاثةَ أمورٍ تساعدُكَ على تقديرِ ذاتِكَ.

- أنْ تركّزَ جهودَكَ على بلوغِ أهدافِكَ الحيويّةِ وفقَ أهمّيتِها.
- أنْ تجعلَ أهدافَكَ مكتوبةً في مكانٍ بارزٍ.
- أنْ تمارسَ التخطيطَ يوميًّا.

3. مَنِ الّذي يحظى بالنّصرِ؟

الّذي يحظى بالنّصرِ أكثرُ الناسِ إصرارًا ومثابرةً.

4. ماذا تفعلُ إذا أصابَكَ التّوتُّرُ؟

عدمُ الفزعِ، والتفكيرُ بعقلانيّةٍ، والاسترخاءُ والضّحكِ.

5. كيفَ تُبعِدُ نفسَكَ عنْ فتورِ الهمّةِ في رأيِكَ؟

بالإيمانِ والثّقةِ بنفسي، والنومِ والرّاحةِ لتجديد النشاط، والموازنةِ بينَ العملِ.

6. اذكرْ لزملائِكَ خطواتِ تنفيذِكَ هدفًا حقّقتَهُ في حياتِكَ.

تترك الإجابة للطالب.