

الذات الايجابية

تتمثل في تقبل الفرد لذاته أي ادارة الانسان لذاته ادارة ايجابية وهي مهمة يتبناها الفرد ليعمل على تنمية مهاراته واكتساب سلوكيات ومهارات اخرى جديدة تعينه على التركيز على أهدافه التي يرغب تحقيقها بالحياة ، ولا تقف على مرحلة عمرية محددة للفرد فبوسع كل انسان ان يمضي في تطوير ذاته في اي وقت يشاء طالما توافرت له الارادة القوية والعزم الصادق على التغيير .

صفات الذات الايجابية :

1- الثقة بالنفس تجده واثق الخطى لا ينتظر مدحاً أو ذمماً من احد

2-المسؤولية يتخذ قراراته ويتحمل النتائج أياً كانت ولا يتهرب منها ويعمل على تحديد الاهداف ويقسم الاهداف الى قريبة وبعيدة وحسب مستوى أهميتها مع ضرورة ترتيب الاولويات بحسب جدول هام ضروري - غير ضروري واذا كان عاجلا ام غير عاجل مع ضرورة

الانتباه لما هو عاجل وهام لانهما محور الحياة وتجنب الانشغال بالأمور غير العاجلة والغير مهمة فهي مضيعة للوقت وانحراف عن الهدف

3- الهدوء والصبر عند الازمات يتحكم بغضبه ولا تتأثر احكامه بعواطفه وانما تنتج احكامه عن رؤية واضحة

4-المبادئ والاخلاق يمتاز بتمسكه بالمبادئ والاخلاق مثل الأمانة وقول الصدق ولو على نفسة والتواضع

5- الاحترام يتميز باحترامه للأخرين وتقبل آرائهم وان تعارضت معه



جامعة الانبار

كلية التربية العلوم الصرفة

شعبة ضمان الجودة

الذات الايجابية وصفاتها

اعداد

الاستاذ المساعد سميرة عدنان
مسؤولة وحدة الارشاد التربوي
والتوجيه النفسي

التقنيات المساعدة على تنفيذ الاهداف

- الاستعانة بالله والتوكل عليه قبل البدء بأي عمل
- تحديد وقت للبداية والنهاية خاص بالعمل
- التفكير في الفوائد التي ستحصل عليها عند اكمال العمل ولا تفكر بالعوائق
- ابتكر أساليب جديدة لإنجاز المهام والخروج عن الروتين
- تجنب المقاطعات عند مباشرة الاعمال التي تحتاج الى التركيز
- التزم بالهدوء مع قوة الإرادة وعدم تحميل النفس فوق طاقتها
- عدم انتظار الحوافز و الثناءات من الاخرين وكن ايجابيا في نظرتك لنفسك
- استعمل أسلوب السبع دقائق للتركيز في الاعمال التي تشعر بعدم الرغبة في بدنها والذي يقضي بأن اعطي نفسي سبع دقائق لمعرفة الرغبة في مواصلة العمل مع ضرورة الاجابة بـ نعم -لا وبعدها قرر ماذا تريد بالضبط .

مع اطيب التحيات

-التمسك بحبل الله المتين والتوكل عليه

- التفاؤل بالخير
- اخذ الموضوع بهدوء وبساطة
- التفكير الدائم بنعم الله
- مواجهة المشاكل بموضوعية أي عدم تضخيم الامور أو تبسيطها
- التوازن الحياتي
- التوازن بين الاهداف الكبيرة في الحياة واختيار الوسائل والاليات التي تحقق الاهداف بطريقة متوازنة وتحديد الوقت اللازم لإنجاز قائمة الاعمال اليومية
- توازن بين العمل والحياة الخاصة وترك الهموم في العمل واعطاء الوقت الكافي للعبادة وللأسرة والحياة الخاصة بمجرد ترك العمل
- التوازن بين العقل والعاطفة بدون تحيز للآراء والسلبية والحكم على الامور بطريقة منطقية موزونه

-جهاد النفس وتربيتها والتخلص من

معوقات الفعالية

- كالعجز والكسل وعدم المحاولة والمبادرة
- الحيل النفسية كالتبرير السلبي الذي يستخدم كوسيلة للهروب والدفاع عن النفس
- التقليد السلبي للآخرين
- الكبت النفسي وهو رفض الاعتراف بالمشكلة والهروب منها كحل مؤقت
- الفوضى والتسويق حيث يضيع الوقت ولا يفعل ما يريد
- مشاعر الفشل والشعور بخيبة الامل والاحباط عندما لا يحالفه الحظ او تحقيق الهدف
- التفكير الايجابي ويكون من خلال الوسائل المساعدة لبناء التفكير الايجابي