

## الاستماع

### تقدير الذات

إنَّ أBRَزَ سِمَةَ تُمَيِّزُ الفردَ عالي الإنتاجية عَمَّن سِوَاهُ هي تقدير الذات، ومن الأمور المهمة للاحتفاظ بتقدير الذات أن تُركِّزَ جهودك على بلوغ أهدافك الحيوية وفق أهميتها، وأن تجعلَ أهدافك مكتوبةً في مكانٍ بارزٍ، وتمارسَ التخطيطَ يومياً، وتَصعَّ مواعيدَ نهائيةٍ واقعيةٍ لإنجاز المهام، وتحريصَ على وجودِ التحفيز الذي يجعلك تمضي قُدماً في تنفيذ مهمةٍ صعبةٍ أو غير ممتعة، وثُقتَ عاقبة التسوية، وأن تسألَ نفسك: ما الذي يمكن أن أخسره إذا اعتدتُ التسوية؟ وعليك أن تُتابعَ تقدمك نحو أهدافك بصورةٍ دوريةٍ، وتُكافئَ نفسك عندَ إنجاز المهام الصعبة، وأن تتغاضى عن متعتك الآنية في سبيلِ الوصولِ إلى هدفٍ طويل الأجل.

وتذكرُ أَنَّهُ لا يحظى بالنصرِ إلا أكثر الناس إصراراً ومثابرةً، لذا تعلم أن تُحبَّ ذلك، وتقبل ما لا تستطيع تغييره، وكن مؤمناً بنفسك، وتبني موقفاً إيجابياً من الحياة، وحُد قسطاً ملائماً مِنَ النوم والراحة، ووازن بين العملِ وتجديد النشاط، وحين يُصيبك التوترُ، لا تفزعَ وفكر بعقلانية، وتعلم كيف تسترخي، واحرص على روح الفكاهة، فالضحكُ أفضلُ علاجٍ للتوتر.

### أسئلة النص:

1. بمَ يمتاز الفردُ الذي يقدِّرُ ذاته؟

يمتاز الفردُ الذي يقدِّرُ ذاته بأنه عالي الإنتاجية.

2. عدِّد ثلاثة أمورٍ تساعدك على تقدير ذاتك.

- أن تُركِّزَ جهودك على بلوغ أهدافك الحيوية وفق أهميتها.
- أن تجعلَ أهدافك مكتوبةً في مكانٍ بارزٍ.
- أن تمارسَ التخطيطَ يومياً.

3. من الذي يحظى بالنصر؟

الَّذِي يَحْظَى بِالنَّصْرِ أَكْثَرُ النَّاسِ إِصْرَارًا وَمُثَابَرَةً.

4. ماذا تفعلُ إذا أصابَكَ التُّوهُرُ؟

عدمُ الفزعِ، والتفكيرُ بعقلانيَّةٍ، والاسترخاءُ والصَّحْكُ.

5. كيفَ تُبعِدُ نفسَكَ عن فتورِ الهمةِ في رأيِكَ؟

بالإيمانِ والثِّقةِ بنفسِي، والنومِ والرَّاحةِ لتجديدِ النشاطِ، والموازنةِ بينَ العملِ.

6. اذكرْ لزملائِكَ خطواتِ تنفيذِكَ هدفًا حقَّقْتَهُ في حياتِكَ.

تركُ الإجابةَ للطالبِ.