

تقدير الذات يعنى به مقدار الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه، [1][2][3] تقدير الذات مهم جدا من حيث أنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة. فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، وسن الطفولة هام جدا لأنه يشكل نظرة الطفل لنفسه، فوجب التعامل مع الأطفال بكل الحب والتشجيع، وكذلك المراهقين. إتعاب النفس في إرضاء الآخرين لتجنب سماع النقد منهم، بل إن العنف والعدوانية وعدم تقبل النقد هي صور من ضعف تقدير الذات، لأنها عملية هروب من مواجهة مشكلات النفس كما سيأتي. و لا يجب الخلط بين تقدير الذات والثقة بالنفس، فإن الثقة بالنفس هي نتيجة تقدير الذات، وبالتالي من لا يملك تقديرا لذاته فإنه يفتقد الثقة بالنفس كذلك. ولكن هذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه وبعيوب نفسه، لذلك كانت المهمة الأولى في معالجة نقص تقدير الذات هي رفع مستوى الشجاعة عند الشخص لمواجهة عيوبه ويعمل على حلها. أنا أحب نفسي وهي رائعة وتستحق كل الخير وأفضل الموجود دائما". نظريات في تقدير الذات يوجد العديد من النظريات المتعلقة بتقدير الذات والتي تعد اساس من اساسيات الحاجة ودافعه. وصفه شكلين مختلفين من الذات : ضرورة الاحترام من قبل الآخرين، وكان يعتقد أن تكون أكثر هشاشة وخسر من الداخلية واحترام الذات بسهولة. 2- حسن السجية والخصال. 4- الصراحة والقدرة على التعبير. 5- الإيجابية والتفاؤل. 8- الحسم بالشكل الصحيح. 9- تطوير الذات. • فهم لا يتورطون أبدا في عادات روتينية ضارة بهم سواء في تناول الطعام أو الشراب أو النوم. • يتوقعون الأفضل من الناس ومن العالم من حولهم. • نادرا ما يظهرون العجز بسبب القلق أو الخوف ولا يبدو أنهم يطيلون التفكير في الندم. • إنهم يستمتعون بصحبة أنفسهم ولا يحتاجون بالضرورة للتوجيه من الآخرين حتى يساعدهم على الاسترخاء أو العمل بكفاءة. • إنهم يتولون المسؤولية الكاملة عن تأمين ومراقبة استقرارهم المالي. • هؤلاء الأشخاص يظهرون الود والثقة تجاه الآخرين على اختلاف عقائدهم وثقافتهم. • لا يزعجهم نجاح أو سعادة الآخرين. • غالبا يبرزون في دور القيادة بشكل طبيعي وأيضا مستعدون أن يشاركهم الآخرون في السلطة والنفوذ. • يمكنهم تفويض غيرهم للقيام بشكل صحيح لكي ينوبوا عنهم في القيام ببعض الأعمال. • لديهم القدرة على الإصلاح الذاتي. • يسعدون بالاعتراف بأي نقائص أو أخطاء لأنهم دائما يبحثون عن وسائل وطرق لتحسين سلوكهم وأدائهم. • لا يهدرون الكثير من الطاقة أو الوقت في معارك مع أصحاب النقد العدواني الهدام.